



**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ**

МАТЕРІАЛИ

**VII Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (11 квітня 2024 року)**

**II Всеукраїнського студентського науково-практичного
семінару з міжнародною участю (12 квітня 2024 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 у 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

МАТЕРІАЛИ

**VII Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (11 квітня 2024 року)**

**II Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (12 квітня 2024 року)**

Кропивницький – 2024

Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 11 квітня 2024 р. та II Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 12 квітня 2024 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2024. 256 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 рекреаційної фізичної культури; 3) напрацювання перспективних шляхів подальшого розвитку галузі фізичної культури та спорту.

Організаційний комітет:

Соболь Є. Ю. – доктор юридичних наук, професор, ректор Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

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, завідувачка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Бєбко В. В., голова ГО «Відділення Національного олімпійського комітету України в Кіровоградській області».

Воропай С. М., кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка., голова відділу Олімпійської Академії України в Кіровоградській області.

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

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

Маленюк Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, 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, 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.

Щетина А. М., начальник управління молоді та спорту Кіровоградської обласної державної 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 № 10 від 22 квітня 2024 р.)



Добрий день, шановні учасники, колеги, гості!

Вітаю з початком науково-практичного семінару, який, я впевнена, сьогодні стане майданчиком для обговорення актуальних проблем фізичної культури і спорту в контексті сучасних новацій у цій галузі.

Незважаючи на виклики війни, в Україні продовжуються відбуватися процеси, які сприяють поступальному руху вперед у всіх сферах життя нашої держави.

В галузі фізичної культури та спорту визначений вектор у напрямку реалізації мети формування здорової нації, спроможної реалізувати свій потенціал, і яка пишається досягненнями українських спортсменів, робить внесок у справу визнання й авторитету України у світовому співтоваристві.

Фізична культура і спорт є складовими загальної культури суспільства. Вони сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини, розвитку мотивації досягати успіхів.

Розробка та впровадження новітніх підходів і практик у галузі фізичної культури і спорту створюють можливості для розвитку потенціалу дітей, підлітків, дорослих людей, які ведуть активний спосіб життя, і спортсменів, які представляють свою державу на місцевому, регіональному, всеукраїнському та міжнародному рівнях.

Немає сумнівів у тому, що фізична культура і спорт є дієвими інструментами формування здорової, інтелектуальної нації, якій властиві сталі морально-ціннісні орієнтири.

Шановні колеги, сьогоднішній захід є чудовою нагодою для обговорення актуальних проблем і перспектив розвитку в Україні фізичної культури і спорту з точки зору врахування новітніх світових тенденцій, визначення шляхів формування фізично і морально здорового суспільства.

Бажаю всім плідної роботи, цікавих дискусій, натхнення і успіхів, миру і добра!

*Проректор з наукової роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка*

Лілія КЛОЧЕК

Dr. Akhil Kumar Singh
Centre for Human Sciences
Rishihood University, INDIA

Email: akhilkr Singh@outlook.com

Speech Title: "Embracing Embodied Education: Shaping a Nature-Oriented Outlook in Physical Culture and Sports"

Script:

Good morning/afternoon, esteemed colleagues, scholars and students.

Today, I stand before you to explore a visionary topic, "The Future of Humanity and the Tasks of Education in the Formation of a Nature-Oriented Outlook and Worldview," with a keen emphasis on the paradigm of embodied education. Our journey through this discourse intersects profoundly with the overarching theme of this conference: the innovative practices and developmental prospects in the domain of physical culture and sports.

Embodied education, a concept at the heart of my research and presentation, challenges the conventional educational framework where students are often seen as passive vessels awaiting knowledge. This traditional notion not only undermines the active engagement of learners but also mirrors a deeper, philosophical, and neurological dualism that has historically segregated learners from their environments, and even their own selves.

In the realms of physical culture and sports, this bifurcation manifests in practices that separate the mind from the body, overlooking the inherent unity that characterizes human nature. Drawing from a rich tapestry of psychological and neurological studies, we find compelling evidence that defies the existence of a rigid boundary between the mind, body, and the world around us. Our very essence is embodied, entwining our cognitive processes with physical experiences and the environment.

To navigate the future of humanity and education, particularly within physical culture and sports, calls for a paradigmatic shift—a move towards an embodied education framework that honors the holistic integration of mind, body, and world.

This shift encompasses two pivotal interventions:

Firstly, the **Outer Curriculum**, which demands a reimagining of pedagogical designs to embrace and utilize the interconnectedness of a child's cognitive and physical being with the world. This involves creating learning experiences in physical education that are rich, diverse, and inherently connected to the natural environment, encouraging learners to experience the unity of mind and body actively.

Secondly, the **Inner Curriculum**, aimed at fostering a deep, internalized understanding of our connection to our physical selves and the world. Through practices such as meditative exercises, journaling, and reflective contemplation, we can cultivate a profound, nature oriented worldview from within. This aspect is crucial in physical education and sports, where the cultivation of internal awareness and mindfulness can significantly enhance performance, enjoyment, and a sustainable, respectful engagement with sports and physical activities.

Integrating these elements into the fabric of education, especially within the context of physical culture and sports, offers a transformative model that not only addresses the cognitive and physical development of individuals but also fosters a deep-rooted, nature-oriented outlook. This approach champions a departure from the exploitative tendencies that have plagued human interactions with nature, encouraging a harmonious and sustainable engagement with the world. In conclusion, as we stand at the precipice of future developments in physical culture and sports, it is imperative to embrace the principles of embodied education. By integrating both the outer and inner curricula, we pave the way for a transformative educational experience that prepares individuals not only for physical excellence but also for a life lived in harmonious coexistence with the natural world.

Thank you for your attention, and I look forward to engaging discussions and fruitful collaborations that will emerge from this conference.

Regards, Dr. Akhil Kumar Singh.

Шановні учасники і студенти!

Вітаю вас на II Всеукраїнському студентському науково-практичному семінарі з міжнародною участю **"Реалії та перспективи розвитку фізичної культури і спорту"**. Це захід, що об'єднує нас у бажанні розглянути актуальні питання розвитку спорту та фізичної культури в Україні та світі.

У своєму вітальному виступі дозвольте розглянути декілька ключових аспектів. По-перше, ми розглянемо сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Україні та в світі, а також звернемо увагу на досвід Кувейту у цій сфері. По-друге, звернемо увагу на приклади успішних практик, що можуть бути застосовані в Україні та світі. По-третє, я б хотів підкреслити важливість військово-патріотичного виховання у контексті фізичної культури і спорту, а також висвітлити деякі приклади успішної реалізації цих ідей у Кувейті.

Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Україні та в світі постійно змінюються та вдосконалюються відповідно до вимог сучасного суспільства. Наведемо деякі з них:

1. Зростання популярності активного способу життя. Захоплюючись здоровим способом життя, люди все більше звертають увагу на регулярне виконання фізичних вправ та заняття спортом.

2. Використання технологій в спорті. Розвиток інноваційних технологій дозволяє вдосконалювати навчально-тренувальні методи, моніторити фізичні показники та розробляти нові спортивні товари та обладнання.

3. Зростання ролі жінок в спорті. Жінки все більше займають важливе місце в спорті як учасниці, тренери, адміністратори та функціонери.

4. Розвиток інклюзивного спорту. Забезпечення доступності занять спортом для людей з обмеженими можливостями та різних соціальних груп.

5. Зростання популярності альтернативних видів спорту. Розвиток нових спортивних напрямків та використання нестандартних методик тренувань, таких як кросфіт, пілонг, екстремальні види спорту тощо.

У сфері фізичної культури і спорту в Кувейті спостерігаються подібні тенденції, а також враховуються особливості культури та традицій країни. Кувейт активно працює над розвитком спортивної інфраструктури, масового фізичного виховання та підтримкою талановитих спортсменів. Ініціативи держави спрямовані на підвищення спортивних досягнень та популяризацію здорового способу життя серед населення. Наведемо декілька прикладів успішних практик розвитку фізичної культури і спорту, які можуть бути застосовані як в Україні, так і в інших країнах світу:

1. Здоровий спосіб життя в школах. Впровадження програм фізичного виховання та здорового способу життя у навчальних закладах. Це може включати регулярні фізичні заняття, здорове харчування, психологічну підтримку та інші заходи, спрямовані на підтримку фізичного та психічного здоров'я учнів.

2. Розвиток спортивної інфраструктури. Будівництво та модернізація спортивних об'єктів, включаючи стадіони, спортивні зали, басейни, стрількові тири та

інші спортивні споруди. Це створює умови для занять спортом та підвищує доступність спортивних заходів для громадськості.

3. Розвиток масового спорту. Організація та підтримка масових спортивних заходів, таких як марафони, забіги, велопробіги, спортивні фестивалі, військові ігри-вікторини тощо. Це сприяє популяризації здорового способу життя, спорту та військової готовності серед широкого кола населення.

4. Розвиток спортивних програм для молоді. Створення програм та ініціатив, спрямованих на залучення молоді до спорту та фізичної активності. Це може бути здійснено через спортивні школи, клуби та літні табори з фізичного або військово-фізичного виховання та спортивних занять.

5. Запровадження інноваційних технологій у спорт. Використання новітніх технологій, таких як віртуальна реальність, спортивні додатки та трекери фізичної активності, для стимулювання інтересу до спорту та сприяння активному способу життя.

Насамкінець, хотів би звернутися до подій минулого, зокрема до неприємного досвіду вторгнення Іраку до Кувейту у 1990 році. Цей приклад вказує на важливість збереження суверенітету та територіальної цілісності, а також на необхідність зміцнення обороноздатності країни. Військово-патріотичне виховання стає важливою складовою фізичної культури і спорту, особливо у контексті підготовки молоді до служби у збройних силах та розвитку національної свідомості. У Кувейті ці ідеї втілюються в різноманітних програмах та ініціативах. Наведемо декілька прикладів успішної реалізації цих ідей у Кувейті:

1. Військові та спортивні табори. Організація спортивних таборів дає можливість молодіє отримати базові навички військової підготовки та спортивної активності. Табори часто включають різні види фізичних вправ, військову техніку та стрільбу.

2. Військово-спортивні змагання. Проведення змагань з військово-спортивних дисциплін, таких як військове триборство, стрільба, смуга перешкод та інші. Це сприяє розвитку фізичних якостей, рухових навичок та військової дисципліни.

3. Участь у військових програмах. Залучення молоді до військових програм, таких як військові школи або роти, де вони отримують основні навички військової служби та патріотичного виховання.

4. Патріотичні заходи та заходи з нагоди свят. Організація патріотичних заходів, таких як військові паради, марші, церемонії та інші, що підтримують національний дух та патріотичні почуття серед молоді.

5. Військово-патріотичні освітні програми. Впровадження у навчальний процес спеціальних освітніх програм, які спрямовані на виховання патріотизму, національної гідності та поваги до військової служби.

Сподіваюся, що науково-практичний семінар принесе плідні обговорення та нові ідеї для подальшого розвитку фізичної культури і спорту. Бажаю нам всім продуктивної роботи та плідних дискусій!

Доктор філософії,
вчитель фізичного виховання
двомовної школи Дасман в державі Кувейт

Дмитро МАЛЕЦЬ



Шановні колеги!

Щиро вітаю всіх організаторів і учасників Другого Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з міжнародною участю «Реалії та перспективи розвитку фізичної культури і спорту».

Надзвичайно приємно, що наш семінар відбувається в такий відповідальний час для людства. Цей час промовляє до кожного з нас про важливу миротворчу роль фізичної культури і спорту, як фізичної основи і підтримки життя і здоров'я.

Фізична культура і спорт – вагома складова духовного і фізичного розвитку в освіті, потужний ресурс виховання людини майбутнього.

Істотну роль відіграє вміння керувати своїм життям і діяльністю таким чином, щоб розвивати позитивну і здорову частину наших спільних життєвих цілей і цінностей, активності кожного в побудові мирного Світу майбутнього.

За багато десятків років дослідження показало, що людина у світі спорту має високу якість ресурсів природи, яка володіє високим потенціалом системних дисциплін соціально-гуманітарних категорій. Вони адаптовані до умов, що підкреслюють важливість сфери здоров'я, правильно підбраного харчування, досконалого тіла та довголіття. Досвід багаторічного спостереження, який приділяв увагу важливим сферам діяльності людства довів, що професійна освіта в спорті формує громадянську позицію способу життя як цінність національного надбання, як один із важливих аспектів перспектив.

Шановні студенти, бажаю вам життєвих і професійних успіхів, плідної роботи семінару!

Спеціаліст з традиційних систем оздоровлення
з елементами БіоЕнергоІнформатики,
Почесний доктор медичної психології
Європейського Університету Мальти,
Почесний професор медичної психології
Міжнародного університету ProDeo, Нью-Йорк,
Целитель і практик у галузі
комплементарної медицини
Засновник Міжнародної науково-практичної школи
«Університет життєвих знань Погорелової О. О.»

Олена ПОГОРЕЛОВА

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

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

ПРОБЛЕМА ВІДБОРУ У БАСКЕТБОЛІ

Вступ. Відбір талановитих та перспективних юнаків та дівчат у баскетболі – це складний та багатогранний процес. Проблема відбору є однією з актуальних проблем сучасного спорту, і її вирішення буде сприяти підвищенню ефективності підготовки спортивного резерву. Актуальність питань відбору спортсменів на різних етапах спортивного удосконалення визначається високим рівнем спортивних досягнень і вимог. Однак складні сучасні реалії розвитку України значно ускладнили вирішення цієї проблеми. Повномасштабна війна в Україні, яка триває з 22 лютого 2022 року, значно впливає на розвиток спорту взагалі і, баскетболу, зокрема. Воєнні дії призвели до знищення, руйнування або закриття багатьох спортивних залів, а також до припинення або ускладнення проведення міжнародних і національних змагань із баскетболу й участі у них українських спортсменів; багато спортивних споруд пошкоджено або зруйновано в результаті бойових дій, багато тренерів та спортсменів вимушені були виїхати з країни; фінансування спорту зменшилося та залишається нестабільним.

Однак потрібно зберегти й примножити той великий потенціал українського баскетболу, який накопичувався роками, і здійснювати ретельний пошук юних перспективних спортсменів, що прагнуть здобути спортивних висот у цьому виді спорту.

Мета дослідження – вивчити теоретичні аспекти проблем спортивного відбору юних баскетболістів.

Результати дослідження. Правильний відбір перспективних баскетболістів дозволяє юним спортсменам максимально реалізувати свій потенціал, сприяє формуванню конкурентоспроможних команд, підготовці талановитих гравців для збірних команд, забезпечує високий рівень спортивних результатів, сприяє розвитку баскетболу в країні в цілому. Відбір у баскетболі здійснюється на різних етапах: початковий відбір – виявлення дітей з задатками до баскетболу (зріст, координація, швидкість, стрибучість); навчально-тренувальний процес – розвиток базових технічних та тактичних навичок, відбір перспективних гравців; спеціалізована підготовка – вдосконалення майстерності, формування команд, участь у змаганнях.

Складність відбору у баскетболі полягає у багатоаспектності спортивної підготовки. Баскетбол потребує комплексного розвитку фізичних, технічних, тактичних, психологічних та інших якостей. Складність полягає й у тому, що не існує чіткої ієрархії важливості пріоритетних якостей, адже вона може варіюватися залежно від амплуа, стилю гри та інших факторів. Прогнозування потенціалу юних спортсменів ускладнюється через те, що їхні фізичні та психологічні характеристики ще не остаточно сформовані, а тренери та скаути можуть по-різному оцінювати талант та перспективи гравців.

Складна та комплексна проблема відбору у баскетболі вимагає розв'язання таких її аспектів:

1. Фізичні дані гравців. Традиційно баскетбол віддає перевагу гравцям з високим зростом. Це може призвести до того, що талановиті гравці з меншим зростом не отримують шансу проявити себе. Існують також стереотипи щодо інших фізичних характеристик, таких як статура, довжина рук, атлетизм. Це може призвести до того, що гравці з нетиповим для баскетболу тілом не будуть розглядатися як перспективні.

2. Ігрові навички. На ранніх етапах відбору часто роблять акцент на базових технічних навичках, таких як кидок, дриблінг, ведення м'яча. Це може призвести до того, що гравці з нестандартним стилем гри або менш вираженими технічними навичками, але з високим ігровим інтелектом та

командною роботою, не будуть визнані перспективними. Недооцінюються такі важливі якості, як бачення майданчика, прийняття рішень, лідерські якості, емоційна стійкість.

3. Системні проблеми. Нестача кваліфікованих тренерів, які можуть правильно оцінити потенціал юних гравців. Недосконалість системи відбору, яка часто ґрунтується на суб'єктивних думках, а не на об'єктивних даних. Відсутність прозорості та чітких критеріїв відбору, що може призвести до помилкових рішень.

4. Психологічні аспекти. Тиск на юних гравців, які прагнуть потрапити до кращих команд, може призвести до психологічних проблем. Не всі юні спортсмени готові до жорсткої конкуренції та емоційних навантажень, які пов'язані з професійним спортом.

5. Регіональний дисбаланс. Можливості для розвитку талановитих юнаків у багатьох регіонах обмежені через брак інфраструктури, кваліфікованих тренерів, фінансування.

Висновки. Проблема відбору потребує пошуку шляхів її вирішення, а саме: підготовка та перепідготовка тренерських кадрів, розробка науково обґрунтованих методик відбору та оцінювання, забезпечення фінансової підтримки дитячо-юнацького спорту, впровадження прозорих та об'єктивних правил відбору, використання сучасних технологій (тестування, біомеханіка, аналіз даних), розробка комп'ютерних програм для прогнозування успішності відбору, раннє виявлення талановитих юних баскетболістів.

Список використаних джерел

1. Безмилов М., Шинкарук О., Чжигон Шао. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2(50). 2020. С. 93–102.

2. Білоконь В. П. Особливості спортивного відбору студентів-баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Випуск 8 (128). С. 20–22.

І. В. Бабійчук, здобувачка вищої освіти
кафедри менеджменту фізичної культури
Харківської державної академії фізичної культури
Науковий керівник: Н. В. Середа, кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент, доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківської державної академії фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АМАТОРСЬКОГО БІГУ

Вступ. Сьогодні, активний і здоровий спосіб життя набуває все більшого значення. Люди різного віку прагнуть відчувати себе здоровішими та мати гарну фізичну форму. Все більше дорослих розуміють важливість фізичного виховання і хочуть якомога раніше долучити до спорту своїх дітей. У підсумку, не залежно від обраної мети всі отримують величезним бонусом найцінніше – здоров'я. Біг знижує рівень стресу, покращує імунітет, рухає суглоби, зміцнює м'язи та підвищує витривалість. Однак тренуватись для бігу потрібно з розумінням нюансів цього виду спорту, щоб уникнути травм і пошкоджень організму [1, 3].

Мета дослідження – розкрити організаційні аспекти розвитку та функціонування аматорського бігу.

Результати дослідження. У нашому дослідженні ми обрали соціальний біговий клуб “ХАРКІВ FORTIS RUN CLUB” який пропонує тренування з медичним супроводом.

Fortis Run Club – перший у Харкові біговий клуб з медичним супроводом, який розпочав свою діяльність у грудні 2018 року. Їхні фахівці допоможуть вам не тільки досягти поставлених цілей, будь то схуднення, набір ваги, підтримання фізичної форми, повернення до занять після травм або довгої перерви в спорті, а також будуть завжди на зв'язку з вами. Вони пропонують комплексний підхід до тренувань:

- ефективні методики тренувань для різних рівнів фізичної підготовки;
- медичні огляди для оцінки стану опорно-рухового апарату;
- методи відновлення, такі як масаж і фізіотерапія, щоб підтримувати вас у хорошій фізичній формі [4].

Клуб пропонує тренування як для новачків, які щойно почали займатися бігом, так і для досвідчених бігунів, які займаються бігом тривалий час і готові взяти участь у спортивних змаганнях.

Ефективне функціонування та подальший розвиток аматорського бігового спортивного клубу «Харків Fortis Run Club» залежить від своєчасного аналізу власної організаційно-управлінської діяльності. Представники фізкультурно-спортивної організації, які займаються популяризацією аматорського бігового клубу, вважають, що необхідним є збір інформації від споживачів [3].

Також зазначимо, що 80,0% респондентів віддають перевагу офлайн заняттям. Крім того 52,0% споживачів хочуть займатись у групах, а 64,0% бажають отримати індивідуальний раціон харчування. Першочерговим для споживачів є кваліфікація тренера – 44,4%, який буде займатися. Наступним на їх вибір впливає відповідний стан спортивної бази та інвентарю – 31,5%. Зазначені дві позиції вказують на те, що при виборі спортивного клубу, споживачів турбує якість надання фізкультурно-спортивних послуг, де і з ким будуть проводитися навчально-тренувальні заняття. Найбільшого впливу на популяризацію бігу набувають соціальні мережі, такі як Facebook (15,0%), Twitter (36,0%), Instagram (72,0%). Також більшість респондентів вважають, що треба збільшення об'єм фінансування – 44,0%, підвищення престижу спортивного клубу – 52,0%. А також більшість респондентів хочуть різноманітні бігові маршрути – 68,0%.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено, що певні організаційно-управлінських показників у діяльності спортивного клубу аматорського бігу може значно покращити ефективність та привабливість клубу для учасників. Деякі ключові аспекти, які можна врахувати для

покращення, включають: управління ресурсами; комунікація і маркетинг; управління подіями; розвиток спортивного середовища; організація та управління персоналом; оцінка власної професійної діяльності та звітність. Впровадження системи моніторингу та оцінки результатів діяльності клубу. Це допоможе виявити сильні та слабкі сторони клубу і приймати обґрунтовані рішення для подальшого розвитку.

Покращення у визначених напрямках може допомогти спортивному клубу аматорського бігу стати більш привабливим для учасників, підвищити його репутацію та забезпечити стабільний розвиток у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих.: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків. 2010. 20 с.

2. Серeda Н. В., Бондар А. С. Фізкультурно-оздоровчі клуби: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю. Харків : ХДАФК, 2017. 155 с.

3. Ткалич М. О. Спортивні клуби як учасники цивільних правовідносин: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юр. наук: спец. 12.00.03. 22 «Цивільне право і цивільний процес; сімейне право; міжнародне приватне право». Одеса, 2010. 22 с.

4. Соціальний біговий клуб «Харків Fortis Run Club». <https://fortis.kharkov.ua/fitness/begovoy-club>

Н. О. Бела, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

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

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

РИЗИКИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Вступ. Зростання вимог до здоров'я нації, підготовка підростаючого покоління до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини сьогодні, як ніколи, на часі. Одним із провідних трендів розвитку спорту у світі є захоплення молоді силовими видами спорту. Все більшої поширеності набувають гирьовий спорт, важка атлетика, армрестлінг, фітнес, стріт воркаут, силове триборство, та ін.

Кожен із зазначених видів спорту має власну специфіку змагальної діяльності, але їх поєднує спрямованість на розвиток різних силових здібностей та використання різноманітних засобів силової підготовки [2; 3].

Заняття зазначеними атлетичними видами спорту сприяють ефективному розвитку всіх основних проявів сили за рахунок збільшення активної м'язової маси, удосконалення фізіологічних механізмів внутрішньом'язової та міжм'язової координації, підвищенню працездатності, побудові красивої, гармонійної статури [4; 5].

Пауерліфтинг серед всіх атлетичних видів спорту посідає особливе місце, оскільки уособлює в змагальній діяльності прояви абсолютної сили людини. Таким чином пошук нових та удосконалення існуючих підходів до забезпечення організаційно-методичних особливостей тренувального процесу є

предметом вивчення багатьох наукових розвідок. При цьому слід обережно та доволі критично підходити до застосування новітніх експериментальних методик, котрі обіцяють швидкі та вагомі прирости результатів у змагальних вправах вже на етапі початкової підготовки спортсменів підліткового віку.

Мета дослідження - проаналізувати зміст та спрямованість занять у пауерліфтингу в групах початкової підготовки.

Результати дослідження. Аналіз нормативних документів свідчить про достатню навчально-методичну забезпеченість етапу початкової підготовки. Так в діючій програмі для ДЮСШ зазначені та розкриті мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи спортивної підготовки, структура тренувального процесу, поняття навантажень та адаптації у процесі підготовки, засоби відновлення. Подається характеристика вікових особливостей навчання й тренування спортсменів, матеріал з планування та змісту підготовки. Розглянуті основні питання періодизації тренувального процесу [4, с.3].

У науково-методичній літературі наголошується, що основним контентом початкової підготовки має бути різнобічна атлетична підготовка з використанням різноманітних засобів. І лише в подальшому серед тих, хто пройшов попередній етап підготовки, формуються дві основні групи: атлетична та спортивної спеціалізації.

А. І. Стеценко у цьому зв'язку зазначає, «...що у другу групу, виходячи з досягнутих результатів у певних тестах загальної атлетичної підготовленості, переводяться найбільш прогнозовані щодо спортивної діяльності підлітки. Саме тоді й починається безпосереднє знайомство з пауерліфтингом» [5, с.275].

Але, на превеликий жаль, зміст та спрямованість початкового етапу підготовки все частіше стає полігоном для апробації експериментальних методик, котрі інтенсифікують тренувальний процес на основі форсованого тренінгу суто змагальних вправ та надто раннього досягнення рівня результатів майстра спорту і вище [1, 5].

Висновки. Таким чином, протиріччя між фундаментальним принципом всебічної загальної атлетичної підготовки на початковому етапі занять та

бажанням тренера швидко отримати високий результат у підлітковому віці спортсмена, дедалі більше актуалізується.

Слід також пам'ятати, що побічним продуктом таких «досягнень» є компрометація цього чудового виду спорту через неминучу статистику зростання травматизму та порушень здоров'я підлітків.

Список використаних джерел

1. Джим Є. С., Худякова В. Б. Особливості навчально-тренувального процесу пауерліфтерів 15-17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих учбових закладах* : зб. наук. праць міжнар. конференції. Харків : ХДАФК. 2019. Т. 1, С. 76-79.
2. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навч. посібник. Вінниця : ВНАУ. 2020. 283 с.
3. Олешко В. Г. Силові види спорту : підручник. Київ. Олімпійська література. 1999. 281 с.
4. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. Київ : РНМК. 2013. 95 с.
5. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посібник. Черкаси : Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2008, 460 с.

А. М. Бойко, аспірант кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БІГУНІВ

Вступ. Досягнення спортивних результатів студентів, які спеціалізуються з бігу на короткі, середні, довгі дистанції можливі лише за раціонального планування тренувального процесу в умовах закладів вищої освіти. Навчанню та вдосконаленню спортивної майстерності необхідно приділяти багато уваги, починаючи від правильних технічних рухів та завершуючи підвищенням показників м'язової маси, швидкості, витривалості, координації та інших, у

дуже короткий термін [1]. Практичний досвід показує, що багато в чому швидкісна підготовка сприяє успішності змагальної діяльності, де оптимальним необхідно вважати такий рівень швидкісно-силових якостей, що дозволить спортсмену вирішувати будь-які тактичні завдання.

Мета дослідження – виявлення основних підходів до спеціальної фізичної підготовки студентів-бігунів.

Результати дослідження. Сучасна теорія та методика розвитку рухових якостей розглядає провідні варіанти для легкоатлетів-бігунів: 1) побудова тренувального процесу з урахуванням системи диференційованої підготовки, у якій виділяються пріоритетні напрями організації тренувального процесу з переважним розвитком загальної витривалості, з акцентом на швидкісну підготовку і комплексний розвиток силових якостей; 2) організація тренувального процесу на основі модельних характеристик; 3) організація тренувального процесу з урахуванням «провідних» рухових якостей з обліком індивідуальних фізіологічних і типологічних особливостей спортсменів [2].

Належна увага до спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі легкоатлетів-бігунів забезпечує перехід на наступний етап багаторічної підготовки, де враховується не лише вік спортсмена і досягнуті спортивні результати, а й рівень його фізичного розвитку та різнобічна підготовленість, здатність до перенесення більш інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. У цьому напрямі вкрай важливо вдосконалювати швидкісно-силові та координаційні якості, як основи технічної підготовки бігунів, а також пріоритетність засобів і методів фізичної підготовки. Особливе місце в системі підготовки легкоатлетів мають зайняти швидкісно-силові вправи загально-розвиваючого і спеціального характеру, а також вправи в ускладнених і полегшених умовах. Для кожного виду легкої атлетики існують свої спеціальні вправи, які за своєю структурою схожі з основними діями спортсмена-бігуна під час змагань. Ефективність спеціальних вправ полягає у тому, що вони можуть впливати на групи м'язів більш

вибірково, ніж власне біг, а отже, потрібно їх підбирати так, щоб розвивати м'язи, які мають основне навантаження. Спеціальні вправи для бігунів будуть наступні, біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг, рухи руками – як під час бігу, бігові рухи ногами, лежачи на спині і «стоячи на лопатках», біг стрибками, стрибки на одній і двох ногах, тощо [3].

Взаємозв'язок інтенсивності виконання вправ та обсягу засобів розвитку швидкісно-силових якостей відбувається за певною схемою. На початку вправи виконуються переважно зі значною інтенсивністю (80–90%), відповідно з найбільшим обсягом спеціально-допоміжних вправ. У подальшому, для підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості, потрібно в оптимальних дозах використовувати значну (90–95%) та велику (100%) інтенсивність. Під час систематичного виконання вправ із максимальною інтенсивністю їх обсяг дещо зменшується. Відносно найменшим обсяг стає за регулярного використання великої інтенсивності.

Необхідно зазначити, що виконання вправ в обсязі, що дорівнює 90–95% від максимального обсягу, сприяє плавній динаміці розвитку швидкісно-силових якостей, а впровадження засобів в обсязі, що дорівнює 100%, з використанням значної та великої інтенсивності забезпечує більш «форсоване» досягнення найвищих показників пріоритетних рухових якостей. Для підвищення швидкісних якостей бігунів також використовують різні види бігу, як на місці, з ходу, з прискоренням за сигналом, зі зміною напрямку руху за сигналом, з довільним прискоренням, із різних вихідних положень та з різною швидкістю.

Висновки. Спеціальна фізична підготовка студентів-бігунів уключає спеціалізовані вправи на біговій доріжці, роботу з обтяженими амортизуючими стрічками і власною масою тіла, з урахуванням індивідуальної техніки та особливостей пріоритетних рухових якостей, що дає змогу досягти високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Демидова І. В., Демидова О. В., Макух Н. І. Експертна оцінка застосування основних засобів спеціальної фізичної підготовки спринтерів в річному макроциклі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. 2017. № 2. С. 177–180.

2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

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

А. О. Бурла, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету

А. О. Сачко, студентка Сумського державного університету

ЕФЕКТИВНІСТЬ СТРІЛКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ 13-14 РОКІВ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ

Однією з проблем теорії та методики спорту є планування тренувального процесу на етапах попередніх та основних змагань та, зокрема, визначення оптимального співвідношення видів тренувальних занять зі спеціальної стрілецької підготовки та виявлення найбільш раціонального їх чергування в мікроциклі [2].

Особливу актуальність для біатлону представляє питання, пов'язане з з'ясуванням закономірностей провадження стрільби – визначення структури пострілу та методичних прийомів, що забезпечують підвищення скорострільності та якості стрільби в умовах змагань [1].

У зв'язку з цим одним із напрямів підвищення ефективності тренувальних програм виступає орієнтація на кількісні та якісні характеристики структури змагальної діяльності та підготовленості біатлоністів, що обираються як моделі для комплексного контролю та оцінки змагальної діяльності. Значимість даних питань у багатьох видах спорту, зокрема й у біатлоні, що підвищується на етапах базової підготовки, коли різко зростають основні параметри тренувальних та змагальних навантажень [3; 4].

Мета дослідження - обґрунтувати ефективність методики стрілецької підготовки біатлоністів 13–14 років на передзмагальному етапі підготовчого періоду річного макроциклу.

Результати дослідження. Методична спрямованість підготовки біатлоністів визначалася умовами проведення тренувального процесу. Внаслідок цього річний цикл поділяється на три періоди підготовки: підготовчий, змагальний та перехідний. У підготовчому періоді виділяють три етапи: весняно-літній (травень – липень), що є базовим етапом підготовки, літньо-осінній безсніжний (серпень – жовтень) та сніговий передзмагальний (листопад – перша половина грудня).

Для реалізації завдань стрілецької підготовки біатлоністів було заплановано вдосконалення техніки стрільби біатлоніста на вогневих рубежах, виконання стрільби в заданому ритмі, виконання стрільби в різних пульсових режимах.

У рамках дослідження було застосовано методику, спрямовану на покращення якісних характеристик стрільби: швидкострільність; підхід та відхід до вогневого рубежу; холостий тренаж; швидке та правильне виготовлення; спуск курка; точність.

Для вдосконалення якісних характеристик стрільби на передзмагальному етапі використовували швидкісну стрільбу в спокійному стані та після навантаження різної інтенсивності в умовах підвищеного емоційного впливу навколишнього оточення.

Для вдосконалення скорострільності в експериментальній групі були застосовані спеціальні стрілецькі вправи: стрільба з обмеженням часу на виробництво 5 пострілів: за 30, 35, 40 з (з положення лежачи та стоячи); з максимальною інтенсивністю на кількість прицільних пострілів за 30 та 25с; з обмеженням часу на виробництво 5 пострілів при виконаному виготовленні (з положення лежачи і стоячи); на час (початкове положення лежачи і стоячи); стрільба на час при виконаному виготовленні; з обмеженням часу знаходження спортсмена на вогневому рубежі; стрільба за сигналом тренера.

Методика підготовки біатлоністів експериментальної групи була заснована не тільки на особливостях стрільби з малокаліберної гвинтівки, а й на використанні пневматичної гвинтівки. Це сприяло вдосконаленню тонкого м'язового почуття, за допомогою якого можливо суворіше контролювати зміни положення в системі «стрілок–зброю» та своєчасно реагувати на них.

У таблиці 1. представлена динаміка досліджуваних показників: середній показник точність стрільби стоячи у спокої в експериментальній групі становив 3,56, аналогічний середньо груповий показник у контрольній групі покращився лише на 2,6. Середній показник швидкості стрільби (min) з 5 набоїв положення стоячи в експериментальній групі склав 1,69 с., аналогічний середньо груповий показник контрольній групі покращився лише на 2,00 с. Середній показник швидкості стрільби (max) з 5 набоїв положення стоячи в експериментальній групі становив 1,1 с., середній показник швидкості стрільби (max) з 5 набоїв положення стоячи в контрольній групі склав 0,06 с. В експериментальній групі показав середній час знаходження на вогневому рубежі 1,81 с. Аналогічний середньо груповий показник у контрольній групі склав 0,1 с.

Аналіз динаміки показників стрілецьких тестів свідчить про більш високі результати у спортсменів експериментальної групи. На підставі цього можна зробити **висновок** про ефективність запропонованої методики стрілецької підготовки, біатлоністів 13–14 років. Незважаючи на відсутність достовірних відмінностей у досліджуваних показниках, що, на нашу думку, пов'язано із

невеликою тривалістю експерименту. Запропонована нами методика може бути використана у практиці тренувальної діяльності з юними біатлоністами.

Таблиця 1

Динаміка показників стрілецьких тестів у експериментальній та контрольній групі

Показники		До експерименту	Після експерименту	Прирост
Точність стрільби стоячи у спокої	ЕГ	77,74±1,75	81,3±1,37	3,56
	КГ	77,6±1,74	80,2±1,14	2,6
Швидкострільність, с. (мінімальна)	ЕГ	49,11±1,16	50,8±1,3	1,69
	КГ	49,1±1,1	51,1±1,94	2,00
Швидкострільність, с. (максимальна)	ЕГ	59,3±1,21	58,3±1,4	1,1
	КГ	59,2±1,2	59,14±1,44	0,06
Середній час знаходження на вогневому рубежі, с.	ЕГ	53,42±1,03	51,61±0,88	1,81
	КГ	53,4±1,02	53,3±1,53	0,1

Список використаних джерел

1. Асаулук І. Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів / Асаулук І., Буй І. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9(28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 106–111.

2. Мулик В. В. Використання різних видів спеціальної підготовки юних біатлоністів протягом річного макроциклу. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту : збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Харків, 12–13 березня 2015 р. Харків, 2015. С. 42–47.

3. Маляр Е. І. Сучасні технології формування результативності у стрільбі біатлоністів. Е. І. Маляр, Н. С. Маляр, А. В. Огністий, К. М. Огніста. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130). С. 75–79.

4. Ткаченко В. Б. Систематизація основних засобів підготовки юних біатлоністів у безсніжну пору року. В. Б. Ткаченко, О. Ю. Ажиппо Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3(30). С. 49–56.

5. Paugschová V. Teória a metodika športového tréningu v biatlone. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 160 s.

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського та професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Я. О. Блажко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПОПЕРЕДНІЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У БРАЗИЛЬСЬКОМУ ДЖИУ-ДЖИТСУ В УМОВАХ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Вступ. Сучасний спорт визначається не лише високим рівнем конкуренції, але й необхідністю систематичної та комплексної підготовки нового покоління спортсменів. У цьому контексті особливо важливим стає питання попереднього відбору та орієнтації юних спортсменів, оскільки саме від правильно побудованих підходів у цій області залежить якість та успішність майбутньої спортивної кар'єри.

Актуальність даного дослідження полягає в необхідності глибокого розуміння та вдосконалення процесів попереднього відбору та орієнтації юних спортсменів у бразильському джиу-джитсу в умовах українського спортивного середовища. Сучасний спорт стає все більш конкурентним, а тому важливо

забезпечити систематичну та ефективну підготовку нового покоління спортсменів.

Бразильське джиу-джитсу, як нетрадиційний вид боротьби в Україні, знаходить своє визнання, зокрема серед дітей та юнацтва. Однак, через обмежену доступність інформації про попередній відбір та орієнтацію у цьому виді спорту, стає надзвичайно важливим здійснення наукового дослідження з метою виявлення оптимальних стратегій та підходів до підготовки юних талантів.

Враховуючи вище сказане, дослідження є актуальним і важливим з практичної точки зору, оскільки може сприяти вдосконаленню системи відбору та орієнтації в бразильському джиу-джитсу. Накопичення нових знань у цьому напрямі дозволить тренерам та фахівцям в галузі спортивної підготовки оптимізувати процес виявлення та підтримки обдарованих спортсменів, а також розвивати бразильське джиу-джитсу в Україні на більш високому рівні.

Крім того, результати дослідження можуть відкрити нові перспективи для науковців у галузі фізкультури та спорту, а також послужити основою для подальших досліджень у сфері психологічної, педагогічної та фізіологічної підготовки юних спортсменів у нетрадиційних видах боротьби. Таким чином, дослідження має потенціал внести суттєвий вклад у розвиток спортивної науки та практики в Україні.

Мета дослідження – ретельний аналіз, вивчення та вдосконалення системи попереднього відбору та орієнтації юних спортсменів у бразильському джиу-джитсу, а також виявлення оптимальних стратегій та підходів для ефективного розвитку обдарованої молоді у цьому виді боротьби в умовах України.

Результати дослідження. Програма проведення попереднього відбору у бразильському джиу-джитсу ставить перед собою ряд конкретних цілей та завдань для ефективного виявлення у дітей виражених рухових здібностей: координації, гнучкості, сили та інших ключових рухових якостей, що визначають успішність у цьому виді спорту.

Аналіз сучасних підходів до відбору спортсменів у бразильському джиу-джитсу є ключовим етапом розробки програми попереднього відбору. Для

забезпечення ефективності програми було проведено огляд та аналіз різноманітних методик, використовуваних в сучасному спортивному середовищі [1].

Перший аспект аналізу полягав у дослідженні різних систем відбору, які застосовуються в бразильському джиу-джитсу. Були вивчені підходи до оцінки технічних навичок, фізичної підготовленості та психологічних аспектів учасників. Важливо врахувати і адаптувати найкращі елементи цих систем для оптимізації програми попереднього відбору.

Другий аспект включав оцінку результатів існуючих підходів до відбору та їхній вплив на успішність учасників у бразильському джиу-джитсу. Ретельний аналіз ефективності різних методик дозволив визначити ті чинники, які визначають успішний відбір та розвиток спортсменів у цьому виді єдиноборства.

Вивчення аспектів розвитку в бразильському джиу-джитсу є необхідним етапом у розробці програми попереднього відбору. Детальний аналіз особливостей рухової активності та технічних вимог для дітей у цьому виді єдиноборства ставить перед дослідниками завдання визначити ключові елементи, які слід враховувати під час відбору та розвитку моторно обдарованих спортсменів [5].

Технічні вимоги також важливі для розуміння того, які навички мають розвиватись у дітей на етапі попереднього відбору. Вивчення технічних аспектів, таких як правильна техніка виконання прийомів та здатність адаптувати їх під час сутичок, є важливим елементом програми відбору [4].

У процесі розробки програми попереднього відбору для бразильського джиу-джитсу велика увага приділялася створенню спеціальних тестів та анкет, які дозволяють ефективно виміряти рівень психомоторної координації, уваги та стресостійкості учасників. Тестування психомоторної координації включали завдання, що вимагають точності та швидкості виконання рухів, характерних для бойових мистецтв. Увагу вимірювалася завданнями на зосередженість та реакцію на різні стимули. Стресостійкість тестували ситуаціями, що імітують напружені умови змагань [3].

Анкетування проводилося для оцінки психологічного стану, отримання інформації про попередній досвід участі в інших видах спорту, амбіції та мотивацію для занять бразильським джиу-джитсу. Цей комплексний підхід дозволив отримати об'єктивні дані про можливості та особливості юних спортсменів під час пілотного тестування. Для цього юних спортсменів було розподілено на невеликій групі, які відповідали критеріям віку та досвіду у бразильському джиу-джитсу.

Під час пілотного тестування здійснюється систематичний збір даних, оцінка реакції учасників та аналіз висновків із застосуванням програми. Оцінка ефективності включає в себе якість та об'єм виконаних тестів, рівень участі та зацікавленості дітей у програмі, їхні реакції на виконані завдання, а також врахування індивідуальних особливостей та потреб учасників [2].

За результатами пілотного тестування були виявлені аспекти, які потребували коригувань або оптимізації: підбір тренувальних вправ відповідно до індивідуальних здібностей та фізичних можливостей кожного спортсмена; коригування інтенсивності тренувань та визначення оптимального темпу навчання.

Висновки. Важливо підкреслити, що розроблена методика не лише ефективна в розвитку моторної обдарованості, але й враховує особливості бразильського джиу-джитсу та індивідуальність кожного спортсмена. Врахування психологічних та соціальних аспектів у процесі попереднього відбору та тренувань має ключове значення. Аналіз взаємозв'язку рухової функції та технічної майстерності дозволяє врахувати комплексний підхід до підготовки юних спортсменів.

Отримані результати дозволяють сформулювати рекомендації для тренерського корпусу та педагогів, які працюють з юними спортсменами у бразильському джиу-джитсу. Ці рекомендації стануть основою для оптимізації тренувальних програм та покращення якості тренувань.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня. 2012. № 1.

2. Дорошук С. М., Гайдай О. С., Маліновська Н. М. Цифрова медицина – інновація майбутнього. *Medicine and health care in modern society: topical issues and current aspects*, 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-038-4-43>.

3. Семенюк А. Є. Добір цифрових засобів для проведення тренувань з тхеквондо. *Наукова молодь – потенціал відновлення України*: зб. матеріалів Всеукр. наукового семінару, 25 травня 2022 р. Київ : ЦП «Компринт» 2022. С. 93-94.

4. Семенюк А. Є. Підготовка майбутніх тренерів з тхеквондо до організації та проведення тренувань для дітей із застосуванням цифрових технологій. *Наукова молодь – 2021* : зб. матеріалів ІХ Всеукр. наук.-практ. конференції молодих вчених, 30 листопада 2021 р. Київ : ІТЗН НАПН України 2021. С. 130-132.

5. Семенюк А. Є., Яцишин А. В. Підготовки тренерів з тхеквондо до застосуванням цифрових технологій у професійній діяльності. *Комп'ютерні технології: інновації, проблеми, рішення* : зб. тез доповідей ІV Всеукр. наук.-технічної конференції, 18-20 листопада 2021 р. Житомир: Житомирська політехніка, 2021. С.91-92.

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

М. О. Мороз, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ТРЕНУВАННЯ АКЦЕНТОВАНИХ УДАРІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ЮНАКІВ 13-16 РОКІВ

Вступ. Багато спортсменів які тільки починають свій шлях в такому виді спорту як бокс, мають хибну уяву про нанесення удару. Багато боксерів початківців вважають, що сила удару залежить тільки від руки, але мало хто

розуміє, що ваги однієї руки замало для удару який може послати опонента в нокаут.

Головна задача тренера, коли боксер приходить до боксерського залу, навчити його правильно бити, вмикати в удар ланки тіла – нога, тулуб, рука, бити несподівано з різного положення, після виклику на себе – для контратакуючих дій, бити точно в ціль з максимальною швидкістю, вкладуючи всю вагу тіла.

Правильна стійка, балансування і відпрацьована механіка нанесення ударів - ключ до успіху. Вибір стійки (ортодокс або лівша/правобічна) - на розсуд спортсмена. Удари в боксі, якщо узагальнювати, можна поділити на прямі (джеб, крос), бічні (хук), знизу (аперкот), і головне розуміти, що без вкладу в удар всього тіла – нокаутуючого удару не буде, тому головна задача тренера навчити боксера бити правильно [1; 8].

Аналіз літератури та дослідження виступів наших провідних спортсменів дав підстави зазначити, що велика майстерність починає розвиватися в юніорському боксі у віці 13-14 років, так як більшості боксерів починається розвиток організму, набір маси, розуміння тренера, розвиток фізичних та вольових якостей, та чітке розуміння поставлених цілей [4; 2].

Мета дослідження – теоретичний аналіз та практична аргументація впливу інтенсивних фізичних силових навантажень та тактико-технічної підготовки боксерів юніорів, для покращення акцентованого удару.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з боксу свідчить, що певна узгодженість рухів ніг, тулуба та рук забезпечує суттєве збільшення сили удару боксера. Її зростання забезпечується наступними основними фазами ударного руху: відштовхуючим розгинанням ноги; обертально-поступальним рухом тулуба; ударним рухом руки до мети. Так, наприклад, силова характеристика удару на 39% залежить від зусиль м'язів ноги, на 37% від зусиль м'язів тулуба і на 24% від зусиль м'язів руки. Крім цього виявлено, що найслабшою ланкою при виконанні ударного руху у

боксерів-юнаків та юніорів є ноги, їхній внесок силову характеристику удару становить лише 16%.

Важливе значення для практики боксу має питання про випереджальний рух таза по відношенню до плечового поясу (В. М. Клевенко, 1968). Спеціальним дослідженням встановлено (В. Г. Поляков, 1987), що ефективність прямих ударів боксерів високої кваліфікації багато в чому обумовлена випереджальним рухом таза по відношенню до плечового пояса (на 15-25°), що наводить до попереднього розтягування м'язів тулуба. Якщо врахувати все написане, можна зробити висновок, ефективність боксерських ударів залежить від наступних послідовних дій вмикання тіла в ударний рух: відштовхування - розгинання ноги, створюючи випереджальний рух таза по відношенню до плечового поясу; обертально-поступального руху тулуба, що зумовлює висування вперед плеча руки, що б'є; ударного руху руки до мети.

Таким чином, сила удару боксера є результатом підсумовування швидкостей окремих ланок тіла - ноги, тулуба та руки. При цьому має місце послідовний розгін ланок тіла знизу вгору, тобто кожна послідовна ланка починає рух, коли швидкість попереднього досягає свого максимального значення. При цьому зі зростанням спортивної майстерності та рівня фізичної підготовленості боксерів збільшуються і значення максимальної швидкості руху окремих ланок тіла, починаючи з ноги і закінчуючи рукавичкою руки, що б'є [1; 2; 6; 7; 8].

Ними було встановлено, що сила удару боксерів в значній мірі залежить від абсолютної ($p < 0,05$), вибуховий ($p < 0,01$) і стартової сили ($p < 0,05$) м'язів ніг, тобто від їх здатності швидко розвивати і нарощувати максимальні зусилля. Зазначимо, що найбільш істотний внесок у силу удару боксера вносять м'язи ніг — до 39% у майстрів спорту і боксерів - нокаутерів сила удару, що розвивається, при цьому дорівнює 445,7 і 471 кгс. Водночас у юних спортсменів ступінь участі м'язів ніг в ударному русі значно нижчий і становить лише 16%, а сила удару — 201,1 кг. У боксерів КМС та першого розряду внесок м'язів ніг становить 32%, а сила удару, що розвивається, при цьому дорівнює 400,1 кгс. Над наведеними даними виявляється величезний

резерв, що є у боксерів-юнаків в аспекті вдосконалення у них швидкісно-силових якостей м'язів ніг.

Висновки. Таким чином, ми дійшли висновку, що для нанесення акцентованого удару потрібно робити швидко та не спадівано, з різних кутів, та після виклику для контратакуючих дій. Удар, нанесений у потрібний момент - найважливіша якість боксера. Для нокаутуючого акцентованого удару потрібно: вмикати в удар ланки тіла (нога – тулуб – рука); бити з максимальною швидкістю; бити точно в ціль в голову (підборіддя, в скроню) або в корпус (печінка, сонячне сплітіння); бити максимально несподіванно для суперника, з різних кутів, з викликом на себе для контратакуючих дій.

Список використаних джерел

1. Зав'ялов М. Бокс від першої особи, видавництво. Саміт-Книга, 2023.
2. Зав'ялов М. Від залу до рингу. Саміт-Книга, 2016.
3. Монро Х. Територія боксу. Навчальна книга Богдан. 2012.
4. Fight For Your Life: The Autobiography. Century, 2023.
5. Gloves Off : Tyson Fury Autobiography. Century, 2022.
6. <https://extrimpower.ru/nokautiruyushchij-udar>
7. https://sport.24tv.ua/naykrashhi-ukrayinskiy-bokseri-za-chasiv-ostanni-novini-boksu_n1710956
8. <https://www.boxing78.ru/boks-kak-filosofija/>

А. Х. Дейнеко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики Харківської державної академії фізичної культури

Н. В. Юрченко, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Система – будь-яка сутність, фізична чи концептуальна, яка складається із взаємозалежних частин.

Р. Акоф.

Вступ. Загальновідомо, що для досягнення найвищих спортивних результатів необхідна добре налагоджена система підготовки спортсмена, яка включає в себе методичні основи, організаційні форми і умови тренувального і змагального процесу. Ці компоненти повинні оптимально взаємодіяти між собою на основі певних принципів, що дозволяють досягти найвищого рівня готовності спортсмена до великих спортивних досягнень[2; 3; 4].

Мета дослідження – розглянути систему спортивної підготовки як багатокомпонентне явище.

Результати дослідження. Сучасна система підготовки спортсменів, за даними Тодорової В. [4], почала формуватися у другій половині XIX сторіччя у зв'язку зі значним підвищенням популярності спорту. У той час підготовка у більшості видів спорту реалізовувалася самостійно та, певною мірою, стихійно. У подальшому, наприкінці 20-х років XX ст. у сфері спорту поступово стала формуватися система знань, в якій разом розглядалися питання спортивної техніки, методики тренування, розвитку основних фізичних якостей, фізичних навантажень, спортивної форми та інвентарю.

Проведений аналіз науково-методичної літератури [2; 3; 4] свідчить, що спортивна підготовка – це сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, оптимально взаємодіючих між собою на основі певних принципів, забезпечуючи найкращу ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень. Цілком закономірно, що складність системи спортивної підготовки полягає в тому, що вона формується з великого числа взаємопов'язаних і взаємодіючих компонентів:

I. *Мета спортивної підготовки* – високі спортивні досягнення.

II. *Завдання спортивної підготовки* – це формулювання, коректування, планування та реалізації одночасних та послідовних заходів і дій, необхідних для досягнення мети [1; 4] .

III. *Педагогічний процес* – це процес, у якому розв'язуються завдання, забезпечується неперервність, акумулюються усі складові частини, елементи і відношення за ради вирішення завдань і досягнення мети [1; 2].

IV. *Принципи організації процесу* – це основні вимоги і правила, завдяки яким процес набуває цілеспрямованого, організованого і достатнього характеру: дидактичні (свідомості, активності, систематичності та послідовності, наочності, доступності, індивідуалізації та інші.); специфічні (єдності поглибленої спеціалізації й спрямованості до найвищих досягнень, єдності загальної й спеціальної підготовки, єдності поступового зростання навантаження й тенденції спрямованості до максимальних результатів, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень, циклічності і безперервності тренувального процесу) [2].

V. *Етапи підготовки* розподіляються згідно з організаційно - методичними правилами і урахуванням особистих можливостей спортсменів: початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової, підготовки до найвищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження найвищих досягнень і поступового зниження результатів [3].

VI. *Періодизація процесу* залежить від термінів відповідальних змагань розподіляється за циклами: Олімпійський цикл складає 4 роки, згідно проведення Олімпіад; макроцикл – 1 рік (іноді 0,5 року, у залежності від виду спорту); мезоцикл – 1 місяць і мікроцикл – 1 тиждень [1; 3].

VII. *Види підготовки* – це умовно відокремлений напрямок процесів розвитку, насичений значною кількістю власних і спільних засобів, методів і прийомів, для чіткого вирішення завдань: теоретична, психологічна, тактична, технічна, фізична (загальна та спеціальна), інтегральна підготовка [1; 2; 3].

VIII. *Фізичні (рухові) якості* багато у чому визначають рухову талановитість і мають визначений моторний зміст: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, сила [1; 2].

IX. *Засоби спортивної підготовки* – це фізичні вправи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні [3; 4].

X. *Методи спортивної підготовки* у практичних цілях умовно ділять на три групи: словесні, наочні та практичні [2; 3].

XI. *Інформація* як компонент системи спортивної підготовки містить прийом-переробку об'єктивної і достатньої інформації, що впливає на усі інші компоненти. За інформацією вони з'єднуються у єдину і цілісну систему спортивної підготовки [1].

Висновки. Таким чином, сучасна система спортивної підготовки є складним, багатокомпонентним явищем, що має цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови та забезпечує досягнення спортсменом найвищих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Айунц Л. Р. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. Житомир, 2006. 39с.
2. Дейнеко А. Х., Марченков М. К., Красова І. В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика) : навч. посібник. Харків : ХГАФК. 2018. 212 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Годорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

В. М. Забара, аспірант кафедри фізичної культури і спорту
Сумського державного університету

ТАКТИКА КАРАТИСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Етап спеціалізованої базової підготовки юних спортсменів характеризується переходом від формування базових тактико-технічних навичок до їх удосконалення, уміння застосовувати в умовах активної змагальної діяльності [1]. Суттєво збільшується кількість індивідуальних занять також формується власний стиль юного спортсмена, що базується на удосконаленні широкого спектру тактичних умінь і навичок. Спортсмен

виявляє схильність до частішого застосування певних прийомів та тактичних рішень [4].

Мета дослідження – визначити особливості тактики каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки в умовах змагальної діяльності.

Результати дослідження. Опанування тактичною майстерністю – це вміння застосовувати в умовах реального (змагального) поєдинку навичок і вмінь з метою нейтралізації дій суперника, забезпечення переваги свого стилю і виконання завдання на бій. При цьому необхідно добитися усвідомлення юним спортсменом, що реалізація тактичного панування на татамі можлива лише оволодівши комплексом спеціальних рухових дій, фізичної і психологічної підготовки, а також постійному удосконаленню навичок тактичного мислення – вміння, на основі аналізу інформації про суперника, місце і умови проведення змагань, про особливості підготовки спортсменів інших клубів, розробити і реалізувати власне тактичне завдання [3].

Важливою складовою етапу спеціалізованої базової підготовки є розвиток здатності до «осмисленого», аналітичного, засвоєння і використання інформації: вміння робити правильний аналіз своїх дій і дій суперника; бачити і виправляти тактичні помилки; вміти враховувати манеру поведінки, емоційний стан; виявляти схильність до тих чи інших рухових дій під час виконання тактичних завдань, що впливають на формування власного стилю спортсмена [2]. Важливе значення мають фізична витривалість, швидкість, гнучкість [5].

В залежності від індивідуальних функціональних показників, рівня засвоєння спеціальних технічних рухів, юні каратисти застосовують такі групи тактичних прийомів:

- домінування над противником (силове, психологічне, за рахунок техніки);
- ведення поєдинку від захисту (проведення контратак основну частину часу поєдинку перебуваючи у захисті);
- розсіювання уваги суперника (зниження реакції супротивника завдяки використанню великої кількості обманних рухів, нестандартних частих

переміщень);

- змішані (під час бою використовуються всі вище перелічені тактичні прийоми).

Найчастіше юні спортсмени використовують змішану групу тактичних прийомів. Поєдинок в карате проходить в умовах надвисокого темпу. За 3 хвилини на татамі під постійним тиском необхідно виявити слабкі і сильні сторони суперника, виявити його тактичний задум, нейтралізувати атакуючі і захисні дії, примусити до зміни тактики, а також забезпечити реалізацію власного тактичного завдання, забезпечити ефективне застосування власних захисних і атакувальних прийомів. Навички маневрування повинні забезпечити спортсмену вигідне положення на татамі для підготовки і реалізації захисних чи атакуючих дій, ввести опонента в «оману» і розсіяти увагу, закріпити перевагу. Групи тактичних прийомів домінування і ведення поєдинку від захисту вимагають від спортсмена, поряд з технічною, високий рівень фізичної підготовки, оскільки потребують значних затрат енергії на проведення швидких силових атак з миттєвим переходом до захисту. Використання тактики розсіювання уваги і змішаних тактичних прийомів вимагають більш досконалого оволодіння спеціальними технічними діями, оскільки більша кількість переміщень, на відміну від попередніх груп, де більша частина переміщень вперед-назад з використанням атакуючих і захисних стійок, вліво-вправо в комплексі з великою кількістю обманних рухів і ударів з метою виснаження і дезорієнтації суперника.

Висновки. Тактика поєдинків юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в умовах змагальної діяльності базується на формуванні вмінь «осмислено» застосовувати опановані спеціальні рухові дії, вмінні маневрувати на татамі. Важливе значення має урахування того, що на даному етапі відбувається процес формування власного стилю бійця.

Список використаних джерел

1. Богдан І. О. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.

2. Вербовата О., Кербі Д. Дослідження тактики ведення змагального двобію каратистами-юніорами. *Єдиноборства*, 2024. №1 (31). С. 26–37.
3. Задорожна О. Тактична підготовка юних спортсменів у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах: досвід практики. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*, 2023. №1. С. 27–35.
4. Коробейникова Л., Тропін Ю., Чорній І., Коротя В., Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2023. №2 (28). С. 61–78.
5. Hikmah, Nur, et al. Is ladder drill training effective for increasing agility for karate athletes in the 'Kumite' category (14-16 years). *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2023, №10(5). С. 15-20.

О. В. Завальнюк, доктор філософських наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

Вступ. У сучасному суспільстві спортивна діяльність має важливе значення, а спорт у своїх історичних проявах завжди демонстрував власний міжнародний, глобальний статус. На наш погляд, актуальною виступає потреба розкриття складних впливів сучасних викликів, ініційованих проблемами глобалізації таких, наприклад, як: пандемія Covid-19, війни, міграція населення та демографічна криза, економічна глобалізація, соціальна напруженість тощо та ролі спорту в них.

Мета дослідження – висвітлення ролі спорту в контексті сучасних викликів глобалізації.

Результати дослідження. Ми виходимо із методологічної позиції – усвідомлення об’єктивного і невідворотного характеру поширення тенденцій глобалізації у XXI ст., тому потреби концептуалізації перспектив та викликів,

які ініціює зазначена соціокультурна тенденція, яка здатна допомогти спорту зберегти власну соціальну роль в умовах нової архітектоніки. Сучасний спорт є ареною розв'язання протиріч глобального та локального (національного), що актуалізує наукові розвідки щодо поточного стану та перспектив спорту в глобальну добу.

З нами солідаризується Р. Сушко, стверджуючи наступне: «Вплив чинників глобалізації на спорт вищих досягнень відбувається відповідно до запитів сучасного суспільства, що потребує вивчення і узагальнення позитивного та негативного впливу глобальних чинників з подальшим визначенням і прогнозуванням її наслідків» [2, с. 140]. Варто зазначити роль спорту як арени міжнародного співробітництва та міжкультурної комунікації.

Так, В. Бугуйчук і Ю. Макешина підкреслюють здатність спорту істотно полегшувати встановлення контактів між різними націями і народами, його безмежні комунікативні можливості: спорт легко долає так звані мовні бар'єри, він є зрозумілим всім і тому здатний покращити взаєморозуміння, співробітництво між народами незалежно від раси, кольору шкіри і віросповідання, ідеологічних поглядів; основою спортивних змагань є загальнолюдські моральні правила і норми; спорт – яскрава модель мирного змагання, яка протистоїть військовим зіткненням; спорт припускає спілкування між спортсменами, фахівцями у сфері фізичної культури і спорту, між уболівальниками під час змагань, в ході яких вони можуть ближче познайомитися один з одним, з культурою, історією, традиціями і звичаями різних країн і народів [1, с. 114].

В умовах інтенсифікації процесів міжкультурної взаємодії, спричинених тенденцією глобалізації, особливого значення набуває комунікативна функція спорту. Поширення масового спорту і спорту вищих досягнень сприяє гуманізації міжособистісних, міжгрупових і міжнародних комунікацій завдяки такій ознаці спорту, як мирна змагальність. Спорт завдяки поширенню міжнародних турнірів, чемпіонатів, Олімпійських ігор сприяє взаєморозумінню та культурному співробітництву, налагодженню продуктивної міжкультурної комунікації, зміцненню миру [3]. Починаючи з ХХ століття, олімпійський рух став найширшим інтернаціональним спортивним феноменом, який об'єднав усі

континенти і майже всі народи в прагненні олімпійських перемог. Міжнародний олімпійський комітет є організацією, яка об'єднує більше двохсот олімпійських комітетів різних держав, які несуть у маси цінності олімпійського руху – миру, дружби і взаємоповаги. Регулярні чемпіонати світу та Олімпійські ігри приковують увагу мільярдів людей по всьому світу, сотні тисяч осіб подорожують в інші країни, щоб вболівати на спортивних змаганнях. Таким чином, людство щораз більше усвідомлює свою єдність і згуртованість.

Висновки. Таким чином, нам вдалося в загальних рисах висвітлити роль спорту в контексті сучасних викликів глобалізації. Аналіз викладеного матеріалу показав, що процеси глобалізації висунули широкий спектр викликів спорту, продуктивне розв'язання яких неможливе без проведення теоретичних розвідок.

Список використаних джерел

1. Бугуйчук В. В., Макешина Ю. В. Спорт і особа в сучасній культурі України (теоретичний аспект). *Гуманітарний журнал*. 2009. № 3-4. С. 113-118.
2. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 140-145.
3. Eisenberg C., Geyer, M. H. & J. Paulmann, J. eds. *The Rise of Internationalism in Sport. The Mechanics of Internationalism. Culture, Society and Politics from the 1840s to the First World War*. Oxford: Oxford University Press, 2001. P. 375-403.

А. Є. Кіпень, здобувач вищої освіти кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури

Науковий керівник: А. Х. Дейнеко, кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ – ЗАЛОГ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ АКРОБАТІВ

Вступ. Характерною тенденцією розвитку сучасного спорту є підвищення травматизму, пов'язане з високими вимогами до результативності та гострою

конкуренцією на міжнародній арені [3; 5]. Унеможливити або звести до мінімуму випадки травмування під час занять спортом – одне з головних завдань у роботі тренера. Виконується це завдання, як правило, широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час тренувань [6].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати необхідність використання профілактичних заходів виникнення травм як залого високих спортивних результатів акробатів.

Результати дослідження. Спортивна акробатика – один з популярних і видовищних видів спорту в програму змагань якого входять вправи жіночих, чоловічих, змішаних пар, акробатичні стрибки, групові вправи жінок (трійки) і чоловіків (четвірки). Особливого значення проблема травматизму набуває в акробатиці, тому, що невід'ємною частиною цього виду спорту є складні акробатичні елементи, підтримки, стійки, кидки, польоти, ловіння, приземлення на плечі та руки партнерів тощо [2].

Враховуючи вищезазначене, виникає потреба в організації профілактичних заходів. Насамперед, це опанування прийомів самостраховки при падінні. Тобто формування в акробатів спеціальних умінь і навичок виконання різних падінь у стандартних й ускладнених умовах (уперед, на руки-груди, із перекатом через плече, в оберт через плече тощо), убік (на стегно, із перекатом на руки-груди, на стегно, із перекатом на спину з наступним обертотом тощо), назад (на спину, у перекид через плече, на руки-груди, із поворотом кругом тощо).

Таким чином, щоб уникнути травм, кожен акробат повинен вміти зробити потрібний і своєчасний додатковий рух або цілу рухову дію. Ці рухи та вправи нескладні, доступні й потрібні практично всім спортсменам [1].

Крім того перед тренуванням потрібна ефективна розминка яка не тільки готує до роботи серцево-судинну й дихальну системи, стимулює обмінно-окислювальні процеси в тканинах, але й дає змогу якісно розігріти м'язи та суглоби [1].

«Раціонально побудована розминка суттєво підвищує якість тренувального процесу, – наголошує В.Н. Платонов, – стимулюючи працездатність, відновні й адаптаційні реакції, забезпечуючи профілактику травм і професійних захворювань» [5, с. 552].

Загальновідомо, що попередня підготовка рухливості в суглобах робить тренування з акробатики продуктивнішим і кориснішим. Слід зазначити, що розігрівання суглобів потрібно здійснювати всім акробатам, незалежно від їх статі, віку та рівня розвитку фізичної підготовленості. Так І. В. Зеніна [4] для підготовки лучезап'ястного суглоба пропонує застосовувати обертові рухи кисті, підскоки і пересування на руках в упорі лежачи, з положення стоячи зігнувшись падіння вперед в упор лежачи тощо. З метою більш швидкого розігрівання цих суглобів вона радить використовувати вовняні манжети або рукавички. Для м'язів, які фіксують променезап'ястковий суглоб, ефективними вважає вправи з тенісним м'ячем, гантелями, обертання валика з обтяженням. \

Також в профілактиці травм акробатів велике значення має спеціальна підготовка гомілковостопного суглоба яка повинна здійснюватися обертальними рухами в опорі і без нього, підніманням на носках на піднесенні висотою 5 см., балансуванням на двох напівсферичних опорах стоячи, просуванням вперед посиленням пальців ніг, стрибками в глибину тощо.

Систематична підготовка ліктьових і плечових суглобів (обертальні і ривкові рухи, згинання та розгинання рук) так само істотно знижує можливості травматичних ушкоджень акробатів і сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу. Підготовка міжхребцевих зчленувань до майбутнього навантаження здійснюється за допомогою прогинання, глибоких нахилів, різних поворотів і обертань. При цьому можна використовувати обтяження і надання безпосередньої допомоги з боку викладача або товариша [4].

Висновки. Отже, травми в процесі занять спортом, зокрема спортивною акробатикою – досить поширене явище, а їх наслідки заважають досягненню високих спортивних результатів. Тому для попередження спортивного травматизму необхідно використовувати профілактичні заходи: планування програми тренувальних занять, використовувати ефективну розминку та кваліфіковане страхування з використанням спеціальних страхувальних пристосувань, а також комплекси оздоровчих і відновних заходів.

Список використаних джерел

1. Гребік О., 2016 Попередження спортивного травматизму. URL:<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12086/1/Oleh%20Hrebik.pdf>
2. Дейнеко А. Х., Марченков М. К., Кіпень А. Є. Наслідки травматизму як актуальна проблема сучасної підготовки у спортивній акробатиці. *Actual scientific research in the modern world // Journal*. Pereiaslav, 2023. Issue 12 (104), P. 171-175.
3. Дейнеко А., Юрченко Н., Кіпень А. Високий рівень травматизму – характерна тенденція розвитку сучасного спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V Всеукр. наук.-практ. конференції*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С.50-53.
4. Зеніна І.В. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою : метод. рекомендації. Київ : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 38 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
6. Шинкарук О., Дзюб'як Ю., Травматизм в спортивному скелелазінні. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т.3. С. 249-254.

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

Є. В. Шулешов, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ

Вступ. Більшість вітчизняних і закордонних наукових публікацій спрямована на вирішення актуальних шляхів підготовки футболістів на різних етапах багаторічного вдосконалення. В цей же час спостерігається стрімкий розвиток українського аматорського футболу, завданнями якого є: розширення мережі та удосконалення структури проведення всеукраїнських і регіональних змагань серед аматорських чоловічих і жіночих команд; створення умов для проведення змагань з футболу серед широких верств населення; підвищення рівня організації та проведення першого та другого етапів змагань на призи клубу «Шкіряний м'яч».

Слід відмітити, що з одного боку, саме аматорський футбол є підґрунтям для розвитку резервного та професійного футболу, необхідною передумовою ефективної підготовки висококваліфікованих професійних футболістів і футбольних команд; з іншого боку, саме, аматорський, масовий футбол є основою для успішного розвитку професійного футболу.

З огляду на це, відзначаємо, що практично неохопленими залишаються питання, що стосуються розвитку аматорського футболу: визначення особливостей підготовки і змагальної діяльності футболістів-аматорів, медико-

біологічних, організаційних, матеріально-технічних та інших напрямів забезпечення тренувального процесу, тощо.

Мета дослідження – розглянути значення координаційних здібностей футболістів-аматорів та шляхи підтримання їх розвитку.

Результати дослідження. Футбол – один із тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях [2]. Розвитку специфічної футболісту спритності гравцям команди слід приділяти більше уваги в учбово-тренувальному процесі. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури та їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку спритності та координаційних здібностей як одного з аспектів фізичної підготовки [5].

Ігровий ритм має свої особливості, пов'язані з комплексним проявом рухових якостей в найрізноманітніших поєднаннях: прояв сили в поєднанні з координаційними здібностями; швидкісні пересування різними траєкторіями в поєднанні зі зміною ритму та напрямку руху тощо [6].

Рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дозволяє йому вигравати час, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно [1].

Розвиток координаційних здібностей розглядається науковцями [4; 8] як один з перспективних напрямків, якій дозволяє істотно підвищити ефективність техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту. Важливість розвитку координації в базовій підготовці футболістів підкреслюють ряд авторів [6; 7].

Координаційні здібності – це сукупність властивостей організму людини, які виявляються у процесі вирішення рухових завдань координаційної складності відповідно до рівня побудови рухів та обумовлюють успішність управління руховими діями [3].

До основних труднощів при управлінні руховим апаратом відносять:

- необхідність розподілу уваги між рухами в багатьох суглобах і ланках тіла та необхідність струнко узгоджувати їх між собою;
- подолання великої кількості ступенів свободи, які притаманні людському тілу;
- пружна податливість м'язів.

Висновки. Варто відмітити, що футбол з повною підставою можна віднести до складнокоординаційних видів спорту, де результат багато в чому обумовлений високим рівнем розвитку координаційних здібностей спортсменів, що дозволяє швидко і ефективно здійснювати різні складні рухові дії в просторі та часі.

Список використаних джерел

1. Бондар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів у ЗВО. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*: зб. наук. пр. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця. 2021. С. 272.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007, № 2. С. 10 – 13.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.
4. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник прикарпатського університету. Серія Фізична культура*. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2017. Вип. 27-28. С. 150-155.
5. На замітку тренерам. Розвиток спритності у футболістів. URL : <https://ffk.kiev.ua/16321-na-zamitku-treneram-rozvytok-sprytnosti-u-futbolistiv.html>
6. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. №2 (78). Р. 35-46. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582>

7. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. *Студентський науковий вісник*. 2016. №38. С. 95-97.

8. Cazzola D., Pavei G., Preatoni E. Can Coordination Variability Identify Performance Factors and Skill Level in Competitive Sport. The case of race walking. *Journal of Sport and Health Science*. 2016, vol. 5, no. 1, pp. 35–43.

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,

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СУЧАСНА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ БОРЦІВ ГРЕКО- РИМСЬКОГО СТИЛЮ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Вступ. Греко-римська боротьба – єдиноборство двох спортсменів. З технічного боку боротьба здійснюється за допомогою різних технічних прийомів, які застосовуються вище поясу. Мета поєдинку полягає у тому, щоб притиснути суперника спиною до килима. Борець може здобути перемогу, при отриманні переваги у 8 очок перед суперником, або закінчивши бій з великою кількістю очок [1].

Головною метою підготовки борців високої кваліфікації є успішний виступ на Олімпійських іграх. Постановка перспективної мети завжди пов'язана з прогнозуванням спортивних результатів. Ретроспективний аналіз спортивної кар'єри висококваліфікованих борців дає змогу виявляти

взаємозв'язок результатів змагальної діяльності на різних етапах спортивної підготовки і є одним із методів прогнозування спортивної підготовки [2].

Мета дослідження – проаналізувати сучасні тенденції змагальної діяльності борців греко-римського стилю високої кваліфікації.

Результати дослідження. Фахівці М. В. Латишев і Ю. Н. Тропінін [3] здійснили аналіз, синтез і моделювання окремих аспектів змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю. Вивчили спортивні кар'єри всіх переможців шести Олімпійських ігор з греко-римської боротьби з 1996 до 2016 року. Проаналізували 45 спортивних біографій висококваліфікованих борців. Установили, що удосконалення спортивної майстерності борців-олімпійців повинно здійснюватися на основі індивідуалізації процесу спортивної підготовки з урахуванням вимог змагальної діяльності. Виявили, що для прогнозування спортивної результативності і становлення спортивної кар'єри найважливішим є період дорослої боротьби до перемоги на Олімпійських іграх.

Аналіз виступів чемпіонів Олімпійських ігор з греко-римської боротьби показав, що кількість офіційних змагань міжнародного рівня, в яких приймали участь спортсмени, у кожному олімпійському циклі, збільшується з 28,1 змагань (Олімпійські ігри 1996 року) до 41,2 змагань (Олімпійські ігри 2016 року). Більшість спортсменів (84,2 %) перемагають тільки один раз на Олімпійських іграх і приймають участь один або два рази (97,4 %), тому важливо підійти до Олімпійських ігор в оптимальній спортивній формі.

Науковці Ю. М. Тропін, К. В. Луданов, М. Н. Галашко [4] здійснили аналіз 58 фінальних сутичок (боротьба за перше, друге, третє місце) кваліфікованих борців греко-римського стилю. У результаті аналізу результатів змагальної діяльності борців визначили, що у греко-римській боротьбі зберігається тенденція до: 1) спрощення техніки, 2) підвищення інтенсивності поєдинків, 3) переважного застосування тактики нападу. Виявили збільшення простих однобальних і двохбальних технічних дій у борців різних вагових категорій: у

стойці – виштовхування за килим (12,0 %), порушення рівноваги збиванням або скручуванням – (13,6 %), в партері – переверот накатом (27,2 %).

Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців показав, що найвища ефективність атаки у стійці спостерігалася у бійців вагових категорій до 60 кг (85 %) і до 97 кг (90 %); ефективність атаки у партері – у борців вагових категорій до 67 кг (67 %) і до 82 кг (67 %). Борці високого класу мають надійний захист, як у стійці (від 62 % до 100 %) так і у партері (від 67 % до 100 %). Найвища результативність у стійці спостерігалась у борців легких вагових категорій – до 55 кг (4,00 бала) і до 60 кг (4,34 бала). Аналогічна ситуація зберігалась з результативністю у партері – у борців вагової категорії до 63 кг (4,34 бала) і більше.

Висновки. У спортивній боротьбі здійснюється пошук методики змагальної підготовки для підвищення реалізаційної ефективності техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації та видовищності змагальної діяльності. У зв'язку з цим, виникає необхідність інтенсифікації тренувального процесу борців, пошук ефективної програми удосконалення індивідуального стилю боротьби на основі удосконалення спеціальних рухових здібностей і корекції техніко-тактичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Греко-римська боротьба. URL: http://wiki.kubg.edu.ua/Греко-римська_боротьба (дата звернення: 31.01.2023).
2. Латишев Н. В., Латишев С. В., Мозолюк А. В. К вопросу о формировании единой системы анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. №11 (52). С. 57-60.
3. Латишев Н. В., Тропинин Ю. Н. Анализ спортивных карьер олимпийских чемпионов в греко-римской борьбе. *Єдиноборства*. 2020. №2(15). С. 22-34.
4. Тропин Ю. Н., Луданов К. В., Галашко М. Н. Показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов различных весовых категорий. *Єдиноборства*. 2020, №2(16). С. 61-68.

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

Д. С. Нестеренко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СОФТБОЛІСТОК

Вступ. Спорт вищих досягнень є однією зі сфер національних інтересів і державної політики України.

Сучасний софтбол – це атлетична гра, яка характеризується великою напруженістю ігрових дій, високою руховою активністю, що вимагає від гравців прояву максимальної мобілізації функціональних можливостей, вияву швидко-силових здібностей, координації рухів, спеціальної витривалості та ін [2].

Фізична підготовка є однією з найголовніших напрямків спортивного тренування. Поділяючись на загальну, спеціальну й допоміжну, вона є домінантним показником рухового потенціалу спортсменів, рівень якого створює відповідний фундамент для удосконалення всіх напрямків підготовки [1].

Мета дослідження – визначити рівень загальної фізичної підготовки софтболісток вищих розрядів.

Результати дослідження. Дослідження проводилося у комунальному закладі «Обласна спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

– 2» на передзмагальному етапі тренувального процесу, у якому взяли участь 2 софтболістки 2005 року народження, які є майстрами спорту.

Для визначення загальної фізичної підготовленості були використані такі тестові вправи: стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед із положення сидячи, стрибок вгору з місця (за Абалаковим). Для визначення спеціальної підготовленості – біг на першу базу 18м 35 см, метання софтбольного м'яча (м) на дальність.

Отримані дані результатів виконання польових тестів спеціальної фізичної підготовленості доцільно розглянути з огляду на вимоги Навчальної програми з софтболу для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ [2].

Зазначимо, за даною програмою для груп підготовки до вищих досягнень передбачено протягом навчального року до 400 годин занять фізичною підготовкою (загальною та спеціальною, тобто 33-34 години на місяць).

За спрямованістю тренувальних занять стосовно розвитку рухових якостей у тижневому мікроциклі рекомендовано орієнтуватися на наступні найбільш сприятливі для цього дні тижня: сила – понеділок; швидкість – вівторок; швидкісно-силові – середа; швидкісна витривалість – четвер; загальна витривалість – п'ятниця; спритність – понеділок, вівторок, середа; гнучкість – п'ятниця.

Таким чином, направленість тренувань (з метою досягнення найбільшого розвивального ефекту) має враховувати зазначені закономірності. Саме тому тренування, котрі спрямовані розвиток сили, спритності та швидкості доцільно планувати на початку мікроциклів, тобто за відсутністю втоми організму спортсменок. Звідси цілком слушною є думка, що підсилити ефективність тренувань з розвитку фізичних якостей можливо, якщо тренування анаеробної спрямованості будуть передувати анаеробно-гліколітичним, а ті в свою чергу, будуть проводитися перед аеробним.

Порівняння показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості обох спортсменок свідчить про достатньо однорідний рівень розвитку

протестованих якостей, оскільки різниця в більшості з них коливається в достатньо невеликому діапазоні. Так у тесті «Біг на першу базу» різниця складає лише 4,8%, а в метанні софтбольного м'яча – 8,7%.

У результатах, що були показані у стрибкових тестах, а саме: вистрибування вгору за Абалаковим показані результати 45 та 47 см практично відповідають середнім показникам фізичної підготовленості софтболісток вищих розрядів, які наведені в Навчальній програмі з софтболу – 50 см. Але в стрибках у довжину має місце відставання (204 та 214 см) при нормативних вимогах, що складає 232 см. В інших тестах швидкісно-силової спрямованості були продемонстровані достатньо високі результати. Так в метанні софтбольного м'яча на дальність відповідно 50 та 46 см. А в тесті на прояв сили (а точніше відносної сили) – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 40 та 45 разів, що є надзвичайно високими показниками.

Висновки. Рівень спеціальної фізичної підготовленості, який був оцінений за допомогою польових методик визначений таким, що відповідає задачам передзмагального етапу підготовки для досліджуваних спортсменок.

Список використаних джерел

1. Платонов. В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. 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

О. А. Пивоварова, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Фізична підготовка, не менш важливий компонент у підготовці спортсмена ніж технічна підготовка. Недостатній розвиток будь-якої фізичної якості може гальмувати удосконалення технічних навичок. Тому науковці, тренера знаходяться у постійному пошуку ефективних методик, що сприятиме покращенню фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів відповідно до їх віку та фізичного розвитку.

На етапі базової підготовки у танцювальному спорті вік спортсменів може варіюватися, але зазвичай цей період охоплює дітей шкільного віку, починаючи з 10-12 років. У цьому віковому діапазоні триває фаза активного засвоєння техніки, розвитку базових рухових навичок і формування танцювальної основи. Спортсмени вже можуть брати участь у змаганнях початкового рівня, де вони демонструють свої навички та отримують досвід виступів.

Базова підготовка в танцювальному спорті націлена на всебічний розвиток юних танцюристів, покладаючи міцний фундамент для їхнього подальшого зростання та досягнень у спорті. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, адаптувати тренувальний процес до їхніх потреб, фізичного стану та рівня розвитку, щоб максимізувати

потенціал кожного учасника та сприяти їхньому здоровому і безпечному зростанню в спорті.

Мета дослідження – розглянути підходи щодо структури та змісту фізичної підготовки в танцювальному спорті на етапі базової підготовки.

Результати дослідження. Структура фізичної підготовки у танцювальному спорті включає кілька ключових компонентів, що забезпечують всебічний розвиток спортсменів. Така структура покликана гармонійно розвивати фізичні якості, необхідні для високих досягнень у спортивних танцях. Представимо основні складові структури фізичної підготовки:

1. Розвиток загальної фізичної підготовленості (ЗФП). Цей компонент спрямований на підвищення базових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. ЗФП є фундаментом для спеціалізованої підготовки і включає в себе різноманітні вправи, що не обов'язково прямо пов'язані з танцювальною технікою.

2. Спеціалізована фізична підготовка (СФП). Фокусується на розвитку фізичних якостей, безпосередньо необхідних для виконання специфічних танцювальних рухів і елементів. Це може включати вправи на розвиток певних м'язових груп, витривалість у конкретних танцювальних рухах, а також тренування для поліпшення координації та пластичності.

3. Розвиток гнучкості. Особлива увага приділяється розвитку гнучкості, оскільки вона є ключовою для багатьох танцювальних елементів. Включає регулярні вправи на розтяжку, які допомагають покращити амплітуду рухів і запобігти травмам.

4. Координаційна підготовка. Цей компонент спрямований на вдосконалення здатності спортсменів точно та ефективно координувати свої рухи, особливо важливо для складних танцювальних комбінацій і фігур.

5. Ритмічна підготовка. Розвиток здатності відчувати та відтворювати музичний ритм, що є фундаментальним для всіх видів танців. Включає вправи з ритміки та музичної інтерпретації.

6. Психологічна підготовка. Хоча цей аспект і не є частиною фізичної підготовки в традиційному розумінні, він відіграє важливу роль.

Розглянувши наукові роботи де основна увага приділяється фізичній підготовці танцюристів можемо констатувати, що розроблені підходи та результати дослідження спрямовані на покращення фізичної підготовки молодих танцюристів демонструють значні переваги цілеспрямованої, науково обґрунтованої тренувальної програми (О. М. Калужна, 2015). Особливий акцент зроблено на важливості диференційованого підходу, який враховує індивідуальні та гендерні особливості спортсменів для забезпечення їх оптимального розвитку [2]. Також підтверджено, що систематичне вимірювання та оцінка фізичних якостей за допомогою спеціалізованих тестів є критично важливими для контролю тренувального процесу та підвищення рівня спортивної майстерності, що є ключем до успіху у змаганнях [3].

Дослідження А. Ю. Грибняк [1] підкреслює ефективність індивідуалізованих тренувальних програм, спеціально розроблених для спортсменів-танцюристів на етапі спортивної спеціалізації. Тритижневий передзмагальний мезоцикл, який фокусується на спеціалізованій фізичній підготовці та біомеханічній оптимізації рухів, показав позитивний вплив на зростання фізичної підготовленості та технічної майстерності молодих танцюристів.

Таким чином, результати дослідження вказують на важливість застосування науково обґрунтованих методик у підготовці спортсменів, забезпечуючи їхню готовність до високих результатів на змаганнях.

Висновки. Аналізуючи структуру і зміст фізичної підготовки у танцювальному спорті, дійшли висновку про те, що успіх у спортивних танцях значною мірою залежить від ретельно спланованої та добре організованої фізичної підготовки, яка має включати різні компоненти та бути адаптованою до індивідуальних особливостей спортсменів. Також важливо забезпечити їх комплексний розвиток і використовувати у тренуваннях сучасні наукові досягнення та технології.

Список використаних джерел

1. Грибняк А. Ю. Методика спеціальної фізичної підготовки у спортивних танцях в передзмагальному мезоциклі. Кваліфікаційна робота другий (магістерський) рівень вищої освіти. Запорізький національний університет. 2020. 111 с.
2. Калужна О. М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 20 с.
3. Осадців Т. П., Музика Ф. В. Оцінка фізичної підготовленості дітей 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(1). С. 261-265.

А. Я. Семизорова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури
І. В. Красова, старший викладач кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури

ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГІМНАСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Вступ. На протязі історії розвитку художньої гімнастики, як виду спорту, кращі композиції спортсменок завжди відрізнялися яскравою артистичністю та виразністю [4; 5]. У зв'язку з вимогами діючих правил змагань, художня гімнастика повернулася до своїх витоків жіночності, застосуванню фізичних вправ для гармонійного розвитку дівчат. Тому в тренувальному процесі гімнасток значно зросла роль хореографічної підготовки [2]. Фахівці

підкреслюють, що на якість виконавської майстерності спортсменок високої кваліфікації значно впливає різнобічність їхньої хореографічної підготовленості [1; 3; 4].

Мета дослідження – проаналізувати значення засобів сучасної хореографії в підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці відповідно до останніх змін в правилах змагань.

Результати дослідження. Відповідно до діючих правил змагань з художньої гімнастики визначена окрема бригада суддів, яка оцінює артистичність виконання вправи. Судді оцінюють артистичні компоненти композиції, єдність і музичність, характер рухів, танцювальні доріжки, експресію, динамічні зміни та ефекти. Танцювальні доріжки вже не мають цінності, але за їхню відсутність у змагальній композиції застосовуються знижки. Гімнастка при виконанні танцювальних доріжок без жодних обмежень має можливість розкрити свої артистичні здібності. В змагальні композиції гімнасток повернулися «хвилі», які стали обов'язковим елементом і додали рухам спортсменок особливої виразності та жіночності. Нововведення щодо комбінованих елементів рухів тіла однозначно підвищили значимість хореографічної підготовки гімнасток, основний зміст якої складають засоби класичного, народного та сучасного танцю [2; 3].

Засоби класичного танцю допомагають юним гімнасткам сформувати школу рухів, а надалі вдосконалювати та підтримувати виконавську майстерність на високому рівні. За допомогою засобів народного танцю спортсменки значно збагачують свої координаційні навички, покращують емоційність та виразність виконання рухових дій. На заняттях сучасним танцем гімнасткам надається широка можливість ознайомитися з різноманітними танцювальними стилями та розширити свої виконавські можливості. Застосування сучасної хореографії в тренувальному процесі гімнасток високої кваліфікації сприяє вдосконаленню збільшених естетичних вимог до змагальних композицій [3; 4].

Сучасний танець не вимагає строгої послідовності рухів і стандартів, пропонуючи безмежні можливості для творчості і самовираження. Характерними особливостями сучасної хореографії є свобода рухів, відхід від строгих балетних традицій, імпровізація, емоційність. Наприклад, відмінною рисою джазу є поєднання різних стилів і неординарних елементів. Техніка цього стилю досить складна, поєднує складні пози та асиметричні рухи й в той же час в танці присутні пластичні і плавні переходи між рухами та безмежна імпровізація. Своєрідна музика вимагає від виконавців таких танцювальних рішень, які б дозволили за допомогою ізольованих рухів різними частинами тіла передати ідею музичного супроводу [5].

Нині в тренувальному процесі кваліфікованих гімнасток активно впроваджуються різні напрямки сучасної хореографії [4; 5]. Незвичність рухів, відхід від суворих традицій позитивно позначається на координаційних здібностях кваліфікованих гімнасток. Свобода рухів і можливість імпровізувати сприяють розвитку творчих здібностей спортсменок. Імпровізація розкріпачує гімнасток, надає внутрішню свободу й психологічну впевненість, робить рухи вільними й витонченими, що є показником розкриття артистичних здібностей і високого рівня хореографічної школи [3].

Висновки. Засоби сучасної хореографії є невід'ємною складовою тренувального процесу гімнасток високої кваліфікації. Різноманітні стилі танців сприяють формуванню жіночності, виразності і витонченості рухів спортсменок. Можливість імпровізувати сприяє розвитку їхніх творчих здібностей. Таким чином, застосування засобів сучасної хореографії сприяє вдосконаленню виконавської майстерності гімнасток і розширює їхні можливості при складанні індивідуальних змагальних композицій.

Список використаних джерел

1. Бедняк І. В. Хореографія та спорт: вплив, використання елементів хореографії в художній гімнастиці: *Зб. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції*, Київ 14 травня 2019 р. К.: НАКККиМ, 2019. С.126-129.

2. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.

3. Семизорова А. Я., Красова І. В., Долгополова І. О. Вдосконалення хореографічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: матеріали 21-й Міжнар. наук.-практ. конф., 16-17 грудня 2021 р. Харків : ХДАФК, 2021. С. 79-81

4. Сосіна В., Мазур І., Пугач Н. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; 1: 107–111 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.107–111

5. Mullagildina A. An influence of sensorimotor coordination at the technical preparedness of young athletes in rhythmic gymnastics, *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2017. No. 2 (58), pp. 44–47.

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

С. С. Лаврусенко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА В СПОРТІ

Вступ. Сучасний спорт – це феноменальна галузь діяльності людини, яку конфліктні ситуації пронизують наскрізь. Боротьба за першість, за результат, за матеріальну або фінансову нагороду є суттю спорту, його рушійною силою [3, с. 88].

Проблеми поведінки в конфліктних ситуаціях досліджувались зарубіжними вченими: М. Дойч, Г. Зіммель, Р. Каримова, Л. Козер, Я. Коломінський, К. Левін, К. Лоренц, С. Міллер, М. Робер, А. Смолл, К. Томас [6, с. 3].

Питання конфліктної поведінки в ході педагогічної діяльності знайшло свої відображення у соціологічних працях Л. Славіна, Т. Ендовицької, Б. Волкова, Л. Орбан-Лембрик, В. Ілайчук. Науковці розглядають конфліктну поведінку як рису особистості, що акумулюється природними задатками [2, с. 13].

Мета дослідження – розкрити актуальність проблеми прояву і зміст поняття "конфліктної поведінки" в спорті.

Результати дослідження. Петрінко В. С. [4, с. 23], розглядає конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості окремо взятого індивіда, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів або груп людей, які пов'язані з гострими негативними емоціями та переживаннями. За суттю конфлікт означає суперечність, розбіжність, неузгодженість, боротьбу між думками, ідеями, потребами, інтересами, цінностями, бажаннями, позиціями людей, що часто відображається в її конфліктній поведінці.

Узагальнення поглядів фахівців на сутність конфліктної поведінки, зокрема А. Анцупова, Г. Ложкіна, В. Радчук, В. Ілійчука, Є. Єгорової, як зазначає Кривенко О. М. [2, с. 11], дає можливість визначити, що конфліктна поведінка – це активність особистості, її боротьба в конфліктній ситуації, що спрямована, з одного боку, на досягнення предмету конфлікту, з іншого – блокування можливостей іншої людини заволодіти предметом конфлікту; це стійкий тип взаємодії з виявом ворожої та агресивної реакції на вчинки інших людей.

Конфліктні форми поведінки – це такий стиль поведінки (фізична, вербальна, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість тощо), який призводить до виникнення конфліктів. Практично будь-яка

конфліктна поведінка містить як суб'єктивні так і об'єктивні причини її виникнення, тобто її основу складає комплекс детермінант. Конфліктні форми поведінки поділяються на м'які, нейтральні та жорсткі та у кожної особистості проявляються у різній мірі [1, с. 10].

Конфліктна поведінка може проявлятися не лише в середовищі спортсменів, але й серед тренерського та адміністративного корпусу.

Основними методами психокорекції конфліктної поведінки фахівці [5, с. 191] називають: соціально-психологічний тренінг; індивідуально-психологічне консультування; аутогенне тренування; посередницька діяльність тренера, конфліктолога, психолога (соціального працівника); самоаналіз конфліктної поведінки.

Як зазначає Галаган В. Я. із однодумцями [5, с. 220], "Важливу роль відіграє аналіз основної лінії поведінки опонента, можливих стилів поведінки під час конфліктної взаємодії". Томас К. виділив п'ять основних стратегій поведінки: суперництво, компроміс, співробітництво, уникання й пристосування.

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, Інтернет-ресурсів дозволив нам окреслити зміст поняття конфліктна поведінка і підтвердити актуальність її прояву в спорті.

Список використаних джерел

1. Зінченко М. О. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів з різним рівнем інтелекту. Кваліфікаційна робота. Житомир. 2019. 21 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30390/1/.pdf>

2. Кривенко О. М. Педагогічні умови формування у майбутніх інженерів умінь попередження конфліктів у професійній діяльності. Кваліфікаційна робота. Київ. 2020. 116 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/44964>

3. Кузенков О. В. Вивчення випадків використання окремих видів конфліктів в спортивних командах. *Актуальные научные исследования в современном мире* : журнал. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вып. 3(47), ч. 3. С. 88–91. URL: <https://ela.kpi.ua/items/ea3725d3-aa89-41f6-ade9-fcd5a9ce888f>

4. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці: навч. посіб. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/31879>

5. Психологія конфлікту: навч.-метод. посіб. для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Я. Галаган, В. Ф. Орлов, О. М. Отич, О. О. Фурса. Київ: ДЕТУТ, 2008. 422 с.

6. Шпак С. Г. Психологічні особливості поведінки молодших школярів у конфліктних ситуаціях. Автореф. дис...канд. псих. наук. Київ. 2013. 20 с.

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

І. О. Шаповал, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СКЛАДОВІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ 3x3

Вступ. Сьогодні баскетбол 3x3 в Україні набирає все більшої популярності, що пояснюється спрощеністю умов змагань, оскільки для цієї гри достатньо одного кошика і шістьох гравців [5; 7].

Авторами приділена увага змісту підготовки баскетболістів, які приймають участь у змаганнях формату 3x3 (Колеснікова Є. А. 2006; Яцковський В., Мельник В., Ковцун В., 2023), а також особливостям змагальної діяльності в баскетболі 3x3 (Montgomery P. G., Maloney V. D., 2018; Яцковський В. В., Мельник В. О., Ковцун В. І., 2022; Цуй В., Безмилов М. М., 2023).

Одним з актуальних напрямків досліджень у баскетболі є визначення ключових складових забезпечення та реалізації змагальної діяльності гравців високої кваліфікації, виявлення випереджаючих показників і характеристик, які, в першу чергу, визначають успішність гри спортсменів і команд [3, с. 295].

Мета дослідження – проаналізувати складові забезпечення та реалізації змагальної діяльності у баскетболі 3х3.

Результати дослідження. Сучасний баскетбол характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, що проявляється в збільшенні щільності ігрових дій, зменшенні часу виконання як технічних прийомів у цілому, так і їх окремих фаз, у швидкості та стрімкості тактичних взаємодій, збільшенні кількості індивідуальних ігрових дій. Все це ґрунтується на високому рівні фізичної підготовленості гравців, в основі якого лежить здатність прояву кожним баскетболістом ігрового атлетизму в процесі змагальної діяльності [2, с. 18].

На думку Безмилова Н. [1, с. 113] з односторонцями, "...це обумовлено суттєвими змінами, які відбуваються останніми роками в баскетболі: зміни правил проведення змагань, системи підготовки баскетболістів. Науковці звертають увагу фахівців галузі фізичної культури та спорту на той факт, що еволюція правил змагань кардинально вплинула на побудову тренувального процесу та, власне, і на саму змагальну діяльність у баскетболі, що пов'язують з постійно зростаючою динамікою гри та підвищенням вимог до рівня атлетичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів".

Кожем'якін А. А. [4, с. 7], посилаючись на результати інших дослідників, зауважує, що від рівня фізичної підготовленості гравців, у значній мірі, залежать швидкість та якість вирішення техніко-тактичних завдань, результати змагальної діяльності кожного з гравців та команди в цілому.

Автори Ткаченко І. М. [6, с. 14], Яцковський В. В., Мельник В. О., Ковцун В. І. [8, с. 365] зазначають: "технічна підготовленість баскетболіста залишається важливою ланкою у процесі його підготовки, має вирішальне

значення у ігровій і змагальній діяльності оскільки сприяє ефективній реалізації ігрових дій, досягненню запланованого результату".

Підвищення ефективності ігрових дій, у свою чергу, на переконання Ткаченко І. М. [6, с. 4], тісно пов'язане і безпосередньо залежить від точності вкидання м'яча в кошик. Як наголошує автор, "ефективне вкидання в баскетболі є головною кульмінацією і визначальним елементом результативність атакуючих дій і змагальної діяльності в цілому".

Низка авторів (Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В., 2017; Рядова Л. О., Сушкевич М. В., 2023) зазначають тактику в баскетболі як визначальний фактор перемоги у грі.

Фахівці (Шутова С., Константиновська Н., Ткаченко М., Сюй Лі, 2022) виділяють психологічну підтримку як один із найважливіших елементів загальної системи підготовки спортсменів у командних видах спорту.

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, Інтернет-ресурсів дозволив нам окреслити складові успіху змагальної діяльності спортсменів у баскетболі 3х3.

Список використаних джерел

1. Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. 2019. с. 112-131. URL: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/587/583>

2. Бондар А., Бондар Я. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. *Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2016. Вип. 6 (76). С. 17-21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_6_7.

3. Вертелецький О. І., Грохович О. М. Показники результативності ігрової діяльності в баскетболі. *Молодий вчений*. 2019. № 5. (69). С. 295-298.

4. Кожем'якін А. А. Удосконалення спеціальної підготовленості студентів баскетболістів 19-20 років на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: кваліфікаційна робота. Суми. 2020. 84 с. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/81630/1/Kozhemyakin_basketball.pdf;jsessionid=6715FBBEE2FFE4AB87BB4DBA8E8E133F

5. Поплавский Л. Ю., Шутова С. Є. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности. *Спорт. Олимпизм. Здоровье* : Материалы Междунар. науч. конгресса. Т. II. Кишинев, 2016. С. 287-293.

6. Ткаченко І. М. Удосконалення точності кидків баскетболістами на етапі підготовки до високих спортивних досягнень: кваліфікаційна робота магістра. Суми. 2022. 69 с. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90506/1/Tkachenko_basketball.pdf

7. Юр В. Р. Стритбол от начала до современности. *Неолімпійський спорт; історія проблеми управління та система підготовки спортсменів*: зб. матеріалів II Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції. ДДІФКС, 2016. С. 190-195.

8. Яцковський В. В., Мельник В. О., Ковцун В. І. Показники змагальної діяльності команд різної кваліфікації у баскетболі 3x3. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Том 7. № 5 (39). С. 361-368. URL : <https://jmbs.com.ua/pdf/7/5/jmbs0-2022-7-5-361.pdf>

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

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

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12-14 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. У процесі виховання та розвитку молодих футболістів, особливо у віці від 12 до 14 років, технічна підготовка є однією з найважливіших складових. Цей період, відомий як етап попередньої базової підготовки, є

ключовим для встановлення фундаменту технічних навичок та вмій у молодих гравців. Відправною точкою будь-якого успішного футбольного кар'єрного шляху є засвоєння основних технічних аспектів гри, таких як контроль м'яча, передачі, удари, а також розвиток рухових навичок та координації.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз технічної підготовки юних футболістів 12-14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Результати дослідження. Майстерність молодого футболіста виявляється через низку важливих аспектів, які свідчать про його технічну вправність та вміння на полі. Ці аспекти включають у себе багато елементів, які не лише демонструють рівень технічної підготовки гравця, а й відображають його загальний футбольний потенціал.

По-перше, це кількість прийомів, які футболіст вміє виконувати власноручно та досконало. По-друге, стабільність і надійність застосовуваних прийомів виявляються незалежно від різних факторів, які можуть впливати на гру. По-третє, ефективність та доцільність прийомів, що використовуються гравцем, грають важливу роль у покращенні результативності команди.

Навчання та покращення технічних навичок у футболі тісно пов'язані з фізичною, тактичною та морально-вольовою підготовкою. Основною метою є оволодіння гравцями широким спектром техніко-тактичних прийомів та дій і здатність ефективно використовувати їх під час змагань. Ця мета досягається через спеціальні вправи, які відтворюють умови гри на полі, та багаторазове повторення кожного прийому в умовах, які наближені до реальних змагань [1].

Прийоми навчально-тренувальних ігор та змагань закріплюються. У процесі навчання техніці гри спочатку вивчають основні прийоми та методи гри, а потім на їх основі розвивають більш складні технічні прийоми та дії. При тренуванні польового гравця техніці гри рекомендується використовувати таку послідовність: рухання, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою та грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманливі рухи (фінти), відбір м'яча, викидання м'яча за боковою лінією. Цю систему використовують на початковому етапі навчання. Під час удосконалення та закріплення техніки гри

проводиться комплексне вивчення декількох прийомів одночасно в різних комбінаціях [2].

Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. класифікують техніку футболу на загальну та спеціальну. Загальна техніка включає в себе зміну темпу руху, напрямку бігу, старту, зупинки та стрибків. Спеціальна техніка охоплює удари по м'ячу, зупинки, приймання м'яча, ведення, обведення, фінти, відбирання м'яча від суперника, гру тулубом, гру воротаря та викидання м'яча з-за бокової лінії [4].

Основними складовими загальної техніки є біг та стрибки, які відрізняються від тих, що характерні для легкої атлетики. Футболіст виконує короткі кроки і постійно готовий до миттєвої зупинки або зміни темпу і напрямку руху.

До спеціальної техніки включаються різноманітні способи ударів головою та ногами. Виконання прийомів техніки у футболі неможливе без належної сили і швидкості. Також, без витривалості, наші навички в техніці гри не мали б великого значення.

Сила грає ключову роль у виконанні різних елементів техніки, будь то удари ногою чи головою, обманні рухи, стрибки або гра корпусом для відбору м'яча. Вона необхідна на кожному етапі гри. Лише гравець з відповідними здібностями може ефективно виконувати обманні рухи та здійснювати повороти, зміну напрямку і зупинки під час ведення м'яча на великій швидкості.

Потрібно враховувати також взаємозв'язок між витривалістю та технікою. Футболіст, який має слабку витривалість та втомлені м'язи, не здатний до точних рухів. Недостатня витривалість може призводити до помилок у виконанні техніки. Ця взаємодія також існує у залежності від швидкості, координації та гнучкості [3].

Висновки. Таким чином, на етапі попередньої базової підготовки важливо забезпечити юним футболістам відповідні умови для розвитку їхньої технічної майстерності. Цей період є ключовим для формування основних

футбольних навичок та вмінь, що будуть використовуватись у подальшому спортивному розвитку. Навчання молодих гравців різноманітним технічним аспектам гри, таким як удари, прийоми, ведення м'яча, допомагає їм розвивати власний футбольний стиль та збільшує їхню ефективність на полі. Збалансований підхід до тренувань, спрямований на розвиток технічних навичок, сприяє стабільному прогресу молодих футболістів і підготовці до подальших викликів на футбольному полі. Ретельна робота з технічною підготовкою на цьому етапі становить надійну основу для подальшого успіху у спорті.

Список використаних джерел

1. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 8(27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.175-183.
2. Митова О. Матяш В. Удосконалення технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С.166-171.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 430 с.
4. Соломонко В. В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2005. 294 с.

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

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТІВ

Вступ. Сучасна спортивна гімнастика розвивається відповідно до закономірностей та тенденцій світового спорту. Впродовж олімпійських циклів підготовки сформовано концепцію розвитку та вдосконалення спортивної

гімнастики, обґрунтовано методологію, що дозволяє вести ефективну багаторічну спортивну підготовку.

Спортивна гімнастика пред'являє надзвичайно високі вимоги як до технічної так і до психологічної підготовки спортсменів. В досягненні високих спортивних результатів велику роль відіграє емоційна стійкість гімнаста під час змагань. Змагальна діяльність викликає у спортсменів сильне емоційне збудження, яке виражається в різноманітних почуттях, в тому числі і в стані підвищеної тривожності.

Мета дослідження – визначення особливостей психологічної стійкості гімнастів в процесі змагальної діяльності.

Результати дослідження. Змагальна діяльність в гімнастиці спортивній вимагає високої надійності, тому що загальний результат формується на основі обов'язкової участі у всіх видах багатоборства. Це створює додатковий психологічний тиск, оскільки змагання проводяться протягом тривалого часу. Психологічна стійкість гімнастів виявляється у необхідності реалізації технічної підготовки на змагання незважаючи на труднощі складнокоординаційних елементів та комбінацій, а також наростаючим стомленням [2; 3].

В загальному вигляді психологічна підготовка становить процес розвитку й удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної та змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних психічних якостей, професійно-важливих знань, умінь і навичок в досягненні емоційної стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань.

У теорії та методиці спортивного тренування змагальна діяльність визначається як специфічна рухова активність спортсмена, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних та фізичних сил, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих та особистих результатів [1].

Провідним напрямом психологічної підготовки вважається вивчення універсальних прийомів, що забезпечують психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах, а саме: засобів самооцінки та саморегуляції, мобілізації на максимальні психічні та фізичні навантаження тощо.

Ряд авторів вважає, що основною вимогою, поставленим перед спортсменом умовами змагань, є готовність до змагальної діяльності [3; 4]. Це необхідно кожному спортсмену, і тому психологічні якості, які обумовлюють дану вимогу, називають психічною стійкістю та надійністю, до них можна віднести такі якості:

- 1) впевненість у своїх можливостях, яка проявляється в бажанні брати участь в змаганні, в прагненні і готовності досягти високий результат тощо;
- 2) концентрованість діяльності, що виявляється в цілеспрямованості, зосередженості та наполегливості;
- 3) змагальний дух, що спонукає спортсмена до рішучості, амбітності, змагальної пристрасті та волі до перемоги;
- 4) психічна стійкість, що включає в себе емоційну та вольову стійкість, самовладання [4].

Висновки. З викладеного вище можна зазначити, що важливим фактором, який є вирішальним та веде до спортивної перемоги, стає психологічна стійкість спортсмена, без якої навіть людина, яка має унікальні здібності, не завжди може себе реалізувати.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 272 с.
2. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник. 2-е вид., переробл. і допов. К.: ВСВ «Медицина», 2018. 312 с.
3. Журавин М. Л. Гімнастика / під ред. М. Л. Журавина,

Н. К. Меньшикова. К.: Академія, 2001. 448 с.

4. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.

М. О. Троцький, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

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

ОСОБЛИВОСТІ ЗВОТНОГО ВПЛИВУ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 16-17 РОКІВ У ПІШОХІДНОМУ ТУРИЗМІ НА ЇЇ СКЛАДОВІ

Вступ. Пішохідний туризм, як форма активного відпочинку та спортивної діяльності, набуває все більшої популярності серед молоді у віці 16-17 років. У цьому віці молодь перебуває на шляху активного фізичного та психологічного розвитку, і пішохідний туризм стає не лише формою відпочинку, але й важливим інструментом самореалізації.

Інтегральна підготовка молодих спортсменів у цьому віці вимагає комплексного підходу, який враховував би фізичні, психологічні та соціальні аспекти їхнього розвитку.

У сучасних умовах постають високі вимоги до вдосконалення навчально-тренувального процесу. Це пов'язано з пошуком нових шляхів, засобів та методів поліпшення підготовки спортсменів-туристів, як на етапі вищої спортивної майстерності та спортивного довголіття, так і на етапі початкової

спортивної підготовки, де вкладаються основи для подальшого успішного розвитку результатів спортсменів [4].

Проте в сучасних науково-методичних джерелах недостатньо розглядаються питання методики навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій спортсменів-туристів. Також відсутні дослідження, присвячені фізичній підготовці та методикам розвитку їхніх фізичних якостей. Крім того, існує значна кількість прогалин у науково-методичному забезпеченні процесу підготовки туристів-спортсменів до змагань у пішохідному туризмі. Саме цьому питанню присвячені роботи Т. І. Гриньова [2], Д. Шатликгелди [3], Ю. П. Федотова [4] та ін. Ці фахівці мають багаторічний досвід у галузі спорту та активно вивчають питання пішохідного туризму і підготовку молодих спортсменів у цьому напрямку.

Мета дослідження - дослідити зворотний вплив інтегральної підготовки у пішохідному туризмі юних спортсменів на її складові.

Результати дослідження. Дослідивши навчально-методичну літературу було виявлено, що інтегральна підготовка юних спортсменів у віці 16-17 років у пішохідному туризмі має значний вплив на їхній фізичний розвиток, психологічну стійкість та соціальну адаптацію.

Інтегральна підготовка юних спортсменів у віці 16-17 років у пішохідному туризмі суттєво впливає на їхній фізичний розвиток. Регулярні тренування сприяють зміцненню м'язів, покращенню витривалості та розвитку координації рухів. Дослідження показало, що після систематичних тренувань учасники зазнають значного зростання фізичної витривалості та сили.

У сфері психологічного розвитку виявлено позитивний вплив пішохідного туризму. Дослідження показало зниження рівня стресу, покращення самооцінки та психологічної стійкості. Це свідчить про ефективність пішохідного туризму як засобу зміцнення психологічного здоров'я.

Пішохідний туризм також сприяє соціальній адаптації молодих спортсменів. Він розвиває комунікативні навички та сприяє формуванню позитивних взаємин з однолітками та тренерами.

Використання різних сучасних технологій, такі як GPS-навігація та моніторинг фізичної активності, можуть значно полегшити інтегральну підготовку молодих пішоходів. Вони допомагають визначити маршрут, контролювати фізичне навантаження та запобігати перенавантаженням та травмам.

Також до результатів дослідження відносимо загальну готовність яка може оцінити загальний рівень готовності юних спортсменів до пішохідного туризму, враховуючи всі аспекти їх підготовки. Що може допомогти тренерам та інструкторам визначити сильні та слабкі сторони кожного учасника і розробити індивідуалізовані програми підготовки.

Висновки. Інтегральна підготовка юних спортсменів у віці 16-17 років у пішохідному туризмі має велике значення для їхнього розвитку. За допомогою систематичних тренувань та участі у пішохідних подорожах, молоді спортсмени покращують свої фізичні показники, навчаються керувати емоціями та вирішувати стресові ситуації, а також зміцнюють свої соціальні навички та взаємини з оточуючими. Таким чином виявлено, що інтегральна підготовка позитивно впливає на розвиток її складових компонентів. Ці результати свідчать про необхідність подальшого розвитку програм та методик інтегральної підготовки в цій віковій категорії спортсменів.

Список використаних джерел

1. Абрамов В.В. Спортивний туризм: підручник. Харків. ХНАМГ, 2011. 217с.
2. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навч. Посібник. К. : Вища школа, 1993. 152 с.
3. Гриньова Т. І. Порядок навчання проходженню технічних етапів пішохідного туризму на першому році навчання. *Основи побудовитренувального процесу в циклічних видах спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2017. С. 148-151.

4. Джаниев Шатлыкгелди, Гринева Т.И. Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України)* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. С. 149-153.

5. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. 344 с. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive

І. М. Чухнов, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,

спеціальність 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

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ В ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Вступ. На сучасному етапі становлення і розвитку спорту серед учнівської та студентської молоді нашої країни дедалі більшої популярності набуває відносно новий силовий вид спорту пауерліфтинг. Аналізуючи протоколи міжнародних змагань з пауерліфтингу, сучасні науковці констатують, що середні вікові показники учасників та призерів змагань останнім часом суттєво знизилися.

Історії розвитку, особливостям спортивної підготовки та побудови тренувального процесу у пауерліфтингу присвячені наукові пошуки багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. Окремі аспекти спортивної підготовки

пауерліфтерів високої кваліфікації були об'єктом дослідження В. В. Дубового, В. Г. Сасенка, О. Д. Індикової, О. Б. Півня, та ін. [1; 2].

Пауерліфтинг стає все популярнішим серед підлітків, проте недостатня увага до аспектів безпеки та оптимізації тренувальних програм може призвести до травм та негативного впливу на здоров'я юних спортсменів. Враховуючи специфіку розвитку організму підлітків, важливо розробляти програми, які не лише підвищують їхній спортивний результат, а й забезпечують безпеку та гармонійний фізичний розвиток.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз спеціальної та загальної фізичної підготовки, а також індексу соматичного здоров'я юних пауерліфтерів.

Результати дослідження. Підготовка атлетів у пауерліфтингу спрямована на поступове накопичення сили та енергії для майбутніх змагань. Цей процес може мати хвильоподібну або спіральну закономірність. Незалежно від цього, основна мета підготовки пауерліфтерів будь-якого рівня полягає у збільшенні обтяження до досягнення моменту вираженого стомлення. Цей аспект відображений у концепції спеціальної силової підготовки. Щодо обґрунтування кількості серій і повторень у вправах для розвитку силових показників, існують методично вивірені рекомендації [3].

Круцевич Т.Ю. наголошує, що величину навантаження можна виражати у відсотках від індивідуального максимуму обтяження, який визначається як найбільша вага, яку спортсмен може підняти. Він зауважує, що збільшення маси обтяження на певну величину призводить до зменшення максимального обтяження на відповідну величину, і навпаки. Для розвитку силових здібностей і збільшення м'язової маси рекомендується використовувати вправи з середньою швидкістю рухів до вираженого стомлення.

У тренувальних програмах для початківців рекомендується використовувати величину обтяження від 40% до 60% від ПМ, для спортсменів середнього рівня – від 70% до 80% від ПМ. При цьому обтяження збільшується, коли кількість повторень в одному підході перевищує початкове значення (10-

12 повторень). Ця методика застосовується як для висококваліфікованих спортсменів, так і для початківців і юних атлетів. Для спортсменів високого рівня вага обтяження поступово збільшується до 5-6 ПМ (приблизно 80% від максимуму) [3].

Багато дослідників відзначають, що в процесі тренувань спортсменів пауерліфтингу спостерігається збільшення частки спеціальної фізичної підготовки (ЗФП) з рівня 30-40% від загального обсягу тренувального навантаження у початківців до 80-90% у вже висококваліфікованих спортсменів. Деякі дослідники також вказують на можливість збільшення загальної фізичної підготовки (СФП) майже до 100 відсотків, водночас використовуючи окремі фізичні вправи (ОФП) лише для прискорення відновлювальних процесів в організмі після інтенсивної тренувальної роботи, спрямованої на розвиток силових параметрів [4].

Найбільше збільшення силових показників, як правило, відбувається у віці 14-15 років. У цей період м'язова маса тіла значно зростає. Після 10-річного віку силові показники основних м'язових груп практично досягають рівня показників у 20-річних у відносних значеннях. Однак сила різних м'язових груп у підлітків розвивається нерівномірно, що може впливати на гармонійність фізичного розвитку.

Аналіз наукових джерел і власний досвід дозволили виявити вплив занять силовими вправами на здоров'я молоді, виділити їх позитивні та негативні аспекти і визначити принципові положення, що підтверджують користь таких занять для організму учасників.

Неправильна організація та побудова навчально-тренувального процесу може призвести до ризику виникнення різних захворювань [5].

Висновки. Загальна та спеціальна підготовленість, яка входить до фізичної підготовленості у підлітків пауерліфтерів підвищується по мірі впровадження у тренувальний процес окремих фізичних вправ, що активізують прискорення відновлювальних процесів. Вірно підібране навантаження, а також правильна техніка виконання вправ допомагає не тільки уникнути негативних

наслідків для підлітків, а й сприяє формування здорового способу життя та може покращити їх здоров'я в цілому.

Список використаних джерел

1. Дубовой В. В., Саєнко В. Г. Розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2013. № 1. С. 87-96.
2. Індікова О. Д., Півень О. Б. Аналіз методики розвитку силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2018. № 5. С. 42-44.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. 392 с.
4. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ, 2005. 250 с.
5. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04), 2005. 150 с.

І. М. Хажанець, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

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

ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ

Вступ. Спортивна акробатика, також відома як акробатична гімнастика, є одним із видів гімнастики, який поєднує елементи гімнастики, акробатики, а також й хореографії. Цей вид спорту вимагає від спортсменів високого рівня

координації, сили, гнучкості, балансу та командної взаємодії. Заняття спортивною акробатикою мають важливе значення адже сприяють фізичному розвитку (покращенню загальної фізичної форми, сили, гнучкості, координації та балансу), психологічному розвитку (вимагає концентрації, самодисципліни та впевненості), соціальна інтеграція (включає командну роботу та співпрацю, що допомагає молодим людям розвивати комунікативні навички і вчить їх взаємодіяти з іншими), емоційне благополуччя (в умовах війни додатковий засіб знизити симптоми стресу та депресії).

Мета дослідження – вивчити підходи щодо організації навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки у спортивній акробатиці.

Результати дослідження. Огляд відповідної наукової та навчально методичної літератури та досвід провідних тренерів зі спортивної акробатики допоміг нам визначити основні напрями щодо організації навчально-тренувального процесу у спортивній акробатиці. Більшість схиляється, що тільки комплексний підхід (техніка, розвинуті фізичні, психологічні та соціальні здібності) допоможе розв'язати складні задачі покладені на навчально-тренувальний процес.

По-перше, необхідно розробити план тренувань, як мінімум на кілька місяців вперед, включаючи макро-, мезо- та мікроцикли. Кожен етап має чітко визначені цілі, як-от розвиток фізичних якостей, вивчення нових елементів, підготовка до змагань (А. Косоног, С. Синиця, 2021) [1].

По-друге, у тренувальний процес включати вправи, які розвивають гнучкість, силу, витривалість та координацію [3].

По-третє, використовувати індивідуальний підхід. Кожен спортсмен має свої особливості та потреби. Важливо враховувати індивідуальні фізичні та психологічні особливості спортсменів під час планування тренувань. Наприклад, адаптацію вправ або навіть цілого тренування для вирішення конкретних потреб атлетів [4].

По-четверте. Підтримка мотивації, розвиток стресостійкості та здатності до відновлення. Використання технік психологічної підготовки та регулярні бесіди допомагають спортсменам залишатися зосередженими та мотивованими (Є. Трубчанінов, 2023) [4].

По-п'яте. Виховний аспект. Батьки мають важливу роль у спортивному розвитку спортсменів. Організація зустрічей з батьками для обговорення прогресу, цілей та потреб їхніх дітей що буде забезпечувати кращу підтримку та допомагати у формуванні позитивного спортивного середовища [1-5].

По-шосте. Забезпечення безпечного навчального середовища є пріоритетом. Професійне обладнання, інвентар, дотримання техніки безпеки під час виконання вправ, а також забезпечення того, щоб тренування проводились у безпечних умовах (Жарова І., Антонова Г., 2023) [2].

По-сьоме. Оцінювання та контроль навчально-тренувального процесу. Регулярне оцінювання і відстеження результатів виступів кожного спортсмена важливі для забезпечення ефективності тренувального процесу. Оцінювання потрібно проводити з фізичної, технічної психологічної підготовленості використовуючи відеоаналіз для більш детального вивчення техніки (Луценко Ю., 2018) [5].

Висновки. Вважаємо, що імплементація цих підходів забезпечить не тільки раціонально структурувати навчально-тренувальний процес й розвиток фізичних навичок у спортсменів-акробатів, але й сприятиме їхньому всебічному розвитку, формуванню стійкості до стресів та вихованню цінностей, які допоможуть у житті.

Список використаних джерел

1. Бачинська Н. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. № 3(31). С. 224-228

2. Валецький Ю., Валецька Р., Петрик, О. Профілактика травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2010. №4(12), С. 63-68.
3. Кравчук Т. М., Пашенко Н. В. Дослідження динаміки розвитку показників фізичної підготовленості акробатів першого року навчання. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*, 2022. С. 143.
4. Максимов С., Воронова В., Максимова, Ю. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023. №1, С. 48-54.
5. Тодорова І. В., Чустрак А. П., Федоров Р. І. Методи контролю в спортивній акробатиці. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса, 2011. № 9-10. С. 227-231.

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

Л. І. Бенцак, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка

П. О. Гребень, студентка факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету імені Івана Франка

Науковий керівник: О. В. Шукатка, доктор педагогічних наук, професор,
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Вступ. В умовах глобального інформаційного суспільства більшість дітей ведуть малорухливий спосіб життя. Водночас гіпертрофована популяризація та загальнодоступність фастфуду завдає значну шкоду організму що росте. Внаслідок цього в учнів спостерігається загальне погіршення фізичного здоров'я, зокрема: зниження зору, погіршення постави, наявність зайвої ваги, ослаблення імунітету, часта стомлюваність. Рухова активність молодших школярів при переході з класу в клас знижується, зростає навчальне навантаження, діти більшу частину часу сидять за виконанням завдань. У зв'язку з цим, виникає необхідність у забезпеченні повного обсягу добової рухової активності в учнів молодших класів відповідно до їх вікових особливостей та стану здоров'я [3, с. 7]. Відтак, завдання вчителя полягає у тому, щоб мотивувати молодших школярів регулярно займатися фізичною культурою та спортом, а також сформувати потребу у правильному та збалансованому харчуванні.

Результати дослідження. Найбільш ефективними засобами формування позитивної мотивації до уроків фізичної культури є естафети, ігри, змагання [1].

Використання естафет та змагань завжди викликає сильну емоційну реакцію школярів. А гра для учнів початкової школи це не стільки розвага, скільки спосіб розвитку. За допомогою ігор, що вимагають активного прояву рухової активності, учні засвоюють правила та норми раціональних форм руху, що розвивають свої психофізичні якості, комунікативні вміння. Наочність є однією з необхідних умов подання та освоєння інформації, тому вона повинна використовуватися з початкових етапів формування інтересу до фізичної культури [2]. До неї належать навчальні картки із зображенням вправ, стенди з інформацією про здоровий спосіб життя, проте найбільш дієвою буде діяльність самого вчителя під час показу різноманітних рухів.

Висновки. Однією з особливостей мотивації більшості учнів молодших класів є неухильне та беззаперечне виконання вимог педагога. Навіть нецікаві та незначні прохання учні виконують із великим старанням, оскільки ці доручення їм видаються надзвичайно важливими, адже за їх виконання вони отримують схвалення та похвалу від педагога. З позитивного боку це полегшує роботу вчителя, але з іншого боку, зловживання одноманітними та нудними завданнями призводить до того, що у дітей з часом зникає інтерес до виконання. Відтак вчителю необхідно доносити учням ці знання, а також підбирати такі вправи, які будуть розвивати зацікавленість до подальших занять.

Список використаних джерел

1. Гавришко С., Джуга Н. Вплив сили мотивації на результативність діяльності молодших школярів. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів*: зб. тез доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (Мукачево, 17-18 трав. 2017 р.), / Ред. кол.: Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. Мукачево: МДУ, 2017. С.32-34.
2. Кожевнікова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів. *Молода спортивна наука України*. 2016. Вип. 10. Т 4. С. 109-113.
3. Лисяк В.М. Визначення факторів, які сприяють формуванню інтересу до фізичної культури та спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2006. №9. С. 7-9.

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, спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПОШУК ТА ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДОНОЗОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВІДХИЛЕНЬ У ФОРМУВАННІ ПОСТАВИ УЧНІВ 6-7 РОКІВ

Вступ. Упродовж останніх десятиліть проблема функціональних відхилень та хвороб опорно-рухового апарату школярів міцно утримує провідне місце у нозологічному профілі захворюваності [4].

Складність її вирішення полягає в тому, що діти починають шкільне навчання з несформованою до кінця поставою та відсутністю правильної постави за партою [1].

Доведено, що тривале, щоденне сидіння за навчальним столом це не просто стан малорухливості, але й надзвичайно стомливий для дитячого організму статичний режим роботи м'язів (насамперед розгиначів тулуба), що утримують робоче положення тіла учня [2; 3].

Рівень ефективності щорічних шкільних медичних оглядів щодо виявлення та діагностики зазначених порушень здоров'я, намагання шкільної фізичної культури оздоровити дітей, задекларований намір створити здоров'язберігаюче шкільне середовище в рамках реалізації проекту НУШ у початковій школі помітних позитивних результатів не дали. Саме тому проблема пошуку нових підходів до запобігання порушенням та хворобам постави школярів набуває все більшої актуальності.

Мета дослідження – обґрунтування необхідності пошуку та застосування комплексу простих (польових) донозологічних маркерів, що передують виникненню функціональних відхилень та порушень в стані опорно-рухового апарату і негативно позначаються на поставі дітей, що починають шкільне навчання.

Результати дослідження. Відомо, що хворобу чи її початкові прояви легше попередити, ніж потім вилікувати. На цій аксіомі ґрунтується один із сучасних стратегічних напрямків розвитку профілактичної та попереджувальної світової медицини. Саме тому, на нашу думку, слід розробити систему надранньої педагогічної діагностики потенційних порушень постави учнів 6-7 років.

Основним методом для збору даних було обрано динамічне спостереження за поставою під час сидіння за партами учнів першого року навчання (1-й семестр) протягом 3-4 шкільних уроків тривалістю 35 хвилин.

Для визначення сформованості навчальної посадки нами була розроблена та апробована спеціальна методика, котра ґрунтувалася на результатах моніторингу динаміки позних реакцій учнів при виконанні різних видів навчальної роботи.

Обробка результатів моніторингу засвідчує наступне:

- учні 6-7 років мають різний, досить контрастний рівень сформованості навчальної посадки;
- учні з підвищеним рівнем проявів кінезофілії (за результатами спостереження рухової активності на перервах) мають зазвичай нижчий рівень сформованості навчальної посадки та більш розбалансовану динаміку переходу від підтримання навчальної посадки до цілковитої відмови її підтримувати в результаті стомлення. Можна стверджувати, що діти з підвищеною руховою активністю менш стійкі до впливу статичного компоненту навчальних навантажень;
- виявлено, що взаємодія статичного компоненту посадки з локальною стато-динамічною роботою кисті (при письмових роботах) викликає

повну втрату контролю за положенням голови й тулуба та провокує критичне скорочення відстані очей до зошита. Цілком можливо, що у подальшому це сприяє формуванню рефлексу низько схиленої голови та кіфотичного типу постави;

- всі види письмових робіт різної тривалості спричиняють асиметричне напруження правої частини плечового поясу (для праворуких), що часто призводить до утворення правосторонньої, тобто «+ асиметрії» акроміона та лопатки;

- на уроках з підвищеним компонентом статичного напруження досить чітко простежуються періоди, які є критичними для підтримання навчальної посадки. Такі періоди (приблизно 17-21 хвилини кожного уроку) характеризуються виникненням рухового неспокою учнів, «ходінням», сидячи за партою, практично відмовою підтримувати правильну посадку. Як наслідок діти приймають так звані «пози втоми», котрі надзвичайно схожі на певні хвороби постави, такі як сколіотична постава, кіфотична постава та ін.

Висновки. Результати моніторингу дозволяють виокремити три найбільш поширені польові маркери для проведення вчителем початкових класів ранньої педагогічної діагностики схильності учнів 6-7 років до певних порушень постави на етапі адаптації до навчальних навантажень та набуття навичок навчальної праці, а саме: 1) схильність до утворення рефлексу низько схиленої голови; 2) схильність до плечової правосторонньої (+) асиметрії; 3) звичні асиметричні пози втоми, як предиктори, що моделюють схожі захворювання постави в майбутньому. Отриманий педагогічний діагностичний комплекс польових маркерів дозволить своєчасно спільно з батьками та лікарем-ортопедом (постурологом) організувати відповідну роботу з попередження виникнення порушень постави у початковому періоді шкільного навчання.

Список використаних джерел

1. Бондаренко С. В. Особливості розвитку статичної витривалості та формування постави дітей 6-7 років у період адаптації до навчальних навантажень. *Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві*: зб.

наук. праць Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк, 2015, №3(31). С. 117-120.

2. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навч. метод. посібник / укладач Любов Корінчак. Умань : ВПУ «Візаві», 2018. 320 с.

3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монографія. Київ : Олімпійська література, 2003. 280 с.

4. Няньковський С. Л., Яцула М. С. Стан здоров'я першокласників, їх готовність до систематичного навчання в школі. «Здоров'я дитини».2010. 3(24). URL :<http://www.mif-ua.com/archive/article/12944>.

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, спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ АКОМОДАТИВНОЇ ФОРМИ МІОПІЇ

Вступ. Проблему міопії фахівці все більше відносять до категорії світових за масштабами та темпами поширення [5].

Вивчаючи витоки патогенезу слід відмітити, що процес міопізації ока спостерігається з початком шкільного навчання – має дидактогенний характер.

Набуття навичок читання та письма, що пов'язане з щоденною, тривалою, напруженою зоровою роботою в ближній зоні бачення змушує незрілий зоровий аналізатор учнів пристосовуватися до такого виду зорових навантажень.

Дитяче око адаптується до них, трансформуючись з далекозорого, тобто гіперметропічного типу рефракції (що є віковою нормою для учнів початкової школи) у короткозоре, міопічне, ніби «перестрибуючи» еметропічне – здоровий тип рефрактогенезу. Така адаптація дозволяє зоровому аналізатору працювати в ближній зоні бачення, не напружуючи акомодативний апарат ока. Таким чином, шляхом адаптації виникає акомодативна форма короткозорості, або хвороба пристосування [3].

В останні роки комп'ютеризація навчального процесу, вселенське захоплення гаджетами настільки ускладнило проблему збереження здорового зору у дітей та учнівської молоді, що змушує науковців різних галузей науки шукати вихід з глобального цивілізаційного протиріччя між невблаганним поступом науково-технічного прогресу та намаганнями зберегти біологічну природу *Homo sapiens*, та зокрема, здоровий зір і природний розвиток рефрактогенезу у школярів [5].

Треба віддати належне офтальмологічній науці, котра запропонувала різні підходи для лікування короткозорості. Це, насамперед, оптична корекція зору, включаючи контактні лінзи, безліч медикаментозних засобів лікування. Але зусиль однієї медицини недостатньо.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність волейбольних вправ щодо зміцнення акомодативного м'язового апарату та підвищення зорової працездатності у дітей школярів.

Результати дослідження. На початку 20-х років минулого століття американський лікар-офтальмолог W.H. Bates запропонував гімнастику для очей. Ним була розроблена і застосована на практиці система вправ для зміцнення окорухового м'язового апарату та циліарних м'язів акомодативного апарату очей, а також вправи для їх розслаблення після зорової роботи [4].

Пізніше, в середині 60-70 рр. ідея Бейтса безокулярного лікування очей від короткозорості була розвинута видатним українським вченим-офтальмологом А. І. Дашевським, який розробив комплекси вправ саме для акомодативної форми короткозорості. Ним було багато зроблено для

дослідження чинника ослабленої акомодативної системи у становленні й обґрунтуванні трьохфакторної теорії виникнення та розвитку міопії (Аветисов Е.С., Дашевський А.І., 1973-1985 рр.). Згодом зорова гімнастика удосконалювалась в методиках Corbett M.D. (1954); Аветисова Е.С., Ливадо Е.І., Курпана Ю.І. (1985); Демирчогляна Г.Г. (1999, 2003); Бісмак Є.В. (2007); Норбекова М.С. (2016), та ін.

Одним з провідних принципів, на якому базуються вправи для зміцнення акомодативного апарату ока у зазначених методиках є принцип «розхитування» акомодативної системи, який полягає у використанні зорових вправ, де певний тест-об'єкт поступово віддаляється та наближається до ока. Внаслідок цього відбувається своєрідний тренінг, тобто напруження-розслаблення циліарних м'язів ока, котрі збільшують або зменшують оптичну силу кришталика.

На нашу думку, зазначений принцип потребує певної модернізації, оновлення, оскільки в силу своєї монотонності, одноманітності, емоційної депривованості навряд чи буде відповідати психолого-педагогічним віковим особливостям дітей підліткового віку. Саме тому ефективність виконання таких базових вправ для тренінгу акомодативного апарату ока як «мітка на вікні», «кільце Дашевського», акомодометр Аветисова буде зниженою.

Перспективним в цьому контексті видається можливість використання спортивних ігор з м'ячем, а оптимальним, враховуючи швидкість і траєкторію польоту м'яча та безконтактність гравців (як чинник безпеки від травматизму) є, на нашу думку, волейбол. Вплив спортивних ігор з м'ячем на зір у студентської молоді вивчали Конова Л.А., 2013; Пустолякова Л.М., Макаєва Н.А., 2014; Бондаренко С.В., Дарзинська Н.О., Сиділо В., 2015 [1].

Позитивний вплив занять волейболом та спортивних ігор взагалі на стан здоров'я та зір було також встановлено в дослідженнях Будінкевич С.М., Чепелюк А.В., 2011; Kondratenko G., Budinkevich S., Matieshin I. (2020), а також роботах зарубіжних науковців.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що проблема акомодативної міопії серед школярів в останні роки загострюється в

нашій країні та світі. Розв'язати її зусиллями тільки медичної науки не вдається. Перспективним видається шлях не лікування вже сформованої патології, а її попередження на донозологічному рівні, тобто на рівні ослабленого акомодативного апарату ока. Для цього слід використовувати спеціальні зорові вправи, але не у формі зорових гімнастик, що вкрай недостатньо, а тренувальних повноцінних занять спортивного штибу. Тільки так можливо змінити віковий тренд рефрактогенезу у дітей і підлітків з міопічного в сторону формування еметропічного ока, враховуючи критичні обсяги зорових навантажень школярів.

Список використаних джерел

1. Бондаренко С. В., Дарзинська Н. О., Сиділо Л. В. Стан та особливості функціональної підготовленості студентів до фізичних навантажень на етапі адаптації до навчального процесу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 85-89. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2013_3_21
2. Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В. Волейбол як один із засобів покращення зору студентів з діагнозом короткозорість легкого ступеня в спеціальних медичних групах. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт»* : зб. наук. пр. /за ред. Арзютова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2011. Вип. 13. С. 60-63.
3. Тимчик О. В. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з міопією I–III ступеню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. №1 (2). С. 107-119.
4. Bates W.H. Better eyesight without glasses. New Delhi: *Orient paperbacks*. 1981. 199 p.
5. Mehta N., Wen A. Myopia: A Global Epidemic. *Clinical case compendium*. 2019. P. 52-55.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ З БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ

Вступ. Національна федерація військово-спортивного багатоборства культивує такі напрямки як *«Бойове двоборство»* та *«Військово-прикладне семиборство»*. «Бойове двоборство» – є прикладним видом спорту і містить наступні розділи: 1) *«Всестильовий бій»* – володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби, боксу та східних єдиноборств (карате та ін.); 2) *«Стрільба з пневматичної гвинтівки»*. «Військово-прикладне семиборство» в себе включає такі види: плавання 50 метрів, стрільба з АК76, біг на 100 та 3000 м, підтягування на перекладені, подолання смуги перешкод, метання імітаційних гранат [1].

Мета дослідження. У військово-спортивному багатоборстві так само, як і в інших складно-координаційних видах спорту, досягнення високих результатів вимагає якісної фізичної підготовки, що є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення. Наше дослідження спрямоване на проведення аналізу змісту методики підготовки бійців-багатоборців, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки, з бігу на 100 метрів, що сприяє в подальшому всебічному фізичному розвитку та створенню фундаменту для засвоєння техніки розділу *«Всестильовий бій»*.

Результати дослідження. Спринтерський біг є складовою частиною підготовки у військово-спортивному багатоборстві. Він характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі. У спринті використовується низький старт, який дає змогу швидше розпочати

біг і розвинути максимальну швидкість на короткому відрізку Для швидкого виходу зі старту використовують стартові колодки [3].

Техніка бігу на короткі дистанції можна описати як рухову дію, пов'язану з функціонуванням опорно-рухового апарату людини під управлінням центральної нервової системи. У техніці бігу прийнято виділяти опорну й махову ноги. Махова нога після відриву від опори складається, виноситься вперед, розгинається для початку взаємодії з опорою. М'язи-згиначі визначають швидкість (тривалість) винесення махової ноги вперед. Якщо збільшити силу лише цих м'язів, то швидкість винесення ноги буде більша, час польоту повинен скоротитися, а отже, можна буде зафіксувати зростання темпу бігу за деякого зменшення довжини кроку. Опорна нога працює у фазах амортизації й відштовхування. Очевидно, що найбільше значення для досягнення високої спринтерської швидкості мають м'язи-розгиначі [3].

Для розвитку сили м'яза потрібно в м'язових волокнах збільшити кількість міофібрил. Чинниками, які стимулюють синтез міофібрил є: – пул амінокислот у клітині (забезпечується збалансованим харчуванням); – підвищена концентрація гормонів анаболізму (зростання міофібрил і саркоплазматичного ретикулума відбувається під час дії переважно тестостерону й соматотропіну); – вільний креатин (стимулює діяльність ДНК); – помірне підвищення концентрації іонів водню (здійснює часткове руйнування білкових структур, що спричиняє збільшення активності ферментів, пор у мембранах клітин, розкручування спіралей ДНК й ін.) [2].

Параметри виконання вправи повинні забезпечити ці умови для синтезу міофібрил. Визначимо їх: – інтенсивність вправи (перегони) має бути майже максимальною (80–95 %); – тривалість вправи (до вичерпання запасу креатинфосфату, створення стресу, що викликає збільшення концентрації в крові гормонів анаболізму) повинна тривати 8-20 с; – інтервал активного відпочинку має становити 5-10 хв; – кількість повторень залежить від

підготовленості та може дорівнювати 3-15 разів; – кількість тренувань у тиждень не повинна перевищувати два [3].

Висновки. Аналіз змісту методики підготовки бійців-багатоборців, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки, з бігу на 100 метрів показав, що науково-методичне забезпечення і наповнення програми підготовки сприяє покращенню рівня фізичної підготовленості, технічного та спортивного результату, що дає підставу до її практичного впровадження у систему підготовки віддаленого резерву для військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Бур'яноватий О. М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Дніпро : Придніпров. держ. акад. фіз. культури і спорту. Дніпро, 2019. 24 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : «Планер», 2007. С. 72-74.
3. Легка атлетика з методикою навчання : навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. С. 17-19.

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

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСТІ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Вступ. Олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через

набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти [6].

Вперше поняття «Olympic Education» – «олімпійська освіта», прозвучало у доповіді Sisto Favre (Італія) у 1968 році на 8-й сесії МОА. Але витoki олімпійської освіти слід шукати у давніх греків [5; 8].

Життєвим кредo стародавніх греків було гармонійне поєднання тіла, духу та розуму. І тут доречно згадати мудрі слова, які були викарбувані на скелі в Стародавній Елладі: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай». Таким чином, «одна з найкращих особливостей грецької цивілізації: участь м'язів у роботі з морального розвитку» [11].

Ідеали, які були в основі олімпійського спорту Стародавньої Греції, а саме синтез розумової та фізичної досконалості, – вічні й привабливі для людства. Саме боротьба за ці ідеали не тільки дозволила відродити Олімпійські ігри, а й зробила олімпійський рух дуже популярним явищем, що охоплює всі континенти і країни, свого роду феноменом суспільного життя світового співтовариства [5].

Олімпізм, який складає духовну основу спортивного руху визнано як соціокультурну освіту, де закладені гуманістичні цінності: добра воля людей, їх прагнення до миру, співробітництва, взаєморозуміння. Гуманістична природа визначає його суттєвий зміст – служіння людині, особистості, суспільству [11].

Впроваджуючи олімпізм П.Кубертен вбачав у спорті унікальний засіб виховання й освіти. Він вважав, що спорт – це діяльність не заради задоволення або засіб від байдкування і навіть не фізична компенсація розумової роботи, а навпаки – джерело внутрішньої досконалості кожної людини [10].

Найбільших успіхів у розв'язанні проблем олімпійської освіти в нашій країні досягнуто у формуванні у дітей і молоді активного ставлення до занять спортом, прагнення до спортивного вдосконалення, до високих спортивних результатів [1; 3; 4].

Ефективність поширення олімпійської освіти серед підростаючого покоління багато в чому обумовлена: готовністю фахівців в області фізичної культури й спорту до впровадження олімпійської освіти на практиці; підвищенням творчої активності дітей у пропаганді й реалізації ідеалів і цінностей олімпізму на практиці; пропагандою ідей олімпізму засобами масової інформації; проведенням наукових досліджень в області олімпійської освіти, розвитком дитячо-юнацького спорту та ін.; підвищення рівня підготовки кадрів у спеціальних вузах, шляхом впровадження в освітній процес спеціальних методичних розробок (ситуаційних завдань, рольових ігор); введення в шкільну практику додаткового розділу з олімпійської освіти (що дозволить майбутнім викладачам фізичної культури отримати практичні навички з впровадження олімпійської освіти серед дітей та молоді); розробку методичних рекомендацій з впровадження олімпійської освіти як для викладачів фізичної культури, так й інших навчальних дисциплін у школі, тощо [1; 4; 8].

Одним із актуальних чинників у реалізації олімпійської освіти є вивчення досвіду її впровадження на регіональному рівні. Дослідження цього досвіду має велике значення для подальшого розвитку олімпійського руху в Україні та на Кіровоградщині, зокрема, виховання нових видатних олімпійців, розповсюдження олімпійських ідеалів у окремих районах області та системі регіональної олімпійської освіти.

Мета дослідження – визначення стану та перспектив розвитку олімпійської освіти на Кіровоградщині. Визначення основних напрямки її впровадження.

Матеріал і методи дослідження. При проведенні дослідження застосовувався наступний комплекс методів: аналіз даних науково-методичної та довідникової літератури, інформаційної мережі Інтернет, педагогічні спостереження, опитування.

Результати дослідження. Реалізація олімпійської освіти в Кіровоградській області відбувається за двома основними напрямками: спеціально-освітнім та загальноосвітнім. *Спеціально-освітній напрям* є

складовою частиною системи підготовки спеціалістів для різноманітних ланок сфери фізичної культури і спорту області у ЦДУ ім. В. Винниченка: вчителів (викладачів) фізичного виховання, тренерів з видів спорту, фахівців з рекреації.

Так, найбільш поглиблена базова підготовка майбутніх спеціалістів у сфері олімпійського руху та олімпійського спорту відбувається у тих студентів, які навчаються на спеціальності 017 – фізична культура і спорт. Вони вивчають курс навчальної дисципліни «Олімпійський і професійний спорт (олімпійський спорт)» відповідно до підготовленої програми «Олімпійський спорт» для всіх форм навчання.

Професорсько-викладацький склад кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту ЦДУ ім. В. Винниченка також проводить підготовку спеціалістів вищої кваліфікації: магістрів, докторів філософії.

Для більш якісної підготовки до впровадження олімпійської освіти серед учнівської та студентської молоді області до навчального плану підготовки магістрів за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» введено спецкурс «Олімпійська освіта» [2; 7].

З метою вивчення, популяризації та розповсюдження олімпійських ідеалів і принципів, гуманістичних цінностей олімпізму, розвитку олімпійського руху, збереження та оновлення олімпійської спадщини при кафедрі теорії та методики олімпійського і професійного спорту факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка відкрито навчально-наукову «Лабораторію Олімпійських досліджень». На базі лабораторії проводиться науково-дослідницька робота за темою «Олімпійський рух на Кіровоградщині: історія та сьогодення» (державний реєстраційний номер: 0122U201627) для забезпечення олімпійської освіти регіону новими даними про олімпійський рух сучасності і Кіровоградщини, зокрема.

До роботи лабораторії долучені студенти наукових гуртків та проблемних груп. Проведені наукові пошуки викладачами та студентами кладуться в основу підготовки наукових статей, рефератів, курсових та кваліфікаційних робіт.

Спільно з обласним Відділенням НОК та ОАУ на базі лабораторії проводяться наукові, розвиваючі заходи, семінари, конференції з питань історії олімпійського руху й Олімпійських ігор, а також реалізацію проєктів НОК та ОАУ України [3; 9].

Загальноосвітній напрям, що передбачає олімпійську освіту серед різних верств населення, зокрема учнівської та студентської молоді, розвивається у нашому регіоні переважно за громадською моделлю [4].

Громадську модель у системі олімпійської освіти регіону реалізують громадські організації під егідою відділення НОК України та відділення ОАУ в Кіровоградській області. В тісній співпраці на постійній основі проводиться робота з популяризації олімпійського руху в Кіровоградській області: проведення різних модулів Olympic lab, Олімпійські уроки та тижні, спортивно-масові заходи: «Олімпійське лелеченя», «Олімпійський день», реалізуються проєкти НОК та ОАУ України. В рамках цієї моделі програми олімпійської освіти не є державними, тобто обов'язковими або рекомендованими державним органом для використання в навчальному процесі, і тому не забезпечують широкомасштабного залучення дітей та молоді до засвоєння олімпійських знань, а є фрагментарними.

Більш продуктивною, на наш погляд, може стати активізація громадсько-державної моделі. Для цього, зокрема на рівні загальноосвітніх шкіл, існує Договір про співробітництво №75 від 12.09.06 між НОКом України та МОН України про обов'язкове викладання теоретичного курсу з основ олімпійських знань у всіх класах [4].

Громадсько-державна модель реалізується у взаємодії державних, муніципальних та територіальних органів освіти, органів управління фізичною культурою і спортом, відділеннями НОК та ОАУ. В рамках цієї моделі реалізуються два її види: безпосередня та контекстна.

Безпосередня громадсько-державна модель олімпійської освіти впроваджена в теоретичний розділ шкільної програми з навчального предмета

«Фізична культура» і повинна реалізовуватись вчителями фізичної культури у всіх ЗНЗ області у всіх класах (табл.1).

Таблиця 1

**Олімпійська тематика у програмі «Фізична культура»
загальноосвітніх навчальних закладів**

Клас	Тема
1	Передумови виникнення фізичних вправ. Здоровий спосіб життя
2	Фізичне виховання в Стародавній Греції. Значення фізичної культури і спорту для підтримання розумової працездатності. Естетичне виховання в процесі фізичного виховання
3	Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Засади здорового способу життя.
4	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Оздоровчі системи та їх роль у зміцненні здоров'я. Згубний вплив шкідливих звичок
5	Передумови виникнення фізичних вправ. Здоровий спосіб життя
6	Фізичне виховання у Стародавній Греції. Значення фізичної культури і спорту для підтримання розумової працездатності. Естетичне виховання у процесі фізичного виховання
7	Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Засади здорового способу життя
8	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Оздоровчі системи та їх роль у зміцненні здоров'я. Згубний вплив шкідливих звичок
9	Гуманістичні ідеали олімпізму. Оздоровчі системи як засіб задоволення особистісних інтересів та мотивацій
10	Історія розвитку спорту в Україні. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності
11	Розвиток фізичної культури і спорту в Україні. Українські спортсмени в олімпійському русі. Олімпійський спорт на сучасному етапі
12	Олімпійський спорт на сучасному етапі

Контекстна громадсько-державна модель має на меті передачу олімпійських знань у процесі викладання різних навчальних предметів, тобто через інтеграцію питань олімпійської тематики в навчальні програми з інших предметів, не порушуючи їхньої природної структури. В нашому регіоні вона має тільки фрагментарне впровадження, переважно у школах олімпійської освіти (табл.2).

**Орієнтовний навчальний план предметів гуманітарного,
природничо-математичного та культурно-естетичного циклів**

Клас	Навчальні предмети, до викладання яких можна ввести питання олімпійської тематики	Питання олімпійської тематики
5	Історія, література, образотворче мистецтво, музика, математика	Стародавні Олімпійські ігри, історія їх виникнення, розквіту та заборони
6	Фізична культура, музика, образотворче мистецтво, історія, література	Програма Олімпійських ігор сучасності. Відображення спорту у мистецтві – музиці, живописі, літературі, скульптурі, театрі, архітектурі
7	Географія, біологія, історія, образотворче мистецтво, музика, математика	Сучасний олімпійський рух, його керівні органи. Біографії президентів МОК. Олімпійська символіка
8	Історія, музика, образотворче мистецтво, література, фізична культура	Історичні передумови появи України на світовій олімпійській арені
9	Історія, географія	Історія Олімпійських зимових ігор (1924–2022 рр.). Ігри Олімпіад (1896–2020 рр.)
10	Історія, література, геометрія, географія. Спецкурси: «Людина і суспільство», «Основи безпеки життєдіяльності», «Світова художня культура», «Основи правознавства»	Спорт і економіка. Спорт і довкілля. Спорт і наука
11-12	Спецкурси: «Географія людської діяльності», «Історія Кіровоградщини», «Елементарний курс з історії філософії», «Основи правознавства», «Людина і суспільство», «Глобальна географія»	Проблеми олімпійського спорту. Принципи «Фейр Плей»

Надано новий імпульс реалізації в Кіровоградській області проекту ОАУ «Школи олімпійської освіти». До 2015 року в проекті брала участь лише одна школа. На сьогодні до мережі шкіл олімпійської освіти долучилися 10 закладів загальної середньої освіти з Кропивницького, Олександрії, Помічної, Первозванівської ОТГ, Кропивницького району.

Більш широкий спектр форм інтеграції олімпійської освіти може бути реалізований у навчально-виховний процес школярів через позаурочні заходи. Активістам впровадження олімпійської освіти в області ми б хотіли порекомендувати наступні форми: *фізкультурно-спортивна діяльність*: малі олімпійські ігри, олімпійський день, заняття у спортивних секціях та гуртках спортивного спрямування, спортивні змагання; *культурно-спортивна діяльність*: конкурси малюнків, фото, поробок, плакатів, емблем, літературних творів на олімпійську тематику, фестивалі «спорт, мистецтво, інтелект», КВВ; олімпійські вікторини, олімпійські тижні, олімпійські читання, виховні години та години спілкування, лекції, диспути, конференції, «круглі столи»; *організаційно-методична діяльність*: створення шкільного олімпійського комітету, організація роботи олімпійського музею чи кабінету (робота лекторських груп, туристично-екскурсійна робота, пошукова робота), науково-дослідницька робота: створення філії малої олімпійської академії та відділення олімпійської освіти при обласному відділенні МАН [1; 3; 8].

У світі не існує уніфікованої програми з олімпійської освіти для різних вікових груп дітей та молоді. Сучасні програми олімпійської освіти, залежно від мети і завдань, для вирішення яких вони розроблені, в області запроваджені програми, що сприяють формуванню і вдосконаленню системи олімпійських знань, мотивації у дітей до їх застосування як способу життя, так і у майбутній професійній діяльності. Вони запроваджуються як додатковий елемент до загальноосвітньої програми навчального закладу у вигляді уроків, спецкурсів, семінарів [4].

Серед програм, що реалізуються, впершу чергу слід зазначити ті, що спрямовані на формування та вдосконалення системи вмій і навичок у сфері олімпізму та олімпійського руху: проведення олімпійських уроків (спецкурсів, семінарів, лекцій, конференцій); організація олімпійських заходів (конкурси, свята, вікторини, спортивні змагання); самостійна розробка та проведення учнями заходів з олімпійської тематики.

Зазначені програми мають місце переважно у загальноосвітніх навчальних закладах та факультеті фізичного виховання ЦДУ імені В. Винниченка та фрагментарно у інших вищих навчальних закладах.

Методичне забезпечення олімпійської освіти області можна умовно поділити на національне і регіональне. На **національному рівні** це впершу чергу навчально-методичне забезпечення НОК та ОАУ України за проектом «Олімпійський куточок»: твій перший олімпійський путівник, спортивна абетка, разом з Фізкультуркіним, Фізкультуркін у спортивній країні, спортивний клуб Фізкультуркіна, Ігри XXIX Олімпіади. Пекін, 2008, XXI зимові Олімпійські ігри. Ванкувер, 2010, Юнацькі Олімпійські ігри. Сінгапур 2010, I зимові Юнацькі Олімпійські ігри. Інсбрук 2012, настільна гра «Олімпійські перегони», олімпійський щоденник, комплект олімпійських плакатів: стародавні ігри, відродження, символіка, ігри, що підкорили світ, олімпійська Україна, багатогранність, проблеми, тенденції, олімпійські чемпіони незалежної України, зимові Олімпійські ігри [1; 3; 8].

Важливу роль у методичному забезпеченні олімпійської освіти в області відіграють проекти НОК України: всеукраїнський конкурс дитячих малюнків та літературних творів під гаслом “Діти України – олімпійцям”, всеукраїнська вікторина «Знавець олімпійського спорту», всеукраїнський конкурс «Олімпійська Україна», olympiclab, олімпійський урок, олімпійський день, олімпійський тиждень, олімпійська зарядка, олімпійське лелеченя, свято олімпійського прапора, європейський тиждень спорту, герої спортивного року.

На **регіональному рівні** для методичного забезпечення впровадження олімпійської освіти успішно працює регіональне відділення ОАУ під патронатом відділення НОК. Ними підготовлено та видано монографію «Олімпійська спадщина Кіровоградщини», яка знайомить з досягненнями атлетів Кіровоградщини на Олімпійських іграх сучасності з 1952 по 2016 роки; 10 хвилинний унікальний відеоролик про історію виступів представників Кіровоградщини на Олімпійських іграх з 1912 по 2020 роки, започатковано проведення онлайн-вебінарів на олімпійську тематику.

Виконуючи свою просвітницьку місію, відділення ОАУ в Кіровоградській області за підтримки відділення НОК створює методичну базу для регіональної олімпійської освіти і поповнює нею школи області, переважно з олімпійською освітою. Але її використання має суттєву проблему пов'язану з недостатню повною готовністю вчителів її застосовувати в навчально-виховному процесі.

Форми впровадження олімпійської освіти у ЗНЗ області переважно проходять в урочній формі. Більш широкий спектр форм інтеграції олімпійської освіти реалізується у школах з олімпійською освітою, але навіть у них відсутня структурно-функціональна модель її інтеграції.

Для активізації реалізації олімпійської освіти в області відділеннями НОК та ОАУ розроблено положення про проведення обласного конкурсу на кращу модель школи з організації впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес. Його впровадження погоджено з місцевими органами самоврядування у освітній процес ЗНЗ.

Створено систему організації підготовки педагогічних працівників на основі співпраці відділень НОК України, ОАУ та Центру досконалості викладання ЦДУ імені В.Винниченка через курсову перепідготовку, проведення науково-практичних семінарів, онлайн-вебінарів, консультацій провідних фахівців «Лабораторії олімпійських досліджень» кафедри ТМОПС ЦДУ імені В. Винниченка.

Висновки. Проведений аналіз стану впровадження олімпійської освіти в Кіровоградській області дав підстави стверджувати, що вона достатньо успішно реалізується через спеціально-освітній та загальноосвітній напрямки. В рамках спеціально-освітнього напрямку успішно працює підготовка фізкультурно-спортивних фахівців, але є суттєві проблеми у підготовці вчителів-переметників. В рамках загальноосвітнього напрямку застосовується дві моделі: громадська та громадсько-державна. Більш успішно працює громадська модель завдяки активній роботі відділень НОК України та ОАУ. Державно-громадська має певні проблеми реалізації, серед яких у першу чергу слід відзначити недостатньо активне долучення ЗНЗ області до проекту ОАУ

«школи олімпійської освіти» та не достатню готовність педагогічних працівників до її впровадження. Для підвищення якості реалізації впровадження олімпійської освіти в регіоні запропонована система підготовки педагогічних працівників до її впровадження.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчення готовності педагогічних працівників області до впровадження олімпійської освіти та готовності її сприймати учнівською та студентською молоддю.

Список використаних джерел

1. 25 років разом. Олімпійська освіта / За заг. ред. С.Н. Бубки, М.М. Булатової. К.: 2017. 128 с.
2. Борисова О., Матвеев С. Олимпийское образование в структуре магистерской подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. 2007. № 2. С. 74-81.
3. Булатова М. М. Олимпийская академия Украины: приоритетные направления деятельности. *Наука в олимпийском спорте*. 2007. № 2. С. 5-12.
4. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине. *Наука в олимпийском спорте*. 2015;(2):5-9.
5. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. 4: 4-27. С. 27.
6. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования. *Наука в олимпийском спорте*. 2007. № 2. С. 3-16.
7. Дудкін В. Ю. Олімпійська освіта в процесі підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» у спеціалізованих вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України: у 5-ти томах*. Львів, 2009. Т. 4. С. 57-61.
8. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. К., 2011. 335 с.
9. Іваненко Г.О. Форми реалізації олімпійської освіти у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. 3(97). С. 47-50.

10. Кубертен П. Олимпийские мемуары. К.: Олимпийская литература, 1997. 179 с.

11. Радченко Л. О. Культурно-освітня складова сучасного олімпійського руху: зміст та наповненість. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. Вип. 11 (93). К., 2017. С. 91-93.

І. І. Галімска, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАВООХОРОНЦЯ»

Вступ. Професія поліцейського – одна з найбільш важливих, відповідальних, та перш за все небезпечних професій у світі. Підвищені фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з ризиком для здоров'я і життя. На сучасному етапі професійної підготовки майбутніх поліцейських питання здоров'я та здоров'язбереження відноситься до пріоритетних завдань. Значення формування здоров'язбережувальної компетентності для майбутніх правоохоронців зростає у зв'язку з особливостями їх професійної діяльності у сучасних умовах. Адаже з початку війни поліцейські отримали нові виклики, що суттєво ускладнюють їх й без того складну професійну діяльність та посилюють психофізичне навантаження. Особливої уваги, на нашу думку, потребує формування здоров'язбережувальної компетентності курсантів, оскільки здоров'я та благополуччя правоохоронців належить до найважливіших питань сьогодення.

Мета дослідження –дослідити сутність поняття «здоров'язбережувальна

компетентність особистості майбутнього правоохоронця».

Результати дослідження. Компетентності, на думку Ф. Вейнерта, Дж. Гуді, Ж. Делора, Дж. Равена, Д. Райхена виступають індикаторами, що дозволяють визначити готовність до конкретної діяльності, особистого розвитку та продуктивної участі в людині в житті суспільства. Під компетентністю особистості дослідники (Т. Адрющенко, Н. Бахмат, Н. Башовец, Т. Бурлаєнко, О. Дубініна, В. Овчарук) розуміють спеціально структуровану сукупність знань, умінь, навичок, ставлення, яких особистість набуває у процесі навчання.

Феномен розвитку здоров'язбережувальної компетентності на етапі професійної підготовки особистості є об'єктом дослідження українських науковців (Д. Воронін, Т. Самусь, О. Шукатка О. Ландо, Г. Мешко).

У своєму колективному дослідженні, присвяченому аналізу світового та українського досвіду реалізації компетентнісного підходу в освіті, Н. Бібик, Л. Ващенко та О. Локшина потрактовують поняття «здоров'язберігаюча компетентність» як «властивості особистості, спрямовані на збереження власного фізичного, соціального, психічного й духовного здоров'я, а також здоров'я інших людей» [3].

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» Н. Белікова визначає як «інтегративну якість особистості майбутнього фахівця, яка має складну системну організацію і виступає як сукупність, взаємодія і взаємопроникнення мотиваційного, когнітивного і діяльнісного компонентів. До її показників належить уявлення про здоров'я, про чинники, що впливають на здоров'я, та про позитивні чи негативні зміни у стані особистісного та колективного здоров'я» [2, с. 164]. Варто звернути увагу, що успішне формування здоров'язбережувальної компетентності фахівця передбачає не лише когнітивний компонент, а особистісні якості людини та практичні дії, щодо збереження і зміцнення рівня здоров'я.

У дослідженні Н. Башавець здоров'язбережувальна компетентність постає як високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальної

діяльності, що характеризується глибокими знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливість вільного володіння здоров'язбережувальною діяльністю та відповідними компетенціями. При цьому особистість має розуміти значення організації власних здоров'язбережувальних дій, мати позитивну мотивацію до реалізації таких дій, уміти використовувати здоров'язбережувальні технології під час навчальної, так і в позааудиторній діяльності.

Для реалізації мети нашого дослідження важливим є підхід М. Лехолетової щодо визначення сутності здоров'язберігаючої компетентності. Дослідниця наголошує на виключному значенні для формування здоров'язберігаючої компетентності емоційної стійкості, високої працездатності, здатність протистояти емоційним перенавантаженням, готовності самовдосконалювати власне здоров'я, створювати здоров'язбережувальне середовище у професійній діяльності» [4, с. 68].

Антонова О.Є., Поліщук Н.М. наголошують, що важливими для здоров'язбережувальної компетентності є сприятливі для здоров'я спеціальні та психосоціальні компетенції (життєві навички), що сприяють фізичному, соціальному та духовному (психічному) здоров'ю [1, с.30].

Висновки. Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність розуміється як складне системне явище, яке забезпечує постійний розвиток особистості на різних етапах і в різні періоди життя і професійної діяльності. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього правоохоронця - це здатність та навички, які дозволяють зберігати фізичне, психічне та емоційне здоров'я особистості працівника правоохоронних органів в умовах виконання їхніх службових обов'язків. Сутність здоров'язберігаючої компетентності полягає у своєчасному виявленні, попередженні та ефективному управлінні факторами ризику для здоров'я, які можуть виникнути у зв'язку з виконанням службових обов'язків. Це включає в себе вміння адаптуватися до стресових ситуацій, здійснювати ефективну саморегуляцію та взаємодіяти з колегами для підтримки психологічного благополуччя. Крім того, здоров'язберігаюча

компетентність передбачає вміння вести здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну активність та відпочинок, що сприяє підтримці фізичної форми та загального самопочуття.

Список використаних джерел

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*: зб. статей всеукр. наук.практ. конф. (Житомир, 10-11 лист. 2011 р.). Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.
2. Белікова Н. О., Сущенко Л. П. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: навч. посіб. Київ: ТОВ «Козарі», 2009. 182 с.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики/ Бібік Н. М., Ващенко Л. С., Локшина О. І. та ін.; за ред. В. Овчарук. Київ: «К.І.С.», 2004. 112 с.
4. Лехолетова М. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2018. 270 с.

Я. О. Голюков, Ганнинська ЗОШ І-ІІІ ступенів Кропивницького району,
Кіровоградської області

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

Вступ. Одним із найважливіших соціальних завдань сучасної освіти є формування у школярів здорового способу життя, розвиток фізичних якостей і забезпечення їхньої фізичної підготовленості. Дослідження фізичного розвитку учнів дає підстави вести мову про наявність наукової проблеми і необхідність надання навчально-методичної інформації щодо забезпечення стану фізичної

підготовленості учнів. У ході констатувального експерименту представлені матеріали, що характеризують стан здоров'я учнів Інноваційної гімназії м. Кропивницького з 1 по 11 класи. Результати констатувального дослідження були зібрані у вересні 2023 навчального року, всього досліджено 398 школярів. Вивчення динаміки стану здоров'я учнів проводилося шляхом відсоткового розподілу їх на медичні групи в початкових (1-3 класи), молодших (4-6 класів), середніх (7-9 класів) і старших (10-11 класах).

Мета дослідження – проаналізувати стан розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості учнів на різних етапах процесу навчання.

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що загальна кількість школярів, віднесених до III (ЛФК) і IV (звільнені від занять фізичною культурою) медичних груп, достовірно ($P < 0,05$) збільшується від початкових до старших класів (в середньому від 11% в початкових, до 13 і 15% в середніх і старших класах). Найбільш істотне погіршення стану здоров'я спостерігається в учнів 7-9 і 10-11 класів. До закінчення середньої школи загальне число учнів, які мають серйозні відхилення в стані здоров'я, зростає з 10,5% (1-3 класи) до 16,5% (10-11 класи). Найбільш значні погіршення спостерігаються по закінченню 3 класу і в учнів 7-9 та 10-11 класів.

Для аналізу стану фізичної підготовленості досліджуваних школярів використовувався блок нормативних тестів. Оцінка рівня фізичної підготовленості проводилася за трьохрівневою шкалою: «високий» (результат на рівні 100% від належного), «середній» (50-90% від належного (70% нижня межа - гігієнічна норма), «низький» (нижче 50% від належного нормативу). Для отримання комплексних даних про стан розвитку фізичних якостей учнів нами була проаналізована динаміка індексу їх фізичної готовності на різних етапах шкільного навчання. Результати свідчать, що на всіх ступенях навчання, школярі мають недостатній рівень розвитку основних фізичних якостей: 70% рубіж, зазначений як «нижня межа гігієнічної норми», був низьким (хоча і мав кращу тенденцію у дівчат).

При вивченні структури розподілу школярів за рівнями фізичної підготовленості в ході планових тестових випробувань констатувального експерименту найбільший інтерес представляє кількісна характеристика учнів, які мають низький рівень розвитку рухових якостей. За наявними науковими даними саме цей контингент дітей складає «групу ризику». При аналізі показника результативності виконання тестів значне число учнів не змогли виконати задані контрольні нормативи. Так, найбільш важкими видами випробувань для 33-46% учнів були підтягування на перекладині для хлопців і вис на зігнутих руках для дівчаток; норматив з ходьби на 500 і 1000 м змогли виконати в середньому 12-14% школярів, а стрибок у довжину з місця - 16% учнів.

Установлено, що відставання у розвитку фізичних якостей найбільш виражене в початковій школі. Дані тестування свідчать про низьку готовність першокласників до виконання програмного матеріалу з фізичної культури, що є однією з причин, яка надалі веде до затримки їх фізичного розвитку на наступних вікових етапах.

Оцінка рівня рухової підготовленості школярів 1-11 класів свідчить, що у розвитку фізичних якостей найбільше відставання спостерігається з: витривалості - у 16% хлопчиків початкових класів і у 16% дівчаток початкових і 17% старших класів; швидкісної витривалості і швидкості - у 18% хлопців і 13% дівчат початкових класів; сили і статичної витривалості - у 53% хлопчиків молодших і 49% середніх класів і у 36% дівчаток середніх і 46% старших класів; швидкісно-силової витривалості - у 16% дівчат старших класів; гнучкості - у 36% хлопчиків молодших і 38% середніх класів, у дівчат всіх вікових груп - від 21% до 27%; швидкісно-силових якостей в середньому - у 27% хлопців і 42% дівчат старших класів.

Ці дані свідчать про те, що в середньому кожен 4-6-й школяр знаходиться в «групі ризику», тобто має досить низький рівень функціонального резерву кардіореспіраторної системи, слабо розвинену м'язову систему, знижені можливості опорно-рухового апарату, надлишкову масу тіла. З розвитком

організму назрівають проблеми, пов'язані з обміном речовин і станом нервової системи. Загальний рівень фізичної підготовленості учнів, який оцінювався за індексом фізичної готовності (ІФГ) складає 67,2%.

Такий стан фізичної підготовленості школярів хоча і знаходиться у межах діапазону рівня «середній», проте має явно виражену тенденцію до «низького» і кваліфікується «задовільно». При цьому сумарний дефіцит розвитку ведучих фізичних якостей у відношенні до 100% належного вікового рівня, незалежно від статі, складає більше 30%. Отже, від «низького» рівня і індексу фізичної готовності учнів початкових класів відокремлюється всього 15,7%, молодших класів -17,0%, середніх - 19,1% і старших класів - 16,9%. Підсумковий показник ІФГ у дівчат достовірно вище, ніж у хлопців і складає в середньому 69,5% проти 65% у хлопчиків. Значна кількість учнів має низький руховий досвід і рівень сформованості фізичних якостей. Перспективи подальших досліджень проблеми можуть бути пов'язаними з мотиваційною складовою процесу фізичного виховання учнів та створенням відповідного виховного середовища у навчальному закладі.

Висновки. Таким чином, підводячи підсумок проведеному дослідженню можна констатувати, що учні закладу загальної середньої освіти мають яскраво виражений дефіцит фізичної підготовленості за всіма віковими групами, стан фізичного здоров'я дітей і молоді погіршується. Поліпшити ситуацію можливо тільки шляхом впровадження особистісно-орієнтованих педагогічних технологій фізичного виховання і фізичної підготовки учнівської молоді у формі адаптивних, коригувальних, лікувально-профілактичних і тренувальних методик з оцінкою діяльності кожного учня в системі фізкультурної освіти з приросту індивідуального рівня фізичної підготовленості залежно від його початкового рівня.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г., Єднак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. 384 с.

2. Артюшенко А. О. Формування у учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : монографія. Черкаси : ФОП Чабаненко Ю. А., 2011. 394 с.

3. Зубалій М. Д. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. К., 1997. 36 с.

Д. С. Гончаров, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнський державний університет
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

ЗАСТОСУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Вступ. Основна спрямованість предмету «Фізична культура» – зміцнити і підтримати здоров'я, забезпечити загальну фізичну освіту в поєднанні зі всебічним розвитком фізичних здібностей, вдосконалювати статуру, формувати особистісні якості [1].

Найважливішим завданням закладу загальної середньої освіти є підвищення якості навчання, трудового і морального виховання, підготовка дітей до дорослого життя у суспільстві, яке вимагає високоосвічених, науково мислячих творчих особистостей, з міцним здоров'ям, здатних висувати нові ідеї, оперативно реагувати на швидкі зміни соціальних ситуацій та вимог виробництва.

Особливості викладання фізичної культури обумовлені віковим розвитком дітей. Характерна особливість процесів росту і розвитку дитячого

організму – неодноразовість (герерохронія), хвилеподібний розвиток та вдосконалення систем і функцій.

Мета дослідження – проаналізувати застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів.

Результати дослідження. Шкільний вік включає три періоди: молодший, середній і старший. Перехід від одного періоду до іншого – переломний етап індивідуального розвитку організму. Врахування закономірностей природного розвитку організму дозволяє вибірково та цілеспрямовано впливати на учнів засобами фізичного виховання з метою їх вдосконалення, оптимального фізичного розвитку та підготовленості до різних форм і способів життєдіяльності [2].

Молодший шкільний вік – це період «другого дитинства». У віці 6-9 років темпи росту і розвитку окремих органів і функціональних систем дещо знижуються порівняно із дошкільним віком, проте залишаються досить високими. Серед завдань фізичного виховання у даному віці слід виділити наступні: сприяти зміцненню здоров'я і гармонійному фізичному розвитку; створювати школу рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих у дошкільному віці; сприяти розвитку рухових якостей; формувати навички правильної постави при статичних позах і пересуваннях; прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я тощо [1].

Засоби вирішення цих завдань – загальнорозвивальні вправи, рухливі і спортивні ігри, а також вправи, які сприяють розвитку рухових якостей та становленню школи рухів. Вправи необхідно добирати таким чином, щоб вони відповідали усім цим вимогам.

Одним із результативних шляхів і способів інтенсифікації освітнього процесу, поліпшення викладання у школі всіх предметів є реалізація міжпредметних зв'язків, що безсумнівно стосується і фізичної культури.

Ефективність формування міжпредметних знань і ціннісних відношень школярів визначається способами здійснення міжпредметних зв'язків у процесі

навчання (методичні прийоми, методи навчальної роботи, умови організації освітнього процесу тощо). У викладанні, їх засвоєнні учнями і застосуванням у нових пізнавальних ситуаціях. В результаті спеціально організованого цілеспрямованого навчання на основі міжпредметних зв'язків формується система взаємопов'язаних конкретних і узагальнених знань у поєднанні з творчими пізнавальними вміннями і широкими інтересами. Досвід засвідчує, що без міжпредметних зв'язків світогляд школярів формується неповно та недостатньо ґрунтовно, і у певній мірі не розкривається. Не останню роль у цьому відіграє і рухова активність як засіб пізнання навколишнього середовища.

У повній мірі це стосується і поєднання фізичної культури з іншими предметами, у процесі яких учителі залучають всіх школярів до активної діяльності, як рухової так і пізнавальної. Ефективність міжпредметних зв'язків полягає у тому, що вони є доцільною основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь масової фізичної культури [3].

Висновки. Знання, отримані на інших уроках (наприклад, природознавства, анатомії, біології, валеології), допомагають учням зрозуміти дію фізичних вправ на їхній організм, оцінити доцільність і способи їх виконання.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

2. Фізична культура в школі : навч. програма для 1–4-х, 5–9-х класів загальноосвіт. навч. закл. Київ : Літера ЛТД, 2013. 352 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.

Л. М. Горлова, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка
Н. С. Трицецька, студентка факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету імені Івана Франка
Науковий керівник: О. В. Шукатка, доктор педагогічних наук, професор,
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Вступ. Інноваційні підходи у царині освіти – це такі способи навчання, які базуються на впровадженні будь-чого нового. Освітнє середовище Нової української школи передбачає виконання функції збереження та зміцнення здоров'я дітей та реалізується через впровадження інноваційних програм.

Результати дослідження. Для визначення поняття інноваційних підходів, зазірнемо у словник сучасної української мови: інновація – нововведення; комплекс заходів, спрямованих на впровадження нової техніки, технологій, винаходів [1]. У свою чергу «підхід» – це сукупність способів, прийомів розгляду чого-небудь, впливу на кого-, що-небудь, ставлення до кого-, чого-небудь [4]. У концепції Нової української школи передбачено, що випускник Нової української школи є особистістю, патріотом та інноватором [2, с. 6], а у Державному стандарті початкової освіти інноваційність належить до ключових компетентностей.

Серед різноманітних інноваційних програм, які впроваджувалися в Україні протягом останнього часу, є програма Всебічного розвитку дитини «Крок за кроком», яка «базується на переконанні, що діти розвиваються в унікальний та індивідуальний спосіб. Діти приходять із власними інтересами та потребами, індивідуальними стилями навчання і здібностями» [3]. Саме на

індивідуальний підхід, навчання через гру, залучення сімей, тематичне планування та інклюзію і орієнтується ця програма.

«Гра – це світ дитини та її основна робота. Гра допомагає дітям формулювати ідеї, застосовувати їх на практиці, розвивати навички... Важливо також розуміти, як іграшки можуть стимулювати та впливати на розвиток дітей у всіх сферах – фізичній, соціально-емоційній, пізнавальній, розвиток мови та творчих здібностей дітей» [3]. Гра є тим найдоступнішим засобом, що ми його можемо використати для здоров'язбереження здобувачів освіти, адже з її допомогою ми тримаємо в тонусі усі складові здоров'я.

Відомо, що для підтримування та покращення здоров'я важливою є мотивація та опора. Саме про опору та підтримку від рідних та близьких іде мова у пункті про залучення сімей до навчального процесу. «Залучення сімей – суттєвий аспект будь-якої програми для дітей різного віку, але він надзвичайно важливий у програмах для малих дітей. Діти навчаються краще, мають більш позитивне ставлення до навчального закладу та вищі навчальні результати, коли їхні сім'ї залучені до навчально-виховного процесу» [3].

Аби розвиток здобувачів освіти та стан їхнього здоров'я відповідно був гармонійним, цілісним та нерозривним існує так зване тематичне планування. З його допомогою пов'язуємо зміст навчальної програми з інтересами дітей, забезпечуємо взаємозв'язок між різними предметними сферами» [3].

І, звичайно, коли йде мова про рівноцінне право на життя та здоров'я кожної особи, то саме інклюзивна освіта передбачає безліч питань та описує вирішення багатьох труднощів та проблем у сфері здобування знань.

Висновки. Здоров'язбереження здобувачів освіти, як частини української нації, не означає лише добре самопочуття чи відмінну фізичну підготовку. Насамперед іде мова про усебічний гармонійний фізичний, соціальний та психологічний розвиток. У Державному стандарті та Концепції НУШ лівова частка ключових компетентностей зосереджена саме на цьому, а у таких інноваційних програмах, як «Крок за кроком» зокрема, зібрано чимало новітніх методів, форм та засобів реалізації їх на практиці.

Список використаних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови. URL: <https://slovnyk.me/> (дата звернення 01.03.2024 р.).
2. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення 29.02.2024 р.).
3. Програма Всебічного розвитку дитини «Крок за кроком». URL: http://www.ussf.kiev.ua/comprehensive_child_program/ (дата звернення 30.02.2024 р.).
4. Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/pidkhid> (дата звернення 01.03.2024 р.).

Л. В. Зубченко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. На сьогодні в системі фізичного виховання розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик і оздоровчих програм. На фоні проблеми зниження здоров'я молодого покоління у фізкультурній освіті особливої актуальності набуває розробка та впровадження нових методів та технологій, для формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної молоді. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему занять фізичним вихованням для оздоровлення, розвитку та виховання молоді що навчається, в даний час є одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм закладів вищої освіти [1, с.70].

Аналіз багатьох наукових досліджень Л. Волкова, Л. Долженко, О. Дубогай, М. Зубалій, Т. Івчатова, І. Карпова, О. Качан, Ю. Соколев, Л. Сущенко [1; 2] присвячені проблемам формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури, пошукам методів та заходів, спрямованих на підтримку й зміцнення здоров'я сучасної молоді, нормальному, відповідно віку фізичному розвитку. Різним аспектам удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді присвячені роботи Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Отравенко, В. Селуянова, Б. Шияна.

Одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність [3, с. 25].

Метою дослідження – знайомлення з новим напрямком фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти, а також розкриття основних умов його використання на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження. Одне із завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти – підготовка здобувачів до майбутньої трудової діяльності. Для цього необхідно розвивати й удосконалювати якості, властиві майбутній професійній діяльності, в основу яких покладено такі цінності фізичного виховання, як здоров'я й фізична підготовленість [1, с.71]. Саме тому у процесі навчальних занять з фізичного виховання із здобувачами вищої освіти Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ (КННІ ДонДУВС) поряд із традиційними спортивними іграми (де оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями), у програму занять поступово вводяться нові інноваційні засоби. Ці засоби дозволяють розвивати фізичні якості, проявляти максимальні фізичні кондиції при складанні нормативів щодо оцінки рівня фізичної підготовленості, слугують цікавими вправами для підготовки організму до

вирішення основних завдань на практичному занятті, а також в цілому коригують тілобудову кожного хто займається.

Фітбол-аеробіка - це один з напрямків аеробіки, де в якості основного снаряда для виконання вправ виступають еластичні м'ячі різної величини. Вона належить до сучасних інноваційних оздоровчих технологій, що спрямовані на оздоровлення та гармонійний фізичний розвиток людини. Основний інструмент футбол-аеробіки - великий і легкий пружний м'яч, ще зветься фітболом. Він є багатофункціональним, може використовуватися в комплексах вправ як предмет, опора або снаряд. М'ячі мають розмір від 50 до 85 см і здатні витримувати вагу до 300 кг [2]. Для занять фітбол-аеробікою не потрібно ніяких дорогих пристосувань, з усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини (футболка і шорти), хороші кросівки (гнучкі, з підошвою, яка не ковзає) та сам фітбол (пружний м'яч) [3, с. 31-32].

Загалом, структура заняття футбол-аеробікою складається з наступних етапів: 1) *Підготовча частина* (проводиться без м'ячів, використовуються різні види ходьби, бігу, які сприяють розігріву організму кожного здобувача та створюють позитивний емоційний настрій: загальнорозвиваючі вправи (ходьба, біг, повороти, нахили); загальнорозвиваючі вправи сидячи на м'ячі без предметів, а також основи хореографії (позиції рук, ніг і ін.): танцювальні кроки; 2) *Основна частина* (включає в себе комплекс загальнорозвиваючих вправ на фітболах). Вправи, які виконують здобувачі з різних вихідних положень (лежачи на фітболі грудьми, на спині, на боку, сидячи): вправи на формування правильної постави; укріплення м'язів рук і плечового поясу; укріплення м'язів черевного пресу; укріплення м'язів спини і тазу; укріплення м'язів ніг; розвиток координації рухів; вправи на збереження рівноваги; 3) *Заклучна частина* містить вправи на розслаблення: дихальні вправи; вправи, що сприяють підвищенню емоційного стану молоді [3].

Висновки. Включення у програму занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти КННІ ДонДУВС фітбол-аеробіки підвищило інтерес та

зацікавленість молоді до спільної рухової діяльності, регулярних занять фізичними вправами, а також підвищило інтерес до самостійних занять, зросла ефективність практичних занять.

Список використаних джерел

1. Ванюк Д. В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*. Харків : НАНГУ, 2021. С. 70-73.

2. Качан. О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.

3. Сазанова І. О., Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ: навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. 80 с.

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. А. Гронт, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

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 [1; 2; 5].

Серед спеціальних проявів рухових якостей волейболістів необхідно забезпечити розвиток «вибухової» сили, швидкості переміщень, стрибучості, швидкісної, стрибкової та ігрової витривалості, спритності. Всебічна фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навичок, на основі яких розвивається здатність до освоєння і варіативного використання техніки гри [5].

Тому, потрібно відмітити, що сучасний волейбол вимагає від гравців високого рівня фізичної підготовки, зокрема швидкісно-силових характеристик, що є важливими компонентами успішного виступу на спортивній арені. У зв'язку з цим, швидкісно-силова підготовка юних волейболістів стає однією з найактуальніших тем у галузі спортивного тренування.

Мета дослідження – дослідити значення розвитку швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів.

Результати дослідження. Одним з важливих аспектів успішної швидкісно-силової підготовки юних волейболістів є глибоке розуміння теоретичних основ цієї складової фізичної підготовки. Для цього було проведено аналіз наукових джерел та літератури, що стосуються швидкісно-силової підготовки волейболістів.

У волейболі швидкісно-силова підготовка вимагає від спортсменів високого рівня сили, швидкості, вибухової сили та координації рухів. Вона впливає на такі аспекти, як підсилення ударів, швидкість реакції, мобільність та здатність до швидкого переміщення на майданчику.

Швидкісно-силова підготовка в волейболі є важливою складовою фізичної підготовки спортсменів. Вона спрямована на розвиток швидкості, сили, вибухової сили та інших фізичних якостей, необхідних для успішного виконання технічних елементів гри [1; 2].

Поняття швидкісно-силової підготовки включає в себе два основних аспекти: швидкість та силу. Швидкість володіє важливим значенням у волейболі, оскільки швидкість переміщення, реакцій та виконання рухів дозволяє спортсменам ефективно реагувати на гру та забезпечувати успішне виконання ударів, пропусків та блоків. Сила, з свого боку, впливає на здатність грати в високому темпі, піднімати м'ячі високо над собою, виконувати потужні удари та блоки.

Так, Горчанюк Ю. А., Шевченко О., Кривець Ю.І. вказують на те, що швидкісно-силові здібності є своєрідним сполученням силових та швидкісних можливостей. Вони визначаються, як здатність розвивати максимальну м'язову напругу у мінімальний проміжок часу. В основі швидкісно-силових здібностей знаходяться функціональні можливості нервово-м'язової системи, які дозволяють здійснювати дії, в яких разом зі значною м'язовою напругою необхідна максимальна швидкість рухів [3].

Гуржий О. С., Наумчук В. І., Порохнявий А. В. зазначають, що швидкісно-силові здібності – здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу [4; 6].

Для розвитку швидкісно-силових здібностей в волейболі використовуються різноманітні методи і засоби тренування. Це можуть бути вправи зі зваженими м'ячами, скакалки, силові тренажери, агіліті-драбини, тренування на відскокових майданчиках та інші. Комбінація цих методів дозволяє розвивати швидкість рухів, силу м'язів ніг, якість виконання ударів та блоків, а також поліпшувати реакційні здібності та координацію рухів.

Особливості швидкісно-силової підготовки в волейболі включають специфіку гри, такі як високий рівень рухової активності, потребу в швидкості реакцій та точності виконання технічних елементів. Швидкісно-силова підготовка повинна бути спрямована на вдосконалення техніки ударів, блоків, прийому м'яча, піднімання та швидкого переміщення на майданчику [1].

Отже, розуміння поняття швидкісно-силової підготовки в волейболі включає розвиток швидкості, сили та витривалості, з акцентом на

вдосконалення технічних елементів гри. Адаптація тренувальних методів та засобів до вікових особливостей спортсменів є важливим аспектом успішної швидкісно-силової підготовки в юнацьких командах волейболу.

Висновки. З аналізу літературних джерел можемо зробити висновок що виконання всіх технічних і тактичних елементів волейболу вимагає точності та цілеспрямованості рухів, більшість технічних прийомів у волейболі (подача, атака, блок) вимагають прояву вибухової сили. Тому фізична підготовка волейболіста має бути направлена на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсмена.

Список використаних джерел

1. Волейбол. Навчання техніки гри : навч. посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
2. Гнатчук В. І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. №3. С. 3–6.
3. Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О., Кривець Ю. І. URL : <https://core.ac.uk/download/229306915.pdf>
4. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
5. Ковальова Ю. А., Сергієнко О. Ю. Аналіз значення розвитку силової витривалості волейболістів 10-12 років. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану*: І Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2023. С.164-168.
6. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Вид-во Астон, 2013. 96 с.

А. В. Костенко, студентка III курсу ННІ права
Сумського державного університету
Науковий керівник: А. Є. Сірик, старший викладач
кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету

ПРАВОВІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ОСВІТІ: АНАЛІЗ ІНОЗЕМНОГО ДОСВІДУ

Вступ. Фізичне виховання в університетських закладах має велике значення для гармонійного розвитку студентів, формування їхнього фізичного здоров'я та активного способу життя. Україна має встановлені правові засади, проте наявність законодавчого базису не завжди гарантує ефективне впровадження та розвиток фізичної культури в університетах.

Законодавство України, спрямоване на розвиток фізичної культури і спорту, ґрунтується Конституції України, а також визначається через ряд нормативно-правових актів. Серед них варто зазначити Закони України "Про освіту" від 23 травня 1991 року та "Про вищу освіту" від 17 січня 2002 року. Президентські Укази України, зокрема, "Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні" від 4 грудня 2005 року, а також "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України" від 28 вересня 2004 року [1, с.74].

Проте, за останні роки у зв'язку з інтеграцією України до європейського освітнього простору, питання, пов'язані з організацією освітнього процесу у закладах вищої освіти, вимагають уточнень та модернізації, відтак аналіз іноземного досвіду стає надзвичайно важливим.

Мета дослідження – вивчення та аналіз іноземного досвіду у сфері правового забезпечення фізичного виховання у системі вищої освіти з метою виявлення успішних практик та можливостей для їхнього впровадження в Україні.

Методологічна основа роботи представлена системою різних загальнонаукових та науково-дослідних методів пізнання досліджуваного питання.

Результати дослідження. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є не лише складовою частиною освітнього процесу, але й ключовим чинником збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентів, що чітко встановлюється на правовому рівні. Університети США відзначаються своїм високим рівнем організації фізичного виховання, яке базується на досвіді та інноваціях. Адміністрації університетів та коледжів США вміло поєднують навчання із дозвіллям студентів. Вони активно розвивають різноманітні оздоровчі програми, спрямовані на підтримку фізичного розвитку не лише студентів, а й викладачів та іншого персоналу, що демонструє орієнтованість правового регулювання сфери фізичного виховання [2, с.57].

Також, університети надають фінансову підтримку студентам-спортсменам, спонсорують спортивні заходи та організують спеціальні програми для підтримки активного способу життя серед своєї студентської громади. Університети США також мають розвинену систему факультативних та рекреаційних занять, вони доповнюють основну навчальну програму і створюють додаткові можливості для розвитку фізичних навичок та соціальної взаємодії.

Комерціалізація та професіоналізм студентського спорту є ще однією особливістю системи фізичного виховання університетів США, студенти виступають за команди своїх університетів і часто входять до професійних спортивних ліг [3].

У цілому, система фізичного виховання університетів США відзначається інтеграцією навчання та спорту, підтримкою фізичного розвитку студентів та розвиненою інфраструктурою для активного життя.

Якщо звернути увагу на фізичне виховання в системі вищої освіти Польщі, то там особливої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі

види занять, які сприяють не лише фізичному розвитку, а й психологічному благополуччю студентів [4, с.43].

Правове регулювання фізичної культури в Польщі забезпечує організацію та розвиток спорту на різних рівнях суспільства, включаючи фінансову підтримку, інфраструктурні проекти та спортивну освіту.

Нормативно-практична складова фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах вищої освіти Польщі включає в себе програми, що орієнтовані як на силовий розвиток, так і на загальне зміцнення організму. Однією зі складових цієї системи є заняття йогою та програма "Body-balance", спрямована на досягнення балансу та гармонії між тілом, розумом та душею [5].

Висновки. Україна має законодавчі засади розвитку фізичної культури, але потребує їхньої модернізації. Досвід США та польських фізкультурно-оздоровчих технологій підкреслюють важливість інтеграції фізичного виховання в освітній процес та підходу до студентів. Ці підходи демонструють позитивний вплив на якість освіти та здоров'я студентів, які можна впроваджувати у систему фізичного виховання України. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням аналізу ефективності реалізації європейських стандартів у сфері фізичної культури в українських університетах, дослідженням факторів, що впливають на участь студентів у спортивних заходах, та розробленням нових стратегій підвищення якості фізичного виховання в освітній сфері.

Список використаних джерел

1. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєва, С. О. Фішев. Харків : Національна юридична академія України імені Ярослава Мудрого, 2010. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10pavhiu.pdf>
2. Ричкова М. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет, 2016. URL:

<https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d7b7059a-1a4a-4d28-9808-0ac34177fa96/content>

3. Frank K. A. Ways in which intercollegiate athletics contribute to university success. North Carolina State University, 2002.

4. Бересток П. П. Фізичне виховання в системі вищої освіти Польщі: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed8afaaf-e6c4-4c69-8abf-c84b5c3d666f/content>

5. Кошура А. В. Основні напрями модернізації системи фізичного виховання молоді у вищих навчальних закладах Польщі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 423-433.

І. В. Криворучко, студент фізичного факультету
Львівського національного університету імені Івана Франка

О. В. Шукатка, доктор педагогічних наук, професор,
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я (ЗА І. БОБЕРСЬКИМ)

Вступ. На рівні з правильним та збалансованим харчуванням рухова активність є однією з ключових умов здоров'язбереження молоді, і саме рухливі ігри відіграють важливу роль у підвищенні рухової активності.

Іван Боберський наголошував: «Рухові гри дають нам воздух, сонце, рух, сьміх. злуку і завзяте» [1]. Учні та послідовники називали його «батьком українського тіловиховання». І. Боберський видав безліч теоретичних та методичних праць із фізичного виховання українською мовою та активно пропагував фізичне виховання серед українців незалежно від соціального статусу та політичних вподобань [3].

Результати дослідження. Однією з найважливіших методичних праць Івана Боберського як теоретика фізичного виховання, є підручник «Забави і гри рухові», видана в 1904 р. в друкарні Наукового товариства імені Тараса Шевченка [2]. Вона перевидавалася п'ять разів аж до початку радянської окупації 1939 р., і базою дослідження народної гри «Ведмеді» стало видання підручника за 1917 р., оприлюднене в Нью-Йорку [1].

Вітчизняні вчені М. Галай та О. Питомець вважають, що рухливі ігри мають виняткове значення лише як форма закріплення і вдосконалення рухів дитини. Під час рухливих ігор у дітей розвивається здатність до мислення та аналізу прийняття рішень, що позитивно впливає на формування активної розумової діяльності [7].

Водночас, В. Шуба констатує, що завдяки рухливим іграм можна сформувати у дитини всі ті позитивні якості, які ми шануємо в людей. Вона вважає, що дитина, яка зосереджена на самій грі, гартується в терпінні, наполегливості, розвиває фізичні якості [6]. Такої ж думки дотримується С. Герман. Автор зазначає, що зміст самої рухливої гри – це постійна боротьба з перешкодами – саме завдяки цьому формуються такі морально-вольові якості як колективізм, рішучість, дисциплінованість та ін. [5].

Українські науковці І. Сидорук, А. Гірак, Т. Гамма та І. Орел пояснили роль рухливих ігор у формуванні фізичних якостей та позитивному впливі на здоров'я молоді. Вони констатують, що після виконання різноманітних рухливих ігор відбувається ефективна діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджується апетит і виникає міцний сон [4].

Висновки. Іван Боберський розумів важливість рухливих ігор для зміцнення ментального, духовного та фізичного здоров'я молодої української нації. Засновник української фізичної культури у своїх методичних працях активно пропагував рухливі ігри, щоб професори гімназій та вчителі фізичного виховання могли навчати учнів бути наполегливими, спритними, витривалими, дисциплінованими, готовими боротися до перемоги.

Список використаних джерел

1. Боберський І. Рухові забави та ігри. Наклад «Січового Базару». Нью-Йорк, 1917, 66 с.

2. Боберський І. Рухові забави та ігри. /Упоряд. Є. Н. Приступа. Львів, 2012. 64 с.
3. Альманах Ради Фізичної Культури 1945-48. Видавництво «Молоде життя», Мюнхен. 1951, 118 с.
4. Сидорук І. О., Гіра, А. М., Гамма Т. В., Орел І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation recreation)*, 2021. №9. С. 200-204.
5. Герман С. Рухлива гра та її значення в формуванні особистості молодшого школяра. URL : http://library.udpu.org.ua/library_files/stud_konferenzia/2009/visnuk_12.pdf
6. Шуба Л. Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С. 212-216.
7. Галай М. Д., Питомець О. П. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. №3 (110). С. 137-140.

Н. А. Кулик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту,
Навчально-наукового інституту фізичної культури,
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка.

І. І. Горбунова, керівник фізичного виховання, вища категорія,
Державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне
вище професійне училище»

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОДУЛІ «ФУТБОЛ»

Вступ. Однією з найважливіших задач сучасного суспільства є збереження і зміцнення стану здоров'я підростаючого покоління. Протягом

багатьох років у заклади освіти різного типу фізична культура і спорту – є учбовою дисципліною, яка формує у учнів життєво необхідні знання, уміння, навички, що розвивають рухові якості дитини. Доведено, що навчальний процес у професійно-технічних навчальних закладах освіти, характеризується досить великим розумовим і психофізичним навантаженням здобувачів [1; 3]. Так, одним із основних питань на сьогодні полягає покращення викладання фізичного виховання і спорту серед молоді.

Мета дослідження – обґрунтування авторської методики використання засобів легкої атлетики на уроках фізичної культури в модулі «Футбол» у закладах професійно-технічних навчальних закладах освіти.

Результати дослідження. У закладах освіти різного типу у програмі з «Фізичної культури і спорту» футбол є одним із розділів, так як, гра футбол розвиває гармонійно розвинуту особистість і не вимагає значної матеріальної бази [4; 5].

Дослідження проводилося на базі закладу ДНЗ «Сумському міжрегіональному вище професійне училище» м. Суми протягом 2022–2023 років. В робочих програмах з дисципліни «Фізична культура» у ПТЗО використовуються 4 модулі з видів спорту, які популярні у закладі. Один із них «Футбол» де відводиться 30-32 години. Заняття (урок) проводиться відповідно стандартам 45 хвилин і складається із загально прийнятих частин (підготовчої, основної, заключної), кожна з них поділяється на блоки та розв’язує певні задачі.

У програму з «Фізичної культури і спорту» було включено нами розроблену авторську методику використання засобів легкої атлетики для розвитку фізичних якостей футболістів на уроках фізичної культури у закладах. В основу розробленої методики було покладено використання легкоатлетичних вправ у частини уроку підготовчої і основної, які впливатимуть на розвиток фізичної і спеціальної підготовки здобувачів освіти. У підготовчу частину для розвитку фізичної підготовки футболістів в розминку нами було запропоновано

включити елементів легкої атлетики такі як біг і спеціально бігові вправи легкоатлета [2].

В основну частину занять були запропоновані засоби легкої атлетики вправи з бар'єрами для розвитку спеціальної підготовки футболіста. Комплекс вправи з бар'єрами для поштовхової ноги (комплекс 1) і махової ноги (комплекс 2). Висота бар'єра для виконання вправ становить 80 – 90 см, відстань між бар'єрами 3-5 стоп, ставляться в ряд для виконання деяких вправ, а можуть стояти окремо для кожного учасника. За технікою безпеки бар'єр становиться ніжками до лиця учасника який виконує вправу.

Інтенсивність фізичного навантаження, комплекси вправ з елементами легкої атлетики (СБВ, вправи з бар'єрами) у підготовчій частині і основні частини склалися із серій і виконувалися 2-4 серії з відпочинком по 30-45 сек. Пульс у підготовчій частини повинен відповідати від 100 до 110 уд/хв., а основній частині не перевершувати 140-160 уд/хв., залежності від задач на завданні.

Висновки. Отже, слід зазначити, що футбол – найулюбленіша гра, мільйони дітей різного віку та дорослі захоплюються грою у футбол. Доведено, що у процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями і навичками гри футбол вдосконалюються психомоторні і вегетативні функції, поліпшується якість рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості підлітків. Так, впровадження в навчально-виховний процес фізичного виховання у ПТЗО розробленої нами авторської методики використання засобів легкої атлетики на уроках фізичної культури, позитивно вплинула на мотивацію до занять здобувачів процесу і покращила розвитку фізичних якостей учнів-футболістів 16–18 років.

Список використаних джерел

1. Білокур Є., Кулик Н. Використання елементів легкої атлетики при навчанні гри футбол. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту :*

матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених : відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. С. 36-40.

2. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: метод. рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.

3. Кулик Н. А., Кравченко І. М. Організація методики покращення фізичних якостей студентів-футзалістів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, № 1 (2023). С. 16-20.

4. https://ips.ligazakon.net/document/view/T380800?an=12&ed=2009_11_17

5. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>

К. Літвін, курсантка II курсу, рядовий поліції,

Криворізький навчально-науковий інститут

Донецького державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Л. В. Зубченко, кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки

Криворізький навчально-науковий інститут

Донецького державного університету внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ

Вступ. Підготовка висококваліфікованих спеціалістів все більше залежить від частоти застосування інформаційних технологій протягом навчальних занять, їх впровадження до процесу навчання сфери фізичного виховання [2; 3]. Інформаційні комп'ютерні технології (ІКТ) – технології, пов'язані зі створенням, зберіганням, передачею, обробкою і управлінням інформацією, дозволяють управляти інформацією за допомогою комп'ютерів і програмного забезпечення, різних пристроїв і систем зв'язку [1, с. 70]. В

Україні питанням використання комп'ютерних технологій у навчальному процесі з фізичного виховання присвячено роботи А. Андрющука, В. Волкова, Н. Гончарової, В. Кашуби, Н. Наумової, С. Няньковського, К. Сергієнка, А. Сущенко, В. Шандригося та ін.

Наприклад, А. Сущенко вважає, що застосування ІКТ здатне значно підвищити продуктивність праці учасників педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на вузлових моментах навчального матеріалу і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, опрацювання, сприймання і засвоєння інформації [3, с.105].

Мета дослідження – визначення можливості використання комп'ютерних технологій у процесі фізичної підготовки курсантів.

Результати дослідження. Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А. Єгоричевим. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотного зв'язку. Потім, для оцінки особливостей статури і фізичної підготовленості студенток В. Волковим, розроблена програма «Атлет». Структура програми розроблена за принципом гіпертексту. Студент, працюючи з програмою, вибирає ту послідовність, яку вважає необхідною і яка дає можливість максимально використовувати індивідуальний підхід у навчанні [4].

Нині розроблені і з успіхом використовуються у сфері фізичного виховання та спорту багато різноманітних програм, найбільш відомі: а) комп'ютерна програма «fitnessgram / activitygram», розроблена інститутом Купера і Національною асоціацією спорту і фізичного виховання США (NASPE), яка застосовується для оцінки фізичного стану дітей, підлітків та молоді; б) комп'ютерно-діагностична програма «Школяр»; в) автоматизована система «Monitoring» для здійснення контролю фізичного стану дітей шкільного віку та ін. [3, с. 126-127]. Моніторинг фізичного здоров'я курсантів –

це складна інформаційно-аналітична та прогностична система, що включає спостереження за станом фізичного здоров'я на рівні індивіда і соціальної групи, оцінку його результатів і прогнозування здоров'я в майбутньому як для індивіда, так і соціальних груп, об'єднаних за територіальною ознакою або характером діяльності. Проведення моніторингових досліджень супроводжується отриманням великого масиву інформації, аналіз якої неможливий без використання сучасних інформаційних систем [1, с.71].

Враховуючи все вищесказане, на кафедрі спеціальних дисциплін та професійної підготовки КННІ ДонДУВС, викладачами використовується комп'ютерна програма, яка має назву «Паспорт здоров'я курсанта» й застосовується для моніторингу здоров'я молоді. База даних, яка формується за результатами обстеження, містить наступну інформацію:

- 1) прізвище та ім'я курсанта/курсантки;
- 2) дата тестування;
- 3) вік, дані медичного, морфологічного та психологічного контролю на момент тестування;
- 4) результати тестів (показники фізичного розвитку, функціональних можливостей, рухових здібностей (якостей), фізичної підготовленості, рухової активності);
- 5) порівняльна оцінка в балах;
- 6) рекомендації щодо подальших занять фізичною підготовкою та ін.

Моніторинг здійснюється за півріччя та рік (поточний та етапний контроль) згідно отриманих показників за підсумками роботи, що дає можливість оперативного втручання у процес фізичного виховання і довгострокового планування занять зі здобувачами у навчальних взводах, як сформованих відповідно стану здоров'я, так і індивідуально. Можливість подальшого внесення в неї додаткових доповнень та змін забезпечує безперервний процес моніторингу здоров'я здобувачів та здобувачок вищої освіти, дає змогу здійснювати контроль за рівнем фізичної підготовленості

кожного та вносити необхідні корективи для подальшого ефективного розвитку на протязі всього періоду навчання з фізичної підготовки.

Висновки. Таким чином, спираючись на все вищесказане, треба наголосити що використання комп'ютерної програми «Паспорт здоров'я курсанта» надає можливість більш ефективно управляти процесом фізичної підготовки курсантської молоді, здійснюючи не тільки оперативний контроль за станом їх фізичного здоров'я, але й окреслює можливість перспективного планування роботи з фізичної підготовки з кожним індивідуально.

Список використаних джерел

1. Думко Н. В. Фахова підготовка курсантів поліції до інформаційно-аналітичної діяльності як умова формування їх професійної зрілості. *Педагогічні науки: зб. наук. пр. К., 2020. Вип. 147. С. 70–80.*

2. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2018. Вип.2. С. 43-48.*

3. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького нац. університету. Серія: Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2014. № 1 (7). С. 104–111.*

4. Яготін Р. С., Дегтяренко Т. В., Босенко А. І. Модель індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г.Шевченка: зб. наук. пр. Чернігів, 2019. Вип. 3(159). С. 317–322.*

В. В. Миргородський, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 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

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Вступ. Останнім часом краєзнавчо-туристична робота займає досить вагоме місце у позанавчальній виховній роботі та є одним з важливих засобів всебічного розвитку молоді. Проте питанням щодо основних напрямків та методичного забезпечення підготовки та проведення основних форм краєзнавчо-туристичної роботи приділяється не достатньо уваги.

Мета дослідження – розгляд сучасних напрямків та значення краєзнавчо-туристичної роботи в закладах освіти при роботі з учнями старшої школи.

Результати дослідження. Краєзнавчо-туристична робота є ефективним засобом всебічного розвитку старшокласників, їх професійного самовизначення та виховання громадянина-патріота. Під час дослідження та вивчення рідного краю відбувається знайомство старшокласників з професіями, пов'язаними з туризмом, екскурсійною справою, краєзнавством, можливістю пройти практику, стажування або працевлаштування у відповідних організаціях. Участь у туристичних походах, експедиціях, організації екскурсій розвиває навички планування, організації, командної роботи, сприяє розвитку лідерських та комунікативних навичок. Спілкування з місцевими жителями, екскурсоводами вдосконалює комунікативні компетентності. Проведення краєзнавчих досліджень, підготовка наукових робіт, розробка туристичних

маршрутів формує дослідницькі та проєктні уміння учнів старшої школи, розвиває критичне мислення.

Сучасними напрямками краєзнавчо-туристичної роботи в закладах освіти є: пізнавальний туризм (організація екскурсій, походів, експедицій до історичних, культурних, природних пам'яток рідного краю), ознайомлення учнів і студентів з історією, традиціями, видатними постатями регіону; дослідницько-краєзнавча діяльність (проведення учнівських наукових конференцій, конкурсів та олімпіад з краєзнавчої тематики, залучення молоді до пошукової, дослідницької, проєктної роботи з вивчення рідного краю); еколого-туристична робота (організація походів, експедицій, екскурсій екологічного спрямування, участь у природоохоронних акціях, волонтерських ініціативах); спортивно-оздоровчий туризм (організація туристичних змагань, зльотів, походів вихідного дня), використання туристичних форм для фізичного розвитку учнівської молоді.

Висновки. Комплексна реалізація цих напрямків сприяє всебічному розвитку особистості, формуванню національної самосвідомості та патріотизму молоді.

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. посіб. 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.

Д. О. Олійник, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 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

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Вступ. У практиці фізичного виховання і спорту оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування. Даний вид спорту поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу. Спортивне орієнтування – вид рухової активності, у якій учасники самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, із застосуванням великого арсеналу техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить у рівній мірі від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника

Мета дослідження – виявити сучасні тенденції та підходи розвитку даного виду спорту при роботі з учнівською молоддю.

Результати дослідження. Важливість розвитку та впровадження спортивного орієнтування в якості навчального модулю з фізичного виховання або як окремої секції є надзвичайно актуальною. Саме спортивне орієнтування включено до Всеукраїнських шкільних змагань «Пліч о пліч», які розпочали проводитися в цьому році. Даний вид спорту є найдемократичнішим, не

потребує спеціального обладнання та формує життєво необхідні навички та знання. Останній рік надзвичайно є активним щодо популяризації цього спорту. Проводяться масові заходи з орієнтування для різних вікових і соціальних груп, залучаються до занять орієнтуванням діти, молодь, люди середнього та старшого віку. Активно використовуються інноваційні технології під час проведення тренувань та змагань різного рівня. Це використання електронних пристроїв та GPS-навігації для контролю проходження дистанції, застосування мобільних додатків та інтерактивних карт для вдосконалення підготовки спортсменів. Відкриваються нові спеціалізовані школи та центри з орієнтування, на базі яких проходять навчання новачки та удосконалюється система багаторічної підготовки спортсменів.

Досить широко використовується орієнтування у військово-прикладній підготовці. Зокрема, під час проведення військово-патріотичних змагань «Джура». Подолання складних природних перешкод під час орієнтування виховує у молоді такі якості, як мужність, сміливість, витривалість. Ці якості є важливими складовими патріотизму і готовності захищати свою Батьківщину. Участь у змаганнях з орієнтування, де спортсмени представляють свою країну, розвиває почуття національної гордості та приналежності до українського народу. Це сприяє усвідомленню молоддю своєї ролі як громадян України.

Висновки. Отже, спортивне орієнтування, завдяки своїй специфіці, має значний потенціал для національно-патріотичного виховання молоді та формування їх активної громадянської позиції.

Список використаних джерел

1. Зарубіна А. В., Щербатюк Н. І. Спортивне орієнтування як складова рекреаційно-туристичного потенціалу Кіровоградської області. Географія та туризм: наук. зб. К.: Альфа-ПК. 2020. С. 45-51.

2. Щербатюк Н. І. Методика навчання основам топографії студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Том 176. № 20 (2023). С. 170-175. URL: <https://doi.org/10.58407/visnik.232025>

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

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

ПІДХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Вступ. Координація безумовно є однією з провідних якостей спортсменів у танцювальному спорті. Координація – комплексне якість, до складу якого входять найважливіші, або «фундаментальні» здатності: спритність, рівновага, здатність до орієнтування в просторі, вестибулярна стійкість і ритмічна здатність. Дані координаційні здібності забезпечують виконання найрізноманітніших рухів, властивих різним видам спорту. При цьому внесок їх у реалізацію змагального дії змінюється в залежності від специфіки виду спорту [1-4].

Мета дослідження – вивчити підходи щодо розвитку координаційних здібностей спортсменів у танцювальному спорті.

Результати дослідження. Координаційні здібності спортсменів 7-8 років характеризуються низкою особливостей, які є ключовими для розуміння та підходу до тренувань у цьому віці, особливо у контексті спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів. У віці 7-8 років спортсмени перебувають у періоді швидкого розвитку координаційних здібностей. Це означає, що вони можуть швидко вчитися новим рухам, але також потребують правильно організованого тренувального процесу, щоб максимізувати розвиток цих навичок.

Науковці радять у цьому віці основну увагу зосереджувати на вправах, які розвивають не тільки фізичні, але й когнітивні аспекти координації, що дозволить юним спортсменам краще розуміти та контролювати свої рухи (О. М. Калужна, 2015). Наголошують на важливості створювати таке тренувальне середовище, яке стимулюватиме інтерес та мотивацію спортсменів, використовуючи ігри та завдання, які є веселими, але водночас удосконалюють їхні координаційні здібності (Т. Т. Трояновська, 2012).

Вчасне забезпечення розвитку координаційних здібностей у спортсменів 7-8 років через спеціально організований тренувальний процес є важливим для їх загального фізичного розвитку та успіху у будь-якому виді спортивної діяльності, включаючи танцювальний спорт (Б. М. Шиян, 1996; І. В. Іванов, 2015).

Здійснивши аналіз літературних джерел щодо розвитку координаційних здібностей спортсменів 7-8 років які спеціалізуються у танцювальному спорті можемо констатувати, що під час планування та практичної реалізації навчально-тренувального процесу науковці радять: зосередити увагу та впроваджувати різні ігрові методики (Т. П. Осадців, 2004), пропонувати спортсменам широкий спектр варіативних вправ (О. Демідова, 2015), у подальшому до цих вправ додавати рівні складеності їх виконання [1], потім від простих рухів поступово переходити до більш складних комбінацій, що вимагають вищого рівня координації [2], підтримувати постійний зворотний зв'язок та надавати підтримку вихованцям [4], додавати вправи на координацію у загальну фізичну підготовку [2]. Ну і звісно дотримуватись основних положень навчально-тренувального процесу, усі вправи мають бути адаптовані до вікових можливостей спортсменів, забезпечуючи високий рівень безпеки та уникнення травм [3].

Розглянемо ці рекомендації більш детально:

1. Постійне повторення. Для ефективного закріплення нових навичок важливо включати елементи повторення в кожне тренування. Це не лише

допомагає утримувати вже засвоєні рухи в пам'яті спортсмена, але й сприяє глибшому розумінню техніки та вдосконаленню виконання.

2. Поступове збільшення навантаження. Використання такого підходу, коли складність вправ поступово збільшується, дозволяє спортсменам постійно відчувати прогрес без перевантаження, а також допомагає утримувати їхню увагу та зацікавленість, сприяє розвитку витривалості та сили.

3. Засовувати ігрові елементи у тренуваннях. Включення ігрових елементів та використання мотиваційних ігор може підтримувати високий рівень зацікавленості та активності спортсменів, а також сприяти їхній мотивації до регулярних занять. Ігри можуть бути особливо корисними для відпрацювання координаційних навичок у невимушеній атмосфері.

4. Різноманітність у тренувальному процесі. Забезпечення різноманітності у тренувальних заняттях допомагає уникнути монотонності та зберігає інтерес спортсменів. Це може включати зміну музичних композицій, варіації у використовуваних вправах та іграх, а також впровадження нових танцювальних елементів, що стимулює допитливість та бажання вчитися.

5. Зворотній зв'язок та підтримка. Надання позитивного зворотного зв'язку та заохочення за досягнення є ключовими для підтримки самооцінки та мотивації спортсменів. Тренери повинні відзначати прогрес кожної дитини, навіть якщо він невеликий, та надавати конструктивні поради для подальшого розвитку.

Вважаємо що за допомогою доволі традиційних підходів тренери можуть максимізувати адаптивність спортсменів-початківців до навчання, забезпечити їх успішний розвиток координаційних здібностей та підтримати позитивне ставлення до тренувань та навчання в цілому.

Висновки. Таким чином, підходи до розвитку координаційних здібностей у молодих спортсменів-танцюристів 7-8 років включають інтеграцію різноманітних методик, що сприяють всебічному розвитку фізичних та когнітивних навичок, необхідних для танцювального спорту. Важливість ігрових елементів, постійного зворотного зв'язку, поступового збільшення

складності вправ та підтримки мотивації є ключовими для ефективності тренувального процесу. Застосування індивідуалізованих тренувальних планів дозволяє враховувати унікальні особливості кожного спортсмена, що веде до більш успішного засвоєння та вдосконалення необхідних технік. Розвиток координаційних здібностей в такому молодому віці становить фундамент для подальшого удосконалення та успіху в танцювальному спорті.

Список використаних джерел

1. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Л. : ЗУКЦ, 2001. 340 с.
2. Петрина Р., Осадців Т., Ленець Р. Методи контролю рівня розвитку фізичних якостей у дітей 9 - 11 років, що займаються спортивними танцями. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики*: зб. наук. матеріалів. Львів, 2004. С. 51-56.
3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984. 352 с.
4. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

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

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Реформування освітньої системи в Україні набуло глобального характеру. Одним із основних напрямків реформ є впровадження компетентнісного підходу. Це свідчить про те, що метою та результатом освітнього процесу мають бути не тільки основоположні знання, вміння та навички, а й володіння основними компетентностями особистості. Система

компетентностей передбачає певні пріоритети і здоров'язберувальна компетентність є одним із них. Здоров'язберувальна компетентність – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її фізичною активністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Основну роль у функціонуванні даної категорії відіграє фізична культура та спорт.

Мета дослідження – обґрунтування основних форм та методів формування здоров'язберувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Результати дослідження. Компетентність розглядається як інтегральна якість особистості, яка проявляється в її загальній здатності та готовності до діяльності, що ґрунтується на знаннях і досвіді, які набуті в процесі навчання та є орієнтовані на самостійну, успішну участь у діяльності. В контексті нашого дослідження, актуальною вважаємо думку Оржеховської В., яка виокремлює головні напрями організації здоров'язберувального освітнього процесу: формування здоров'язберігаючого мислення; введення в освітній процес здоров'язберігаючих технологій; введення здоров'язберігаючого аналізу занять та здоров'язберігаючої експертизи навчального процесу, здійснення дослідно-експериментальної здоров'язберувальної роботи [3, с. 32].

Науковець Т. Круцевич визначає фізичне виховання як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого впливу на особистість фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності, а також задоволення потреби людини в руховій активності [2, с.1].

На нашу думку, до завдань фізичного виховання логічно віднести: забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь

і навичок, зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини, формування її мотиваційних установок на фізичне і духовне самовдосконалення; формування усвідомлення цінностей здоров'я; популяризація здорового способу життя; забезпечення фізичного удосконалення як умови досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності.

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів здійснюється за участю основних педагогічних підходів. У ході аналізу методологічних основ розв'язання проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності, з'ясовано потребу застосування провідних наукових підходів: компетентнісного, особистісно-діяльнісного та середовищного. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури передбачає практичне втілення наступних етапів: організація особистісно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням індивідуальних можливостей; діагностування рівня фізичного здоров'я особистості з урахуванням фізичних, психосоматичних і соціально-духовних особливостей; вибір оптимальних педагогічних технологій і навчально-виховних програм, беручи до уваги вік, стать, соціальне та екологічне оточення; вивчення методів самодіагностики, самооцінки; самоконтроль та самокорекція фізичного та психосоматичного стану [1,с. 26].

Для реалізації вище зазначених етапів в освітньому процесі ефективними є наступні методи: аналіз здоров'язберігаючої інфраструктури факультету фізичного виховання, організація фізкультурно-оздоровчої роботи; організація просвітницької роботи з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, медико-педагогічний моніторинг стану здоров'я студентів. Процес фізичного виховання студентів проводиться протягом усього періоду навчання на факультеті і здійснюється у таких формах: практичні заняття згідно навчального розкладу, тренування у відділеннях підвищення спортивної майстерності, самостійні заняття фізичними вправами у вільний від навчання час, масові фізкультурно-оздоровчі заходи, туристичні походи.

Висновки. Фізичне виховання є основою формування фізичної та духовної культури особистості. Успішне вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді позитивно впливає на формування в них здоров'язбережувальної компетентності.

Список використаних джерел

1. Бойченко Т. Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості і проблеми формування. *Валеологія*. 1996. №1. С. 25-27.
2. Круцевич Т. Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання. Київ : НУФВС. 2001. 1с.
3. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. *Шлях освіти*. 2006. №4. С. 29-32.

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

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

Вступ. При всій специфічності окремих розділів шкільної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичної культури лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної життєдіяльності. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього застосування в побуті і

професійній діяльності та для самовдосконалення й використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших [2, с. 247].

Мета дослідження – дослідити методичні основи процесу навчання фізичним вправам.

Результати дослідження. Теорія навчання рухових дій досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт – навчання рухових дій. Щоб вирішити ці завдання на рівні запитів практики, теорія навчання рухових дій спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи засобів і методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, становлять її методологічну основу [1, с. 150].

Однією з основних сторін фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових й духовних здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної організації навчального процесу. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично подавати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від вміння до навички [3, с. 270].

Навчання фізичним вправам є складним педагогічним процесом, в якому учні під керівництвом вчителя фізичної культури нагромаджують потрібний руховий досвід. Провідну роль у даному процесі відіграє діяльність педагога, який планує, організовує та практично здійснює викладання навчального матеріалу.

Через те, що фізичні вправи несуть у собі багато інформації не тільки про зовнішні ознаки рухів, а й про внутрішню суть власних рухових дій учнів, процес засвоєння буде ефективнішим у разі дотримання наступних вимог:

1. Під час виконання фізичних вправ слід вимагати від учнів, щоб вони спрямовували свою увагу на основні сторони рухових дій, швидко переключали увагу з одних об'єктів на інші, розповідати про способи підвищення стійкості уваги.

2. Підвищувати активність психічних процесів широким використанням засобів загальної психологічної підготовки.

3. Формувати глибокі і стійкі інтереси до занять фізичними вправами

4. Виховувати високі моральні, інтелектуальні та естетичні почуття в процесі оволодіння фізичними вправами.

Висновки. Навчання фізичних вправ на відмінну від передавання та засвоєння інших форм занять має форму практичних занять, під час яких учні мають проявити певну рухову активність. Ступінь активності залежить від досягнутого рівня фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Водночас у процесі навчання фізичних вправ ці якості найповніше розвиваються.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України. К. : Олімпійська література, 2019. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 252 с.

3. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. Посібник. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.

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

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ЧЕРЛІДЕНГУ

Вступ. Однією із ключових реформ Міністерства освіти і науки є «Нова українська школа». Головна мета – створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті [3].

Одним із варіативних модулів шкільної програми з фізичної культури представлений – черліденг, який спрямований на всебічний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток і сприяє вдосконаленню багатьох необхідних в житті рухових і морально-вольових якостей. Черлідерів відрізняють блискавична реакція, спритність, пластичність, синхронність рухів, стійкість, швидке мислення, вміння точно виконувати вправу з помпонами та водночас виголошувати «кричалки», висока працездатність, витривалість і багато інших корисних якостей [1].

Черліденг передбачає координовані, складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивного танцю, художньої та спортивної гімнастики. Під час занять з черліденгу формується найбагатший арсенал рухових навичок, які відрізняються точністю і складністю координації [2].

Фізична активність школярів є важливим фактором здоров'я, який гарантує високу працездатність, тому її вплив на організм дуже важливий. Вона визначає рівень обмінних процесів в організмі та стан кісток, м'язів і серцево-судинної системи. Потреба у фізичній активності є індивідуальною і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів.

В умовах сучасної школи великого значення набуває процес формування достатнього рівня фізичної підготовленості школярів.

Мета дослідження – визначення особливостей розвитку гнучкості учнів засобами черліденгу.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та власний досвід роботи у спорті дозволяє стверджувати, що однією із основних фізичних якостей яку формують засоби черліденгу є гнучкість. Вона характеризується ступеню рухливості ланцюгів опорно-рухового апарату та здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Добре розвинена гнучкість гарантує свободу, швидкість та економічність рухів. Недостатня гнучкість обмежує амплітуду рухів, перешкоджає розвитку ефективної техніки рухів, обмежує прояв сили, швидкості та координації, знижує працездатність і часто призводить до пошкодження м'язів і зв'язок.

Низький рівень рухливості школярів не дозволяє ефективно працювати над розвитком силових якостей, тому результативність силової підготовки значно зростає при збільшенні амплітуди рухів. Виконання силових вправ в черліденгу з великою амплітудою рухів дозволяє проявити більший рівень сили за рахунок використання еластичних можливостей м'язів на початку руху, а також стимулює навантаження у великому діапазоні руху.

Виконуючи звичайні рухи, учень використовує незначну частину гранично можливої рухомості. Черліденг висуває високі вимоги до рухливості в суглобах. При виконанні окремих елементів техніки рухомості у суглобах можна досягти 85 - 90% і більше від анатомічної.

Здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою під дією зовнішніх сил в черліденгу, при цьому практично весь м'язовий апарат суглоба буває максимально розслаблений передбачає розвиток пасивної гнучкості. Пасивна гнучкість є базовою основою для розвитку активної гнучкості, а саме здатності виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових сил. Прикладом цього виду може бути рухливість в тазостегновому суглобі при виконання високої рівноваги на одній нозі, сильне прогинання в польоті. Для однієї ж вправи показники пасивної рухливості в суглобі завжди вищі, ніж показники активної рухливості. Це пов'язано з тим, що іррадіація збудження від активно працюючих м'язів перешкоджає достатньо повному розслабленню м'язів - антагоністів.

Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної, а різниця між пасивною і активною гнучкістю складає резервну гнучкість. Чим вище показники резервної гнучкості, тим більше можливість для розвитку активної гнучкості.

Висновки. Отже, достатній рівень розвитку гнучкості дозволяє учням під час занять черліденгом виконувати активні та пасивні вправи в плечових, тазостегнових суглобах і хребетному стовбурі: різноманітні махи, нахили, випадки, скручування, повороти, вправи в парах, біля гімнастичної стінки та хореографічного верстату, колові рухи в різних площинах, що в свою чергу дозволяє продемонструвати належну технічну підготовку.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Черліденг у фізичному вихованні школярів: метод. посібник для вчителів фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів. Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. 144 с.
2. Крикун Ю. Ю., Андрієнко Г. С. Черліденг : правила змагань. К. : Вид-во ДУС, 2008. 84 с.
3. <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

Є. В. Шулешов, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

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

ОКРЕМІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ

Вступ. Аналіз практичного досвіду тренерських колективів і спортивних результатів футболістів-аматорів свідчить, що значну частину здобутків

спортсмени-початківці показують у чітко визначеному віковому періоді, характерному для даного виду спорту. Різностороння підготовка в дитячому і юнацькому віці безпосередньо сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей у футболістів-аматорів.

Проблему побудови навчально-тренувальних занять з футболу розглядали Б. Бойченко, К. Віхров, М. Зубалій, В. Костюкевич, С. Мішин, А. Попов, С. Собко, Є. Столітенко, В.Ткаченко та ін.

Мета дослідження – розкрити окремі аспекти спортивної підготовки футболістів-аматорів.

Результати дослідження. Ефективність підготовки футболістів-аматорів з розвитку фізичних якостей залежить від оптимального поєднання багатьох умов. Зокрема, основними з них слід вважати наступні:

1. Оптимальна організація відбору обдарованих дітей відповідного віку, які мають відповідні потенціальні можливості й бажають їх реалізувати.
2. Правильна організація багаторічної підготовки на всіх її етапах.
3. Наявність тренера з футболу або кількох тренерів, які мають відповідну професійну кваліфікацію та необхідну матеріально-технічну базу для забезпечення навчально-тренувальних занять на різних етапах спортивної підготовки.
4. Оптимальне планування й організація навчально-тренувального процесу протягом у багаторічному циклі занять футболістів-аматорів.

Уже з цього переліку організаційно-педагогічного забезпечення фізичного розвитку спортсменів-початківців видно, що процес багаторічної спортивної підготовки вимагає узгодженої участі значної частини висококласних фахівців, тобто має свій алгоритм дій. Вимагається багаторічна організація спортивного тренування від новачка до досвідченого гравця-аматора. Варто відмітити, що вікові та постійно змінні вимоги до результатів підготовки спортсменів-аматорів з футболу обумовлюють необхідність постійного вдосконалення теоретичних і практичних питань організації й управління функціонуванням цілої системи навчально-тренувальних груп.

Звідси складається відповідне поняття – перспективне планування багаторічного процесу та організацію підготовки спортсменів-аматорів. Зокрема, розвиток їх фізичних якостей: спритності, витривалості, гнучкості, швидкості та сили.

Тому, в системі підготовки футболістів-аматорів варто виділити два види діяльності: педагогічний процес спортивної підготовки та різні види діяльності, спрямовані на забезпечення тренувального процесу.

При цьому виділяють три етапи багаторічної спортивної підготовки: початковий, базовий і спортивного вдосконалення. На першому етапі головним завданням тренера з футболу є відбір обдарованих дітей з бажаних займатися даним видом спорту. Але, важливо залучати якомога більше дітей до навчально-тренувальних занять у групі початкової підготовки. Адже, такий відбір за адаптаційними можливостями початківців-футболістів необхідний і виправданий. У процесі розвитку фізичних якостей спортсменів-аматорів, залучення їх до здорового способу життя, регулярних занять футболом, освоєння базової техніки гри, виявлення здібностей до складових спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної й психологічної) визначається їх природна схильність до рухової діяльності: сили, швидкості, гнучкості, спритності чи витривалості, які є необхідними компонентами успішного навчально-тренувального процесу. Важливий своєчасний початок довготривалої різнобічної спортивної підготовки. Приріст результатів має відбуватися не за рахунок вузької спеціалізації, а за рахунок покращення загальної і спеціальної підготовки.

Адже, форсування розвитку фізичних якостей не відповідно віку та участь спортсменів-початківців у значній кількості змагань викликає непоправні біологічні та психологічні зміни, які ведуть до того, що процес швидкого зростання результатів зупиняється. Спортсмен довгий час не проявляє високих результатів або зовсім йде з даного виду спорту. Необхідно, щоб всі новачки, незалежно від здібностей, на початковому етапі пройшли

довготривалу і різнобічну підготовку, виключивши будь-які елементи форсування.

Завдання багаторічної тренувальної роботи полягає в тому, щоб шляхом оптимально вивірених навантажень вивести футболістів-аматорів на достатньо високий рівень тактичної фізичної, технічної і психологічної підготовки на фоні розвитку їх фізичних якостей. При цьому, визначення віку, у якому слід розпочинати багаторічну спортивну підготовку, є одним із важливих питань, що забезпечують їх ефективність. Початковий набір юних футболістів розпочинається з комплексу організаційних заходів з відбору та залучення аматорів до систематичних тренувань. Він проводиться на основі фізичних даних і морально-вольових якостей: вік, фізичний розвиток, бажання займатися футболістом, успішність у школі, результатів відбіркових змагань, характеристики класного керівника, заключення лікаря. Розрізняють два шляхи організації початкового відбору. При першому тренер відбирає бажаючих при зустрічі у школі. Проте, значно ефективнішим є масовий відбір бажаючих займатися футболістом, коли до секції (клубу, відділення, федерації чи ліги) батьки самостійно приводять майбутніх гравців. Такий масовий перегляд юних аматорів у змагальних умовах дає максимальну кількість юних футболістів, що підвищує вірогідність виявлення талантів та залучення їх до занять даним видом спорту. При цьому відбір у групи першого року тренування не закінчується – селекція продовжується протягом року з метою пошуку юних обдарувань і талантів. Адже більш ефективними і правильними будуть запрошення до навчально-тренувальних занять наступних претендентів до груп початкової підготовки. При настійливому бажанні дитини займатися футболістом слід надати їй таку можливість.

Відбір у старші групи базової футбольної підготовки та до збірних команд з футболу варто проводити враховуючи наступні критерії:

1. Індивідуальні особливості юного спортсмена, відповідність його антропометричних даних віку, рівень спортивних досягнень.
2. Перспективи зростання результатів.

3. Надійність досягнень, тобто уміння гравця і його тренера підходити до змагань у відповідній спортивній формі (стані).

Смислова ідея цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки футболістів-аматорів зводиться до забезпечення подальшого зростання результатів тренувань і змагань. Тренер – центральна фігура управління навчально-тренувальним процесом. На підставі загальних завдань він розробляє план заняття. Організовує і проводить педагогічний процес тренування. Здійснює управління, координує функціонування й результати спортивної діяльності. Забезпечує комплекс виховних, медичних і організаційних заходів, здійснює психологічну, тактико-технічну та функціональну підготовку футболістів-аматорів. Через нього реалізуються вказівки адміністраторів, медичних працівників та спортивних керівників [1].

На практиці широко застосовують заняття, що сприяють переважному розвитку окремих якостей, які визначають рівень фізичної підготовленості спортсменів – їх швидкісних або силових якостей, анаеробної або аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо [2; 3].

Висновки. Спортивний відбір обдарованих юних спортсменів повинен здійснювати постійно, цілеспрямовано і науково обгрунтовано. Масовий відбір більш ефективний за рахунок великої кількості бажаючих. Тренер – ключова ланка навчально-тренувального процесу. Підготовка юних спортсменів-футболістів має здійснюватися систематично, на добровільних засадах та передбачати майбутній позитивний результат. Планування навчально-тренувальних занять футболістів-аматорів повинно передбачати максимальний індивідуальний і командний результат.

Список використаних джерел

1. Бойченко Б. М. Вихідні положення спортивного відбору футболістів. К. : Науково-методичний (технічний) відділ ФФУ, 2003. С. 86.
2. Шкільній фізичній культурі і спорту – 80: зб. наук. праць КДПУ ім. В. Винниченка та КЗ «Кіровоградського обласний інститут післядипломної

педагогічної освіти ім. В. Сухомлинського» / уклад. С. В. Бондаренко, М. Г Коробов. Кіровоград, 2016. 215 с.

3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

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

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Вступ. У сучасному суспільстві велике значення має фізична культура, оскільки вона впливає на фізичний розвиток, здоров'я, інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості. Фізична культура (в широкому розумінні) складається із органічно пов'язаних частин: фізичне виховання (адаптивне фізичне виховання), спорт (адаптивний спорт); фізкультурно-оздоровчі технології, фізична рекреація (адаптивна фізична рекреація), фізична реабілітація (реабілітація осіб з інвалідністю). Вони цілком задовольняють усі потреби суспільства й особистості у фізичній підготовці.

Особливу увагу треба звернути на систему фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), оскільки саме тут формується майбутнє покоління, а його фізичний стан є важливим фактором загального розвитку.

Аналіз останніх досліджень показує, що науковці, практики стурбовані станом здоров'я студентів і рівнем організації фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти України [1–3, 5].

Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, різні суспільні доручення роблять освітню діяльність студентської молоді усе більш інтенсивною та напруженою. Найчастіше це приводить до зменшення

рухової активності, а одночасне збільшення навантаження на психіку негативно впливає на організм, працездатність, ускладнює фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності. За даними досліджень, сучасний рівень рухової активності більшості студентів не відповідає фізіологічним нормам і становить близько 15–20% від тієї, що забезпечує належний рівень фізичного стану молоді [1].

У контексті вищезазначеного актуалізується наукова проблема модернізації фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти. Особливого значення набуває пошук ефективних підходів, спрямованих на підвищення інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою, рівня *фізичної* підготовки, профілактику захворювань, *застосування інноваційних технологій* у систему фізичного виховання [1; 2; 5].

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан та розглянути перспективи розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Результати дослідження. Фізичне виховання у ЗВО спрямоване на популяризацію здорового способу життя, рухову активність учасників освітнього процесу для гармонійного, передусім фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, виховання морально-вольових та інтелектуальних здібностей, організації змістовного дозвілля. Реалізація напрямку забезпечується через кафедри фізичного виховання [4].

Спорт у ЗВО забезпечує здобувачам вищої освіти умови для поєднання навчання та спортивної підготовки для участі у всеукраїнських та міжнародних спортивних заходах. Реалізація напрямку забезпечується через кафедри фізичного виховання або діяльність центрів студентського спорту [4].

Вивчення наукової літератури, а також нормативно-правової бази, що регулює процес організації фізичного виховання студентів у ЗВО дозволяє зробити висновок: багато вітчизняних дослідників наголошують на тому, що вона перебуває в кризі і потребує суттєвих змін. Так, Г. Грибан, Т. Круцевич, М. Саїнчук, О. Попрошаєв, В. Мунтян, О. Білик та інші дослідники вважають,

що впровадження Болонської системи із переорієнтацією освітнього простору не вирішило проблем у фізичному вихованні, а навпаки, лише їх поглибило, особливо перенесення акцентів з обов'язкових урочних занять на факультативні без проведення заліку, у наслідок чого відвідування занять із фізичного виховання значно зменшилось. Це призвело до різкого зниження стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, зниження інтересу студентської молоді до фізичної культури, якості освітньої і фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО України [5].

Фахівці вважають, і ми підтримуємо цю пропозицію, що фізичне виховання у ЗВО України як навчальна дисципліна повинна бути обов'язковою для всіх спеціальностей, тому що є засобом оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки, зміцнення їх здоров'я.

У контексті зазначеного є переконання, що залишати дисципліну «Фізичне виховання» тільки на 1-2 курсах в обсязі 2-х годин на тиждень є недоречним, бо це не дає оздоровчого і виховного ефекту. Переведення студентів старших курсів на самостійні заняття фізичною культурою також є невиправданим у зв'язку із слабкою матеріально-технічною базою багатьох закладів вищої освіти, низьким рівнем інтересу студентської молоді до фізичної культури, безвідповідальним ставленням до свого здоров'я тощо [5].

Тому, умовами відновлення дисципліни «Фізичне виховання», і в цілому, покращення якості освітньої, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у ЗВО України, на думку фахівців, може бути збільшення кількості годин в обсязі 4-х як мінімум для першокурсників, і хоча б 2-х годин на тиждень для студентів старших курсів; покращення матеріально-технічного забезпечення; впровадження інноваційних педагогічних технологій у навчально-виховний і тренувальний процеси; залучення здобувачів освіти у позанавчальний час до підготовки і проведення спортивно-масових заходів; проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді України; створення

та забезпечення роботи центрів студентського спорту, спортивних клубів, секцій та інших структурних підрозділів у ЗВО тощо [1; 2; 5].

Висновки. Отже, фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом у процесі формування загальної і професійної культури особистості майбутнього фахівця, потребує постійного розвитку та вдосконалення. При переході до європейських стандартів освіти, яких має дотримуватися Україна, з'являються проблеми із модернізацією фізичного виховання в закладах вищої освіти. Збереження фізичного виховання у ЗВО України дасть змогу покращити загальну якість підготовки фахівців, зміцнити здоров'я, забезпечити високий рівень професійно-прикладних якостей необхідних в професійній діяльності та мобільності у європейському освітньому просторі.

Список використаних джерел

1. Дух Т., Романчишин О. Теоретико-методична підготовленість студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 37–43.
2. Кожокар М. В., Осадець М. М., Первухіна С. М. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізично культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 50–53.
3. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Білик О. А. Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Молодий вчений*. 2019. 4.1 (68.1). С. 73–77.
4. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>
5. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО України / Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2020. Слов'янськ. Вип. 13. С. 102-112.

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

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

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ТА ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

Вступ. Підвищення рівня спортивних досягнень викликає необхідність пошуку нових, більш ефективних шляхів спортивної підготовки не тільки за рахунок об'єму й інтенсивності тренувальних впливів, які у даний час досягли максимальних показників, але й за рахунок використання технічних засобів навчання, які сприяють розвитку спеціальних здібностей і, як наслідок, підвищують ефективність підготовки спортсменів.

Мета дослідження – розкрити шляхи удосконалення спортивної майстерності юних волейболістів.

Результати дослідження. Різні способи механічних впливів на руховий апарат уже давно використовуються в силовій, швидкісно-силовій та інших видах підготовки спортсменів. Традиційними засобами при цьому є різного роду обтяження (гантелі, гирі, штанга, блоки з вантажами, набивні м'ячі тощо).

Останнім часом для цих цілей стали застосовуватися засоби спеціального призначення: взуття та пояси з обтяженням тощо [1; 2; 3]. Однак основні їх недоліки полягають у тому, що тренер і той, кого навчають, у такому випадку не можуть визначити умови відповідності структури цих вправ біодинамічній структурі модельованих у тренуванні зразків спортивної техніки. Крім того, сили, що виникають у результаті використання таких засобів обтяження, можуть порушити сформовані раніше координаційні відношення в м'язовій системі.

Важлива роль, на думку ряду авторів [1; 2; 3], у вирішенні цих питань відводиться тренажерним пристроям.

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, морфофункціональних особливостей, а також біомеханічних характеристик рухових дій спортсменів [2, с. 15].

Не зменшуючи важливість використання в тренувальному процесі спортсменів різноманітних технічних засобів та тренажерних пристроїв, у теперішній час одним з найсучасніших засобів удосконалення спортивної майстерності є розроблений та запропонований [2, с. 41-42] так званий гіпергравітаційний костюм. Він дозволяє більш чітко, цілеспрямовано й регламентовано і, як наслідок цього, ефективніше вдосконалювати силову структуру техніки різних, у тому числі й координаційно складних спортивних рухів.

Гіпергравітаційний костюм не змінює природну векторну структуру гравітаційних взаємодій і не порушує геометрію мас тіла людини, але стимулює його скелетно-м'язову систему. Це відбувається за рахунок збільшення модуля гравітаційних взаємодій тіла спортсменів і створення таким чином практично будь-якого наперед заданого опору в роботі саме тих м'язових груп, які

забезпечують вирішення основної рухової задачі при освоєнні атлетами кожного конкретного елемента техніки. Процес удосконалення силової структури техніки рухових дій юних волейболістів може відбуватися безпосередньо з використанням гіпергравітаційного костюма при відеокомп'ютерному контролі програмованих у тренуванні кінематичних характеристик тієї моделі техніки, що у даний момент освоюється спортсменом.

Використання такої методики дозволяє суворо регламентувати формування в загальній системі техніки відповідних силових показників, не тільки не руйнівних, а скоріше навпаки, таких що удосконалюють складну кінематику елементів рухових дій, які вивчаються. Такої досконалості методики досягти в інших умовах поки що сьогодні практично неможливо.

Висновки. У метою удосконалення спортивної майстерності волейболістів доцільним є впровадження у тренувальний процес спортсменів різноманітних технічних засобів та тренажерних пристроїв. Зокрема, у даній науковій роботі мова йде про так званий гіпергравітаційний костюм.

Список використаних джерел

1. Жмурко Ю. І., Бердага С. І. Спортивні ігри: методичні 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 : 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

ЗНАЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Вступ. Настільний теніс дає змогу розвивати й удосконалювати фізичні якості людини (спритність, швидкість, координацію рухів тощо) та формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферія зору, рухова пам'ять, проста і складна реакція (реакція на об'єкт, що рухається) тощо. Заняття настільним тенісом позитивно впливають на становлення психіки та формування морально-вольових якостей особистості.

Мета дослідження – проаналізувати вплив занять настільним тенісом на організм спортсмена та розкрити значення спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі.

Результати дослідження. Настільний теніс є складним видом спорту, що містить у собі цілий ряд ударів, кожний з яких вимагає різних навичок і прямо залежить як від зовнішніх факторів (наприклад, спортивного інвентарю), так й від внутрішніх (технічна підготовка) факторів [4]. Зазначимо, що технічні елементи й техніко-тактичні комбінації гравець виконує зі значною швидкістю, особливо впродовж змагальних ігор. Досягнення успіху в настільному тенісі залежить від цілого ряду умов, у тому числі й від особливостей тренування й підготовки до змагань. Означені процеси необхідно враховувати й не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, але й з обліком конкретних науково обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу й способів організації діяльності, що відповідають конкретному виду спорту та індивідуальним властивостям тенісистів.

Гра у настільний теніс відрізняється нерегламентованою діяльністю ігрового характеру із протиборством «один на один» (або «два на два»), що вимагає від гравця виконання нестандартних ігрових дій. Рівень досягнень у сучасному настільному тенісі є дуже високим, вивчення факторів, що здійснюють вплив на спортивний результат, й визначення значимості кожного з них для представників професійного настільного тенісу (аналіз змагальних ігор професійних гравців), дозволило зробити висновок, що головним фактором, який здійснює вплив на виграш розіграшу очка (за однакового рівня загальної фізичної підготовленості) є швидкість й вибухова сила при нанесенні ударів, розвиток яких здійснюється впродовж спеціальної фізичної підготовки [1; 3].

Дії гравця й сама гра зосереджені на невеликому периметрі ігрової зони (тобто столі), ракетці й м'ячі, вибір певного удару, остаточне рішення і, нарешті, його виконання повинні бути точними, швидкими й своєчасними. З іншого боку, самі навички, що необхідні для настільного тенісу, також є досить складними – вони містять у собі технічний аспект удару й переміщення тіла. Ці дві складові тісно пов'язані між собою, й недоліки першої з них можуть негативно позначитися на виконанні останньої, що в підсумку веде до втрати очка. Якщо, приміром, загальна фізична підготовка гравця відповідає вимогам, але він не вміє швидко й точно переміщатися, у такому разі він автоматично втрачає 50 % імовірності виграти очко.

Розвиток настільного тенісу за останні роки пов'язано зі зміною й значним підвищенням вимог до спеціальної фізичної підготовки тенісистів. Досягти значних спортивних результатів у сучасному настільному тенісі можна лише за умови засвоєння техніки виконання ударів й техніко-тактичних дій, а це можуть тільки гравці з розвитком швидкості та вибухової сили, що розвивається засобами спеціальної фізичної підготовки. Наприклад, вибухова сила (стрибучість) потрібна гравцю, щоб дістати далекий м'яч або виконати потужний удар. Існує й певний зв'язок якостей між вищеозначеними якостями: без достатнього розвитку однієї якості не можуть повною мірою розвиватися інші [2; 3].

Однією з умов досягнення успіхів у настільному тенісі є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості гравця. Фізична підготовка тенісиста представляє собою неподільний доданок тренувального процесу, що припускає виховання фізичних якостей, які проявляються в рухових здібностях необхідних у настільному тенісі – гнучкість, сила, швидкість, стрибучість, витривалість, координаційні здібності, всі ці якості є взаємозалежними й проявляються під час гри у специфічних формах. У настільному тенісі визначальними фізичними якостями є швидкість (реакція) й спритність, ці якості поєднуються, тому гравець повинен бути всебічно фізично розвиненим, йому потрібно систематично тренуватися, розвиваючи кожну якість окремо й у комплексі.

Сучасна гра у настільний теніс характеризується виконанням високодинамічної й складнокоординаційної рухової діяльності, що пред'являє високі вимоги до швидкості реакцій, до високої швидкості переробки інформації прийняття рішень, до концентрації й розподілу уваги. Спеціальну фізичну підготовку юних тенісистів потрібно максимально наближати до гри у настільний теніс [1]. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості тенісиста багато в чому залежить від умілого підбору засобів фізичної підготовки, а також від оптимального співвідношення загальної й спеціальної фізичної підготовки в процесі багаторічних занять спортом. Рівень розвитку настільного тенісу, вимагає вирішення основних проблем вдосконалювання теорії й методів керування тренувальним процесом, розробки ефективних засобів й методів спеціальної фізичної підготовки юних тенісистів.

Надзвичайно важливими у настільному тенісі є такі якості, як спритність й швидкість реакції, оскільки гравець повинен швидко оцінювати ситуацію, реагувати, стартувати, робити замах, рухатись змінювати напрямок переміщень впродовж гри, й тільки при наявності зазначених здібностей можна у складній і швидко мінливій обстановці зустрічі захопити ініціативу та домогтися перемоги.

Висновки. Успішність тенісистів залежить від їхньої вихідної початкової підготовки, кількості занять на тиждень, наявності інвентарю, кваліфікації тренера, але систематичне вдосконалення спеціальної підготовки значно збільшує шанси на успіх спортсмена в змагальній діяльності. За допомогою обґрунтованої методики удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів із настільного тенісу можна суттєво покращити показники спортивної майстерності.

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., Похолечук В. И., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки : настольный теннис. К. : Изд-во Норд-Пресс, 2005. 612 с.

О. В. Голуб, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
голова ГО «Міжнародна наукова школа універсології
в Кіровоградській області»

КЛАСИФІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ

Вступ. В Україні відбувається активне реформування освітньої та соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури і спорту. Тому

постала необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Тепер відкриваються нові шляхи пошуку ефективних програм підвищення рухової активності студентів, поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку всебічного здоров'я і фізичної краси, позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час [1-5].

Цілеспрямоване впровадження різноманітних напрямів фітнесу, його сучасних технологій на заняттях з фізичного виховання у ЗВО для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм вищих навчальних закладів.

Система фізичної культури має сприяти здоровому способу життя і виховувати здорову молодь.

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності [1-5]. Тож для зручності користування, ми пропонуємо розглянути, як можуть бути упорядковані сучасні напрямки фітнесу.

Мета дослідження – систематизувати та запропонувати класифікацію сучасних видів фітнесу.

Результати дослідження. Перегляд літератури, аналіз різних інформаційних джерел та особистий досвід автора покладено в систематизацію сучасних видів фітнесу для зручності користування у програмах навчання студентів ЗВО та різноманітних форм проведення занять з фізичного виховання молоді. Тож пропонуємо наступну класифікацію сучасних видів фітнесу [1-5].

Види сучасного фітнесу:

1. *Окремі види фітнесу.* До них відносимо різні види аеробіки, ТВВ, ПІА, бодіфлекс, каланетик, стретчинг, шейпінг, бодіфітнес, танець живота, сальса-аеробіка, фанк-аеробіка, зумба-аеробіка та інші.

2. *Види фітнесу на тренажерах.* До них відносимо наступні: на

біговій доріжці, на велотренажерах, лижних тренажерах, веслярських тренажерах, спінінг, або спінбайк-аеробіка, сайклінг, або сайклрібок, степ-аеробіка, степ-тренажер, степ-ап, барре, полденс, або танець на пілоні (жердині).

3. *Види фітнесу із спортивним інвентарем.* Слайд–аеробіка, резист-бол, фітбол–аеробіка, фітбол–гімнастика, з елементами східних одноборств і їх інвентарем, martial Art, фітнес-карате, фітнес-бокс, аеробоксинг, тай-бо, силовий фітнес, тераробіка, памп, функціональні тренінги, TRX (Training Resist Exercises) – тренувальні вправи з опором, скандинавська ходьба (інші назви: англ. Nordic Walking (нордична ходьба), фін. sauvakävely), Rope Skipping (роуп-скіппінг – скакалка), воркаут – на турніках, брусах, шведській стінці, горизонтальних сходах та інших конструкціях та інші.

4. *Види фітнесу у воді.* Плавання різними спортивними й прикладними способами плавання, стрибки у воду, дайвінг, різновиди веслування, аквааеробіка, аквафітнес, акваджокінг, SUP-йога, слэклاین, каное-аеробіка, аквабол, синхронне плавання.

5. *Види ментального фітнесу.* Йога, цигун, ушу та їх різновиди, Баланс 4-х стихій, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней, нейробіка та інші.

6. *Види фітнесу взимку.* Прогулянки й пробіжки, на ковзанах, на лижах, рухливі ігри й зимові розваги, туристичні походи та інші.

7. *Види фітнесу влітку.* Прогулянки й пробіжки, самокатні, велосипедні, рухливі ігри й літні розваги, туристичні походи, скелелазання та інші.

Висновки. У роботі вдалося відокремити різні види фітнесу за подібними характеристиками. Такий підхід до класифікації видів фітнесу, на нашу думку, є достатнім і повним. Та сучасна фітнес-індустрія активно поширюється новаціями. І сучасні можливості стрімкого розвитку галузі щоразу додають нових назв. Тож ми продовжуємо дослідження й систематизацію оновленої інформації.

Список використаних джерел

1. Бабаліч В. А., Маленюк Т. В., Голуб О. В., Брояковський О. В. Система Й. Пілатеса – як засіб покращення фізичної підготовленості й профілактики травматизму спортсменів (на прикладі тхеквондо). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 1. С. 87-94.
2. Голуб О. В. Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. Семінару, 23-24 лютого 2021 р. Кропивницький : КОД, 2021. С. 36-39.
3. Голуб О. В. Про досвід впровадження вибіркового дисциплін у закладі вищої освіти. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. Семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Лисенко В.Ф., 2022. С. 72-75.
4. Бабаліч В. А., Голуб О. В., Брояковський О. В. Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх як складова освітньої програми для підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World*. Monograph. Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 84-93.
5. Голуб О. В. Теоретичні засади викладання вибіркової дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх». *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. С 73-78.

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Вступ. Однією з основних форм фізичного виховання студентів є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час із використанням фітнес-технологій силової спрямованості, які сприяють розвитку важливих фізичних якостей і формуванню гармонійної статури юнаків та дівчат. Поняття фітнес-технології – це, з одного боку, процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з іншого – наукова дисципліна, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану), або ж мати на меті розвиток здібностей до розв'язання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [1; 3; 5]. Одним із таких видів рухової активності може бути шейпінг [2; 4].

Мета дослідження - розробити рекомендації щодо попередження травматизму під час самостійних занять шейпінгом силової спрямованості.

Результати дослідження. Рекомендації щодо запобігання травм:

1. Перед силовими тренуваннями потрібно ретельно розім'ятися і зберігати організм у теплі протягом усього заняття.

2. Величину обтяжень і загальний обсяг силових навантажень треба збільшувати поступово, особливо на початкових етапах занять силовими вправами.

3. Треба ретельно визначати величину обтяження в кожній новій вправі. Спочатку потрібно добре освоїти її техніку із малими і помірними обтяженнями.

4. Необхідно гармонійно розвивати всі скелетні м'язи, особливо на початкових етапах силової підготовки. Для цього застосовуються різноманітні силові вправи з різних вихідних положень.

5. Не треба затримувати дихання під час виконання силових вправ із неграничними обтяженнями.

6. Щоб не травмувати руки, доцільно у вправах із предметами застосовувати різноманітні хвати.

7. Необхідно систематично зміцнювати м'язи живота й тулуба, щоб запобігти травмам хребта.

8. Щоб запобігти надмірному навантаженню на хребет, слід користуватися спеціальним важкоатлетичним поясом. В інтервалах відпочинку між силовими вправами доцільно розвантажувати хребет, виконуючи стретчинг вправи, виси на поперечній перекладині, гімнастичних кільцях, гімнастичній стінці.

9. Під час виконання вправ, які навантажують хребет, слід утримувати його по можливості прямим. У цьому положенні він найбільш міцний.

10. Виконуючи присідання з обтяженнями, треба підбирати вихідне положення ніг, яке дає найбільшу рухливість у колінних суглобах.

11. Не варто зловживати глибокими присіданнями із великими обтяженнями, аби запобігти травмам колінних суглобів. Розвивати силу м'язів ніг можна в положенні сидячи й лежачи на спеціальних тренажерах.

12. Потрібно систематично зміцнювати м'язи стопи за допомогою вправ локальної дії. Це сприятиме збільшенню її пружності й допоможе запобігти значній кількості травм опорно-рухового апарату.

13. Вправи із граничними і майже граничними обтяженнями потрібно виконувати лише на жорсткій підлозі і лише у взутті, яке міцно фіксує гомілковостопні суглоби.

14. Не слід робити глибокий вдих перед напруженням, щоб не перенапружувати серцево-судинну систему. Оптимальним буде напіввдих або 60–70 % глибокого вдиху.

15. Слід уникати тривалих напружень.

16. Вправи на розтягування, в інтервалах відпочинку між силовими вправами, не слід виконувати з великим напруженням. Амплітуда рухів має бути на 10–12 % менше максимальної у відповідному суглобі.

17. У разі відчуття болю або кольок у м'язах, зв'язках, сухожилках чи суглобах, потрібно негайно припинити виконання відповідної вправи.

Висновки. Отже можна визначити такі помилки під час занять силовими вправами:

1. Виконання силових вправ без ретельної розминки може призвести до розтягнення та розривів м'язів, зв'язок і сухожилків; травм суглобів; перенапруження серцево-судинної системи.

2. Зловживання тривалими напруженнями може призвести до порушень у роботі серця, розширення судин, порушення капілярного кровообігу тощо.

3. Порушення гармонії в розвитку сили різних груп м'язів і, як наслідок, диспропорція в розвитку їх сили. Так, недостатній розвиток сили стопи знижує її пружність. Тому під час виконання стрибкових вправ та частина навантаження, яку повинні брати на себе м'язи стопи, припадає на триголовий м'яз гомілки і ахілловий сухожилок. Це може спричинити їх перевантаження і деструктивні зміни. Також, зловживання стрибками у глибину із великої висоти може призвести до травм стопи і колінних суглобів.

4. Внаслідок недостатнього розвитку м'язів живота й тулуба можуть виникати порушення постави, перевантаження поперекового відділу хребта. Останнє призводить до надмірної компресії міжхребтових тканин, що, у свою

чергу, може супроводжуватися болем у попереку та ушкодженням м'язів задньої поверхні стегна.

5. Зловживання великими силовими навантаженнями на хребет може спричинити порушення постави, деформації, ущільнення або грижі міжхребтових дисків тощо.

6. Виконання вправ із майже граничними і граничними обтяженнями на фоні стомленості може призвести до травм м'язів, зв'язок, сухожилків, суглобів.

7. Зловживання глибокими присіданнями з майже граничними та граничними обтяженнями призводить до травм менісків і зв'язок колінних суглобів.

8. Застосування великих обтяжень у вправах, які недостатньо освоєні (невдосконалена міжм'язова координація), призводить, як правило, до травмування слабких ланок опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 175-295.

2. Драпінська Л. Обґрунтування доцільності застосування шейпінгу у фізичному вихованні вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації. *Молода спортивна наука України*. 2017. Т. 2. С. 54-55.

3. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посібник. К. : НАУ, 2011. 152 с.

4. Линець М., Гумен В., Гордійчук С. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2/3. С. 134-137.

5. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості : практикум для студентів усіх спеціальностей. Укладачі Ю. О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька. К. : НАУ, 2014. 56 с.

М. А. Кошляк, кандидат педагогічних наук,
Президент Федерації дзюдо України

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ЗАКЛАДАХ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Вступ. Вітчизняна позашкільна освіта спортивного профілю пройшла досить насичений історичними традиціями шлях становлення і розвитку. Звернення до історії позашкільних закладів, виховання і навчання в них, управління, фінансування і кадрового забезпечення дає змогу врахувати досягнення, прорахунки, перспективи цього важливого соціально-педагогічного процесу у контексті історичної ретроспективи [1, с. 13].

Мета дослідження – здійснити аналіз досліджень українських учених, які стосуються проблеми підготовки спортсменів у навчальних спортивних закладах.

Результати дослідження. Дитячо-юнацький спорт відіграє значну роль у житті суспільства загалом та кожної людини зокрема, оскільки спортивна діяльність забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, сприяє створенню необхідних умов для їхнього повноцінного навчання, виховання, оздоровлення та відпочинку. У навчальних закладах спортивного профілю здобувачі освіти не лише набувають певних знань, а ще й виробляють власні навички дотримання найважливіших принципів здорового способу життя, що позитивно впливає на формування свідомого суспільства, яке дбає про своє здоров'я, а також про стан навколишнього природного середовища. Доведено, що перевага спортивно-тренувальної діяльності в інтерактивних навчальних закладах спортивного профілю призводить до зміни системи цінностей вихованців [2].

Особливостями освітнього середовища цього типу навчального закладу є: специфічні умови життєдіяльності вихованців інтернатного закладу спортивного профілю; домінування спортивно-тренувальної діяльності в

інтернатному закладі спортивного профілю; вплив виду спорту та спортивних результатів на формування особистісних якостей; специфіка навчально-виховного процесу інтернатного закладу спортивного профілю [2, с. 82].

У публікації О. Красницької «Середовище інтернатного закладу спортивного профілю деприваційний аспект [3] знаходимо інформацію, що підготовка спортсменів у навчальних спортивних закладах, затверджуються спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Основні завдання навчальних спортивних закладів: пошук і відбір спортивно обдарованих дітей та молоді; організація інтенсивного й високоефективного навчально-тренувального процесу, забезпечення участі дітей у змаганнях; створення вихованцями сприятливих умов для поєднання інтенсивних тренувань із навчанням, відпочинком, відновленням сил і енергії; підготовка спортсменів, які здатні успішно виступати на змаганнях; реалізація системи неперервної та ступеневої освіти для обдарованих і висококваліфікованих спортсменів; проведення профорієнтаційної роботи зі спортивною молоддю.

Для реалізації своїх основних завдань навчальні спортивні заклади організовують з учнями та студентами навчально-тренувальні заняття відповідно до типових навчальних планів із видів спорту, які затверджуються Міністерством освіти і науки України та Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, проводять навчально-тренувальні збори, беруть участь у централізованих навчально-тренувальних зборах збірних команд України різних вікових груп, всеукраїнських і міжнародних змаганнях, у тому числі й за кордоном, створюють спортивно-оздоровчі табори. Учнівський склад загальноосвітніх спеціалізованих навчальних спортивних закладів комплектується зі спортивно обдарованих дітей, підлітків, які проживають переважно в цьому регіоні та пройшли попередню підготовку в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ). Усі питання прийому до навчальних спортивних закладів вирішує приймальна комісія закладу, до складу якої входять провідні фахівці території, на якій розміщено заклад [3].

О. Красницька вказує, що поведінка вихованців інтернатних закладів спортивного профілю обумовлена специфікою підготовки спортсменів у різноманітних видах спорту. Кожен вид спорту має свої характерні особливості й висуває до вихованців конкретні вимоги. В індивідуальних видах спорту спортсмен несе відповідальність за свій результат самостійно. Для тих учнів, які займаються командними видами спорту, складається дещо інша ситуація, адже вільний час спортсмена залежить від розкладу тренувань команди, від'їзду на навчально-тренувальні збори, частоти змагань, де кожен спортсмен несе відповідальність за успішний виступ і досягнення результату командою [3].

Висновки. Отже, сучасні учені однакові в тому, що позашкільна освіта, позашкільні заклади різного типу є невід'ємною складовою реалізації державної освітньої політики і сприяють всебічному, гармонійному розвитку особистості. Проблема узагальнювального аналізу діяльності спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю є на сьогодні вкрай актуальною. Нагромадження відповідного фактологічного матеріалу, ступінь зрілості цього питання дають змогу виважено й науково обґрунтовано охарактеризувати особливості, тенденції розвитку й розкрити подальші перспективні шляхи функціонування цих закладів спортивного профілю в сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Дембровська Г. М. Розвиток позашкільних закладів спортивного профілю в Україні (50–70 рр. ХХ століття). Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. 2017. 331 с.
2. Івегеш А. В. Особливості освітньої діяльності навчальних закладів спортивного профілю України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. С. 78-83. URL: <https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/78/19.pdf>
3. Красницька О. Середовище інтернатного закладу спортивного профілю деприваційний аспект. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський зб. наук. пр. / редкол.: В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря. Дрогобич : Посвіт, 2016. Вип. 15. С. 371-378.

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

О. І. Вансаровська, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВПЛИВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Вступ. В останні роки в Україні фітнес-індустрія потужно розвивається, про це свідчать високі темпи зростання та популярності фітнесу серед молоді; зростання кількості фітнес-центрів та поява нових брендів; збільшення кількості користувачів фітнес-послуг; розвиток середнього цінового сегменту, що пропонує «демократичні» ціни на фітнес-послуги; розширення спектру пропонованих фітнес-програм [1; 3].

Термін «фітнес» походить від англійського дієслова «*be fit*» бути у формі, добре почуватися, бути здоровим. В українській мові визначення терміну «фітнес» набуло кількох значень: 1) це сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення та формування її здоров'я; 2) це вид спорту, що відносно недавно з'явився у рамках змагального бодібілдингу.

На думку Ю. В. Стецури, «силовий фітнес» – система фізкультурно-оздоровчих методик та програм, складених з урахуванням вікових, статевих та фізіологічних особливостей людини, спрямованих на поліпшення та формування здоров'я, а також дозволяють змінити форми тіла, вагу та надовго зафіксувати отримані результати [5].

Водночас, Л. Ващук [2], зазначає, що силовий фітнес – це вид тренування із використанням ваги власного тіла, ваги обтяження (штанги, гирі, гантелі тощо) і силових тренажерів. Серед населення України фітнес-програми з елементами силових тренувань набувають популярності завдяки своїй ефективності [4].

Мета дослідження – розкрити вплив занять силовим фітнесом на організм людини.

Результати дослідження. Фахівці (Ю. І. Беляк, 2014; Н. І. Воловик, 2012; О. Я. Кібальник, 2008; Н. А. Овчиннікова, 2006; Ю. О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька, 2014; Е. Т. Хоули, Б. Д. Френкс, 2000 та ін.) досліджували вплив заняття силовим фітнесом на організм людини:

1. Комплексне силове навантаження зміцнює м'язи, допомагає створити міцний м'язів корсет, збільшити м'язову масу.

2. Прискорення обміну речовин та активне спалювання калорій. При схудненні, силові тренування не менш ефективніші, ніж кардіотренування. Оптимальні силові навантаження, що доповнені аеробними вправами і стретчингом, можуть забезпечувати зниження ваги тіла за умови дотримання правильного і збалансованого харчування.

3. Підвищення тонуусу м'язів і поліпшення їх форми. Використання силових навантажень сприяє коригуванню пропорцій тіла. Крім того, силовий фітнес допомагає подолати певну асиметрію тіла, що виникає у результаті нерівномірного розвитку м'язів і неправильного розподілу навантаження. Опрацьовуючи потрібні групи м'язів, можна скорегувати фігуру, збільшити м'язів рельєф.

4. Розвиток фізичних якостей та покращення фізичного стану. Аеробні навантаження на силових тренуваннях сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи (відбувається розвиток серцевого м'язу). Об'ємно-силовий тренінг забезпечує збільшення м'язової маси. Силовий фітнес сприяє розвитку м'язової сили.

5. Покращення діяльності серцево-судинної, нервової системи та зміцнення імунітету. Організм стає більш стійким до захворювань, покращуються настрій та якість сну, формується впевненість, цілеспрямованість, самостійність тощо.

6. Зміцнення здоров'я. Навантаження силового фітнесу дозволяють знизити ризик розвитку остеопорозу, гіпертонії та діабету, уникати болю в спині, підвищити щільності кісткової тканини, нормалізувати вагу тіла тощо.

Висновки. Силовий фітнес сприяє оздоровленню, розвитку фізичних якостей, підвищенню фізичної підготовленості та працездатності, покращенню морфо-функціональних показників та емоційно-вольової сфери, формуванню морально-вольових якостей, що дозволяє йому утримувати високий рейтинг серед видів оздоровчої фізичної культури та ефективних засобів спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Благій О. Л. Лисакова Н. М. Тенденції розвитку групових фітнеспрограм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №2. С. 54-58.

2. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. 2013. №3(23). С. 7-9.

3. Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Фітнес-програми силового тренування для юних спортсменів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез XXIII Міжнар. наук.-практ. конф., 6 грудня 2023 року. Харків : ХДАФК, 2023. С. 117-118.

4. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К. : Науковий світ, 2008. 198 с.

5. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.

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

ВИКЛИК СОЦІАЛЬНІЙ НЕСПРАВЕДЛИВОСТІ В СПОРТІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

Вступ. Щоб мати ефективний і довготривалий вплив, соціальну справедливість слід впроваджувати в просторах, які мають владу поставити під сумнів статус-кво та існуючі наративи. Спорт є одним із найвпливовіших просторів із здатністю підтримувати різноманітність, залучення, єдність і командну роботу.

Багато спортсменів і спортивних діячів використовували платформу спорту, щоб діяти як агенти змін і займати тверду позицію в питаннях соціальної справедливості. Однак, часто їхня підтримка соціальних справ призводила до негативних наслідків для їх кар'єри та загального іміджу. Багато спортивних федерацій прямо забороняють спортсменам підтримувати соціальні акції – наприклад, Міжнародний олімпійський комітет забороняє «політичну, соціальну чи расову пропаганду» на олімпійських об'єктах. Незважаючи на ці заборони, багато спортсменів поставили під загрозу свою кар'єру та використовували свій статус, щоб підкреслити та привернути увагу до нагальних проблем.

Мета дослідження – охарактеризувати приклади протесту і боротьби відомих спортсменів за соціальну справедливість у житті і спорті.

Результати дослідження. Історичний аналіз викликів соціальній несправедливості через відомих спортсменів можна прослідкувати з середини

двадцятого століття. Томмі Сміт, Джон Карлос і Пітер Норман на Олімпійських іграх 1968 року в Мексиці стали проривом для протесту проти несправедливості на найвищому рівні міжнародного спорту. Стоячи на п'єдесталі вони віддали салют «Black Power», протестуючи проти нерівного ставлення до них як до американських спортсменів і як до громадян, позбавлених рівних прав. Пітер Норман був третім і менш відомим спортсменом на цьому п'єдесталі. Білий австралієць, він не брав участі у салюті, але носив значок на знак підтримки. Всі троє були виключені з олімпійського руху та національних спортивних органів.

Ця боротьба продовжується й сьогодні. Одним із найвидатніших прикладів соціальної справедливості у спорті є рух «Black Lives Matter» (Життя чорних має значення). Після трагічного вбивства поліцейським Джорджа Флойда у 2020 році спортсмени з різних видів спорту виступили проти расової несправедливості. Вони використовували свої платформи, щоб протестувати, підвищувати обізнаність і вимагати змін. Такі спортсмени, як Леброн Джеймс, Колін Капернік і Меган Рапіно, стали активними прихильниками соціальної справедливості, надихаючи мільйони людей у всьому світі.

За відмову брати участь у війні у В'єтнамі, Мухаммеда Алі затаврували як зрадника, а влада і журналісти очорнили його за те, що він використовував свої ісламські релігійні переконання, щоб підкреслити гноблення і расизм США. Його дії призвели до п'яти років ув'язнення і штрафу в 10 тисяч доларів, і він зміг знову взяти участь у боксі лише в 1971 році, коли його судимість була скасована Верховним судом США.

Сьогодні, більшість знаменитих спортсменів є медійно підкованими. У минулому такий активіст, як Мухаммед Алі, залежав не лише від часто спотворених історій спортивних журналістів, а й від порівняно повільних новин і відсутності надати швидку відповідь опонентам. Сьогодні спортсмени можуть у режимі реального часу реагувати на критику, часто відразу привертаючи увагу великої аудиторії. Соціальні медіа є потужним інструментом для

досягнення солідарності, тому спортсмен, який висловлюється за соціальну справедливість, ніколи не залишаться на самоті».

Чотири з багатьох першопрохідців, які протягом років зайняли позицію та зробили внесок у зміцнення соціальної справедливості. Перший з них, Маркус Рашфорд – англійський футболіст, гравець «Манчестер Юнайтед». Під час пандемії COVID-19 Рашфорд брав активну участь у зборі коштів для забезпечення харчуванням незахищених людей у Великобританії. Нещодавно він також створив робочу групу у співпраці з іншими благодійними організаціями, щоб покінчити з бідністю дитячого харчування в Англії.

Даті Чанд стала першою індійською спортсменкою, яка публічно заявила про свої одностатеві стосунки. Статус Чанді як колишньої олімпійки та першої індійської спринтерки, яка виграла золоту медаль на міжнародних змаганнях, сприяла висвітленню та зміцненню ЛГБТ+ руху в Індії.

Чанд також відкрито критикувала правила обов'язкового гендерного тестування в легкій атлетиці. Коли в 2014 році їй заборонили брати участь у змаганнях через природний високий рівень тестостерону, спринтерка звернулася до Спортивного арбітражного суду (CAS) і виграла справу, проклавши шлях для інших спортсменок, які зіткнулися з подібними заборонами.

Чемпіонка з тенісу Біллі Джин Кінг є піонером руху за рівну оплату праці в спорті. Кінг сформувала Жіночу тенісну асоціацію, яка була заснована на принципі рівних можливостей для жінок у спорті. Її боротьба за гендерну рівність у спорті стала піонером у вирівнюванні грошових призів для чоловіків і жінок на турнірах Великого шолома.

Халіда Попал, колишній капітан національної жіночої збірної Афганістану з футболу та активістка прав людини. Після втечі з Афганістану в 1996 році, коли Талібан захопив владу, вона боролася проти суспільних очікувань і норм, щоб грати у футбол у таборі для біженців у Пакистані. У 2007 році, після падіння Талібана, вона сформувала першу в країні жіночу збірну з футболу. Коли Талібан знову захопив країну в 2021 році, Попал зіграла

важливу роль у порятунку та забезпеченні безпечного виїзду афганських футболісток з країни.

Часто цілі команди збираються разом, щоб вимагати соціальної справедливості. На Олімпійських іграх у Токіо 2021 року німецька команда з гімнастики вирішила носити комбінезони довжиною до щиколотки замість купальників у бікіні, щоб кинути виклик сексуалізації жінок у гімнастиці. І таких прикладів можна навести безліч.

Спортивні установи та федерації часто ухилялися від дій щодо соціальних і політичних питань. Однак ситуація змінюється, оскільки деякі спортивні федерації почали надавати підтримку кампаніям соціальної справедливості. Наприклад, у 2021 році ФІФА запустила ініціативу по боротьбі з расизмом у футболі.

Висновки. Таким чином, спорт і соціальна справедливість перетинаються як ніколи. Справжнє питання полягає в тому, наскільки це впливатиме на зміни та яку роль відіграватиме закон. За останнє десятиліття внесок спортсменів у підвищення свідомості щодо раси досяг вершини, перетин соціальної справедливості зі спортом є найбільш помітним у США вже понад століття.

Список використаних джерел

1. Nytimes.com. Read the Complaint by Flores Against the N.F.L. New York Times. Retrieved from. 2022. URL: <https://www.nytimes.com/interactive/2022/02/02/us/brian-flores-nfl-lawsuit.html>
2. World economic forum. From raised fists at the 1968 Olympics to taking the knee: A history of racial justice protests in sport. 2021. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2021/07/olympics-racism-diversity-sport-radio-davos/>
3. Wulf S. Athletes and activism: The long, defiant history of sports protests. The Undefeated.com. Retrieved from. 2019. URL: <https://theundefeated.com/features/athletes-and-activism-the-long-defiant-history-of-sports-protests/>

С. В. Мішин, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої фізичної культури

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

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

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ

ЮНИХ БОРЦІВ 12-14 РОКІВ

Вступ. Боротьба – яскравий, динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор, який забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління. Спортивною боротьбою можна займатися з дитинства і до старості. Розгалужена мережа спортивних відділень ДЮСШ, СДЮСШОР дозволяє готувати спортивний резерв і пропонує широкий спектр занять з боротьби.

Сучасна греко-римська боротьба вимога від спортсменів повністю реалізувати свій потенціал. Тому виникає конфлікт між зобов'язання виконувати техніко-тактичний арсенал, показати максимальну швидкісно-силову підготовленість і необхідність вести красиві видовищні бої у змагальних умовах, а це впливає на процес підготовки борців та ефективну змагальну діяльність. У цьому випадку актуальним є вивчення зв'язку юних спортсменів їх спортивної діяльності як потенційної зміни у сфері індивідуальної мотивації так і з анатомо-фізіологічними процесами організму [1].

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз вікових особливостей розвитку організму юних борців 12-14 років.

Результати дослідження. Середня школа (від 12 до 15 років) – це час швидкого розвитку дитячого організму. Підлітковий вік 13-16 р. – хлопчики,

12-15 – дівчатка. Для дівчаток характерні великі стрибки в статевому розвитку. Підвищується інтенсивність обмінного процесу, швидкий ендокринний ефект. Підвищена нервова активність проявляється частими змінами настрою. Процеси збудження переважають над гальмуванням, висока емоційність. Організм підлітка швидко стає дуже реактивним. Реагує на навантаження адаптивними налаштуваннями. Можна легко поліпшити результати, збільшивши навантаження.

За рік вага може збільшитись на 4-5 кг, зріст – на 4-8 см, окружність грудей – на 2-5 см. Збільшується м'язова маса. У хлопчиків він збільшується на верхніх і нижніх кінцівках, а у дівчаток – на тулубі. Слід мати на увазі, що бурхливий ріст м'язів починається з 12 років, досягаючи 36% загальної маси тіла. У підлітковому віці збільшується сила серцевого м'яза, збільшується ударний об'єм серця, дещо знижується частота серцевих скорочень і дихання. Все це дозволяє підліткам виконувати вправи з досить високим фізичним навантаженням.

Центральна нервова система. У підлітковому віці структура мозку не змінюється, але руйнується. Встановлюється комплексний процес поліпшення роботи мозку. Міцні зв'язки між різними відділами переважають реакції збудження. Підвищена реактивність, стомлюваність, зниження працездатності. Висока рухливість і нестійкість нервової системи. У цьому віці розвиваються увага, пам'ять, воля, мислення. Ви повинні покладатися на свою покращену здатність розпізнавати та запам'ятовувати складні вправи та рухи, а також на свою здатність аналізувати вправи.

Функціональний стан *системи кровообігу* значною мірою впливає на виконання фізичних вправ. Одним з показників серцевої діяльності є частота серцевих скорочень (ЧСС). Коли людина росте, частота серцевих скорочень зменшується і в підлітковому віці досягає значення, близького до показника дорослої людини. Після 7 років частота серцевих скорочень знижується з 90 до 85 ударів на хвилину, а до 70 ударів на хвилину до 14-15 років. [2; 3].

Дихальна система. Порівняння дітей 12-14 і новонароджених. Об'єм легенів більший у 8 разів, а в 14 років - у 10 разів, що становить 0,5 об'єму. Тому на дихання витрачається майже в 2,5 рази більше роботи. А в підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток органів зовнішнього дихання. Коли хлопчикові від 10 до 14 років, груди стають домінуючими [2].

Ендокринна система. Статеве дозрівання триває 11-18 років у дівчат і 13-20 років у хлопчиків.

Кістково-м'язова система. Найбільший фізичний розвиток відбувається у віці 9-12 років для дівчаток і 11-13 років для хлопчиків. У цьому віці швидкість збільшення ширини плечей, довжини кінцівок і окружності грудної клітки є найбільшою. [3].

Висновки. Основним елементом у підготовці борців 12-14 років є індивідуальний підхід до тренувань з урахуванням їх анатомо-фізіологічними процесами організму, а також розбір поєдинків, які відбуваються як на тренуваннях, так і в змаганнях. Тренери повинні правильно провести аналіз помилок і недоліків і надати рекомендації щодо їх усунення в різних формах навчання.

Список використаних джерел

1. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів. / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В. М. Ключко та ін. Харків: ХНАМГ, 2011. 76 с.

2. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 304 с.

3. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.

В. Г. Приходько, головний спеціаліст відділу фізичної культури та спорту управління Кіровоградської обласної військової адміністрації, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 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

СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСТІ (2023 РІК)

Вступ. У продовж 2023 року в Кіровоградській області реалізувалися заходи обласної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затвердженої рішенням обласної ради від 23 грудня 2021 року № 221 [1]. У переважній більшості міст і районів області та територіальних громадах затверджено міські, районні, сільські та селищні Програми розвитку фізичної культури і спорту. За поданням управління упродовж року прийнято низку розпоряджень начальника облвійськкадміністрації, що стосувались подальшого розвитку фізичної культури і спорту області.

Мета дослідження – розкрити наявний стан фізичної культури і спорту у Кіровоградській області у 2023 році.

Результати дослідження. Велика увага в умовах воєнного стану на території Кіровоградської області приділялась розвитку спорту вищих досягнень та підготовці спортивного резерву.

Упродовж 2023 року в офіційних міжнародних змаганнях брали участь 55 спортсменів області у складі національних збірних команд, що представляли

країну у таких видах спорту: дзюдо, скелелазіння, бейсбол, легка атлетика, софтбол, бокс, тощо. Спортсмени здобули 35 медалей, серед них 4 золоті, 24 срібні та 7 бронзових.

До складу збірних команд України було включено 143 спортсмени області з олімпійських видів спорту, що на 22 спортсмени більше, ніж у 2022 році: члени збірної команди – 41; кандидати у збірну команду – 41; резерв збірної команди – 61. Означеним спортсменам були створені належні умови для навчально-тренувального процесу та вживались заходи щодо вирішення їх соціально-побутових проблем.

На виконання рішення обласної ради від 27 липня 2012 року № 327 протягом 2023 року було забезпечено виплату стипендій з обласного бюджету для 45 спортсменів на загальну суму 295 200 грн. [2]. Це переможці та призери Олімпійських, Юнацьких Олімпійських, Паралімпійських та Дефлімпійських ігор, Всесвітніх Універсіад, чемпіонатів світу, Європи та України. За розпорядженням голови облдержадміністрації від 11 грудня 2015 року № 497-р при управлінні молоді та спорту облдержадміністрації створено штатну спортивну команду області резервного спорту з олімпійських видів спорту [3]. До складу команди увійшло 22 особи. Видатки обласного бюджету на виплату заробітної плати у 2023 році склали 1534,18 тис. грн. Фінансування галузі фізична культура і спорт з обласного бюджету становило 61107 тис. грн.

Упродовж року управлінням молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації укладено угоди про співпрацю з 41 обласним осередком спортивних федерацій – 22 з олімпійських та 19 з неолімпійських видів спорту. На території області створено дві нові спортивні федерації, а саме: з бразильського джіу-джитсу та армрестлінгу.

З метою покращення організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій сфері в області, у рамках карантинних обмежень та умов воєнного стану, продовжувалася практика проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів серед працівників закладів, установ та організацій.

З початку неприхованої військової агресії російської федерації з працівників галузі фізичної культури та спорту було сформовано мобільні бригади, до яких активно залучалися тренери та спортсмени з різних видів спорту. Вони допомагали пакувати, завантажувати й розвантажувати гуманітарні вантажі, що спрямовувалися в різні регіони України, які найбільше постраждали від воєнних дій та обстрілів. У чотирьох закладах фізичної культури та спорту були організовані пункти незламності, до чергування в яких активно залучаються тренери та спортсмени різних ДЮСШ області. Федерації проводили спортивні турніри під час яких організовували благодійний збір коштів на потреби збройних сил України.

Висновки. Упродовж 2023 року в Кіровоградській області важлива увага приділялась розвитку фізичної культури і спорту, як одного з ключових напрямків забезпечення здорового способу життя населення та подальшого патріотичного виховання молоді. Відбувалися різноманітні спортивні заходи, змагання з різних видів спорту, які культивуються в області на місцевому, всеукраїнському та міжнародному рівнях, в яких приймали участь і займали призові місця наші вихованці.

Список використаних джерел

1. Обласна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затверджена рішенням обласної ради від 23 грудня 2021 року № 221. URL: <https://oblrada.kr.ua/diyuchi-oblasni-programi> (дата звернення: 05.04.2024).

2. Рішення обласної ради від 27 липня 2012 року № 327 протягом 2023 року «Про стипендії спортсменам Кіровоградської області». URL: <https://oblrada.kr.ua/decission/1320/pro--tipendii-dlja--port-meniv-kirovograd-koi-obl-t> (дата звернення 08.04.2024).

3. Розпорядження голови Кіровоградської облдержадміністрації від 11 грудня 2015 року № 497-р "Про штатну збірну спортивну команду резервного спорту". URL: <https://www.kr-admin.gov.ua/start.php?q=Rozpor/Ua/2015/2015.html> (дата звернення 08.04.2024).

С. А. Руденко, старший викладач кафедри
спеціальної фізичної та домедичної підготовки
Донецького державного університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ

Вступ. Важлива умова в сучасному волейболі – не лише зростання інтенсивності гри, а й ефективно організований річний цикл тренувального процесу. Постійне підвищення вимог до рівня спортивної майстерності волейболістів змушує тренерів до пошуку способів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, особливо в умовах навчання в закладах вищої освіти. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів є використання різноманітних форм організації занять із волейболу, що сприяє результативності змагальної діяльності, як окремим спортсменом, так і командою загалом [2].

У роботі з юнаками-волейболістами масових розрядів вагоме місце займають виховні аспекти, які полягають не лише у вихованні особистісних цінностей та моральної поведінки, сприяючи покращенню адаптаційних процесів соціалізації у суспільстві, а ще й у вихованні специфічних рис характеру, необхідних у подальшій спортивній діяльності, таких як – працездатність, цілеспрямованість та жага до перемоги.

Мета дослідження – визначити основні компоненти моделювання тренувального процесу студентів-волейболістів масових розрядів.

Результати дослідження. При роботі з студентською командою слід враховувати головні догми удосконалення тактико-тактичних прийомів волейболу:

- 1) постійна робота над підвищенням рівня рухової активності;

- 2) дотримання головних принципів навчання – доступності та поступовості;
- 3) реалізація «золотого правила» у тренерській роботі – досягнення вимоги лише правильного виконання усіх технічних елементів;
- 4) провідна роль тренера у специфіці формування моделей гравців за їхніми амплуа.

Досить помітний ефект у тренувальному процесі курсантів-волейболістів масових розрядів, у яких спостерігається досить висока загальна рухова активність, дають часті переключення на інші завдання та засоби тренування з поверненням до вирішення основного завдання у межах одного тренувального заняття. У даному випадку ставляться вимоги до тренера у підборі основних та допоміжних засобів тренування і доступності у їх логічному поясненні, які мають бути висвітлені з емоційним забарвленням мови, що дасть помітні зрушення у засвоєнні прийомів гри у волейбол.

При плануванні навчально-тренувальних занять слід враховувати такий фактор як зниження здатності гравців концентрувати увагу внаслідок прояву втоми. Виходячи з цього увага складним прийомам гри приділяється на початку тренування, при цьому дозування кількості «багатонавантажувальних вправ» відбувається у середніх межах [1].

Наступним кроком підготовки до тренувального заняття має бути врахування фактору емоційної свіжості та здатності до самовіддачі гравців, який набуває чинності від моменту початку розминки. Чим довша та інтенсивніша розминка, тим менша вірогідність у досягненні поставлених цілей основної частини тренування, оскільки спостерігається зниження концентрації уваги, на фоні неповної самовіддачі та падіння рівня емоційності при виконанні основних вправ у відточуванні прийомів волейболу.

Нарешті слід зосередити увагу на факторі самостійності та ініціативності курсантів-волейболістів. Від тренера вимагається побудова тренувального

процесу у відповідному стилі, так щоб у гравців сформувалась думка, що вони самостійно вибудовують структуру рухів та самовдосконалюються у динаміці гри, а тренер лише допомагає. Уміння самовдосконалюватись у подальшому дасть змогу знаходити у себе виникаючі помилки, застосувавши метод самоаналізу, знайти шляхи їх усунення, що сприятиме росту спортивної майстерності у подальшому.

Однією з основних задач у побудові тренувального процесу студентських команд, на нашу думку, є досягнення балансу між підбором тренувальних та ігрових засобів гри у волейбол. Якщо тренер надає перевагу не складним тренувальним вправам на техніку з багаторазовим їх повторенням, тоді команда втрачає гру, на тренерському сленгі – команда стає «стоячою», особливо у нестандартних ігрових ситуаціях. З іншого боку, можна не звертати уваги на збагачення технічного арсеналу і працювати більше над тактичними схемами гри, що у подальшому приведе до своєрідного «краю» росту волейбольної майстерності як усієї команди, так і кожного окремого гравця.

Висновки. У подальшому удосконаленні волейбольної майстерності слід притримуватись основних закономірностей засвоєння тактико-тактичних прийомів волейболу. Особливе місце у моделюванні тренувального процесу студентських команд займає харизматичність тренера. Крім росту ігрової та спортивно-технічної майстерності студентів-волейболістів особливу увагу доречно приділяти становленню особистості курсанта спортсмена, виховання у нього характеру, лідерських якостей та здібностей, прагнення увесь час грати у основному складі.

Список використаних джерел

1. Прекурат О. Т., Петричук П. А., Первухіна С. М. Моделювання тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у річному макроциклі в умовах закладу вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. Теорія та методика навчання (з галузей знань). Випуск 22. Т. 4. 2020. С. 61-64.

2. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ : Аграрна наука, 2000. 568 с.

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

С. А. Гардаш, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СКАКАЛКА, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Сучасне вирішення задач спорту вищих досягнень постійно диктує необхідність вивчення і розвитку дитячого і юнацького спорту. Підвищення ефективності роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл олімпійського резерву, які відіграють провідну роль у підготовці спортсменів високого класу, неможливе без постійного творчого пошуку шляхів її проведення.

На переконання Курцева І. В. [3, с. 3], "Незаперечним є і той факт, що на етапі початкової підготовки відбувається закладка і формування фундаменту загальної та спеціальної фізичної підготовленості, так необхідного, в подальшому, для досягнення рівня майстра спорту міжнародного класу. У зв'язку з цим, тренери, медики, вчені продовжують пошук більш ефективних засобів, форм, методів і методик підготовки юних спортсменів, резерву збірних команд".

Фізична підготовка займає особливе місце в роботі з юними футболістами. Рівень розвитку фізичних якостей впливає на оволодіння технічними прийомами гри. Лахман О. [5, с. 189] вказує, що для того, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, необхідно використовувати широкий арсенал загально-розвивальних і підготовчих вправ.

Фахівці Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. [6, с. 37] наголошують: "Добирання відповідних засобів фізичної підготовки у футболі залишається актуальним упродовж тривалого періоду часу. Багато фахівців застосовують найрізноманітніші підходи у вихованні різних рухових якостей юних спортсменів".

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність стрибків через скакалку як засобу фізичної підготовки юних футболістів.

Результати дослідження. За даними різних літературних та Інтернет джерел [2, с. 284] , "скакалка – один із найкращих методів підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, це тренування, яке є доступним кожному у будь-якому місці і у будь-який час. Це найпростіша вправа, яка приносить користь всьому організму. Всі вправи зі скакалкою, у деякій мірі, можуть замінити біг. Стрибки зі скакалкою розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну, дихальну системи, розвивають стрибучість, допомагають позбавитись надлишкової ваги тіла, зміцнюють м'язи ніг, допомагають зробити фігуру стрункою і привабливою".

У сучасних умовах, наголошує Ковальчук Н. [4, с. 63], скакалка використовується як основа для загальної фізичної підготовки у багатьох видах спорту: бокс, футбол, легка атлетика, теніс, важка атлетика, баскетбол, гімнастика.

Про ефективність застосування вправ із скакалкою в процесі фізичної підготовки юних спортсменів різного віку і рівня підготовленості з різних ігрових видів спорту знаходимо інформацію у працях низки авторів: Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. (2017); Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. (2019); Кравчук Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайний Д. О., Садовська І. Ю. (2022).

Скакалку як унікальний засіб фізичної підготовки можна використовувати на навчально-тренувальних заняттях юних футболістів для вирішення різних задач під час розминки, в основній частині навчально-тренувального заняття, а також в заключній його частині [1].

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, Інтернет джерел підтвердив ефективність скакалки як засобу фізичної підготовки юних спортсменів у різних видах спорту і, зокрема, у футболі.

Список використаних джерел

1. Використання скакалки для розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики. URL : <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-z-temi-vikoristannya-skakalki-dlya-rozvitku-fizichnih-yakostey-na-urokah-gimnastiki-298118.html>

2. Данилюк В. М., Долиніна М. М. Скакалка, як засіб підвищення рівня фізичної підготовки студентів. URL : <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/302ec2c7-4e9f-4f48-ac3a-b49df90d2e05/content>

3. Курцев І. В. Особливості побудови підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате: кваліфікаційна робота. Луганськ. 2013. 83 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/343403938_OSOBLIVOSTI_POBUDОВI_PIDGOTOVKI_UNIH_SPORTSMENIV_AKI_SPECIALIZUUTSA_Z_SOTOKA_N_KARATE

4. Ковальчук Н. Скакалка як засіб підвищення фізичної підготовленості юнаків старших класів. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.* 2009. С. 63-67. URL : <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14207/1/Kovalchuk.pdf>

5. Лахман О. Фізична підготовка учнів 10-12 років на секційних заняттях з футболу. С. 189-191. URL : <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11359/1/Laxman.pdf>

6. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України.* 2017. №2 (78). Р. 35-46. 2017. №2 (78). С. 35-46. URL : <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/601/582>

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

РУХОВІ НАВИЧКИ У СТРУКТУРІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Пов'язана з виконанням цілісних складно-координованих рухових дій діяльність актуалізується на основі рухових навичок, які особливо важливу роль відіграють у спортивній діяльності. Сьогодні рівень сучасного професійного спорту вимагає від спортсмена високої професійної підготовки, зокрема у технічній і тактичній, де вирішальною умовою досягнення високих результатів є рівень і якість сформованої рухової навички.

Мета дослідження – аналіз характерологічних особливостей рухових навичок у структурі спортивної діяльності.

Результати дослідження. У процесі спортивної діяльності (тренувальної й змагальної) спортсмену необхідно здобувати уміння здійснювати рухову діяльність як для окремої спортивної вправи, так і для окремих рухів і дій. Багаторазове (стереотипне) повторення рухів поступово призводить до автоматизму основних елементів їх координаційної структури, до утворення рухової навички [2].

Більшість дослідників розглядають навичку як автоматизовану систему, основу якої складає кінцевий результат. Сутність навички, в тому числі і рухової, автори усвідомлюють тільки з боку зовнішнього її прояву, зовсім виключаючи роль свідомості.

У той же час М. Г. Озолін (2004) наголошує на тому, що рухова навичка характеризується усвідомленням і автоматизованістю, міцністю, рухливістю і варіативністю.

Спортивні психологи П. А. Рудік і А. Ц. Пуні відмічають, що спортивна діяльність спирається на найудосконаленішу рухову навичку, що пов'язана із складними, цілісними, закінченими діями, які відбуваються усвідомлено від початку і до кінця. Ось чому спортсмен, що досяг досконалості у виконанні тієї чи іншої рухової дії, може детально розповісти, як він цю дію виконав і яких при цьому припустився помилок. Але, між цим, це була дія, яка характеризується як рухова навичка.

Ще яскравіше роль свідомості в окремих видах навичок виявляється в таких діях, для яких їх рухова частина є несуттєвою, наприклад, в навичках спортивного суддівства. Адже щоб правильно судити, він повинен володіти навичками суддівства, що формуються у нього в процесі тривалого повторення суддівської діяльності. При цьому ми не можемо стверджувати, що в процесі даної спортивної діяльності суддя розвиває у себе здатність автоматичного суддівства.

Таке розуміння сутності навички не заперечує явище автоматизації, яка не залишається без надзору з боку свідомості. Вона здійснює постійний контроль за принципом зворотного зв'язку. Слід тільки виникнути якому-небудь відхиленню у звичній техніці, воно відразу доходить до свідомості спортсмена, і якщо потрібно, вносить правки.

Чим міцніше навичка, тим менше вплив будь-яких збиваючих факторів. Але якщо у тренуванні спортсмен демонструє відмінну техніку, а під час змагань припускається помилок у рухах, то причина цього, перш за все, у недостатній стабільності навички. Міцність рухової навички заснована на умовно-рефлекторних зв'язках, коли завчене перероблюється з надзусиллями. Адже навчившись плавати або їздити на велосипеді, людина не втрачає цього уміння і після двадцяти років.

Не менш суттєвими рисами навички є її рухливість і варіативність. Людина може пришвидшити або сповільнити звичний рух, вкласти в нього більше або менше сили, збільшити або зменшити амплітуду, пристосувати його до мінливих зовнішніх умов. Рухова діяльність людини демонструє гнучке

пристосування рухових навичок, їх рухливість відповідно умовам життя. Наприклад, футболіст, щоб вдарити на далеку відстань, швидше розбігається, сильніше робить мах ударної ноги, більше зусиль прикладає в основній фазі, використовує більшу амплітуду рухів; і навпаки, повільніше розбігається, слабшим робить замах ударної ноги, менше зусиль прикладає в основній фазі, використовує меншу амплітуду рухів. Але і в тому і в іншому випадку основна структура руху, індивідуальний “почерк” у техніці футболіста не зміниться.

Що стосується варіативності, то вона дозволяє наказами думки змінювати в тому чи іншому ступені автоматизовану дію, пристосовувати її до того, що знадобилось у даний момент за рахунок приєднання і використання в основній дії раніше відпрацьованих навичок. Варіативність дає можливість змінювати “на ходу” форму звичних рухів і відповідні їм прояви психофізичних якостей. Приклад тому – різноманіття дій хокеїста під час гри, зокрема його володіння ключкою.

Висновки. Спортсмен на фоні виконання автоматизованої вправи, може в думках випереджати її, готуючись до наступних дій. У найбільшій мірі це випередження спостерігається у спортивних іграх, де спортсменам необхідно швидко реагувати на зміну ігрових ситуацій, на координацію своїх дій з діями партнерів по команді.

Список використаних джерел

1. Ровний А. С., Лизогуб В. С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів. Харків : ХНАДУ. 2016. 360 с.
2. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Вища школа, 1987. 424 с.

А. Л. Турчак, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри
теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

В. Г. Яровий, аспірант кафедри педагогіки та спеціальної освіти

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Почуття обов'язку перед Батьківщиною будується, передусім, на принципах моралі, системі громадянських цінностей людини, узгодженій із загальноприйнятими, світовими устоями суспільства, повазі до країни, небайдужості до її долі, усвідомленості відповідальності кожного за майбутнє держави, уміння брати на себе цю відповідальність, готовність захищати країну й відстоювати її інтереси [3, с. 1].

Мета дослідження – визначити рівень сформованості національно-патріотичних цінностей у учнів середнього шкільного віку засобами фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Реалізація на практиці педагогічних умов формування національно-патріотичних і військово-патріотичних цінностей засобами фізичної культури здійснювалася у закладі загальної середньої освіти – ліцеї «Максимум» м. Кропивницького Кіровоградської області. Констатувальний етап педагогічного експерименту проводився у 6-А (31 учень, 7 з яких знаходилися за кордоном і отримували освіту шляхом «сімейного навчання») та у 6-Б (30 учнів, 6 з яких перебували на «сімейному навчанні»).

Дослідно-експериментальна робота нами проводилася у вересні 2023 – 2024 навчального року. Використовувалися такі методи дослідження –

опитування, педагогічне спостереження, анкетування та тестування з метою одержання узагальнених даних про наявність національно-патріотичних та військово-патріотичних цінностей у учнів середнього шкільного віку вказаних класів.

Школярі були розподілені на 2 групи: 6-Б - констатувальна, а 6-А - експериментальна. У першому випадку протягом двох місяців ми зробили 2 контрольних зрізи: на початку експериментальної роботи – 02 вересня та 27 жовтня 2023 року. Відбувалося знайомство зі школою, адміністрацією, вчителями фізичної культури, класними керівниками та соціальним працівником. Проводився аналіз психолого-педагогічної літератури, вивчалися монографічні видання з проблеми дослідження, визначалися робоча гіпотеза і педагогічні умови оптимального впливу на молодших школярів, організовувалися місця проведення занять, розроблялися плани і сценарії виховних заходів. Зокрема, підбиралися наочні матеріали, аудіо і відео записи, визначалися приміщення, що найбільше підходять для виховання громадянської позиції учнів досліджуваної групи, пропонувалися відповідні виховні заходи тощо.

У групі констатації фактичної ситуації наявності громадянської позиції щодо національно-патріотичних цінностей вказаних респондентів (6-Б) виховні заходи проводилися відповідно плану класного керівника та загального навчально-виховного плану роботи ліцею «Максимум». У експериментальній групі (6-А) ми запропонували систему заходів виховного впливу щодо формування національно-патріотичних та військово-патріотичних цінностей молодших школярів засобами фізичної культури.

Враховуючи, що уроки фізичної культури довгий час проводилися дистанційно у зв'язку коронавірусною епідемією і російською агресією (з 14 травня 2020 року, а потім – з 24 лютого 2022 року; епізодично – очно чи через соціальні мережі), ми використовували кожну можливість присутності на заняттях руховою активністю респондентів 6-А класу. Причому, заняття фізичними вправами у даному класі проводилися тиждень – очно, тиждень -

дистанційно. Особливих можливостей для виховного впливу на учнів експериментальної групи було не зовсім достатньо. Проте, ми використовували кожен можливість візуального контакту чи зустрічі з досліджуваними. Зокрема, для 6-А були проведені повідомлення про державну символіку, державні заходи національно-патріотичного характеру, державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, інші інформаційні матеріали щодо захисту суверенітету і незалежності рідного краю, сім'ї та себе особисто.

Так, зробили повідомлення про Конституцію України, національні доктрини оборони України та розвитку фізичної культури і спорту, закони України про освітню діяльність, фізичну культуру і спорт, Національний олімпійський комітет України, кодекс олімпійського руху, фундаментальні принципи Олімпізму, Олімпійську хартію, видатних спортсменів, тренерів-захисників Батьківщини, воїнів-спортсменів, волонтерів: чоловіків, юнаків, жінок і дівчат та ін.

Особливу увагу було приділено «Інформаційному довіднику для учнів допризовного віку»: самоконтроль і самооцінка особистого фізичного розвитку (таблиця самоаналізу фізичної підготовленості, таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування, шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості, розвиток сили, покращення витривалості, про поставу, ступні, гігієну і режим харчування, енергетичну цінність добового раціону, відпочинок, сон, загартувальні фактори природи тощо. Окремо повідомили про організацію та проведення туристичних походів вихідного дня і з ночівлею, під контролем і разом з дорослими: визначення маршруту, збори необхідних речей, інвентаря й обладнання, укладання рюкзака, забезпечення медикаментами, картами, радіо і стільниковим зв'язком, супровід школярів дорослими, техніка безпеки у поході, перша домедична допомога та дії у критичних ситуаціях й ін.

Враховуючи психофізіологічні та індивідуально-вікові особливості молодших підлітків, їх фізичну та психологічну підготовку експериментальна робота проводилася нами без примусу, на добровільних умовах. Зокрема, при

зустрічах учням пропонувалися теми для самостійного пошуку цікавої інформації й повідомлень пізнавального характеру: цікаві вправи на координацію рухів, виправлення постави, плоскостопності, сколіозів, лордозів, кіфозів, астенії, гіперстенії, усунення гіподинамії, ожиріння та ін.

На перших етапах такі доручення викликали подив у дітей 11-12 років. Але згодом кожна зустріч з досліджуваними пробуджувала все більше зацікавленості у них і бажання виконати доручене завдання. Так, для формування правильної постави, під час звучання фрагменту Гімну України, школярі шикувалися у стрій і виконували команду «Струнко!»: руки вздовж тіла, плечі розвернуті, спина пряма, голова піднята. Така вправа формує правильну поставу й викликає в учнів повагу до символів держави, зокрема – Гімну України, виховує активну життєву позицію, формує національно-патріотичні цінності громадянина країни, яка веде безкомпромісну боротьбу за незалежність.

Наша пропозиція - приходити на уроки фізичної культури із синьо-жовтими кольорами - знайшла особливу несподівану підтримку: кашкети, косинки, футболки, шорти, взуття і навіть шнурки у піддослідних завжди мали жовто-блакитне забарвлення. Тут ставився наголос - не вимагати у батьків нові речі відповідних кольорів, а знаходити серед своїх речей такий одяг і взуття. Зараховувалися жовто-блакитні смужки у волоссі чи малюнок на руці відповідного кольору. Навіть наклейки та значки з державною символікою приймалися до заліку, проте – обов'язково знімалися перед уроком фізичної культури. При опитуванні цінувалися гасла «Слава Україні – Героям слава!», «Україна – понад усе!», «Слава нації – смерть ворогам!» та ін.

Особливо визначальними були знання й виконання українських пісень «Вишиваночка», «Ой у лузі червона калина...», «Українка, україночка», «Ніхто, крім нас», «Потрібен живим», пісень козацьких або українських січових стрільців, віршів героїчної тематики, знання українських прислів'їв, національних звичаїв і традицій тощо. Дехто вмів танцювати гопака, голубці, скромно виконували «розніжку», «вежу», перемахи, імітували вершників-

козаків, стріляння з лука верхи на коневі, з рушниць на скаку, «гойдок» - танець-гра козацьких розвідників-пластунів, вправління човном тощо. Всі ці знання, які самостійно вишукували молодші школярі, виконуючи настанови вчителя фізичної культури та експериментатора, ненав'язливо надавали можливість учням досліджуваної групи продемонструвати обізнаність з національними традиціями й атрибутами українського народу, що викликало у них гордість за нашу державу, її самобутність, визнання у всьому світі та бажання зробити все можливе для її збереження і розвитку.

Діти були пошукувачами традицій високої фізичної підготовленості українців: вміння пірнати і плавати (від запоріжців з Хортиці чи таврійських чумаків), керувати вітрильником, веслувати одновесельним чи двовесельним човном й орієнтуватися за зорями у нічному небі (Чумацький шлях, походи запорожців Чорним морем і його узбережжям), фехтувати й вправлятися в найздицтві, герці тощо. Молодші школярі узнали, що таке «спартанський суп» і чим він подібний до українського куліша, як треба сидіти «реп'яхом» верхом на коневі, як збивати вогонь зі свічки кулею з кременевої рушниць, влучно стріляти із лука й управляти одним, двома і трьома кіньми, стоячи у них на спинах та ін.

Здобутком досліджуваних є знахідка, що підводні човни вперше застосували у військових діях саме запорожці, йдучи визволяти побратимів з турецької неволі: занурюючись на видовбаних з великого дерева підводних весляних човнах до п'яти метрів у глибину, козаки таємно, непоміченими підкрадалися до ворога, чим завоювали військову славу і повагу противників. Навіть знайшли визначення козака – вільна людина. «Кай зак» - так кричали турки, коли зустрічали українців або коли ті нападали несподівано на них чи кримських татар. Дізналися молодші школярі й про юнацькі ініціації, козацькі зимівники, запорізькі дніпрянські пороги з випробуваннями до козацтва, про козацькі курені й полки, навчання освіти на Хортиці, реєстрових козаків, характерництво та Пласт. Встановили самобутність української культури, побуту, виховання хлопчаків у душі козацького лицарства й козацької

педагогіки: культ вільної особистості, козацький характер і козацька воля, духовні традиції козацьких династій, виховання сили козацького духу і лицарських чеснот.

Перший етап дослідження – підготовка педагогічного експерименту (констатувального й формувального), вивчення літературних джерел та узгодження методики побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ліцеї для учнів середнього шкільного віку саме засобами фізичної культури. Проводилося педагогічне спостереження за професійною діяльністю вчителів фізичної культури, класних керівників, організатора позакласної виховної роботи. У планах роботи всього педагогічного колективу ліцею знаходили найбільш відповідні форми національно-патріотичного і військово-патріотичного виховання молодших підлітків.

У цей період також були сформовані основні теоретичні положення дослідження, проводився констатувальний експеримент, була вироблена робоча гіпотеза, розроблялася методика формувального експерименту.

Особливостями організації дослідно-експериментальної роботи була система чергування відвідування занять очно – дистанційно. Такий графік ліцейного навчального процесу ускладнював застосування педагогічних методів визначення рівнів сформованості національно-патріотичних цінностей у учнів середнього шкільного віку (високий, середній, низький). Проте, нам вдалося максимально збільшити час спілкування з досліджуваними завдяки соціальним освітнім мережам. При цьому основним фактором успіху в дослідній роботі був особливий інтерес учнів до сукупності національно-патріотичних категорій та моральних атрибутів українського суспільства.

На другому етапі проводився перетворюючий педагогічний експеримент, в ході якого перевірялася ефективність запропонованої методики. На цьому етапі особлива увага приділялася вивченню мотиваційної сфери молодших підлітків, визначенню педагогічних умов результативної роботи з формування національно-патріотичних та військово-патріотичних якостей у учнів середнього шкільного віку засобами фізичної культури, дослідженню динаміки

сформованості таких цінностей, випробуванню різних варіантів залучення школярів до занять фізичною культурою тощо.

Візуальне педагогічне спостереження свідчить, що молодші підлітки шанобливо відносяться до атрибутики Української держави: поважають прапор України, кольори, Герб України, Гімн України, символи рідного краю. Зокрема, під час звучання Гімну України всі підіймаються, стоять не рухаючись, багато школярів знають на пам'ять слова, тримають руки вздовж тіла або праву – на грудях. Примітно те, що не рухаються під час звучання Гімну України, не розмовляють і навіть осуджують подібну негативну поведінку. З пошаною ставляться до всіх символів держави, у тренді – жовто-блакитні смужки на рюкзаках, особливо під час проведення нашої дослідно-експериментальної роботи. Знаковими є особливе ставлення, шана і повага до воїнів-спортсменів, з якими була організована зустріч наших досліджуваних молодших підлітків. Відчувалася в очах учнів подяка спортсменам-волонтерам, які розповіли школярам про бойові поїздки на «0».

За період організації і проведення експериментальної роботи ми досконало познайомилися з адміністрацією НВО № 6 - ліцей «Максимум» - середня школа Кропивницької міської ради. Особливо з планом виховної роботи закладу. Слід наголосити, що у даному закладі загальної середньої освіти значну увагу приділяють національно-патріотичному вихованню учнів: емблема ліцею має символіку і кольори України, у рекреаціях наочність передбачає вивчення всіх атрибутів державності. У кожному класі є Гімн України, прапор, герб. Діти знайомі з геральдиком міста Кропивницького та Кіровоградської області. Важливо, що ліцей розташований біля міської ради м. Кропивницького. Напроти школи - площа перед будинком міської ради, де майорять три прапори: України, міста і області. Перед міською радою проводиться велика кількість широкомасштабних заходів загальноміського плану, значна частина яких – національно-патріотичного характеру.

Так, експозиція на вшанування пам'яті загиблих воїнів Збройних Сил України відбувалася під час нашої виховної роботи з учнями

експериментальної групи. Діти вивчали наочні фотоматеріали, розповідали про загиблих героїв жорстокої війни XXI століття, ділилися своїми враженнями. Враховуючи, що навчання паралелі 6-х класів проходить у середню зміну, до семи уроків, молодші школярі часто були свідками всіх подій у центральній частині міста військово-патріотичного й національно-патріотичного напрямку. Учні безпосередньо брали участь у більшості з них. Зокрема, 16 вересня до дня міста Кропивницького міська рада проводила акцію «Об'єднані перемогою», активними учасниками якої були всі школярі, в тому числі і ліцеїсти експериментальної групи.

Організація дослідно-експериментальної роботи передбачала проведення чотирьох уроків фізичної культури у 6-А класі із залученням фрагментів національно-патріотичного виховання молодших підлітків. Уроки розпочиналися своєчасно і після шикування та рапорту чергового, щоразу один учень / учениця доповідали дітям протягом 3-х хвилин про кращих українських спортсменів, знаменні дати Української держави, видатних людей або цікаві події, пов'язані з національними традиціями і звичаями рідного краю. На інших уроках фізичної культури формування ціннісних орієнтацій національно-патріотичного характеру проходило через повідомлення дітей про основоположні статті Конституції України: Україна є суверенна і незалежна держава; людина – найвища соціальна цінність; єдиним джерелом влади є народ; державна мова – українська; права, свободи та обов'язки українців; кожен має право на освіту та вільний розвиток особистісних якостей та ін. [1].

Особливу цікавість викликала Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту – розділ про спорт вищих досягнень і дитячо-юнацький спорт. У повідомленні учня із Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зацікавленість молодших підлітків була у пільгах і гарантіях занять фізичними вправами, право безкоштовно займатися на державних територіях; спортивна символіка, відзнаки і нагороди; засоби, заборонені у спорті; спорт вищих досягнень. На зустріч з учнями 6-А класу був запрошений ветеран спорту, який продемонстрував олімпійські відзнаки й розповів про участь українських

спортсменів в олімпійських іграх різних років, учасником яких він був. Тут же розповів про «Олімпійське сузір'я Кіровоградщини» та знаних спортсменів України, Європи і світу. Далі експериментатор розкрив основні критерії вихованості та життєвий ідеал сьогодення.

Аналіз стану національно-патріотичного і військово-патріотичного виховання у середній школі - ліцеї НВО № 6 «Максимум» свідчить про високий рівень привиття дітям громадянської активності, свідомої життєвої позиції про що переконливо говорять дані нашої дослідно-експериментальної роботи. Так, на запитання «Україна суверенна і незалежна держава?» - 61 (100%) ліцеїст контрольної і експериментальної груп відповіли ствердно. Вивчаючи знання учнів основоположних атрибутів держави: Гімн України знають 61 (100%) опитаних і легко співають всі куплети. Чітко розрізняють Герб України – 61 (100%) респондент. Кольори Української держави – 61 (100%) досліджуваний. Прапор України – 61 учень (100%).

Проте, герби міста Кропивницького і області вірно визначили тільки 10 (33%) учнів у контрольній групі та 12 (38%) в експериментальній, незважаючи на той факт, що ліцей знаходиться у центрі міста і символіка завжди щоденно наочно присутня у соціумі жителів міста. Можливо, дається взнаки постійне користування учнями гаджетами, що створює ілюзію постійної присутності інформації за потребою. Тобто, значна кількість опитаних не вважає за потрібне запам'ятовувати дати, події, факти й іншу інформацію, коли є телефон і доступ до соціальних мереж.

На питання «Чи подобаються Вам українські пісні?» значна частина опитаних відповіла ствердно: 22 (73%) у контрольній групі і 26 (83%) в експериментальній. Це свідчить про високий інтерес учнів середнього шкільного віку до української культури, співу, музики та мистецтва, загалом. Опитування показало, що тенденція до вивчення української самобутності (культури, мови, традицій, звичаїв, атрибутів державності) постійно зростає. Значна частина опитаних намагається говорити тільки українською мовою: 23 (76%) – контрольна і 23 (74%) – експериментальна. Співати українських пісень

визвалося більше половини молодших школярів. Українську вишиванку готові одягати на свята і щоденно 59 (97%) респондентів. Інтерв'ювання дітей, які перебувають на «сімейному навчанні» допомагали здійснювати учні контрольного і експериментального класу через власні телефони, підключаючи своїх однокласників під час зустрічі з експериментатором. Це викликало особливу зацікавленість дітей, які перебували в класі й за кордоном. Більше того, якщо не вдалося своєчасно з'єднатися з однолітками, то учні приносили інформацію-відповідь на наступну зустріч.

Завдяки системі виховних заходів нам вдалося підняти з середнього до високого рівня сформованість національно-патріотичних і військово-патріотичних цінностей засобами фізичної культури у учнів середнього шкільного віку. Так, у підсумкових зрізах у контрольних і експериментальних групах відповіді на питання національно-патріотичного та військово-патріотичного характеру відрізнялися не суттєво. На попередні запитання більшість респондентів відповідали так же, а в деяких випадках - проявляли високий рівень сформованості національно-патріотичних та військово-патріотичних цінностей. Наприклад, в експериментальному класі 6-А володіння українською мовою – 31 (100%). Бажання розмовляти державною мовою навіть у сімейному колі – 31 (100%), а співати українських пісень та танцювати «гопака» - 29 (94%). При цьому, в контрольному класі результати залишилися незмінними: 23 (76%) ліцеїсти. Більшість у експериментальній групі ознайомилися з атрибутами області і міста - 24 (77%), коли у контрольній групі – 10 (33%) – результат незмінний. Бажання займатися шкільною фізичною культурою та фізичними вправами у домашніх умовах виявили 31 (100%) респондент експериментальної групи, особливо після всіх дослідно-експериментальних заходів, проведених у 6-А класі ліцею «Максимум». У контрольній групі цей показник залишився незмінним – 23 (76%) опитаних.

Аналізуючи анкетування молодших підлітків необхідно відмітити особливу тенденцію – формувати національно-патріотичні й військово-патріотичні цінності у школярів всіх вікових категорій слід досить виважено

(обережно), щоб не посяти міжнаціональні протиріччя серед учнів, особливо ліцеїстів національних меншин (вірменська діаспора й ін.), які навчаються у середній школі НВО № 6 - ліцеї «Максимум» міста Кропивницького Кіровоградської області.

Аналіз стану теорії питання сформованості національно-патріотичних цінностей у учнів середнього шкільного віку засвідчив достатньо високу розробленість педагогічного аспекту проблеми, ефективне використання форм, методів і засобів виховного впливу у досліджуваному закладі загальної середньої освіти. Так, на питання анкети (додаток А) : «В чому суть національно-патріотичного виховання?» всі молодші підлітки як контрольної - 30 (100%), так експериментальної груп - 31 (100%) відповіли «Любов до Батьківщини і служіння їй» на початку і в кінці дослідно-експериментальної роботи. На питання «Як Ви розумієте термін «мужність»?» більшість респондентів контрольної групи відповіли: «Якості особистості з сильними рисами характеру» - 26 (87%) на початку анкетування і 27 (90%) – в кінці. В той час як у експериментальній групі – 22 (71%) на початку і 31 (100%) – в кінці. На питання «Чи необхідно сьогодні звертати увагу на національно-патріотичне виховання молоді?» - 23 (76%) та 23 (76%) у контрольній групі. 23 (74%) та 30 (97%) у експериментальній. На запитання «Чи вважаєте Ви себе патріотом?» - так: всі 61 (100%).

Письмові відповіді молодших підлітків різнилися багато в чому, але одностайно відчувався патріотизм учнів середньої школи № 6 - ліцею «Максимум». На питання «Як Ви вважаєте, ким і де має проводитися національно-патріотичне виховання?»: контрольна група « У сім'ї і школі» - 24 (80%) і 24 (80%). Експериментальна: 23 (74%) і 30 (97%) відповідно. На запитання «Коли необхідно звертати увагу на національно-патріотичне виховання учнів?» у контрольній групі відповіли: з раннього дитинства – 9 (30%) – на початку і 9 (30%) – в кінці; у підлітковому і юнацькому віці – 14 (47%) – на початку і 14 (47%) – в кінці експериментальної роботи; 7 (23%) і 7 (23%) відповідно. У експериментальній групі відповідно: 10 (32%) і 30 (97%). 1

респондент (3%) – у підлітковому і юнацькому віці. На наступні три запитання у обох групах відповіли ствердно. На запитання «Які риси формує в людях національно-патріотичне виховання?» відповіді контрольної та експериментальної груп розподілилися таким чином: «Любов до Батьківщини, почуття обов'язку, самовідданість» 25 (83%) і 25 (83%); 27 (87%) та 31 (100%). На питання «Чи знаєте Ви історію козацтва, УПА, Другої світової війни та їх героїв?» ствердно відповіла незначна частина респондентів. Хоча цікавилися історією козацької доби, періоду українського визвольного руху багато хто зі школярів досліджуваних класів. На передостаннє запитання анкети більшість молодших підлітків відповіли посередньо. Можливо запитання варто було перефразувати, що буде враховано у наступних дослідженнях.

На запитання «Бути громадянином означає бути патріотом своєї Батьківщини?» ствердно відповіли 24 учні середнього шкільного віку (80%) на початку експерименту у контрольному класі та 25 (83%) – в кінці експерименту. У експериментальному класі відповідно 24 (77%) та 30 (97%)[2, с.385].

Молодші школярі експериментальної групи брали участь у загальноміській гуманітарній акції «Об'єднані перемогою», який проходив у м. Кропивницькому 16 вересня 2023 року о 9.00. 2200 учнів, вчителів, студентів й викладачів закладів загальної і вищої освіти та мешканців нашого міста вишикувалися по вулиці Великій Перспективній у спільному пориві пошани до захисників України - воїнів ЗСУ.

Такий виховний захід справив надзвичайне враження на всіх учасників від школяра і до дорослого. Це яскравий приклад національно-патріотичного і військово-патріотичного виховання всіх вікових категорій, особливо в умовах сьогодення. Російська агресія об'єднала всіх громадян незалежної України, що відчувалося у настроях і діях учасників заходу, об'єднаних заради перемоги. Учні експериментальної групи брали участь і в інших актах соборності та заходах військово-патріотичного характеру.

Висновки. Отже, дослідно-експериментальна робота, проведена нами у ліцеї «Максимум» - середній школі НВО № 6 м. Кропивницького Кіровоградської області, засвідчила високий рівень національно-патріотичного виховання у школярів даного закладу. Разом з тим, нам вдалося, в наслідок мотивування молодших підлітків до національно-патріотичних почуттів та створення належного виховного середовища через систему заходів, проведених разом з вчителями фізичної культури школи, отримати позитивний результат перетворюючого педагогічного дослідження. У експериментальній групі значно підвищився рівень сформованості національно-патріотичних і військово-патріотичних цінностей завдяки запропонованій методиці виховного впливу.

Список використаних джерел

1. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 16 червня 2015 р.

2. Лелека Я. Формування національно-патріотичних цінностей у учнів 11-12 років засобами фізичної культури. *Студентський науковий вісник. Кропивницький*, 2023. Вип. 29. С. 383 – 386.

3. Чепіга І. В. Виховання громадянськості старших підлітків у шкільних об'єднаннях за інтересами: автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 2014. 20 с.

В. В. Халімончиков, директор комплексної дитячо-юнацької спортивної школи
Суботцівської сільської ради Кропивницького району
Кіровоградської області

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Методика розвитку м'язової сили формується, в основному з орієнтацією на вправи з обтяженнями, які носять виражений швидко-силовий

характер і вимагають вияву вибухової сили. За усієї різноманітності підходів до побудови освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти основою системи підвищення силових можливостей школярів є концепція чергування фізичного навантаження та відпочинку, яка передбачає виконання його у фазі суперкомпенсації [2].

Гетерохронність вікового розвитку отримало теоретичне обґрунтування у вчені П. К. Анохіна про онтогенез. Це свідчить, що у віковому розвитку фізичних здібностей спостерігаються прискорення темпу розвитку, сповільнення та стабілізації. Такі періоди отримали назву чутливі або сенситивні вони є найбільш сприятливими для цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток певних рухових якостей. Ця концепція і є визначальною для розробки методики розвитку силових якостей підлітків. Рівень розвитку сили тісно взаємопов'язаний з ефективністю функціонування різних систем організму. Під час статевого дозрівання підвищується інтенсивність зростання м'язової маси, що впливає й на рівень максимальної сили [1].

Мета дослідження – визначити методичні особливості формування сили у підлітків на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Головною умовою оптимізації освітнього процесу є поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, зумовлене почерговістю граничних м'язових напружень у поєднанні з відновлюючими засобами. Навантаження складається з різних компонентів, що тісно взаємопов'язані: обсяг та інтенсивність, час і частота уроків, темп та амплітуда руху у вправі, режими роботи м'язів тощо. За допомогою зміни будь-якого компонента навантаження можна регулювати спрямованість уроків фізичної культури за змістом.

Найбільш ефективними навантаженнями будуть такі, які відповідають умовам:

1. Реакція основних функціональних систем організму, що не перевищують фізіологічних норм.
2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.

3. Більш короткий період адаптації до фізичних навантажень.

4. Дослідження для даного вікового періоду максимально можливого рівня розвитку рухових здібностей [3].

Уроки фізичної культури з силовими вправами у поєднанні з аеробними циклічними вправами та засобами відновлення позитивно впливають на стан здоров'я і фізичний розвиток учнів. Завдяки збільшенню м'язової маси підвищується й рівень максимальної сили. Причому, абсолютна сила зростає рівномірно і безперервно протягом шкільного віку, а відносна – збільшується нерівномірно: періоди більш вираженого зростання зміцнюються періодами помірного приросту. Зростання сили різних груп м'язів (у перерахунку на 1 кг маси тіла) у 13–14-річних підлітків здійснюється більш інтенсивно, ніж у дітей 8–9 років і юнаків 18–20 років. Рівень відносної сили у підлітків 13–14 років дорівнює показникам дорослих. Формування відносної сили різних груп м'язів завершується у 16–17 років, а її рівень зберігається до 41–50 років.

Щорічне збільшення сили різних груп м'язів неоднакове. Так, у період з 10 до 14 років більше зростає сила розгиначів нижніх кінцівок, менше – згиначів верхніх кінцівок. Показники загальної сили м'язів-розгиначів у всіх вікових групах від 16 до 18 років перевищують відповідні показники згиначів на 57%.

При доборі силових вправ необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Слід звертати увагу на те, що вони значно підвищують внутрішньочеревний тиск, а також тиск у зоні малого тазу. Тому на початковому етапі навчання більшість вправ рекомендовано виконувати у положенні лежачи чи сидячи.

Процес навчання потребує дотримання наступних методичних вказівок:

- під час проведення уроків із застосуванням обтяжень спочатку виконуються вправи, що навантажують м'язи сідниць та ніг;

- підвищену увагу приділяти тим м'язовим групам, що вимагають значних енергетичних витрат;

- для фізично підготовлених учнів кількість серій в одному занятті становить приблизно 3–4 на кожну вправу;

- кількість повторень залежить від завдань уроку.

Висновки. Отже, для підвищення розвитку сили шляхом переважного збільшення м'язової маси найбільш ефективні вправи з обтяженням масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах вибіркової спрямованості. Повторне застосування таких навантажень виявилось найбільш результативним у фазі суперкомпенсації. Силкові вправи для вдосконалення міжм'язової координації слід виконувати на початку основної частини уроку коли організм знаходиться в стані оптимальної працездатності.

Список використаних джерел

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровная О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 344 с.

С. А. Челало, концертмейстер кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

МУЗИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Вступ. Наша країна вже третій рік перебуває в умовах воєнного стану. Учні та студенти, спортсмени відчують тривогу, часто знаходяться в стресовому стані. Діти і молодь є найбільш уразливою частиною суспільства. В умовах сьогодення актуальним стає здатність зберігати та підтримувати ментальне здоров'я людини. Сучасна спортивна підготовка включає не тільки

фізичну, техніко-тактичну, теоретичну але й психологічну підготовку. На тренуваннях з обраного виду спорту бажано використовувати методи психологічного розвантаження, засоби для відновлення емоційного стану спортсмена. Важливим постає питання використання музики для адаптації психіки в сучасних реаліях. Відновленню психоемоційному стану учнів, студентів, спортсменів сприяють тренування з фізичної культури та спорту під музику.

Мета дослідження – проаналізувати вплив музики на психоемоційний стан спортсмена та ефективність тренувань.

Результати дослідження. Фізична культура та спорт – це складний шлях подолання труднощів. Важливим фактором, який є вирішальним до спортивних перемог, стає психологічна підготовленість спортсмена. Монотонність тренувального процесу, яка викликана багаторазовим повторенням тих самих вправ, рухів, що сприяють їхньому вдосконаленню, одноманітність обстановки тренування викликають не тільки фізичне втомлення, але і величезну психічну напругу. Це вимагає ретельно продуманої, систематичної психологічної підготовки, одним із складових якої є навчання спортсменів методам самоконтролю й психорегуляції, процесам відновлення. Для зняття психічної напруги, зниження емоційної збудливості багато спортсменів прослуховують музику під час тренувань і перед змаганнями.

Загальні психолого-педагогічні основи впливу музики на психічний стан людини вивчали Л. С. Виготський, В. Г. Іванов, А. Н. Леонтєв, А. А. Смирнов, В. Г. Максимов, Б. Неменський. Вчені психологи вважають музику одним з пріоритетних засобів для збереження оптимальної життєдіяльності, подолання стресу, відновлення психофізичних показників організму людини.

Музика має колосальний вплив на організм людини та її самопочуття в цілому. Адже вона впливає на нас за вібраційно-резонансним принципом. Якщо вібрації музики збігаються зі звуковими коливаннями, природними біоритмами нашого організму, це позитивно впливає на загальний стан і самопочуття людини.

Натомість природним біоритмам людини найбільше відповідає класична музика (західна, східна, неокласика). У композиторів віденської класики – Моцарта, Гайдна, Бетховена – є така особливість, як контрастна динаміка форте і піано. І вчені довели, що зміна динаміки форте/піано, характерна для цієї музики, відповідає природним біоритмам людського мозку. Прослуховування цієї музики покращує пам'ять, увагу, а тому добре підходить для освітнього та тренувального процесу. Великий арт-терапевтичний ефект несе й українська класична народна музика, яка увібрала в себе глибокі музичні традиції та неоціненний історичний досвід [1; 2; 3].

Наукові дослідження показали, що прослуховування музичних творів під час бігу чи інших видів тренувань підвищує витривалість спортсмена. Це відбувається тоді, коли ритм музики збігається з темпом фізичних рухів, частотою вібрацій. Наприклад, ефіопський бігун Хайле Гебреселассі встановлював рекорди в бігу на довгі дистанції під ритмічну композицію «Scatman John – Scatman». Хайле розповідав, що він може синхронізувати свої рухи у бігу з музичним ритмом, що дозволяє координувати його темп бігу та підвищувати витривалість. Таке поєднання рухів з музикою покращує техніку бігу та навантаження переносяться легше.

Під бадьюру музику з темпом 120-140 ударів на хвилину *vivo*, *allegro* (весело, рухливо, жваво) у мажорних тональностях показники ефективності тренування підвищуються на 15-20%. Також, спортсмени відмічають, що отримують більше задоволення від тренувань, якщо присутній музичний супровід. Слухаючи ритмічні мелодії, тренування переносяться набагато легше. Це працює і для легких навантажень типу ходьби по доріжці, і для бігу. Також бадьюрі треки згладжують неприємні емоції від стомлених м'язів під час силових вправ і збільшують задоволення від інтенсивних інтервальних тренувань.

Для відновлення допоможе заспокійлива музика. Музичні твори Й. С. Баха, Г. Генделя, В. А. Моцарта в повільному темпі (*lento*, *largo*) 60-64 ударів на хвилину вводять мозок у стан альфа-хвиль, які генеруються в спокої. Наукові дослідження підтверджують, що рівень гормонів стресу у крові значно зменшується в тих, хто регулярно слухає спокійну класичну музику.

Прослуховування такої музики рекомендується у випадках підвищеного збудження, дратівливості. Навіть кілька хвилин прослуховування правильно підібраної музики достатньо для відновлення.

Кожен спортсмен може підібрати свій плейлист індивідуально згідно своїх біоритмів і вподобань який налаштує його на ефективне тренування.

Висновки. Отже, музика допомагає змінювати емоційний стан людини. Це можна використовувати для налаштування спортсмена на ефективне тренування, відновлення, а також перед змаганнями або фізичним навантаженням. Музику бадьорого характеру можна використовувати як допінг, що підвищує рівень адреналіну; заспокійливу, для відновлення та зменшення емоційної напруги і хвилювання. Перед стартами рекомендовано спортсменам прослуховувати ритмічну, бадьору музику, щоб активізувати себе на змагальний процес. Вдало підібраний і доцільно використаний музичний матеріал позитивно змінює психоемоційний стан спортсмена та підвищує ефективність тренувань.

Список використаних джерел

1. Бермудес Д. В., Лоза Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі* : матеріали наук. конференції, 17-18 травня 2007 р. Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. №44. С. 131-133.
2. Операйло С. І., Ільченко А. І. Книга вчителя фізичної культури. Харків, 2005. 464 с.
3. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі. Тернопіль : Підручники та посібники, 2009. 94 с.
4. Ротерс Е. Ф. Результати музикально-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. С. 8-60.
5. Строгаль Т. Ю. Розвиток емоційного інтелекту старших підлітків в умовах навчання в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти*: зб. наук. пр. 2018. Вип. 25 (30). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 3-8.

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

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В ПРОЄКТІ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ»

Вступ. Щоб зацікавити молодь фізичною культурою в Україні стартувала ініціатива Президента на підтримку учнівського спорту «Пліч-о-пліч». Проєкт являє собою загальнонаціональну платформу для учнів шкіл, яка об'єднує їх у різних видах спорту, сприяє фізичному розвитку та спортивній активності, підтримці здорового способу життя та популяризації спорту серед шкільної молоді [2]. Спортивне орієнтування є одним з п'яти видів спорту, які включено до проєкту у 2023-2024 роках.

Мета дослідження – дослідити можливості участі учнів загальноосвітніх закладів у проєкті «Пліч-о-пліч» за напрямком спортивне орієнтування.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування засноване на вмінні швидко орієнтуватися на незнайомій місцевості за допомогою карти і компасу. Задача полягає в тому, що спортсмен повинен за найменший час відшукати ряд позначених на карті контрольних пунктів та зробити на них відмітку у карточці учасника. Для виконання цієї задачі потрібно вміти правильно читати і розуміти карту і при цьому якомога швидше пересуватись по місцевості. Спортивне орієнтування належить до видів спорту, які поєднують у собі тривалі й інтенсивні фізичні та розумові навантаження. Воно приводить у рух не тільки опорно-руховий апарат, але й активізує діяльність центральної нервової системи.

В шкільній програмі з фізичної культури запропоновано варіативний модуль зі спортивного орієнтування. На відміну від інших варіативних модулів з фізичної культури, спортивне орієнтування не потребує дорогоцінного спорядження для організації занять. Для їх проведення на базі шкіл можна

використовувати план-схеми території шкіл, план-евакуації шкіл або спеціально підготовлені карти для спортивного орієнтування [1]. Також доречно закріплювати знання з географії на заняттях зі спортивного орієнтування: розпізнавання умовних знаків, рельєфу, масштабу в практичних умовах.

Характерною рисою спортивного орієнтування є його творчий характер, доступність і широкі можливості розвитку фізичних та розумових здібностей людини. Можливо саме тому ним захоплюються школярі різних вікових категорій. Для прикладу, в Кіровоградській області щорічно проходить «Кубок області зі спортивного орієнтування» в якому активно приймають участь діти різного віку. А в цьому році у першому етапі Кубку взяло участь більше 350 учасників, з яких 290 учасників від 10 до 18 років. Найбільш представлена була вікова категорія 14 років – 55 хлопців та 54 дівчини. Але це були змагання серед спортсменів, які зацікавлені спортивним орієнтуванням.

На міському етапі Всеукраїнських змагань зі спортивного орієнтування «Пліч-о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги» серед учнів закладів загальної середньої освіти м. Кропивницький у 2023/2024 навчальному році під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО» взяло участь сім навчальних закладів. Перемогу здобули:

- 1 місце – КЗ «Преображенська гімназія Кропивницької міської ради»;
- 2 місце – КЗ «Ліцей «Лідер» Кропивницької міської ради»;
- 3 місце – КЗ «Великобалківська гімназія Кропивницької міської ради».

В районному етапі зазвичай беруть участь 12-14 команд.

Аналізуючи участь школярів у змаганнях зі спортивного орієнтування обласного рівня можна зробити висновок: більш зацікавлені в змаганнях учасники з районних центрів ніж з міста.

Висновки. Спортивне орієнтування – самостійний вид спорту, де кожен учасник має приймати індивідуальні рішення, перебуваючи на дистанції в складних умовах. У такий спосіб спортсмен привчається до відповідальності за власні дії та рішення.

Спортивне орієнтування – вид спорту доступний для всіх вікових груп обох статей. Ним можуть займатися і школярі початкових класів, і люди літнього віку. Практична значущість спортивного орієнтування: формування компетенцій необхідних для захисту країни; посилення фізичної активності учнів; підвищення рівня функціональних можливостей дітей; активізація розумових процесів (мислення, пам'ять, увага тощо); самостійне прийняття рішень.

Список використаних джерел

1. Положення про підготовку, проведення та розвиток всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» серед учнів закладів загальної середньої освіти у 2023-2024 навчальному році під гаслом «Разом перемажемо»: веб-сайт. URL: <http://surl.li/oqtwt>

2. Спортивне орієнтування як вид спорту – доступний кожному!: веб-сайт. URL: <http://surl.li/soche>

М. А. Ярмоленко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету
«Києво-Могилянська академія»

В. А. Ординський, магістрант кафедри кіберспорту та
інформаційних технологій Національного університету
фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З КІБЕРСПОРТУ

Вступ. Останніми роками динамічно розвивається новий вид спорту – кіберспорт, що завоював досить велику кількість прихильників та інтерес у всьому світі, особливо серед дітей і підлітків. Сьогодні виробники комп'ютерних ігор стрімко розвивають дану індустрію і перетворили її на частину основної культури сучасної молоді. Відеоігри стали величезною і

актуальною можливістю для бізнес індустрії і навіть способом життя для деяких людей. Частина з них присвячують своє життя захоплюючим та унікальним іграм, удосконалюючи свою майстерність та змагаючись з іншими людьми.

Науковці [1; 2] зазначають, що кіберспорт дуже схожий з професійними видами спорту, такими як баскетбол, хокей тощо. Центральну роль у всій системі кіберспортивних відносин відіграє тренер команди. На нього покладена величезна відповідальність, так як він сприяє не тільки розвитку індивідуальних навичок молодих гравців, але й залучає їх до ефективної співпраці в команді, вирішує суперечки та знаходить оптимальні рішення, а також розбудовує загальну стратегію команди.

Існує необхідність у вивченні професійної діяльності кіберспортивного тренера, що дозволить підвищити якість і результативність навчально-тренувального процесу. Актуальність означеного питання та його недостатня теоретична та практична розробленість вплинули на вибір теми наукового дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості професійної діяльності тренера з кіберспорту, що дозволить оптимізувати навчально-тренувальний процес геймерів.

Результати дослідження. Матеріали публікацій [2; 3] містять інформацію про занадто інтенсивний навчально-тренувальний процес у професійних гравців, а більшість з них – діти та підлітки, які проводять незліченну кількість годин свого життя за комп'ютером для отримання вищого рейтингу та здобуття перемог в обраній кіберспортивній дисципліні. Це може призводити до проблем з базовими соціальними навичками. Тому професійні тренери мають контролювати несформований набір навичок гравців задля ефективного функціонування команди в ігровому середовищі.

Професійні кіберспортивні клуби наймають фахівців, які слідкують за різними напрямками підготовки кіберспортсменів (психологи, тренери з фізичної підготовки, дієтологи тощо). Це робиться для того щоб тренер не

займався вивченням та контролем всіх аспектів тренувального процесу, а міг зосередитися над індивідуальною чи командною підготовкою геймерів до змагань. Також у них є список й інших завдань: ефективна комунікація з гравцями; подолання стресових ситуацій; вирішення конфліктів у команді; необхідність адаптації до змін у грі; корекція стратегії; постійне оновлення знань про кіберспортивну дисципліну; розвиток тактичного мислення гравців; підтримка психологічного здоров'я геймерів у висококонкурентному середовищі тощо.

У науковій та науково-методичній літературі більшість авторів [1; 3] одноставні в думці, що діяльність професійних тренерів має бути зосереджена на проведенні скрімів в кіберспорті. Вони мають бути хорошими аналітиками і під час скрімів вміти аналізувати та відшліфувати різноманітні стратегії.

Висновки. Таким чином, ґрунтовний аналіз робіт вчених-теоретиків, практичних психологів і спеціалістів в кіберспорті дозволили дослідити нагальні питання, що пов'язані з професійною діяльністю кібертренера. З'ясовано, що специфіка діяльності тренера включає наступні вміння: аналізувати гру; будувати стратегії командної гри, сприяти розробці індивідуальної тактики кожного геймера; швидко адаптуватися до змін під час ігор; ефективно комунікувати з гравцями; допомагати їм у подоланні стресових ситуацій, вміти розвивати концентрацію уваги та психологічну стійкість; постійно відслідковувати та навчатися нововведенням, регулярно займатися саморозвитком; вміти здійснювати безпосередній менеджмент команди. Професійний тренер вирішує цілий ряд складних завдань, що вимагають різнопланових навичок, включаючи технічні, стратегічні, соціальні та психологічні.

Перспективи наших подальших досліджень є вивчення професійно-педагогічних характеристик професійних кібертренерів.

Список використаних джерел

1. Гейдар Л. М. Моделі професіограм кібератлета-професіонала та фахівця з кіберспорту. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній

культури, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: IV Всеукр. електронна конф. з міжнародною участю. Київ, 2021. С. 146–147.

2. Кіберспорт: монографія / Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С. та ін. / за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарук. Київ : Олімпійська література, 2021. С. 523-527.

3. Ярмоленко М. А., Лахманюк Т. В., Горборуков В. М., Збанацький С. В. Використання інноваційних продуктів в підготовці кіберспортсменів. *Тези доповіді V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*, Київ /за заг. ред. О. А. Шинкарук. К. : НУФВСУ, 2022. С. 162-163.

РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПРАВЕДЛИВОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

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

СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Вступ. У світі нинішніх подій формування соціальної компетентності у майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту постає ключовим аспектом який дасть можливість підготувати висококваліфікованого спеціаліста до професійної діяльності. Інтеграційні й міграційні процеси, впровадження програм академічної мобільності студентів все це створює нові вимоги до підвищення якості освіти. У зв'язку з чим вважаємо, що розвиток соціальної компетентності допоможе швидко увійти в професію, соціально інтегруватися. Такий досвід під час професійної діяльності допоможе встановити оптимальні зв'язки між своїми підопічними, успішно працювати у колективі, бути комунікабельним, а також протидіяти соціальній несправедливості, випадки якої мають місце в спорті [2].

Мета дослідження – розглянути як соціальна справедливість може бути інтегрована в процес формування соціальної компетентності студентів-спортсменів.

Результати дослідження. З огляду на зростаючу увагу до проблеми соціальної справедливості в спорті вважаємо за необхідне розглянути можливість розвитку компетентностей пов'язаних з рівністю можливостей серед майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту та взагалі в спорті.

Досліджуючи дане питання [1-6], процес формування соціальної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядаємо як цілеспрямований процес соціального розвитку особистості в умовах професійної підготовки у вищих закладах освіти з метою розвитку відповідної інтегрованої якості особистості, що визначається усвідомленим ставленням до професійних знань, умінь і навичок, прагненням на високому рівні здійснювати освітню, науково-методичну та соціально-педагогічну діяльність, вмінням долати і розв'язувати життєві проблеми, які дають змогу ефективно соціально взаємодіяти в суспільстві та соціалізуватися до умов професійної діяльності.

У свою чергу, під соціальною компетентністю розуміємо мистецтво жити в суспільстві, тоді як соціальна справедливість, вважаємо, базується на принципах мирного співіснування між громадянами, країнами тощо. Таким чином «соціальна компетентність» і «соціальна справедливість» – це терміни, які часто використовуються у соціальних науках, але вони означають досить різні концепції.

Тоді як «соціальна компетентність» належить до здатності особи ефективно взаємодіяти з іншими у соціальному контексті. Під цим ми розуміємо дотримання соціальних норм, вміння адекватно реагувати на різні соціальні ситуації, а також управління особистими стосунками та комунікативними навички, які допомагають взаємодіяти з людьми. Також до соціальної компетентності належать: емоційний інтелект, співпереживання, навички конфліктної взаємодії та вміння працювати в команді.

На відмінну «соціальна справедливість» – це концепція, яка стосується справедливого й рівного розподілу багатства, можливостей і привілеїв серед всіх членів суспільства. Вона підкреслює важливість гарантування, що всі мають рівні можливості для досягнення своїх потенціалів незалежно від їхньої соціально-економічної позиції, раси, гендеру, віку чи будь-яких інших характеристик. Соціальна справедливість зосереджена на боротьбі з дискримінацією і сприянні рівності.

Таким чином, основна різниця між цими поняттями полягає в їх фокусі: соціальна компетентність зосереджена на особистісних навичках і поведінці окремої людини в соціальному середовищі, тоді як соціальна справедливість зосереджена на структурних і системних змінах в суспільстві, які спрямовані на забезпечення рівності та справедливості для всіх його членів.

Попри те, що ці поняття, на перший погляд мають суттєві відмінності та підходи ми вважаємо, що соціальна справедливість у контексті формування соціальної компетентності студентів-спортсменів охоплює важливі аспекти, які стосуються як освітнього процесу, так і тренувань відповідно їх можна інтегрувати між собою. Це стосується забезпечення рівних можливостей для всіх студентів, незалежно від їхнього соціального статусу, раси, статі чи етнічного походження.

Пропонуємо своє бачення, як соціальна справедливість може бути інтегрована в процес формування соціальної компетентності студентів-спортсменів: рівний доступ до тренувань, змагань та освітніх ресурсів; створення інклюзивного середовища; ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми з різних культур; виховний аспект (навчання студентів чесності, справедливості та відповідальності); формування навичок лідерства (допомогти стати послідовниками принципів соціальної справедливості); вміння вирішувати конфлікти (на основі принципів справедливості та взаємоповаги з огляду на ключові аспекти соціальної компетентності); залучення студентів до різних соціальних проектів та ініціатив, що сприяють справедливості та рівності у спільнотах (громадах), підвищує їх соціальну компетентність та відповідальність.

Висновки. Таким чином, соціальна справедливість у контексті формування соціальної компетентності студентів-спортсменів може виступати як потужний каталізатор позитивних змін у спортивному середовищі, стимулюючи розвиток цінностей, які відіграють важливу роль у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Бабаліч В. А. Роль фахівців фізичного виховання і спорту у соціальному розвитку молоді: європейський та український досвід. *World Science*. Warsaw: *RS Global Sp. z O.O.* 2018. № 1(29), Vol.5, January. P. 60-65
2. Бабаліч В. А. Соціальна компетентність як педагогічна умова успішної підготовки фахівця з фізичного виховання та спорту у ВНЗ. *Науково-методичні засади професійного розвитку фахівця у системі неперервної освіти*: ел. зб. наук. пр. Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: підсумки Всеукр. наук.-практ. конференції з міжнародною участю з теми, 18-19 жовтня 2016 р. № 3/25. URL: http://www.zoippo.zp.ua/pages/el_gurnal/pages/vip25.html
3. Бабаліч В. А. Сучасні аспекти формування соціальної компетентності у майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я*: зб. наук. праць II Всеукр. наук. інтернет-конференції, 25-26 травня 2017 р. Черкаси, 2017. С. 40-43
4. Бабаліч В.А. Тенденції формування соціальної компетентності фахівців фізичного виховання та спорту у вищій освіті. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. № 4 (59) С. 68-73.
5. Бабаліч В.А. Удосконалення навчального процесу для формування соціальної компетентності студентів фізкультурного профілю. *Актуальні питання освіти і науки*: програма V Міжнар. наук.-практ. конф. 10-11 листопада 2017 р. Харків : ХОГОКЗ, 2017. С. 19.
6. Babalich V. A. Experience of the Netherlands towards the influence of physical culture and sportson the social competence of young people. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. Vienna, 2017. №1-2. P. 18-27.

Ж. В. Гращенкова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури
М. В. Мішин, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури

ПРОБЛЕМА НАСИЛЬСТВА В СПОРТІ

Вступ. Тенденції розвитку сучасну спорту пов'язані не тільки з вирішенням питань оптимізації навчально-тренувального процесу з метою підвищення результативності в змагальній діяльності, але і з дослідженням філософських і соціальних чинників розвитку спортивного руху тощо. Але незважаючи на розкриття низки проблем, актуальним постає питання, про яке не наважуються відверто та відкрито говорити. Цим «злободенним» явищем постає насильство в спорті.

Питання, пов'язані з правами людини, захистом від насильства, питання гендерної рівності залишаються на порядку денному уряду. Україна має привести національне законодавство і практику його впровадження до стандартів, які є в Європейському Союзі.

Україна, як одна з країн-авторок Стамбульської Конвенції, підписала її 07 листопада 2011 року, а ратифікувала тільки 20 червня 2022 року, ухваливши Закон України від 20.06.2022 № 2319-IX «Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами». Закон України №2866-IV «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків, щодо сексуальних домагань» нині застарів і потребує змін.

Мета дослідження – визначити сучасний стан проблеми насильства в спорті.

Результати дослідження. До насильства в спорті відносять: авторитарну поведінку провідних тренерів і спортсменів; побиття, тілесні ушкодження; приниження, образи; сексуальні домагання [1; 4].

Груба та висока тональність пояснень з боку тренера у супроводі нецензурних і принизливих визначень до сьогодні не залишила спорт. Відомі факти, щодо побиття тренерами своїх спортсменів, не підлягає виправданню, не говорячи вже про морально-етичний аспект подібних вчинків міжособистісних відносин в спортивному колективі. Існують певні проблеми із комунікацією в визначені крихкої «червоної» межі допустимого і неприпустимого емоційного тиску, приниження, застосування фізичної сили по відношенню до спортсменів.

Але особливої уваги потребують явища насильства в спорті по відношенню до жінок. Одним з факторів, який сприяє існуванню насильства до спортсменок, є динаміка влади між чоловіками та жінками у світі спорту, в якій домінують чоловіки. Так насильства відбуваються не тільки зі сторони тренерів, а й офіційних осіб, батьків або чоловіків, які одночасно виконують ці обов'язки.

У 2004 році тренери збірної Південної Кореї з шорт-треку і посадовці Корейського союзу ковзанярів пішли у відставку через скандал із застосуванням вживання сили і покарань у жіночій збірній.

У 2007 році тренер збірної України з плавання Михайло Зубков був затриманий поліцією під час чемпіонату Австралії, який після невдалого запливу доньки Катерини Зубкової «накинувся з кулаками» на неї в роздягальні басейну. Тренер отримав дискваліфікацію на 6 років від Міжнародної федерації водних видів спорту [1].

Все більш поширеним явищем у сфері спорту стають сексуальні домагання щодо жінок, про що свідчить висвітлення цієї проблеми через засоби масової інформації. Завдяки ЗМІ стало можливим привертання уваги широкої публіки до цього питання та висвітлення в сучасному медіапросторі.

«Насильство в спорті та сексуальні домагання виникають через зловживання владними відносинами, і, як наслідок цього веде до ігнорування,

заперечення і мовчазливого переживанню такої проблеми» [3]. Сексуальні домагання занадто часто розглядаються як тривіальна проблема, і помилкова думка, що їх можна легко уникнути та зупинити, самотійно.

Автори «Збірки прецедентів римської системи права», Bruce W. Frier та Thomas A. J. McGinn), висловлюють думку, що проблема сексуальних домагань існує вже давно. Вона бере свій початок ще в Стародавньому Римі: де сексуальні домагання трактували, як чіпляння, переслідування або викрадання.

Сама концепція сексуальних домагань в її сучасному розумінні порівняно нова і датується початком 1970-х років, хоча інші пов'язані поняття існували в багатьох культурах і до цього. Термін «сексуальні домагання» вперше вжито в 1973 році у доповіді Мері Роу «Кільця Сатурна» про різноманітні форми гендерних проблем. У багатьох країнах світу сексуальні домагання визнаються злочинами, а жертви підлягають захисту і мають право на відшкодування матеріальної та моральної шкоди [6].

Заява Міжнародного олімпійського комітету визначає сексуальні домагання як «будь-яку небажану поведінку сексуального характеру, вербальну, невербальну чи фізичну»:

- вербальні (коментарі сексуального характеру, жарти, принизливі сексуалізовані зауваження стосовно зовнішнього вигляду, погрози вчинити дії сексуального характеру тощо);
- невербальні (фотографії оголених статевих органів, сексуалізовані звуки тощо);
- фізичні (дотики, примусові обійми, поцілунки, примус до статевого акту) [3].

Сексуальна форма домагань є основним страхом серед спортсменок. Вона має місце в різних спортивних групах, і жертвами від цього явища поставали різні люди у спортивному світі. Kirby Sandra L., Greaves Lorraine та Hankivsky Olena [2], після дослідження 1200 спортсменок Канадської національної збірної, прийшли до висновку, що більшість зареєстрованих актів сексуального

домагання скоювали тренери. Саме з цієї причини багато спортсменок воліють мовчати про домагання.

У 2010 році Американська асоціація плавання довічно позбавила Енді Кінга, тренера з плавання із Сан-Хосе займатися тренерською діяльністю через доведення через судові розслідування факту скоєння дій сексуального характеру по відношенню до своїх спортсменок. За що його було засуджено до 40 років ув'язнення [4].

У 2018 році американська гімнастка Маккайла Мароні (срібна і бронзова призерка Олімпійських ігор 2012 року), дала свідчення про сексуальні домагання лікаря збірної США Ларрі Насара [5]. Він входив у тренерський штаб збірної команди майже 30 років, нині засуджений на 175 років позбавлення волі. Кількість жертв, які потерпали від розбещення Насара нараховує 150 осіб.

Французькі ЗМІ розголосили скандал сексуального характеру стосовно опублікованої 30 січня 2020 року книги «Таке довге мовчання» (Un si long silence), в якій відома спортсменка Сара Абітболь (бронзова призерка чемпіонату світу-2000, фігурне катання) розповіла про її неодноразове зґвалтування у віці 15-17 років тренером – Жилем Бейсром [7]. Ця книга набула гучного розголосу і вразила спортивну спільноту фігурного катання. Згодом з'явилися офіційні заяви про подібні випадки від інших спортсменок.

В українському законодавстві термін «сексуальні домагання» запроваджено з ухваленням Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» 2005 року. Він трактується, як: сексуальні домагання – це дії сексуального характеру, виражені словесно (погрози, залякування, непристойні зауваження) або фізично (дотики, поплескування), що принижують чи ображають осіб, які перебувають у відносинах трудового, службового, матеріального чи іншого підпорядкування [8]. Таке означення вузьке й неоднозначне, його не можна поширити на «горизонтальні відносини» (колеги, друзі, знайомі тощо).

Висновки. Сьогодні Україна не має спеціальної норми, яка б передбачала відповідальність за вчинення сексуальних домагань. Рухаючись шляхом виконання взятих Україною зобов'язань щодо положень Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами, важливо говорити про це та реагувати, особливо в контексті необхідності встановлення відповідальності за скоєння подібного злочину. Спортсменки та працівниці спортивної індустрії потребують додаткової освіти щодо того, як виглядають акти сексуального домагання, як звернутися за допомогою та кому вони можуть довіряти, щоб про це говорити. Більшість спортсменок мусять замовчувати подібні історії через делікатність і страх бути осудженими за винесення «сміття» на публіку.

Список використаних джерел

1. Сушко Р., Дорошенко Е. *Проблемні питання розвитку жіночого спорту вищих досягнень в умовах глобальної конкуренції. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* 2020. Вип. 9 (28). С. 272–281.
2. Kirby Sandra L., Greaves Lorraine, Hankivsky Olena. Women under the dome of silence: sexual harassment and abuse of female athletes. *Canadian Woman Studies.* Winter 2002. Vol. 21. Issue 3. P. 132–138.
3. Mountjoy Margo, Brackenridge Celia, Arrington Malia, Blauwet Cheri, Carska-Sheppard Andrea, Fasting Kari, Kirby Sandra, Leahy Trisha, Marks Saul. International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine.* September 2016. Vol. 50 (17). P. 1019–1029. doi:10.1136/bjsports-2016-096121.
4. *Rainer Martens. Successful coaching.* The most authoritative guide on coaching principles. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. 440 p.
5. <https://assets.documentcloud.org/documents/4355081/Victim-Impact-Statement-of-McKayla-Maroney.pdf>.
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Sexual_harassment
7. <https://tsn.ua/prosport/prezident-federaciyi-figurnogo-katannya-franciyi-podav-u-vidstavku-pislya-zhahitlivogo-ziznannya-sportsmenki-u-zgvaltuvanni-1488276.html>
8. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2866-15>

В. О. Ковальов, доцент, 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

УЧАСТЬ ЖІНОК В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Вступ. Останні роки участь жінок в Олімпійських іграх суттєво зросла. Але шлях жінок до участі в Олімпійських іграх пролягав через боротьбу за права не тільки в спорті, а і інших сферах суспільно-політичного життя. Цей процес тривав тисячоліттями. У різних культурах спортивних змагань в основному були суто чоловічою справою. В стародавній Греції жінки не допускалися не тільки до участі в Олімпійських іграх, а навіть їхня присутність на трибунах в якості глядачів була заборонена.

Наприкінці XVIII століття в США та багатьох європейських країнах зародився та вже в середині XIX століття набув широкого розмаху фемінізм. Створювалися жіночі клуби та різні громадські організації. Їхньою метою було усунення пригнобленого становища жінок у суспільстві, отримання соціально-політичних прав на рівні з чоловіками.

Фізична культура, спорт та різноманітні атлетичні змагання надали можливість жінкам продемонструвати фізичні якості, досконалість рухів та інтелектуальні здібності, що допомогло їм ефективніше боротися за свої права в соціально-політичному і культурному просторі суспільства.

Мета дослідження – здійснити аналіз, в історичному аспекті щодо активної участі жінок в Олімпійських іграх та їх впливу на розвиток фізичної культури, олімпійського спорту, на активізацію діяльності жінок в соціальному і культурному житті суспільства, реагування МОК та світової спільноти на

розширення можливостей участі в багатьох популярних видах спорту, управлінні розвитком олімпійського руху.

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.

На сьогодні МОК налічує 205 країн-учасниць олімпійського руху, які делегують збірні команди до участі в Олімпійських іграх, а до складу ООН входять лише 193 країни. Це говорить про те, що олімпійський спорт став однією із сфер міжнародного співробітництва в рамках єдиної системи, яка 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. Саме тому актуальним є питання щодо розширення участі в Олімпійських іграх жінок з багатьох популярних видів спорту, вирішення проблеми їхньої підготовки, пов'язаних з надзвичайно великими навантаженнями та фізіологічними особливостями, а також їхньої участі в управлінні з розвитку олімпійського руху.

Слідуючи принципам і традиціям Олімпійських ігор Давньої Греції П'єр де Кубертен, засновник Олімпійських ігор сучасності, був прихильником консервативних поглядів і противником участі жінок в Іграх. В перших Олімпійських іграх 1896 р. жінки були відсторонені. Програму Ігор 1900 та 1904 р.р.. формували організаційні комітет, а МОК не мав впливу на ці процеси і жінки були допущені до змагань з тенісу, гольфу та вітрильного спорту. Починаючи з II ігор жінки брали участь у невеликій кількості але поступово збільшувалася їх кількість та розширювалася програма з видів спорту.

Наполегливе небажання IAAF визнати жіночу легку атлетику послужило підставою для створення в 1921 р. Міжнародної жіночої спортивної федерації (FSFI). Стали розвиватися жіночі спортивні клуби в яких розвивалися традиційно чоловічі види спорту. Відсутність обмежень та прихильне ставлення суспільства призвело до залучення великої кількості жінок до участі у змаганнях та зростання конкуренції, що додавало популярності спорту і жіночому руху..

До програми Олімпіад та зимових Олімпійських ігор все частіше стали включатися все нові види спорту. Так за період з 1952 по 1980 р.р. кількість змагань для жінок збільшилася в два рази - з 25 до 50, а програмах зимових Олімпійських ігор в 2,3 - з 6 до 14.

Після прийняття в США у 1972 р. закону про усунення дискримінації жінок, у тому числі у сфері шкільного та університетського спорту дало новий поштовх у розвитку жіночого спорту та їх участі у змаганнях, зокрема і Олімпійських іграх.

З приходом на посаду президента МОК Хуана Антоніо Самаранча у 1980 р. участі жінок в Олімпійських іграх та в управлінні олімпійським рухом стали приділяти більше уваги. Кількість жіночих видів змагань постійно збільшувалася. Так: на Іграх XXII Олімпіади їх частка (включаючи жіночі і змішані види змагань) становила 24,63%, то на Іграх XXXI 2016 р. вона зросла вдвічі – 47,39%. На Іграх XXXII Олімпіади жіночих видів змагань вже стало більше, ніж у чоловічих(51,33%).

Переважна більшість сесій МОК на своїх засіданнях розглядала питання участі жінок в олімпійському спорті, але не припинялися спроби окремих членів МОК взагалі усунути жіночі види змагань із програми Олімпійських ігор як літніх, так і зимових або обмежити розширення їх участі. Надзвичайна наполегливість, високі спортивні результати та ентузіазм з боку жінок подолали цей спротив.

Однак, досягнення жінок у питанні повної рівноправності з чоловіками в частині представництва в програмах Олімпійських ігор не можна оцінити

однозначно позитивно. У якийсь момент було перейдено межу розумного підходу щодо допуску жінок у видах спорту таких як: важка атлетика, бокс, боротьба вільна, що протирічить самій природі жіночого організму, високий рівень конкуренції призводить до надзвичайно великих навантажень, що в цілому шкодять не тільки здоров'ю жінок, а і шкодять розвитку олімпійського спорту та дитячо-юнацькому, слід зауважити, що для останнього вони є потужним мотиватором.

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. Останні роки участь жінок в Олімпійських іграх суттєво зросла, також і збільшилася кількість жінок в системі управління МОК, міжнародних федераціях з олімпійських видів спорту, НОК та національних федераціях, що є безумовно позитивом. Разом з тим є і процеси, які викликають занепокоєння. Надто наполеглива боротьба за права жінок на рівні з чоловіками призводить до хибних рішень. Зокрема ігноруються медико-біологічні фактори, які мали б обмежувати розвиток жіночої частини програми Олімпійських ігор і науково обґрунтовано спрямовувати ці процеси.

На жаль під тиском прихильниць радикального фемінізму й заангажованих представників олімпійської системи МОК включив до програми Олімпійських ігор декілька не природних для жіночого організму видів спорту – важку атлетику, вільну боротьбу, бокс.

Перед МОК стала дилема щодо посилення впливу на міжнародні спортивні федерації з розвитку функціональних і техніко-тактичних засад спортивної підготовки жінок у деяких видах спорту, основи якої базуються на тих самих принципах, що й у чоловіків. Практика показує випадки негативних впливів на здоров'я жінок та їх майбутньої соціальної адаптації. На сьогодні, стає цілком зрозуміло, що олімпійський рух потребує реформування. Тільки

серйозна демократизація МОК і всієї системи управління олімпійським спортом, прийняття відповідних і виважених рішень щодо залучення до олімпійського спорту жінок, збалансоване співробітництво 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. К., 2021. Кн. 1. 640 с.
2. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. К., 2021. Кн. 2. 672 с.
3. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. К. : Олимпийская литература, 2009. Т. 1. С. 730-735.
4. Ковальов В. О. Олімпійський рух: політика, війни, бойкоти та олімпійське перемир'я. *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 URL: https://www.cuspu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2023.pdf
5. Ковальов В. О. Олімпійський рух на сучасному етапі і проблеми етичного характеру. *Зб. тез доповідей LVII наукової, науково-технічної конференції викладачів, аспірантів та співробітників університету*, 20 травня 2023 р. (електронний варіант), м. Кропивницький. URL: <https://kntu.kr.ua/file/content/8111/zbirnyk-tez-dopovidei-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity-lvii-naukovo-tekhnichnoi-konferentsii-liv-naukovo-tekhnichnoi-konferentsii-vykladachiv-aspirantiv-ta-spivrobitnykiv-nauka-v-tsntu-osnovni-dosiahnennia-ta-perspektyvy-rozvytku-za-pidsumkamy-provedennia-dnia-nauky-2.pdf>

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

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

ГЕНДЕРНИЙ РОЗРИВ В ОПЛАТІ ПРАЦІ В СПОРТІ (НА ПРИКЛАДІ АМЕРИКАНСЬКИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ)

Вступ. По всьому світу дівчат і жінок стримують майже в усіх сферах життя, від гендерної нерівності на роботі та в класі до дискримінації в лікарняній палаті та вдома. Фундація ООН проаналізувала останні глобальні дослідження найбільш сексистських законів і норм з деяких найавторитетніших джерел планети, включно з командою Світового банку «Жінки, бізнес і право»; ООН-Жінки; і Статистичний відділ ООН. У цьому звіті «50 найбільш сексистських законів у світі: короткий огляд гендерної нерівності» висвітлюються 50 найбільш дискримінаційних прикладів гендерної нерівності у світі.

Так, на робочому місці 34% країн забороняють жінкам працювати на певних роботах або в галузях. У 28 країнах немає законів про домашнє насильство. Лише 56% жінок можуть самостійно приймати рішення щодо свого сексуального та репродуктивного здоров'я та прав. Аналіз 133 систем штучного інтелекту у різних галузях з 1988 року показав, що 44,2% населення демонструють гендерні упередження, а 25,7% людей демонструють гендерні та расові упередження.

Гендерна різниця в оплаті праці є однією з найбільш суперечливих тем для дискусій між чоловіками та жінками. По суті, це різниця в оплаті між

чоловіками та жінками за однакову роботу. Розрив існує між галузями та віковими групами. За даними Федерації жінок Канади, жінки заробляють 89 центів на кожен долар, зароблений чоловіками. Ця невідповідність збільшується, якщо взяти до уваги кольорових жінок або жінок з обмеженими можливостями. Таким чином, це є прямим відображенням слабших можливостей кар'єри та освіти для жінок і збільшення відсотка домашніх обов'язків.

Мета дослідження – охарактеризувати проблеми гендерних відмінностей в оплаті праці баскетбольних асоціацій США.

Результати дослідження. Розглядаючи через призму спорту, гендерний розрив у заробітній платі, він стає складнішим із ще більшою кількістю факторів. У той час як багато хто приймає різницю в оплаті праці та раціоналізує її, інші виступають за рівну оплату для обох статей. Крім того, оплата праці спортсменів відрізняється від виду спорту.

У звіті під назвою «Проблема гендерної (не)рівності», проведеному Sports Illustrated Global Sports Salary Survey 2017, зазначається, що «до 12 найбільш високооплачуваних видів чоловічого спорту входять спортсмени з «великої четвірки» ліг Північної Америки в баскетболі, бейсболі та хокеї і американського футболу; з «великої п'ятірки» дивізіонів європейського футболу в Англії, Іспанії, Італії, Німеччині та Франції; з крикету в IPL в Індії, з футболу в CSL в Китаї та з бейсболу в NPB в Японії. Разом вони заробляють 15,7 мільярда фунтів стерлінгів (20,4 мільярда доларів США), що становить у середньому 2,16 мільйона фунтів стерлінгів (2,8 мільйона доларів США) кожен рік.

За даними Forbes, зі 100 найбільш високооплачуваних спортсменів немає жодної спортсменки. У 2019 році лише одна жінка, Серена Вільямс, потрапила до списку найбільш високооплачуваних спортсменів (63 місце).

Як правило, жіночі види спорту менш популярні, ніж чоловічі. Це пояснюється тим, що участь жінок у спорті історично не заохочувалась, оскільки спортивні заняття розглядалися як чоловіча справа. Насправді майже

до середини ХІХ століття вважалося, що силові навантаження у спорті шкідливі для репродуктивного здоров'я жінки. Однак у міру того, як Друга світова війна змінила уявлення про делікатну жіночість, а феміністичні рухи набули популярності, все більше жінок почали займатися спортом. Проте професійні жіночі спортивні асоціації були створені лише через десятиліття після того, як їх чоловічі колеги вже почали розвиватися. Наприклад, американська Жіноча національна баскетбольна асоціація (WNBA) була заснована в 1996 році, через 40 років після створення Національної баскетбольної асоціації (NBA) для чоловіків.

Різниця між створенням професійних асоціацій жіночого та чоловічого спорту є законною причиною того, чому одна є більш популярною, ніж інша. Однак деякі любителі спорту пояснюють цю різницю високими спортивними здібностями чоловіків-гравців і використовують це, щоб виправдати різницю в оплаті праці. Цей аргумент має як сильні, так і слабкі сторони. По-перше, немає відмінностей у якості рішучості чи підготовки між спортсменками та спортсменами. Тим не менш, існують деякі природні відмінності між чоловіками та жінками, які створюють різницю в розважальній цінності для обох видів спорту.

Середня гравчиня WNBA приблизно на 15 см нижчий за середнього гравця NBA. Завдяки тому, що баскетбольні сітки знаходяться на одній висоті, в іграх WNBA буде набагато менше влучних кидків.

Другий спосіб раціоналізації гендерного розриву в спорті – диференціальне отримання прибутку. Оскільки чоловічі види спорту, як правило, більш популярні, ніж жіночі, перші приносять значно більше доходу. У 2022 році повідомлялося, що WNBA отримала дохід у розмірі 60 мільйонів доларів США та не принесла прибутку з моменту свого створення. Для порівняння, NBA отримала титанічний дохід у 10 мільярдів доларів США. Отримання доходу розраховується за допомогою багатьох факторів, одним із яких є ціна квитка. Середня ціна квитка на гру WNBA становить у середньому 42 долари США. На гру NBA середня ціна квитка становить 94 долари США.

Формування доходу безпосередньо пов'язане з диспропорцією в оплаті праці, оскільки зарплати, премії та грошові винагороди безпосередньо

впливають із суми отриманого доходу та пропорційні їй. Гравці NBA отримують 50 відсотків від загального доходу. Це дозволяє отримати середню заробітну плату близько 9 мільйонів доларів США за сезон 2022-23 рр. у чоловіків. Для порівняння, спортсменки отримують лише 20 відсотків доходу, а середня зарплата у спортсменок становить близько 103 000 доларів США.

Багато активістів рівної оплати праці вимагають, щоб спортсменки отримували рівну частину від загального доходу. Хоча, як згадувалося раніше, WNBA отримала значно менший прибуток, ніж NBA, і зазнавала збитків. Тому набагато важче компенсувати спортсменам більше, оскільки сама асоціація намагається вийти на беззбитковість. Це не вказує на те, що жінки-спортсменки повинні заробляти стільки, скільки й чоловіки. Але, гравчині WNBA не отримують жодного відсотка спільного доходу від продажу майки чи телевізійних контрактів. Хоча продаж футболок WNBA може не призвести до такої кількості продажів, як продажі відомих гравців NBA, надання цього універсального положення, безсумнівно, допоможе вирівняти ігрове поле, даючи чоловікам і жінкам однакові можливості.

Висновки. Зрозуміло, що нерівність в оплаті праці у спорті є складною проблемою, яка пов'язана з багатьма факторами. У випадку з баскетболом це бере свій початок із з підтримки спортивних зусиль жінок і продовжується через менший інтерес до ігор WNBA, менший прибуток і нерівні умови контрактів.

Список використаних джерел

1. BBC Sport (2016) 'Shane Sutton: Jess Varnish's sexism allegations upheld by British Cycling'. Available from: URL : www.bbc.co.uk/sport/cycling/37804761
2. Radhya Comar Gender wage gap in sports. URL : <https://thegauntlet.ca/2023/04/25/gender-wage-gap-in-sports/>
3. Forbes 2018 Highest Paid Athletes: Gender Disparity In Sports, Inequality Of Pay, Norway's Historic Equal Pay Deal. URL : <https://www.india.com/sports/forbes-2018-highest-paid-athletes-gender-disparity-in-sports-inequality-of-pay-norways-historic-equal-pay-deal-3094661/>

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

ГЕНДЕРНА НЕРІВНІСТЬ У ВИСВІТЛЕННІ ІНФОРМАЦІЇ ПРО СПОРТСМЕНІВ У ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Вступ. Гендерна нерівність у спорті є поширеною проблемою, яка існує десятиліттями. Незважаючи на прогрес, досягнутий протягом багатьох років, все ще є багато статистичних даних, які демонструють, як далеко нам потрібно пройти, перш ніж досягти справжньої гендерної рівності у спорті. Від жінок-спортсменок, які отримують лише 4% усіх спортивних медіа, до чоловіків, які заробляють майже в чотири рази більше спонсорських грошей, ніж жінки, ці цифри показують, наскільки нерівною є наша нинішня система та чому вона потребує термінової реформи.

Мета дослідження - охарактеризувати гендерну нерівність у спорті при висвітленні інформації про спортсменів у ЗМІ.

Результати дослідження. Статистика є яскравим нагадуванням про гендерну нерівність, яка існує у висвітленні спортивних ЗМІ. Це підкреслює той факт, що жінки-спортсменки не отримують такого ж рівня визнання та уваги, як їхні колеги-чоловіки, що може мати згубний вплив на їхні кар'єрні перспективи та можливості. Статистика є потужною ілюстрацією необхідності більшої гендерної рівності у висвітленні спорту в засобах масової інформації та служить закликом до дії для тих, хто прагне створити більш справедливі умови гри для всіх спортсменів.

Жінки становлять 40% усіх учасників спорту, але чомусь отримують лише 4% висвітлення спорту в ЗМІ. Це має приголомшливий хвилевий ефект: без ефірного часу спортсменки втрачають спонсорів, уболівальників і гроші.

Відсутність висвітлення також спричиняє брак моделей для наслідування для дівчат у спорті, і якщо вони цього не бачать, вони не можуть ними бути. За даними Жіночого спортивного фонду, дівчата кидають спорт у два рази частіше, ніж хлопці, але не через відсутність пристрасті чи навичок; спортивні програми для жінок і дівчат мають невелике фінансування і часто не рекламуються.

Щоб дати жінкам-спортсменкам більше важелів впливу, а дівчатам у спорті більше прикладів для наслідування, приведемо для прикладу роботу у цьому напрямі команди Adidas, під керівництвом жінок, які запустили глобальну ініціативу під назвою «Вона ламає бар'єри». Кампанія спрямована на забезпечення кращого доступу до спорту для жінок і дівчат, усунення гендерних стереотипів і створення більшої видимості для жінок-спортсменок на всіх рівнях.

Команда жінок від бренду Adidas проводить семінари у Глобальному спортивному інституті при Університеті штату Арізона, щоб визначити бар'єри, які заважають жінкам займатися спортом, і обдумати, як їх подолати. Бренд організовує ратуші в Нью-Йорку та Лос-Анджелесі, щоб вирішити проблему нестачі наставництва та безпечного транспорту для дівчат у спорті. Вони також співпрацюють з організацією «Дівчата бігають», щоб надати спортивний одяг і взуття та спонсорувати пробіжки на 5 км; з компанією «Жайворонки волейболу» для спонсорування літніх волейбольних таборів; і з Джен Велтер (перша жінка-тренер у НФЛ), щоб створити перші жіночі футбольні бутси.

І, нарешті, Adidas бореться за те, щоб змінити баланс висвітлення спорту в ЗМІ, зобов'язуючись забезпечити рівне представництво спортсменок у власному контенті бренду та оголошуючи про партнерство для прямої трансляції ігор дівчат у Twitter.

Створено діалог із відкритим кодом через соціальні мережі, щоб запитати спортсменок про виклики та бар'єри, з якими вони стикаються, використовуючи хештег #CreatorsUnite.

В основі ініціативи «Вона руйнує бар'єри» – сприяння розвитку наступному поколінню спортсменок, творців і лідерів, активне подолання викликів і бар'єрів через спортсменів, телевізійні та соціальні кампанії, а також у спільнотах.

Надихаючи дівчат займатися спортом, забезпечуючи рівний доступ і збільшуючи їхню «помітність» у засобах масової інформації, є можливість допомогти зруйнувати кілька стереотипів. Такі речі, як: «Не кидай, як дівчина»; «Спорт для хлопчиків»; «Спорт – це не те, чим займаються дівчата»; «Якщо я буду займатися спортом, я стану надто м'язистою»; «Навколо мене немає прикладів для наслідування».

На сьогодні висвітлення жіночого спорту у ЗМІ збільшилося майже втричі. Середня частка спортивних медіа у трансляціях, стрімінгу і соціальних мережах у ЗМІ у 2022 році зросла до 15%. На противагу цьому, попередні лонгitudні дослідження показували, що висвітлення популярних спортивних новинних шоу в середньому становило лише 5,7% у порівнянні з 5,1% для телевізійних новин протягом 2019 року. Визначення висвітлення змінилося з появою та поширенням цифрових та соціальних медіа, а також стрімінгу.

Загалом, звіт за 2022 рік показав вражаючі тенденції у висвітленні жіночого спорту нових медіа-платформах, таких як потокове мовлення та соціальні мережі.

Оскільки молоде покоління вболівальників звертаються до поточкових платформ, таких як ESPN+, Peacock, Amazon Prime та Paramount+ з високою швидкістю потоку, приблизно 22 000 годин висвітлення жіночих спортивних змагань на різноманітних поточкових платформах у 2022 році є дуже обнадійливим фактом

Висновки. Таким чином, гендерна нерівність у медіа-контенті проявляється як у недостатньому представленні, так і в неправильному представленні спортсменок. Чоловіки-спортсмени мають набагато більше шансів бути видимими як журналісти, експерти та суб'єкти, ніж жінки, а також бути зображеними у спосіб, який цінує їхні думки, досвід у спортивній

діяльності. Але ситуація змінюється, в першу чергу, у свідомості і прагненні більшості спортсменів до соціальної справедливості і гендерної рівності у висвітленні у ЗМІ, по-друге, з широким висвітленням жіночих спортивних змагань на різноманітних сучасних потокових платформах.

Список використаних джерел

1. Darwin L. Media Coverage For Women's Sports Has Nearly Tripled In Five Years/ URL : <https://www.forbes.com/sites/lindseydarwin/2023/10/31/media-coverage-for-womens-sports-has-nearly-tripled-in-five-years-according-to-new-research/?sh=7d2322195ebb>
2. Gender and media. URL : <https://kq.freepressunlimited.org/themes/gender-equality/gender-and-media/#:~:text=Gender%20inequality%20in%20media%20content,their%20opinions%2C%20experiences%20and%20professions>

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

СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ – ПОЗИТИВНІ І НЕГАТИВНІ СТОРОНИ У СФЕРІ СПОРТУ

Вступ. Спорт вже давно став платформою для єднання, змагань і розваг. Однак останніми роками світ спорту також став потужною ареною руху за соціальну справедливість. Спортсмени, команди та організації використовують свої платформи для підвищення обізнаності, виклику суспільних норм і захисту рівності. Перетин спорту та соціальної справедливості є динамічним простором, який продовжує розвиватися та справляти значний вплив на суспільство. Результати багатьох досліджень підтверджують нещодавні розвідки, які свідчать про те, що спорт функціонує як потужна лінза, через яку

громадськість інтерпретує соціальні потреби. Однак, на сьогоднішній день ще недостатньо досліджень, що намагалися вивчити, якою мірою спортивні діячі (спортсмени, організації та медійні персоналії) впливають на ширшу дискусію навколо соціальних питань.

Мета дослідження – охарактеризувати позитивні й негативні сторони соціальної справедливості у сфері спорту.

Результати дослідження. З самого початку свого існування людство прагнуло до справедливого облаштування світу. Дискусії і суперечки з давніх часів супроводжували розкриття питання про те, що є справедливість, у чому вона полягає. Справедливість – об'єктивне і неупереджене ставлення до людських відносин, дій, вчинків, які відповідають морально-етичним і правовим нормам». Особливим типом справедливості є соціальна справедливість. Основним постулатом соціальної справедливості є поняття рівного старту у житті, надання рівних можливостей життєбудування.

Забезпеченість роботою кожного працездатного індивіда, наявність гідної заробітної плати, соціальне забезпечення інвалідів та дітей сиріт, вільний доступ громадян до освіти, медицини та ін. Але виникає питання: чи можливо це? У еліти суспільства – членів які мають фінансовий та адміністративний ресурс, культурний капітал, завжди будуть більші можливості надавати своїм дітям кращу освіту. Елітні школи, репетитори, приватні уроки, вивчення мов, заняття спортом і як наслідок отримання престижних професій з подальшим працевлаштуванням, а відтак кращі стартові можливості життя. І чим далі розвиватиметься суспільство, тим відставання «маси» від «еліти» буде збільшуватись. Отже, у сучасному суспільстві, спостерігається загострення соціальної нерівності [2].

У зв'язку з глобалізацією, тобто процесом всесвітньої економічної, політичної та культурної інтеграції та уніфікації, явище соціальної справедливості набуває суттєвого значення у всіх її проявах. Соціальна нерівність часто відтворюється і в контексті спорту. Однак, спорт може бути як місцем боротьби за рівність і справедливість, так і місцем гноблення і

приниження; він може бути репресивними або навпаки сприяти позитивним соціальним змінам. Існують різні виміри нерівності у спорті від расової та етнічної приналежності до гендеру, сексуальної орієнтації, інвалідності, релігії та класової приналежності [1].

Аналізуючи вплив спорту на соціальну справедливість необхідно охарактеризувати поняття «маргіналізації». Маргіналізація – це виключення зі сфер життєдіяльності суспільства на підставі расових, релігійних, етнічних, гендерних, культурних чи інших ознак окремих осіб або окремих прошарків населення. Досвід маргіналізованих груп може розкрити потенціал політичної боротьби, яка точиться навколо значущості спорту в сучасному суспільстві.

Якщо оцінити, то розкол у спорті є глибшим, ніж може здатися на перший погляд, і проявляється, в першу чергу, за ознаками раси, статі та соціального класу. Дискримінація та упередженість впливають не лише на учасників спорту, але й на вболівальників. Вболівальники таких видів спорту, як гольф, теніс, веслування, вітрильний та кінний спорт, потребують значних коштів лише для того, щоб бути присутніми на цих аренах [4].

Нерівність у спорті існує повсюдно. Наприклад, розглянемо контраст між деякими найбільш високооплачуваними тенісистками не лише з точки зору винагороди, але й ставлення до них. Марія Шарапова, біла, білява і до дискваліфікації щодо застосування допінгу мала впливових спонсорів і прихильників, хоча з точки зору результатів вона не була такою успішною, як деякі інші спортсменки. Найкраща і найуспішніша тенісистка світу – Серена Вільямс, темношкіра жінка, чия поведінка, розміри тіла і погляди часто стають предметом критичних коментарів у ЗМІ.

Гольф – один з видів спорту, який потребує грошей. Багато хто з молодих спортсменів можуть собі дозволити тренуватися з раннього віку лише завдяки жертвам своїх батьків. Той факт, що деякі гольф-клуби продовжують наполягати на правилах членства, які виключають за ознаками статі та класу, є неприйнятним з точки зору соціальної справедливості.

Спорт часто сприймається як спорт «для них і для нас», стереотипи вже стали легендарними. Білі чоловіки не вміють бігати; чорні не вміють плавати; жінки не розуміють футбол; інвалідність означає незручність. Навіть якщо такі стереотипи не поширюються публічно, вони створюють менталітет «стьобу», який переростає в насильство і неправомірні дії [3].

Висновки. Нельсон Мандела казав, «Спорт має силу змінити світ». Попереду ще довгий шлях у боротьбі із соціальною несправедливістю, але спортивний світ приймає це до уваги та бере на себе відповідальність. Оскільки популярні спортсмени та команди висловлюють свою підтримку різноманітним суспільним справам, спорт все більше визнається платформою для рухів за соціальну справедливість.

Список використаних джерел

1. Aldana A., Rowley S., Checkoway B., & Richards-Shuster, K. Raising racial-ethnic consciousness: The relationship between intergroup dialogues and adolescents' ethnic racial identity and racial awareness. *Equity & Excellence in Education*, 2012. 36, 120–137.
2. Bishop E., Turgeon S., Tang W., Newman T., Strachan L., Bean C., & Camiré, M. White privilege in Canadian high school sport: Investigating white coaches' perspectives on social justice issues. *Sports Coaching Review*, 2023. 1–22. doi:10.1080/21640629.2023.2218265
3. Kaufman P., & Wolff E. A. Playing and protesting: Sport as a vehicle for social change. *Journal of Sport and Social Issues*, 2010. 34, 154-175.
4. Long J., Dashper K., Fletcher T. and Ormerod N. Understanding participation and non-participation among BME communities in Wales. Leeds: Institute for Sport, Physical Activity and Leisure. Available from. 2017. URL : http://sport.wales/media/1647168/bme_sport_in_wales_-_final.pdf

Н. М. Фролова, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 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

**РЕАЛІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ
«АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ»
(НА ПРИКЛАДІ М. КРОПИВНИЦЬКОГО)**

Вступ. У сучасному суспільстві здоров'я стає пріоритетною метою для багатьох людей. Програма Президента України дозволяє жителям міст долучатися до навчально-тренувального процесу в Активних парках. Активні парки – це один з проектів, що входить до загальнонаціональної програми Президента України «Здорова Україна», який затверджений Указом Президента України від 17.12.2020 № 574/2020 та регулюється постановою Кабінету Міністрів України від 07.04.2021 №326 і наказом Міністерства молоді та спорту України від 06.04.2023 № 1900 [1; 2].

Означений проект спрямований на фізичне вдосконалення, залучення до активного способу життя та спільного відпочинку населення України.

Мета дослідження – проаналізувати реалізацію соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» (на прикладі м. Кропивницького).

Результати дослідження. У місті Кропивницькому тренер Фролова Н. М. надає консультаційні послуги з організації та технології проведення тренувань зі скандинавської ходьби та легкоатлетичного бігу відповідно до соціального проекту «Активні парки – локації здорової людини».

Головна мета проекту – забезпечити можливість мешканців міста активно проводити дозвілля, займатися спортом та підтримувати власне здоров'я на фізкультурно-спортивних спорудах. Ця ініціатива спрямована на створення сприятливих умов для підвищення рухової активності мешканців міста та боротьби із «сидячим» способом життя.

Завдання проекту. У рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України», Фролова Н. М. – тренер зі скандинавської ходьби та бігу організовує і проводить навчально-тренувальні заняття з бігових видів легкої атлетики, скандинавської ходьби та загальної фізичної підготовки на фізкультурно-спортивних спорудах міста Кропивницького. Тренування відбуваються на безоплатній основі для людей будь-якого віку, статі, рівня підготовленості тощо.

Основні завдання навчально-тренувального процесу:

1. Популяризація рухової активності: залучення якомога більшої кількості мешканців міста до занять спортом на відкритих фізкультурно-спортивних спорудах у парках.
2. Надання доступу до тренувань: створення можливості для кожного бажаючого приєднатися до навчально-тренувального процесу без будь-яких обмежень.
3. Підтримка здорового способу життя: надання інформації стосовно важливості регулярної рухової активності та здорового способу життя.

Досягнення проекту. За час реалізації проекту у місті Кропивницькому спостерігали наступні результати:

1. Залучення великої аудиторії. Кожного тижня навчально-тренувальні заняття відвідують десятки спортсменів різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості тощо.
2. Покращення фізичного стану. Учасники навчально-тренувального процесу у ході опитування надали позитивні відповіді стосовно змін у власному фізичному стані, рівні працездатності та психо-емоційній сфері.

3. Створення бігової спільноти міста Кропивницького – KropRun, яка дотримується і пропагує здоровий спосіб життя. Навчально-тренувальний процес об'єднав людей, які поділяють спільні цінності та прагнення до здорового способу життя.

У рамках реалізації соціального проекту було проведено дослідження щодо впливу навантажень бігового характеру та скандинавської ходьби на здоров'я спортсменів. Результати опитування показали позитивний вплив означених видів рухової активності на фізичне та ментальне здоров'я. Спортсмени відмітили покращення загального фізичного стану, настрою та якості сну; зниження рівня стресу; підвищення показників витривалості та сили; підвищення працездатності та самооцінки.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що фізичні навантаження бігового характеру та скандинавської ходьби в Активних парках міста Кропивницького відіграють важливу роль у підтримці та покращенні фізичного та ментального здоров'я спортсменів. Отже, проект «Активні парки – локації здорової України» – важливий крок у напрямку формування здорового способу життя населення міста Кропивницького, що є вкрай важливим в умовах воєнного.

Список використаних джерел

1. Положення про соціальний проект “Активні парки - локації здорової України” затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2021 р. № 326. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення: 01.04.2024).
2. Глава держави започатковує соціальний проект «Активні парки – локації здорової України». URL: <https://www.president.gov.ua/news/glava-derzhavi-zapochatkovuye-socialnij-proekt-aktivni-parki-65633> (дата звернення: 29.03.2024).

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Бабенко А. Л. ПРОБЛЕМА ВІДБОРУ У БАСКЕТБОЛІ.....	9
Бабійчук І. В., Серeda Н. В. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АМАТОРСЬКОГО БІГУ.....	12
Бєла Н. О., Бондаренко С. В. РИЗИКИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ	15
Бойко А. М. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БІГУНІВ	17
Бурла А. О., Сачко А. О. ЕФЕКТИВНІСТЬ СТРІЛКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ 13-14 РОКІВ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ.....	20
Воропай С. М., Блажко Я. О. ПОПЕРЕДНІЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У БРАЗИЛЬСЬКОМУ ДЖИУ-ДЖИТСУ В УМОВАХ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА.....	24
Воропай С. М., Мороз М. О. ТРЕНУВАННЯ АКЦЕНТОВАНИХ УДАРІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ЮНАКІВ 13-16 РОКІВ	28
Дейнеко А. Х., Юрченко Н. В. ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	31
Забара В. М. ТАКТИКА КАРАТИСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	34
Завальнюк О. В. РОЛЬ СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ.....	37
Кіпень А. Є., Дейнеко А. Х. ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ – ЗАЛОГ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ АКРОБАТІВ.....	39

Ковальова Ю. А., Шулешов Є. В. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ	43
Маленюк Т. В., Кулик А. О. СУЧАСНА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	46
Панченко Г. І., Нестеренко Д. С. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СОФТБОЛІСТОК	49
Пивоварова О. А., Бабаліч В. А. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	52
Семизорова А. Я., Красова І. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГІМНАСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ	55
Собко Н. Г., Лаврусенко С. С. КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА В СПОРТІ.....	58
Собко Н. Г., Шаповал І. О. СКЛАДОВІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ 3Х3.....	61
Студніков О. А., Собко С. Г. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12-14 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	64
Сундукова І. В. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТІВ.....	67
Троцький М. О., Бондаренко С. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗВОРОТНОГО ВПЛИВУ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 16-17 РОКІВ У ПІШОХІДНОМУ ТУРИЗМІ НА ЇЇ СКЛАДОВІ	70
Чухнов І. М., Мішин С. В. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ В ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ	73
Хажанець І. М., Бабаліч В. А. ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	

НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ	76
--	----

РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

Бенцак Л. І., Гребень П. О., Шукатка О. В. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	80
Бондаренко С. В., Ігнатенко С. Ю. ПОШУК ТА ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДОНОЗОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВІДХИЛЕНЬ У ФОРМУВАННІ ПОСТАВИ УЧНІВ 6-7 РОКІВ.....	82
Бондаренко С. В., Крамаренко А. П. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ АКОМОДАТИВНОЇ ФОРМИ МІОПІЇ	85
Бур'яноватий О. М. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ З БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ	89
Воропай С. М. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСТІ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	91
Галімска І. І. СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАВООХОРОНЦЯ»	102
Голіков Я. О. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ	105
Гончаров Д. С., Стасенко О. А. ЗАСТОСУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	109

Горлова Л. М., Трицецька Н. С., Шукатка О. В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	112
Зубченко Л. В. ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	114
Ковальова Ю. А., Гронт А. А. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	117
Костенко А. В., Сірик А. Є. ПРАВОВІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ОСВІТІ: АНАЛІЗ ІНОЗЕМНОГО ДОСВІДУ	121
Криворучко І. В., Шукатка О. В. ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я (ЗА І. БОБЕРСЬКИМ)	124
Кулик Н. А., Горбунова І. І. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОДУЛІ «ФУТБОЛ»	126
Літвін К., Зубченко Л. В. ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ	129
Миргородський В. В., Зарубіна А. В. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	133
Олійник Д. О., Зарубіна А. В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	135
Осадчук О. В., Бабаліч В. А. ПІДХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ	137
Радіонова О. Л. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	140
Стасенко О. А. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ	143

Шевченко О. В. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ЧЕРЛІДЕНГУ	146
Шулешов Є. В., Ковальова Ю. А. ОКРЕМІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ	148
Язловецька О. В. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	153

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Байдак М. О., Маленюк Т. В. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ТА ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ	157
Брояковський О. В. ЗНАЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	160
Голуб О. В. КЛАСИФІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ	163
Ковальова Ю. А. РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	167
Кошляк М. А. ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ЗАКЛАДАХ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	171
Маленюк Т. В., Вансаровська О. І. ВПЛИВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	174
Маркова О. В., Мотузенко Т. Є. ВИКЛИК СОЦІАЛЬНИЙ НЕСПРАВЕДЛИВОСТІ В СПОРТІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ	177
Мішин С. В., Царенко М. В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ БОРЦІВ 12-14 РОКІВ.....	181
Приходько В. Г., Маленюк Т. В. СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСТІ (2023 РІК)	184

Руденко С. А. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ.....	187
Собко Н. Г., Гардаш С. А. СКАКАЛКА, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	190
Собко С. Г. РУХОВІ НАВИЧКИ У СТРУКТУРІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	193
Турчак А. Л, Яровий В. Г. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	196
Халімончиков В. В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	208
Челало С. А. МУЗИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....	211
Щербатюк Н. І. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В ПРОЄКТІ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ»	215
Ярмоленко М. А., Ординський В. А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З КІБЕРСПОРТУ	217

РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПРАВЕДЛИВОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Бабаліч В. А. СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ	221
Гращенко Ж. В., Мішин М. В. ПРОБЛЕМА НАСИЛЬСТВА В СПОРТІ	225
Ковальов В. О. УЧАСТЬ ЖІНОК В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	230

Маркова О. В., Бабенко А. Л. ГЕНДЕРНИЙ РОЗРИВ В ОПЛАТІ ПРАЦІ В СПОРТІ (НА ПРИКЛАДІ АМЕРИКАНСЬКИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ)	235
Маркова О. В. ГЕНДЕРНА НЕРІВНІСТЬ У ВИСВІТЛЕННІ ІНФОРМАЦІЇ ПРО СПОРТСМЕНІВ У ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ	239
Маркова О. В. СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ – ПОЗИТИВНІ І НЕГАТИВНІ СТОРОНИ У СФЕРІ СПОРТУ	242
Фролова Н. М., Маленюк Т. В. РЕАЛІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ» (НА ПРИКЛАДІ М. КРОПИВНИЦЬКОГО)	246

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

За достовірність представлених результатів відповідають автори

МАТЕРІАЛИ

**VII Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю
(11 квітня 2024 року),
II Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (12 квітня 2024 року)**

Редактор Тетяна МАЛЕНЮК

Технічний редактор Лисенко С.В.

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк 14,88.
Облік. видав арк. 11,51. Тираж 100. Зам. 524.

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко С. В.
25029, м. Кропивницький, вул. Дворцова, 31, кв. 4
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3904 від 22.10.2010
тел.: (0522) 322-326

