ЗБІРНИК ТЕЗ

ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ»

Присвячена 45 річчю Харківської державної академії фізичної культури

5 квітня 2024 року

Харків - 2024

УДК: 796.011

Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 45 річчю Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. 262 с.

У збірнику представлені тези за секціями роботи конференції: актуальні питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту; сучасні технології та перспективи розвитку професійних, екстремальних, техніко-естетичних видів спорту та фітнес-індустрії; використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичній культурі та спорті; олімпійська освіта: сучасні аспекти розвитку.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Редколегія

Голова редколегії:

Спіцин В. В., к.пед.н., декан факультету циклічних видів спорту.

Члени редколегії:

Стадник С. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Окунь Д. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, голова Ради молодих вчених ХДАФК.
Рожков В. О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, голова Студентського наукового товариства ХДАФК.
Єфременко А. М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри легкої атлетики.
Павленко В. О., к.пед.н., доцент, доцент кафедри легкої атлетики.
Пилипко О. О., к.пед.н., професор, завідувач кафедри водних видів спорту.
Сидорова Т. В., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.
Гриньова Т. І., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.
Кизім П. М., доцент, завідувач кафедри танцювальних видів спорту та хореографії.
Гуменюк С. В., к.фіз.вих., доцент кафедри танцювальних видів спорту та хореографії.
Мулик К. В., д.пед.н., професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.
Таран Л. М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.
Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Тарасевич О. А., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Ашанін В. С., к.ф.-м.н., професор, завідувач кафедри інформатики та біомеханіки.
Філенко Л. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри інформатики та біомеханіки.
Жерновнікова Я. В., к.пед.н., доцент кафедри інформатики та біомеханіки.
Політько О. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри водних видів спорту.

© Харківська державна академія фізичної культури, 2024

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ…….. 9

1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ……...9

Байдюк Микола Використання високо-інтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) на заняттях з легкої атлетики……... 9
Губа Анатолій, Павлено Віктор Модельна характеристика успішного виступу у відповідальному старті сезону……. 11
Єфременко Андрій, Крайник Ярослав Візуальний контроль в умовах навчання здобувачів освіти циклічним видам легкої атлетики…….. 16
Павлено Віктор, Насонкіна Олена, Шутєєва Тетяна Особливості спортивного відбору спеціалізації дисциплін легкої атлетики у контексті спортивної перспективності спортсмена……. 18

1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ……...21

Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга Структурування етапів навчання плаванню дітей до 3-х років за програмою «Як рибка у воді»……... 22
Бабаліч Вікторія Критерії оцінювання технічної підготовленості плавців з дитячим церебральним паралічем……24
Індик Дарія, Міщак Олена Особливості застосування тренувальних засобів та методів навчання плаванню у форматі дистанційного проведення занять……... 27
Політько Олена Особливості розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих плавців-спринтерів……...29

1.3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ……..32

Бершов Сергій Проблеми висотного альпінізму……32
Гладиш Роман Характеристика оптимальних різновидів тестувань для визначення функціонального порогу та зон потужності педалювання велосипедистів……37
Горіна Вікторія, Горіна Єлизавета Психологічні засоби відновлення юних велосипедистів у спортивному тренуванні…… 39
Гриньова Тетяна, Топорков Олександр Порядок навчання рятувальним технічним прийомам в гірському туризмі……. 42
Єдомаха Неля, Долгополова Наталія Фасціальний підхід до аналізу рухової діяльності та профілактики травм нижніх кінцівок на прикладі лижників……...44

Котляр Сергій, Михайлюк Олег, Половінко Ксенія Аналіз техніки подолання підйомів класичним стилем пересування на лижах кваліфікованими спортсменами……47
Нестеренко Андрій, Михайлюк Олег, Нестеренко Лада Модельні характеристики спортспецифічних силових якостей лижників - гонщиків високого класу…… 50
Овсянікова Олена, Багіянц Сабіна Використання спеціально - підготовчих вправ у сполученні з технічними засобами для розвитку швидкісно-силової витривалості лижників-гонщиків……53
Пруднікова Марина Особливості підбору велосипеду для походів…… 55
Риженко Дар'я Особливості побудови тренувального процесу з урахуванням психологічного фактору страху висоти при заняттях гірським туризмом……...58
Сидорова Тетяна Індивідуально-диференційований підхід до навчального процесу з лижної підготовки студентів зво спортивного профілю…… 60
Топорков Олександр, Гриньова Тетяна Особливості харчування у гірських спортивних походах……63
Шаленко Віктор, Шелудько Павло Використання рухливих ігор на заняттях з лижної підготовки……66
Шип Надія Аналіз змагальної діяльності спортсменів - орієнтувальників в умовах дистанційного тренування……... 68

II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ…….. 72

Адаменко Оксана, Васильєв Олександр Оцінювання розвитку швидкості футболістів на етапі попередньої базової підготовки…… 72
Адаменко Оксана, Корлат Ніколетта Розвиток спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки…… 75
Адаменко Оксана, Лук'янов Павло Розвиток фізичних якостей боксерів методом колового тренування на етапі попередньої базової підготовки…… 79
Алєйніков Єгор Перспективи та напрямки оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок - н - ролу…… 83
Артем'єва Галина Розвиток фізичних якостей дітей 5-6 років на заняттях оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ…….. 87
Басараб Аліна Особливості взаємодії вершника й коня на початковому етапі багаторічної підготовки…… 89

Безотосна Анастасія, науковий керівник Бойченко Наталя Засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років…….. 92
Бойченко Наталя Модель показників змагальної діяльності самбістів до 64 кг……. 95
Горбенко Олена, Лисенко Альберт, Шкурєєв Кирило Вплив занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки…….. 99
Гуменюк Сергій Використання засобів сучасної хореографії у підготовці спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років... 102
Дейнеко Альфія, Марченков Михайло, Юрченко Надія Теоретичні передумови спортивного відбору в гімнастиці…… 106
Заболотня Юлія, науковий керівник Бойченко Наталя Контроль психологічного стану дзюдоїстів в групах початкової підготовки…… 109
Красова Інна, Семизорова Алла, Рябченко Ольга Хореографія та художня гімнастика: сімбіоз мистецтва і спорту……. 112
Лавриненко Маргарита Характеристика Pole Sport відповідно до правил змагань……. 115
Лазоренко Станіслав Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх учителі внавчального предмету «Захист України»……... 118
Максимова Катерина Перспективні напрямки розвитку фітнес-індустрії в Україні в умовах сьогодення……... 121
Маленюк Тетяна, Собко Наталія Розвиток здібності до збереження рівноваги у гімнасток художніх 8-9 років…… 124
Мошенська Тетяна, Безсонов Денис Оптимізація занять зі спортивної аеробіки у групах базової підготовки в онлайн режимі…….. 127
Мошенська Тетяна, Корсунська Ольга Корупція як проблема спортивної етики……. 130
Оглі Ірина, Наталя Бойченко Система «Табата» як метод розвитку спеціальної підготовленості в боротьбі самбо……. 133
Півень Олександр, Нікулін Валерій, Кругленко Сергій Особливості біомеханіки змагальних вправ у важкій атлетиці…… 136
Пятисоцька Світлана, Подрігало Леонід Порівняльний аналіз психомоторних здібностей спортсменів циклічних видів спорту, єдиноборств та кіберспорту……... 138
Спіцин Віталій, Кудряшов Ігор Ефективність упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес з фізичного виховання в закладах освіти…….. 141
Тихорський Олександр, Бобренко Світлана, Сімченко Андрій Жимові вправи як засіб розвитку грудних м’язів чоловіків, які займаються оздоровчим фітнесом……. 144

III. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ……..147

Алексєєва Ірина, Алексєнко Яна Основні принципи ідеомоторної підготовки спортсменів в кіберспорті……... 147
Ашанін Володимир, Жерновнікова Яна, Долгополова Наталія Формування науково-дослідної компетенції при вивченні дисципліни «Системно-інформаційні основи наукових досліджень у фізичній культурі та спорті»…….. 150
Ашанін Володимир, Пасько Владлена, Алексєнко Яна Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту)……. 153
Ашанін Володимир, Філенко Людмила Інформаційне забезпечення сфери фізичної культури і спорту в умовах військового стану…….....156
Баженков Євген, Коломоєць Галина Використання інформаційно - комунікаційних технологій під час рухової активності: переваги та недоліки…….. 159
Байбіков Максим Дослідження реакції таеквондистів-юніорів на об'єкт, що рухається з використанням комп'ютерних технологій……162
Башавець Наталія, Назаренко Ілля Використання інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури……... 165
Бодренкова Інна, Мошенська Тетяна «Табата» з жінками першого зрілого віку в дистанційному форматі…….. 169
Гета Алла, Остапов Андріан Особливості використання інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту…….. 172
Грицюта Марія, науковий керівник Сирмаміїх Віктор Використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичній культурі та спорті…… 176
Груцяк Наталія, Акінін Леонід, Мананчиков Анатолій Інформаційно-комунікаційні технології у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти…….178
Долгополова Наталія, Мягкохліб Данііл Аналіз показників роботи кисті кіберспортсменів при тренувальних навантаженнях за допомогою програми Mousotron…… 182
Іващенко Сергій, Орєхов Валерій Розвиток фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах на основі інноваційних технологій…… 185
Качан Олексій, Пристинський Володимир Організація уроків фізичної культури з використанням інформаційно-комунікаційних технологій…… 188

Матющенко Сергій, Гашенко Сергій, Негода Михайло Інноваційні стратегії у фізичній підготовці для вищих військових навчальних закладів……191
Петренко Юлія, Ашанін Володимир, Петренко Юрій Використання інтелектуальних карт при викладанні дисципліни біомеханіка студентам ЗВО фізичної культури……194
Петренко Юлія, Дуднік Юрій Вдосконалення процесу навчання з основ кінезіології фахівців фізичної культури і спорту за допомогою Google-інструментів…… 197
Ребрина Андрій, Бублей Юрій Ефективність інноваційних підходів у забезпеченні активного дозвілля здобувачів освіти……..... 200
Салтан Наталія, Салтан Олександр Можливості дистанційної освіти у викладанні гуманітарних наук для майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту…….. 203
Церковна Олена, Філенко Ігор Інформаційні технології мотивації до самостійної роботи здобувачів освіти під час онлайн занять з фізичної культури та спорту в умовах військового стану…….. 206
Чеботар Степан Стимулювання інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичної культури: ресурси ІКТ……209
Шарова Тетяна, Малечко Тетяна Інноваційні підходи до розвитку екстремальних видів спорту……...212
Шматлай Анастасія Аспекти використання новітніх технологій у житті спортсменів……215
Ярмоленко Максим, Чирков Максим, Гординський Юрій Актуальні проблеми читерства в кіберспорті……...218

IV ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ…….. 222

Воропай Сергій Регіональна олімпійська освіта в Україні: стан та перспективи розвитку…… 222
Гращенкова Жанна, Мішин Максим, Бєлий Сергій Комунікативна компетентність як складова професійної підготовленості сучасного тренера……...225
Єрмолова Валентина, Радченко Лідія, Кроль Ірина Еволюція жіночої програми Олімпійських ігор……...…… 228
Ілящет Єлизавета, Царьова Ірина Фундаментальні аспекти розвитку олімпійської освіти……..231
Лазоренко Сергій Становлення олімпійських традицій в Україні……... 233
Лимаренко Наталія, Єрмолова Валентина Інтеграція елементів олімпійської освіти – один з ефективних засобів реалізації програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі»…… 237
Лях-Породько Олексій Естафета олімпійського вогню 1984: український досвід нескореності……... 239
Рожков Владислав Сучасні проблеми олімпійського виховання молоді……... 242

Стадник Світлана, Окунь Дар'я Пріоритетні напрямки наукових досліджень у сфері олімпійської освіти: аналіз ресурсів міжнародних наукометричних баз даних ScopuS та Web of Science…… 244
Таран Лариса, Ядловський Клавдій, Тарасевич Олена Видатний український фехтувальник Петро Заковорот……247
Темченко Володимир, Коник Геннадій, Галазюк Віктор Олімпійська освіта у закладах вищої освіти неспортивного профілю…… 250
Тхорева Інна Визначення ролі олімпійської освіти майбутніми фахівцями з фізичної культури та спорту……254
Kuvaldina Olga Identifying the most important needs of ukrainian athletes of olympic sports in wartime conditions……... 257

І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ВИКОРИСТАННЯ ВИСОКО-ІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ (ВІІТ) НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Микола БАЙДЮК, асистент

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Чернівці, Україна

Анотація. В даному дослідженні охарактеризовано високоінтенсивне інтервальне тренування у процесі підготовки студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

Ключові слова: легка атлетика, високоінтенсивне інтервальне тренування, студенти.

Вступ. Високо-інтенсивне інтервальне тренування (ВІІТ; англ. High-intensity interval training, HIIT) – один із видів фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш напруженими ще коротшими періодами відпочинку [4]. Аналізуючи дослідження використання даного виду тренувань дозволяє покращити фізичний стан організму спортсменів, витривалість, та покращує вуглеводний обмін в організмі, а також сприяє зниженню маси тіла при заняттях, які не перевищують 30 хв [3]. Даний вид тренувань на нашу думку дозволить покращити фізичну підготовку студентів на заняттях з легкої атлетики.

Мета та завдання дослідження. Теоретично охарактеризувати високоінтенсивне інтервальне тренування для покращення фізичного стану організму на заняттях з легкої атлетики. Визначити характеристики впливу ВІІТ на організм студентів.

Матеріал і методи дослідження. Підхід до вирішення розглянутої проблеми ґрунтується на застосуванні різноманітних емпіричних методів дослідження, таких як аналіз науково-методичної літератури та інформації з Інтернет-ресурсів, аналіз та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Мета навчального предмету «Легка атлетика з методикою викладання» є набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Також покращення фізичної підготовки даного контингенту осіб [1].

Зазвичай ВІІТ тренування тривають не більш, ніж півгодини, загальний час залежить від рівня фізичної підготовки молоді. Високо-інтенсивні та низько-інтенсивні інтервали можуть тривати від 10 секунд до 4 хвилин. Короткі інтервали високої інтенсивності (10-30 секунд) залучають анаеробну систему для енергії. Довші інтервали високої інтенсивності (більше 30 секунд) залучають аеробну систему для енергії. Загалом, тренування ВІІТ (включаючи розминку та заминку) можна завершити протягом 30 хвилин в залежності від інтенсивності тренування. Тренування ВІІТ стали популярними завдяки їх здатності забезпечувати подібні корисні ефекти для здоров'я порівняно з тривалими тренуваннями помірної інтенсивності за значно менший час. Цей вид тренувань виявився дуже ефективним у покращенні аеробної та анаеробної витривалості, сили та швидкості, що робить його популярним серед спортсменів у багатьох дисциплінах, включаючи легку атлетику.

Інтервальні тренування дозволяють тренувати обидва типи витривалості, оскільки вони включають в себе інтервали високої і низької інтенсивності, що сприяє розвитку як силової витривалості, так і спроможності до швидкої роботи серця [2].

Високо-інтенсивні інтервали дозволяють студентам вдосконалювати свої техніку рухів при швидкісній роботі, що допомагає їм покращити швидкість та ефективність виконання різних вправ і рухів, характерних для легкої атлетики. Дозволяють досягати великих результатів у короткі терміни через їх високу інтенсивність і структурований підхід до тренування.

Даний вид можна адаптувати до різних дисциплін у легкій атлетиці, включаючи біг на короткі та середні дистанції, стрибки, метання та інші. Через високу інтенсивність інтервальних тренувань спостерігається підвищення обміну речовин, що сприяє спалюванню жиру і покращенню м'язової тонусу.

У зв’язку із короткими інтервалами роботи і відпочинку, високо-інтенсивні інтервальні тренування можуть допомагати у мінімізації ризику перевантаження м'язів і суглобів, порівняно з тривалими тренуваннями зі сталим навантаженням.

Загалом, високо-інтенсивні інтервальні тренування є важливою складовою тренувального процесу для студентів у легкій атлетиці, які прагнуть покращити свої результати і досягти високого рівня фізичної підготовки.

Висновки. У результаті, можна зробити висновок, що навчальний предмет "Легка атлетика з методикою викладання" спрямований на розвиток студентів як теоретично, так і практично у сфері легкої атлетики та методики її викладання, враховуючи потреби загальноосвітніх шкіл. Крім того, тренування з використанням високо-інтенсивних інтервалів (ВІІТ) дозволяють досягати значних результатів у короткі терміни, покращуючи фізичну підготовку та ефективність учнів у різних дисциплінах легкої атлетики. Цей підхід також сприяє підвищенню метаболізму та зменшенню ризику перенавантаження м'язів та суглобів. Загалом, високо-інтенсивні інтервальні тренування виявляються невід'ємною частиною тренувального процесу для студентів у легкій атлетиці, що сприяє досягненню їхніх спортивних цілей та покращенню загального фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується проведення педагогічного експерименту, для підтвердження висунутих фактів наведених у даному дослідженні.

Список використаної літератури

1. Байдюк М. Легка атлетика з методикою викладання : силабус навчальної дисципліни. URL: http://fiz-zl.chnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/Силабус-Легка-атлетика-з-МВ.pdf (дата звернення: 12.03.2024).

2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

3. Laursen P., Jenkins D. The scientific basis for high-intensity interval training: Optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. *Sports medicine*. 2002. № 32. P. 53-73.

4. HIIT FAQ (Frequently Asked Questions about High-Intensity Interval Training). DOHIIT. URL: https://web.archive.org/web/20200406220731/https://dohiit.com/hiit-faq/#What_is_High-Intensity_Interval_Training (date of access: 09.03.2024).

МОДЕЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УСПІШНОГО ВИСТУПУ У ВІДПОВІДАЛЬНОМУ СТАРТІ СЕЗОНУ

Анатолій ГУБА, д.пед.н., професор
Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано особливості виступу кращих спортсменів світу в бігу на короткі дистанції на підставі фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму спортсмена.

Ключові слова: легка атлетика, рівень швидкості, аутогенні налаштування.

Вступ. Спортивні змагання, що позначені, як відповідальний старт сезону – найважливіша й невід'ємна частина спортивної діяльності. Олімпійські ігри та чемпіонати світу є квінтесенція спортивної кар'єри. Спортивні змагання такого рівня вимагають від спортсменів максимальної фізичної та психічної напруги й характеризуються високою емоційністю. У ході змагань одні емоції змінюють інші: позитивні − радість, успіхи, тріумфування, упевненість; негативні − засмучення у зв'язку з помилкою допущеною на старті, досада, незадоволеність, відчай, гіркота поразки. Успішний виступ у відповідальному старті сезону залежить більшою мірою від психологічного, фізичного та аутогенного налаштування спортсмена. Т.

Суворова у наукових працях визначає важливості психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів до змагальної діяльності.

Формування мотивів, їх актуалізація в умовах конкретних змагань або конкретного спортивного поєдинку розглядались багатьма вченими, зокрема Єфременко А.М., Шестерова Л.Є. (2015), Воронін Д.М. (2016), Гогін О.В. (2017), Олійник Н.А. (2020) як цілеспрямоване підвищення або зниження мотивації в умовах значних змагань. Також вивчались можливості розглядається як частина роботи додаткових, часто прихованих резервів суб'єкта спортивної діяльності. Рівень розвитку мотивів, їх повнота, стійкість або мінливість, інтенсивність, напруженість слід розглядати як фактор надійності (власне резервний фактор), що забезпечує спортсмену демонстрацію своїх граничних можливостей в різних умовах спортивної діяльності.

Мета та завдання дослідження: на основі аналізу виступу фіналістів чемпіонату світу 2024 року в приміщенні в бігу на 60 метрів виявити значущі мотиваційні фактори, що впливають на спортсменів-спринтерів під час виступу у відповідальному старті сезону.

Матеріал і методи дослідження: включають теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; аналіз документальних матеріалів; метод експертної оцінки. Досліджувались індивідуальні особливості фізичної та психологічної готовності спортсменів в змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. З рівнем спортивних досягнень більш тісно пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальної та змагальної діяльності, характерною для різних дисциплін легкої атлетики, зокрема бігу на короткі дистанції. До таких якостей, перш за все, слід віднести: вплив морфології м'язів та силових характеристик на результати спринтерського бігу особливо на елітному рівні бігунів. Miller, R., Balshaw, T. G., Massey, G. J., Maeo, S., Lanza, M. B., Johnston (2020) досліджували взаємозв'язок м'язових об'ємів та відносної сили з реалізацією швидкісного бігу на короткі дистанції [6].

Також суттєвий вплив на контроль швидкісного бігу залежить від довжини та частоти кроку під час спринтерського бігу. Hunter J. P., Marshall R. N., McNair P. J. виявили негативний вплив між довжиною кроку та швидкістю кроку де кореляційні лінійні регресії означали збільшення одного фактора приводить до зменшення іншого [5]. Спостерігаючи кінограми фінального бігу спринтерів можна стверджувати: дуже велика довжина кроку і швидкість кроку можлива тільки при застосуванні ідеальної техніки, яка передбачає велику горизонтальну і низьку вертикальну швидкість відриву. Водночас більш висока вертикальна швидкість злету може бути корисна при підтримці високого ритму кроків [2].

По-перше, в спринті є таке суто професійне розділення спринтерів на стартовиків, дистанційників та універсалів. Дистанційник – це той, кому потрібно «розбігтися» по дистанції, тому 60 м – це для них занадто коротко. Яскравий тому приклад – Усейн Болт. Стартовики – це ті, кому добре вдається

старт, але вони не можуть цю швидкість підтримати. Henrik Larsson, Chituru Ali це спортсмени старту. Christian Coleman, Noah Lyles повною мірою можна віднести до універсалів. Результати учасників фіналу, півфіналу та попередніх забігів в бігу на 60 метрів представлено в табл.1, 2, 3.

Christian Coleman показав другий результат у попередньому забігу 6,44, далі виступ у півфіналі повторив кращий результат змагань, у фіналі переміг з кращим результатом, встановивши у фіналі світове досягнення чемпіонату світу з кожним виступом прогресуючи у показниках маючи власне досягнення 6.34 сек. Noah Lyles маючи результат у сезоні 2024 у бігу на 60м – 6,43 сприймався як потенційний чемпіон. Так у попередньому забігу він підтвердив свій намір показавши кращий результат. В півфіналі він був другим з результатом 6,47. У фіналі другий 6,44, показавши результат на рівні стабільної готовності. Ackeem Blake бронзовий призер демонструє технічний контроль швидкості в півфіналі 6,5 , маючи готовність на рівні 6,45-6,46. Ferdinand Omanyala маючи результат у попередньому забігу 6,51 з кожним стартом погіршував свої показники, зайняв 4 місце у фіналі.

Таблиця 1

Фінал бігу на 60 метрів

1	Christian Coleman	USA	6.41	0.127
2	Noah Lyles	USA	6.44	0.159
3	Ackeem Blake	JAM	6.46	0.151
4	Ferdinand Omanyala	KEN	6.56 (.552)	0.138
5	Henrik Larsson	SWE	6.56 (.560)	0.140
6	Emmanuel Eseme	CMR	6.68	0.150
7	Shuhei Tada	JPN	6.70	0.162
8	Chituru Ali	ITA	8.00	0.147

Таблиця 2

Результати учасників фіналу, що показані у півфіналі

1	Christian Coleman	USA	6.43	1
2	Noah Lyles	USA	6.47	2
3	Ackeem Blake	JAM	6.51	3
4	Ferdinand Omanyala	KEN	6.52	4
5	Henrik Larsson	SWE	6.55	8
6	Emmanuel Eseme	CMR	6.52	5
7	Shuhei Tada	JPN	6.56	7
8	Chituru Ali	ITA	6.53	6

Henrik Larsson показав у змаганнях аналогічні показники виступу. Emmanuel Eseme маючи результат у попередньому забігу 6,55, зміг покращити у півфіналі 6,52, але у фіналі результат 6,68 вказує на психологічну не стабільність у головному старті сезону. Анологічні припущення можна спостерігати і у японського спринтера Shuhei Tada. Аналізуючи виступ італійського спортсмена Chituru Ali, який дуже впевнено провів попередній забіг 6,57 в півфіналі 6,53, готуючись до фіналу показати своє абсолютне досягнення отримав травму.

Психологічною детермінантою, яка визначатиме успішність розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі виступу у змаганнях, буде потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості та кар'єрного зросту спортсмена [4]. В основі виділяємо індивідуальні, особистісні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій в змагальної діяльності; ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйняття параметрів рухових дій і навколишнього середовища; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації [1].

Таблиця 3

Результати учасників фіналу, що показані у попередніх забігах

1	Christian Coleman	USA	6.44	2
2	Noah Lyles	USA	6.43	1
3	Ackeem Blake	JAM	6.45	3
4	Ferdinand Omanyala	KEN	6.51	4
5	Henrik Larsson	SWE	6.53	5
6	Emmanuel Eseme	CMR	6.55	7
7	Shuhei Tada	JPN	6.53	6
8	Chituru Ali	ITA	6.57	8

Henrik Larsson показав у змаганнях аналогічні показники виступу. Emmanuel Eseme маючи результат у попередньому забігу 6,55, зміг покращити у півфіналі 6,52, але у фіналі результат 6,68 вказує на психологічну не стабільність у головному старті сезону. Анологічні припущення можна спостерігати і у японського спринтера Shuhei Tada. Аналізуючи виступ італійського спортсмена Chituru Ali, який дуже впевнено провів попередній забіг 6,57 в півфіналі 6,53, готуючись до фіналу показати своє абсолютне досягнення отримав травму.

Психологічною детермінантою, яка визначатиме успішність розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі виступу у змаганнях, буде потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості та кар'єрного зросту спортсмена [4]. В основі виділяємо індивідуальні, особистісні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій в змагальної діяльності; ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйняття параметрів рухових дій і навколишнього середовища; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації [1].

Аутогенні тренування як метод незалежної індукції спеціального аутогенного стану спортсменами-спринтерами використовується для концентрації уваги на темпі та ритму кроків під час швидкісного бігу. Характерною особливістю підготовки спортсменів – спринтерів елітної групи є здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу, а також досконаліть просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена.

Завдяки психологічним впливам вдається швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, сформувати чітку

установку на ефективне виконання змагальної програми установки на відповідний результат в бігу на коротку дистанцію 60 метрів [3].

Висновки. Виявлення основних факторів, що перешкоджають успішним виступам спортсменів, дозволяє тренерам передбачати можливі негативні наслідки, що впливають на готовність спортсменів до змагальної діяльності та проводити відповідну корекційну роботу.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з пошуком та обґрунтуванням додаткових факторів, визначаючих рівень розробленості досліджуваного питання в теорії та практиці спортивного тренування; виявити найбільш значущі стресові фактори, що впливають на психіку спортсменів у процесі змагальної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Єфременко, А. М., Шестерова Л. Є., Крайник Я. Б. Зміни психологічного стану кваліфікованих спринтерів під впливом методики відновлення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129(1). С. 83-85..

2. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129 (4). С. 131-135.

3. Нікітенко В. О. Засоби відновлення висококваліфікованих спринтерів. *IX Міжнародна науково-методична конференція*. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 67-69.

4. Суворова Т. Характеристика стрес-факторів, що впливають на передстартовий стан легкоатлетів-спринтерів. *Physical education, sport and health culture in modern society.* 2020. № 3 (51). С. 74-81.

5. Hunter J. P., Marshall R. N., McNair P. J. Interaction of step length and step rate during sprint running. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2004. Vol. 36. № 2. P. 261-271.

6. Miller, R., Balshaw, T. G., Massey, G. J., Maeo, S., Lanza, M. B., Johnston, M., ... & Folland, J. P. The Muscle Morphology of Elite Sprint Running. *Medicine and science in sports and exercise.* 2021. № 53(4). P. 804-815.

ВІЗУАЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ В УМОВАХ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЦИКЛІЧНИМ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Андрій ЄФРЕМЕНКО, к.фіз.вих, доцент
Ярослав КРАЙНИК, к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Висвітлено можливості застосування різновидів візуального контролю при навчанні здобувачів вищої освіти – майбутніх тренерів видам легкої атлетики.

Ключові слова: освітній процес, моторне навчання, атлетика, тренери, здобувачі освіти, фізична підготовленість.

Вступ. Сьогодні відбувається поступова трансформація освітнього простору, що характеризується активним залучення сучасних засобів покращення навчальної методології [1, 2]. Так, підготовка сучасних тренерів з виду спорту передбачає навчання їх за короткий час різним за структурою рухової діяльності видам спорту, знання та вміння у яких сприятимуть розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців [4]. Це потребує залучення сучасних та трансформації традиційних підходів до моторного навчання з урахуванням особливостей контингенту, який навчається [3]. В цьому випадку, однією із основних проблем практичного навчання руховій діяльності майбутніх спортивних тренерів є організація якісного контролю за процесом та результативністю освоєння рухових навичок у різних видах легкої атлетики.

Мета – визначити особливості застосування візуального контролю у навчанні здобувачів ЗВО видам легкої атлетики.

Матеріал і методи дослідження. Відносно визначеного предмета дослідження та відповідно до його мети біли застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження. Вони передбачали вивчення та аналіз науково-методичної літератури з тематики навчання видам легкої атлетики здобувачів вищої освіти, зокрема у закладах освіти фізкультурно-спортивного профілю.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з основних складностей, що спіткають майбутніх спортивних тренерів при навчанні видам легкої атлетики є відсутність візуального самоконтролю [7]. Найчастіше викладач обмежений нечіткими рекомендаціями щодо корекції невірного/неякісного руху та самодемонстрацією якісного руху [5]. Покращення контролю може відбуватися із застосуванням як кодифікованих методів навчання, так і сучасних інформаційно-комунікативних технологій [6, 8].

В першому випадку можливе впровадження у структуру традиційного процесу моторного навчання групової роботи за принципом мозкового штурму. Коли розділені на нечисельні (3-4) особи групи здобувачів при контролі з боку викладача виконують навчальні вправи з легкої атлетики та поперемінно

візуально оцінюють та корегують якість їх виконання. В кожній групі має бути присутньою особа, яка виконує рухи на достатньому рівні оволодіння ними.

У другому випадку передбачається використання сучасних засобів візуального зворотного з подальшою демонстрацією та аналізом зафіксованого на фото/відео легкоатлетичного руху здобувачем освіти. У процесі подальшого освоєння рухів додається робота щодо розвитку саморефлексії виконаного руху – спочатку паралельно з аналізом візуальної інформації, яка була зафіксована, а надалі без неї, лише шляхом представлення заключень щодо якості руху викладачеві/колегам.

Висновки. Встановлено, що наразі обґрунтування сучасних підходів до організації контролю в процесі навчання видам легкої атлетики тих, хто здобувають освіту, є недостатнім. Незважаючи на обґрунтованість традиційних підходів до навчання техніці рухів у легкій атлетиці, вони є недостатньо персоніфікованими відносно студентів-спортсменів, які навчаються на спортивного тренера. Підвищення організації та якості візуального контролю у навчанні видам легкої атлетики сприятиме оптимізації процесу формування рухової та професійної компетентностей майбутніх тренерів з виду спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці рекомендацій щодо застосування засобів візуального контролю у навчанні здобувачів вищої освіти видам легкої атлетики.

Список використаної літератури.

1. Єфременко А. М., Шутєєв В. В., Ленська О. В., Шутєєва Т. М., Крайник Я. Б. Підходи до організації навчання студентів видам легкої атлетики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. № 3. С. 46-49.

2. Єфременко А., Пятисоцька С. Навчання студентів-єдиноборців бігу на 1500 м з використанням ритмічних стимулів. *Єдиноборства.* 2022. № 4(26). С. 16-24.

3. Мозолев О. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 136. С. 414-418.

4. Пуздимір М. Розвиток витривалості, швидкості та спритності засобами легкої атлетики у студентів непрофільних ЗВО. *Молодий вчений.* 2019. № 3(67). С. 255-258.

5. Dunn J. L. Using learning preferences to improve coaching and athletic performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance.* 2009. Vol. 80(3). P. 30-37.

6. McCosker C., Renshaw I., Polman R., Greenwood D., Davids K. Influence of expertise on the visual control strategies of athletes during competitive long jumping. *Journal of Expertise.* 2020. Vol. 3(3). P. 183-196.

7. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education – a systematic review, *German journal of exercise and sport research.* 2022. Vol. 52(3). P. 447-460.

8. Yamamoto R., Akizuki K., Kanai Y., Nakano W., Kobayashi Y., Ohashi Y. Differences in skill level influence the effects of visual feedback on motor learning. *Journal of Physical Therapy Science.* 2019. Vol. 31(11). P. 939-945.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У КОНТЕКСТІ СПОРТИВНОЇ ПЕРСПЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНА

Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед.н., доцент
Олена НАСОНКІНА, старший викладач
Тетяна ШУТЄЄВА, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано особливості рівня придатності спортсмена до конкретного виду спорту та спеціалізації дисциплін легкої атлетики на підставі фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму спортсмена.

Ключові слова: легка атлетика, спортивний відбір, рівень придатності спортсмена.

Вступ. Основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому, а також окремих спортсменів. Необхідність організації обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена тим, що, по-перше, період активного спортивного життя в спорті, як правило, невеликий і не перевищує в конкретних видах спорту визначену його специфікою кількість років.

По-друге, індивідуальні особливості фізичної та психологічної підготовки спортсменів не усім дозволяють досягти високих спортивних результатів у необхідний термін або виступати впродовж багатьох років поспіль.

По-третє, завжди різними є можливості й умови тренувань та майстерність тренерів, що також ускладнює та подовжує шлях до успіху.

Значне місце в спортивному відборі посідає спортивний відбір відповідно до спеціалізації дисципліни легкої атлетики, мета якого – встановити відповідність усіх систем організму спортсмена вимогам конкретного виду спорту, спеціалізації та оцінити можливості успішного становлення в ньому [7].

Існують різні підходи до розуміння сутності «спортивний відбір» професор, доктор педагогічних наук Віктор Григорович Алабін, працюючи на кафедрі легкої атлетики в Харківській державній академії фізичної культури заклав теоретичні основи пошуку найбільш обдарованих людей, визначив чинники, що характеризують перспективність юних легкоатлетів та здатність досягнути високих результатів у конкретній дисципліні легкої атлетики.

На сьогоднішній день знаними сучасними науковцями докторами наук Муликом В.В., Ашаніним В.С., Мулик К.В. проведена значна кількість досліджень, присвячених розробці різних аспектів проблеми відбору і початкової спортивної спеціалізації [3].

Використання науково обґрунтованих методів відбору і прогнозування здібностей в легкій атлетиці, враховуючи сучасні реалії обмеженого притоку початківців, які бажають займатися легкою атлетикою суттєво підвищує ефективність і кінцеву результативність процесу підготовки спортсменів [6].

Мета та завдання дослідження: розкрити особливості спортивного відбору відповідно до спеціалізації дисципліни легкої атлетики. Здійснити аналіз сучасних теоретичних знань та з'ясувати аспекти спортивного відбору.

Матеріал і методи дослідження: досліджувались індивідуальні особливості фізичної та психологічної підготовки спортсменів спеціалізації легкої атлетики. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; метод експертної оцінки; педагогічний контроль рівня придатності спортсмена.

Результати дослідження та їх обговорення. Пошук ефективних заходів і шляхів систематизації спортивного відбору не можливе без загального уявлення позицій діючих спортивних тренерів, тому доцільно було залучити групу експертів, які допомогли вирішити питання нашого дослідження.

У дослідженні взяли участь 23 тренера-викладача з різних дисциплін легкої атлетики, переважна більшість 13 тренерів була представлена спеціалізації короткий спринт з досвідом роботи 10-15 років; 5 тренерів спеціалізації стрибків у довжину з досвідом роботи 5-7 років; 5 тренерів спеціалізації бар'єрного бігу з досвідом роботи 3-5 років.

Спортивні експерти визначили пріоритетність та вагомість критеріїв спортивного відбору на початковому етапі підготовки: 20 – відсутність відхилень у стані здоров'я; 19 – антропометричні дані спортсмена; 15 – фізичний розвиток відповідний до біологічного; 16 – рівень фізичних якостей, необхідних для легкої атлетики; 13 – функціональні можливості спортсмена; 15 – психічні особливості спортсмена; 17 – оптимальний вік для початку занять.

Серед чинників, які впливають на спортивний результат, необхідно визначити ті, які практично не вдосконалюються в процесі тренування, тобто є консервативними, генетично обумовленими. Саме вони повинні бути основними в тестовій моделі відбору дітей у спортивні школи.

На сьогоднішній день існує декілька видів відбору: спонтанний, емпіричний і спеціальний відбір. Спонтанний підбір – це некерований вид відбору. Він починається з масового набору дітей і підлітків, які виявили зацікавленість до того чи іншого виду легкої атлетики. Емпіричний відбір – це найрозповсюдженіший вид відбору, який здійснюється тренером. Тренер порівнює окремого спортсмена з «ідеальною моделлю», або з конкретним відомим спортсменом. Якість цього порівняння залежить від знання та досвіду тренера, від розуміння ним «ідеальної моделі». Спеціальний відбір – це комплексний вид відбору, в проведенні якого беруть участь тренер, лікар, психолог та інші. Він здійснюється на основі використання медико-біологічних, психологічних і педагогічних методів у процесі так званого дослідження [2]. Детальний аналіз результатів дослідження дає можливість більш правильно

зорієнтуватись на подальшому розвитку обдарованих у спортивному відношенні підлітків [5].

Розглянемо особливості спортивного відбору до спеціалізації легкої атлетики на прикладі короткого спринту. Поглиблений відбір дозволяє виявити найбільш фізично і психологічно підготовлених спортсменів для занять спринтом. При поглибленому вивчення всіх даних організму можна прискорити відбірковий процес, тим самим більше приділити уваги для підготовки кваліфікованих легкоатлетів на ранньому етапі навчання. Таким чином, в основі комплексної характеристики здібностей спринтера лежать антропометричні особливості (зріст, вага, основні пропорції тіла), рівень розвитку найважливіших для спринтера фізичних якостей, та їх відповідність основним біодинамічним особливостям спринтерського бігу (табл. 1).

Таблиця 1

Схема визначення потенційних можливостей юних спортсменів, які спеціалізуються в короткому спринті

Співвідношення прогностичних чинників	Прогнозовані здібності	Прогнозований результат жінок у бігу на 100 м, с
Високий вихідний рівень рухових якостей і високі теми їх приросту	Дуже великі (талант)	10,82-10,95
Високий вихідний рівень рухових якостей і середні теми їх приросту	Великі	11,10-11,40
Високий вихідний рівень рухових якостей і низькі теми їх приросту	Великі	11,50-11,80
Середній вихідний рівень рухових якостей і високі теми їх приросту	Середні	11,85-11,95
Середній вихідний рівень рухових якостей і середні теми їх приросту	Середні	12,00-12,20
Середній вихідний рівень рухових якостей і низькі теми їх приросту	Середні	12,50
Низький вихідний рівень рухових якостей і високі теми їх приросту	Низькі	13,00
Низький вихідний рівень рухових якостей і середні теми їх приросту	Низькі	13,80
Низький вихідний рівень рухових якостей і низькі теми їх приросту	Дуже низькі	14,50

Саме темпи приросту, на думку багатьох фахівців свідчать про здатність або нездатність людини до навчання в певному виді діяльності [1; 3; 4].

Висновки. Отримані результати в ході проведеного дослідження свідчать про необхідність на рівні спортивного відбору використовувати поняття «спортивна перспектива», яке пов’язане з визначенням здібностей, задатків, придатності, обдарованості, психологічної готовності та схильності спортсмена до конкретної спеціалізації легкої атлетики.

Перспектива подальших досліджень пов’язана з пошуком та обґрунтуванням додаткових факторів, які впливають на спортивний відбір у сучасних умовах розвитку суспільства. Серед запропонованих факторів

визначити їх об'єктивні та суб'єктивні ознаки, надати характеристику їх впливу з погляду на спортивну перспективність спортсмена.

Список використаної літератури.

7. Легка атлетика : навчальна програма / за ред. В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2019. 192 с.

8. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2014. 354 с.

9. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129 (4). С. 131-135

10. Павленко В. О., Павленко Є. Є., Насонкіна О. Ю. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник для студентів та викладачів закладів вищої освіти. Харків: ХДАФК, 2020. 550 с.

11. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017. 656 с.

12. Шинкарук О. Організаційні основи підготовки і відбору спортсменів. *Слобожанський науково–спортивний вісник*. 2016. № 3. С. 109-112.

13. Яковлів В. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів 10–12 років в групах початкової підготовки ДЮСШ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2013. С. 193-197.

1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

СТРУКТУРУВАННЯ ЕТАПІВ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»

Тетяна АЗАРЕНКО, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Ольга ПИЛИПКО, к.пед.н., професор

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Авторами розроблена структура етапів формування навичок плавання у дітей до 3-х років, визначений чіткий алгоритм послідовності освоєння вправ на кожному з них, створена авторська добірка поетичного образного супроводу вправ відповідно до рекомендацій вікової психології.

Ключові слова: діти, плавання, навчання, етапи.

Вступ. Останнім часом спостерігається значне підвищення інтересу до здорового способу життя. Це стосується різних аспектів, в тому числі

пренатальної підготовки до пологів, розвитку дитини до народження, а також організації рухової активності, починаючи з моменту появи малюка на світ [3; 4; 5].

Особливу актуальність в цьому зв'язку набуває раннє плавання. Підвищений попит до занять цим видом рухової активності у сучасному суспільстві диктує необхідність узагальнення існуючих форм організації занять плаванням з дітьми в Україні, починаючи від самого народження, вдосконалення методики проведення цих занять, потребує розробки різних навчальних програм, адаптованих до конкретних умов [1; 2; 6].

Метою дослідження стала розробка структури етапів навчання плаванню дітей до 3-х років за програмою «Як рибка у воді».

Завдання дослідження:

1. Визначити етапи формування навичок плавання у дітей до 3-х років.
2. Розробити покрокову (максимально доступну для освоєння фахівцями та батьками) систему виконання вправ, спрямовану на оволодіння технікою плавання на грудях без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів.
3. Створення образного супроводу вправ відповідно до психологічного, мовного та емоційного розвитку дітей до 3-х років як найважливої частини методики навчання плаванню.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, фото- і відеозйомка.

Дослідження проводилось в період з 2007 року по 2023 рік на базі дитячого басейну НВК «Авторська школа Бойка», дитячого комплексу КП ОУСЦ «Акварена», сімейного центру «Острова».

Кількість учасників навчального процесу становила 400 осіб віком від 3-ох місяців до 3-х років.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений порівняльний аналіз існуючих методик у галузі раннього плавання дозволив розробити вікову періодизацію формування навичок плавання дітей до 3-х років та створити програму, яка передбачає проходження 3-ох етапів навчання плаванню, а саме - адаптивного, основного і просунутого. Кожен із цих етапів переслідує свою певну мету, має відповідні завдання і шляхи їх досягнення.

В ході проведених досліджень був створений чіткий алгоритм послідовності освоєння вправ (від простих до складних) на всіх етапах навчання плаванню.

Сформовано послідовність 8-ми стадій в освоєнні навичок плавання на грудях без підтримки дорослого на основному етапі, які є ключовими для досягнення бажаного результату:

1. Неглибоке, короткочасне занурення дитини під воду оптимальним способом відповідно до вікових можливостей.
2. Поступове збільшення часу перебування дитини під водою у контакті з руками дорослого.

3. Пірнання без контакту з руками дорослого під водою, з поступовим збільшенням часу та розвитком навички спливання на поверхню за допомогою самостійних активних рухів.

4. Пірнання із самостійним виходом на поверхню води при використанні зручних для дитини захватів (за поручень, бортик, плотик, обруч, руку дорослого, кільця та ін.).

5. Серії пірнань з одним проміжним вдихом між фазами пірнання при підтримці дорослого (2-4 серії пірнань).

6. Серії пірнань з одним проміжним вдихом між фазами пірнання при частковій підтримці дорослого (2-4 серії пірнань).

7. Серії пірнань із одним проміжним вдихом між фазами пірнання без підтримки дорослого. Для допомоги на випливанні пропонуємо зручний дитині захват, потім знову його прибираємо (2-4 серії пірнань).

8. Вміння плавати на грудях за допомогою активних довільних рухів без підтримки дорослого.

Розроблена програма відповідає загальним методичним рекомендаціям міжнародної школи плавання SSI щодо принципової участі батьків у навчальному процесі при взаємодії з дитиною, застосування ігрових образів та пісень у процесі заняття, послідовного формування навичок безпеки біля води та у воді для дітей та батьків.

Створена авторська добірка поетичного образного супроводу вправ відповідно до рекомендацій вікової психології на основі сучасних досліджень пренатальної та перинатальної педагогіки.

Висновки.

1. На даний час відсутні детально розроблені програми навчання плаванню дітей до 3-х років. Ті з них, з якими можна познайомитися у відкритому доступі, не містять планів конспектів уроків згідно етапів навчання та докладних рекомендацій послідовності освоєння навичок плавання у дітей в супроводі батьків.

2. Згідно вікової періодизації формування навичок плавання у дітей до 3-х років доцільно проходження 3-ох етапів навчання плаванню, а саме адаптивного, основного і просунутого, кожен з яких має певну мету, відповідні завдання і шляхи їх досягнення.

3. На всіх етапах навчання плаванню повинен дотримуватися чіткий алгоритм послідовності освоєння вправ.

4. Невід'ємною частиною методики навчання плаванню дітей до 3-х років є образний супровід вправ відповідно до психологічного, мовного та емоційного розвитку дитини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці оціночної шкали для дітей, батьків та тренерів, яка дозволить визначити доцільну тривалість певного етапу навчання плаванню, закріпленість навичок, виявити проблемні моменти та надати рекомендації задля їхнього ефективного подолання.

Розроблена програма в подальшому буде адаптована до конкретних басейнів, що мають різні розміри, глибину, температуру води, умови навколо басейного простору.

Список використаної літератури.

1. Азаренко Т.Д. Щаслива дитина – здорова дитина. Харків : Основа, 2011. 96 с.
2. Азаренко Т.Д., Пилипко О.О. Навчання плаванню дітей першого року життя в умовах домашньої ванни за оздоровчою програмою «Як рибка у воді». Методичний посібник. Харків, 2023. 121 с.
3. Ефименко М.М., Беседа В.В. Малий театр фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку. Навчально-методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с.
4. Жебровський Б.А., Азаренко Т.Д., Грищенко А.А., Гурковська Т. Л. та ін. Методичні рекомендації з пренатальної та перинатальної педагогіки. Тернопіль : Мадрівнець, 2013. 74 с.
5. Козіна Ж.Л., Козін В.Ю. Народження дитини (Методика фізичної та психологічної підготовки вагітних до природних пологів). Харків, 1998. 64 с.
6. Doman D. Haw to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 2006. 120 p.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Вікторія БАБАЛІЧ, к. пед. н., доцент

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. У тезах представлено критерії оцінювання спортивних способів плавання спортсменів з ДЦП.

Ключові слова: плавання, критерії оцінювання, спортсмени з ДЦП.

Вступ. Відомо, що плавання допомагає дітям з ДЦП формувати рухові уміння й навички. Його використовують для профілактики контрактур суглобів, сприяння виробленню опорної реакції рук, ніг та рівноваги. Систематичні заняття плаванням стимулюють роботу нервової і м'язової систем, звідси й найважливіший позитивний фактор від занять – формуються нові рухові навики. З'являються стійкі рухові стереотипи, що сприятимуть набуті рухові навички використовувати для самоконтролю у повсякденному житті: утримання тулуба на воді; правильні рухи руками й ногами; узгодження дихання з рухами у воді; узгодження елементів в різних способах плавання тощо.

Питання реабілітації та методики навчання й впливу плавання на дітей з ДЦП розглядали науковці В. М. Босько [2], О. В. Гузій [3], О. В. Гулін (2013), М. Д. Мога [4], А. В. Передерій (2002). Дослідники наголошують і

підтверджують своїми дослідженнями, що використання засобів фізичної культури і спорту, а відповідно й плавання ефективно сприяє розвитку та нормалізації рухів спортсменів з ДЦП. Техніка плавання у таких спортсменів має відмінності з еталонною технікою. Специфіку технічної підготовленості, особливості формування техніки плавання у дітей з ДЦП розглянуто у дослідженнях В. А. Бабаліч [1], В.М. Босько (2018), Л. П. Сергієнко (2013) О. А. Томенко (2000), О. В. Чеботарьової (2006), Л. М. Шульги (2002).

Мета дослідження – визначити рівні та охарактеризувати критерії оцінювання спортивних способів плавання спортсменів з ДЦП.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, досвід тренерської практики.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час розробки критеріїв оцінювання техніки спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас) було враховано: помилки в техніці, які виникають під час навчання початківців; особливості прояву хвороби досліджуваних під час формування рухів техніки плавання (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні та критерії оцінювання техніки плавання плавців з ДЦП

Бали	Рівні	Обґрунтування критеріїв
5	Високий	*Кроль на грудях, кроль на спині*. Положення тулуба - обтічне, витягнуте положення. Рухи ногами – амплітуда рухів достатня, сила поштовху – достатня. Робота рук – всі фази виконані; траєкторія руху збережена; сила поштовху – достатня. Дихання – рівномірне, відповідає вимогам еталонної техніки. Узгодження рухів – всі рухи узгоджені; частота рухів відповідає 6-ти ударному кролю на грудях, 4 – ударному кролю на спині. *Брас.* Положення тулуба – під час плавання тіло плавця пряме, зберігає обтічне положення біля поверхні води. Рухи ногами - амплітуда рухів достатня, фаза ковзання-виконана, сила поштовху – достатня. Робота рук – захват, основна частина гребка та виведення рук у вихідне положення виконані; траєкторія рухів збережена; сила підтягування, відштовхування та ковзання – достатні. Дихання – рівномірне. Узгодження рухів – всі рухи узгоджені.
4	Вище середнього	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – обтічне, трохи опущене положення. Рухи ногами – амплітуда рухів мала ближче до середнього, сила поштовху нагадує «шкандибання» на 1 ногу, траєкторія рухів ногами порушена. Рухи руками – фаза захвату виконана з порушеннями, слабке або недостатнє відштовхування, траєкторія руху в деяких фазах порушена. Дихання – спостерігалося не значне піднімання голови вгору. Узгодження рухів – спостерігався дисбаланс в роботі рук і ніг, частота рухів більше відповідає нормі 6 – ударного кролю, візуально майже не спостерігалося. *Брас.* Положення тулуба – під час плавання тіло плавця пряме, зберігає обтічне положення біля поверхні води. Рухи ногами – амплітуда рухів мала ближче до середнього, сила поштовху нагадує «шкандибання», траєкторія рухів ногами порушена. Дихання – спостерігається незначне опущене положення голови під час вдиху. Узгодження рухів – незначний дисбаланс в роботі рук і ніг.

Продовження таблиці 1

Бали	Рівні	Обґрунтування критеріїв
3	Середній	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – значно опущене положення. Робота ніг – замала або завелика, 1 нога відхиляється від траєкторії. Рухи руками – порушена фаза захвату, траєкторія руху порушена, слабкий гребок. Дихання у фазі вдиху тулуб занадто прогнутий. Узгодження рухів – візуально спостерігається дисбаланс. *Брас.* Положення тулуба – під час плавання тіло плавця значно опущене. Робота ніг – траєкторія рухів порушена, слабка фаза підтягування, відсутня фаза ковзання. Рухи руками – порушена фаза захвату, виведення рук у вихідне положення виконано з порушенням траєкторії, слабкий гребок. Дихання – у фазі вдиху тулуб занадто прогнутий. Узгодження рухів – візуально спостерігається дисбаланс.
2	Нижче середнього	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – помітно опущене положення. Рухи ногами – дисбаланс в роботі ніг, рухи дуже слабкі, траєкторія порушена. Рухи руками – відсутня фази вхід руки до води, захват, гребок дуже слабкий. Під час проносу руки торкаються води, траєкторія рухів порушена. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається дисбаланс у роботі рук і ніг, через низьке положення голови ускладняється дихання та саме плавання. *Брас.* Положення тулуба – нестабільне, сильно опущене. Рухи ногами – амплітуда рухів низька, фаза підтягування дуже слабка, поштовх – майже відсутній. Рухи руками – відсутні фази захват та виведення рук у вихідне положення, порушена фаза основної частини гребка. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається сильний дисбаланс роботи рук і ніг, що ускладнює плавання.
1	Низький	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – нестабільне, сильно опущене положення. Рухи ногами – амплітуда рухів низька або взагалі відсутня, поштовх – відсутній. Рухи руками – відсутня фази вхід руки до води та захвату, відштовхування – відсутнє. Траєкторія рухів порушена. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається сильний дисбаланс роботи рук і ніг, що ускладнює плавання. *Брас.* Положення тулуба – нестабільне. Рухи ногами – порушена траєкторія роботи ніг, дуже слабке відштовхування, фаза ковзання – відсутня. Рухи руками – відсутні фази захват та виведення рук у вихідне положення, гребок дуже слабкий та малоефективний. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – дисбаланс в роботі рук і ніг який можна спостерігати.
0	Дуже низький	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – дуже низьке, голова сильно опущена у воду, що ускладнює дихання. Рухи ногами – фази відсутні. Рухи руками – більшість фаз відсутня або виконуються з сильно порушеною траєкторією руху, що значно ускладнює плавання, слабкий гребок. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається дисбаланс в роботі рук і положенні тулуба та голови. *Брас.* Положення тулуба – нестабільне, спостерігається значний дисбаланс. Робота ногами – відсутня. Рухи руками – більшість фаз відсутня або виконуються з сильно порушеною траєкторією руху, що значно ускладнює плавання, слабкий гребок. Дихання – ускладнене через низьке положення голови. Узгодження рухів – спостерігається дисбаланс в роботі рук і положенні тулуби та голови.

Висновки. Таким чином вважаємо, що встановлені рівні (високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький, дуже низький) та розгорнута характеристика кожного критерію (положення тулуба, рухи ногами, рухи руками, дихання, узгодження рухів) відповідно до способу плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас) допоможуть оцінити рівень технічної підготовленості плавців-початківців з ДЦП під час реалізації експериментальної програми.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці програми спрямовану на удосконалення технічної підготовленості спортсменів з ДЦП з урахуванням індивідуальних, вторинних відхилень.

Список використаної літератури.

1. Бабаліч В. А., Сємідєтна В. В. Спеціально спрямований, комбінований комплекс засобів плавання для дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (72) серпень. С. 6–19.

2. Босько В. М. Навчання техніці спортивних способів плавання дітей 8-10 років з ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі дитячого церебрального паралічу): дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків, 2018. 232 с.

3. Гузій О. В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним прачем другої групи важкості захворювання: афтореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02. Львів, 2002. 20 с.

4. Мога М. Д. Корекція рухових порушень у дітей дошкільного віку з церебральним паралічем: автореф. дис… канд. пед. наук: 12.00.03. Одеса, 2007. 20 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ У ФОРМАТІ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Дарія ІНДИК, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Олена МІЩАК, старший викладач

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. В статті узагальнені результати аналізу літературних джерел, тематичних відеоматеріалів, щодо особливостей проведення занять плаванням в дистанційних умовах навчання. В статті є докладний опис застосування методів та засобів для дистанційної форми.

Ключові слова: плавання, Україна, дистанційне навчання, методи, засоби.

Вступ. Сучасне життя зазнало значних змін за останні роки. Пандемія, запровадження воєнного стану посприяло впровадженню нових підходів до організації процесу навчання. В зв’язку з цими подіями з’явилась потреба у

створенні нового формату проведення занять, який був би корисним та безпечним, і в той же час цікавим для дітей. Єдиним рішенням цієї проблеми було застосування сучасних технологій дистанційного навчання [3].

Проблему особливостей проведення занять з плавання в умовах дистанційного навчального процесу під час воєнного стану розглянуто у роботах Т.О. Герасименко(2020), Г.І. Жари (2022), О.В. Литвин (2022), К. Калинина (2022). Отже можна стверджувати, що наразі актуалізувалось питання щодо особливостей застосування тренувальних засобів та методів навчання плаванню у умовах дистанційної форми навчання.

Мета та завдання дослідження. На основі аналізу літературних джерел визначити найбільш ефективні засоби та методи проведення заняття з плавання в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних даних, матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. При навчанні плаванню застосовують наступні методи: словесні, наочні та практичні. Слід зауважити, що в умовах дистанційного навчання доцільно буде застосовувати всі методи навчання. Словесні методи дають можливість створити в учнів уявлення про рух, його форму та характер, розвивати вміння аналізувати рух, знаходити та виправляти помилки. Це може бути пояснення, розповідь, опис, бесіда, вказівка і т.д. Наочні методи забезпечують створення уявлення про конкретний рух, який вивчається. До цього методу відносяться показ техніки плавання, певних рухів, застосування відео, малюнків, наочних посібників, жестикуляція і т.д. [2].

Під час навчання плаванню широко використовується практичний метод, засобами якого є безпосередньо виконання вправ. Засобами навчання плаванню є такі вправи: загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні та спеціальні. Детальний аналіз засобів дозволив визначити найбільш доцільні, які можна застосовувати в умовах дистанційного навчання. Це загальнорозвиваючи вправи, що сприяють розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості; вдосконаленню функціональних можливостей основних систем організму, готують учнів до більш ефективного засвоєння плавальних рухів. До таких вправ відносяться гімнастичні вправи, біг, ходьба, стрибки і т.д. [5].

Також це можуть бути імітаційні вправи, які допомагають створити уявлення про форму руху, його структуру. До них відносяться вправи для ознайомлення з рухами ніг, рук, узгодження рухів ніг та рук з диханням, загального узгодження рухів [4]. Слід зауважити, що імітація рухів на суші, схожих за характером та формою з рухами, що виконуються у воді, сприяє більш якісному та швидкому засвоєнню техніки плавання.

Найбільш актуальні імітаційні вправи для роботи ніг – махи ногами лежачі на животі та спині, згинання ніг у колінних суглобах, присідання з розвернутими назовні стопами; імітаційні вправи для роботи рук – кругові та поперемінні оберти руками вперед та назад у положенні стоячи або зігнувшись,

виконання рухів під рахунок; імітаційні вправи для дихання – глибокі вдихи та видихи, затримка дихання, виконання вдиху та видиху з поворотом голови при імітаційних рухах ногами та руками.

Висновки. З аналізу літературних джерел виявлено, що доцільними методами навчання плаванню в дистанційних умовах є всі методи навчання, а саме словесні, наочні, практичні. Серед засобів найбільш доцільнише буде використовувати загальнорозвиваючи та імітаційні вправи, які будуть сприяти ознайомленню з технікою спортивних способів плавання і допоможуть зрозуміти специфіку роботи ніг та рук, узгодження цих рухів з диханням.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому дослідженні засобів та методів проведення заняття з плавання в умовах дистанційного навчання з метою досягнення кращого результату, та застосуванням новітніх особливостей тренування.

Список використаної літератури.

1. Звонар В.В., Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: навчальний посібник. Ужгород. 2021. 88 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/

2. Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б.. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці. 2020. 216 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/

3. Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. URL:https://naurok.com.ua/

4. Букаєв В.В.. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Одеса. 2022. 221 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/.

5. Бріскін Ю., Одинець Т, Пітин М, Сидорко О. Оздоровче плавання. Львів. 2017. 200 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ

Олена ПОЛІТЬКО, к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано особливості розвитку спеціальної витривалості спортсменів у спортивному плаванні. Отримані результати підтверджують ефективність використання дозованих вправ швидкісного спрямування з тривалими інтервалами відпочинку на рівень розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих плавців-спринтерів 18 – 22 років.

Ключові слова: спортивне плавання, спеціальна витривалість, плавці-спринтери.

Вступ. На сучасному етапі розвитку спортивного плавання проблема вдосконалення методики підготовки спортсменів, є однією з основних у сфері

теорії та методики спортивного тренування [1; 2; 3]. На даний час спостерігається розповсюдження різноманітних методик тренувань, які використовуються на практиці під час підготовки провідних спортсменів світу. Нажаль, не мало з цих новітніх методик не мають під собою наукового підґрунтя та не враховують фізіологічні закономірності функціювання організму спортсмена.

Для успішного вирішення завдань навчально-тренувального процесу збільшення спеціальної витривалості може стати визначальним фактором для кваліфікованих плавців, дозволяючи їм утримувати високий рівень швидкості під час подолання змагальної дистанції [2; 3; 4]. Наразі в спортивному плаванні превалює застосування вправ з великим обсягом та інтенсивністю, а також плавання на відрізках з нетривалими паузами відпочинку (10–15 секунд). Це призводить до гострої гіпоксії та закислення м'язів, що обмежує ресинтез АТФ у мітохондріях та негативно впливає на багато систем організму. Такі умови спричиняють порушення рухової активності, знижують імунітет спортсменів і, як наслідок, рівень їхніх результатів не покращується. Тому для спортсменів, чиї результати стабілізувались, зміна тренувальної методики може бути ключем до подолання цього стану.

Проведений аналіз спеціалізованої літератури та практичного досвіду з підготовки спортсменів продемонстрували, що питання з методології розвитку спеціальної витривалості плавців-спринтерів досі не отримали достатнього наукового підґрунтя. Рекомендації щодо структури тренувань з розвитку витривалості часто виявляються суперечливими, обмежуються розглядом лише окремих аспектів цього процесу. Залишаються відкритими питання щодо особливостей застосування різних режимів тренувань [2; 3; 5; 6], оптимального дозування компонентів навантаження (обсяг, тривалість та інтенсивність вправ, характер роботи, а також тривалість інтервалів відпочинку), які відіграють провідну роль у спрямованості тренувальної програми та впливають на ефективність підготовки плавців-спринтерів.

Мета – дослідити ефективність використання дозованих вправ швидкісного спрямування на рівень розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих плавців-спринтерів 18 – 22 років.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; узагальнення досвіду практичної роботи1тренерів; педагогічне тестування рівня плавальної підготовленості; педагогічне спостереження та експеримент; методи математичної статистики.

Досліджуваний контингент складався з 8 кваліфікованих плавців 18–22 років, які тренувались на базі спортивного клубу "Stadium Casablanca" (м. Сарагоса, Іспанія).

Результати дослідження та їх обговорення. Впровадження до тренувального процесу кваліфікованих плавців-спринтерів (впродовж 10 тижневих мікроциклів у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу річного макроциклу) дозованих вправ швидкісної спрямованості, в рамках повторного методу, показало свою ефективність.

Особливість застосування цих вправ полягала у тривалості їх виконання, яка становила від 10 до 15 с з інтенсивністю від 80 до 90 % від максимально доступної. У змінному режимі тренування інтенсивність збільшувалась від 80 % і наприкінці відрізка досягала 100 %. Інтервали відпочинку між повтореннями складали по 1,5 – 3 хв, під час яких виконувалась компенсаторна робота (плавання у повільному темпі, робота на рівні або навіть нижче аеробного порога). В одній серії плавці робили від 3 до 5 прискорень, після чого застосовувався більш тривалий активний відпочинок впродовж 5 – 10 хвилин, до повного відновлення. Варто підкреслити, що період відпочинку слугує важливим часом для стимуляції росту мітохондрій.

Як відомо, після завершення навантаження запаси АТФ та КрФ у м'язах відновлюються на 70 % через 30 с та повністю – через 3-5 хвилин. Це потрібно враховувати при виконанні швидкісних та силових вправ. Якщо зусилля триває довше 10 с або перерви між зусиллями надто короткі, то вмикається лактатна система, яка спричиняє зростання концентрації молочної кислоти у м'язах та призводить до уповільнення утворення КрФ, що знижує ефективність спринтерських тренувань (фосфатної системи).

Для збільшення ступеня м'язових напруг плавці використовували засоби додаткового опору у воді (буксирування «парашута», гальмівні шорти, що підвищують опір під час плавання, пояс з чашечкам, тощо), плавання з лопатками, ластами. Це було зроблено з метою досягнення м’язової втоми, що настає лише через 15 с, оскільки досягти такого ефекту тренуючись у 25-метровому басейні виявляється складно.

Для збільшення локальної витривалості, у тренувальний процес були інтегровані вправи, які цілеспрямовано вдосконалюють різні елементи техніки плавання за допомогою рухів руками або ногами. Спочатку плавці виконували серію окремо на руки, після якої наступала пауза відпочинку тривалістю від 5 хв (пропливання 200 – 400 м у вільному темпі). Потім виконували наступну серію, спрямовану окремо на ноги. Після відпочинку спортсмени виконували серію для вдосконалення техніки плавання в повній координації. Головним завданням було під час тренування дотримуватися достатніх інтервалів відпочинку.

Проведений порівняльний аналіз результатів, отриманих на початку та наприкінці дослідження, показав поліпшення показників контрольних вправ плавців, зокрема на дистанціях 25 м, 50 м, 75 м, 100 м та 200 м вільним стилем. Достовірно покращились результати тесту «4 х 50 м в/с з інтервалом 10 с», де середня швидкість плавання спортсменів зросла на 0,04 с ($t=2,72$, $p<0,05$), а також у тесті «4 х 100 м в/с з інтервалом 30 с» підвищилась на 0,05 с ($t=2,28$, $p<0,05$).

Висновки. Отримані результати дослідження підтверджують ефективність використання дозованих вправ швидкісного спрямування з тривалими інтервалами відпочинку на рівень розвитку спеціальної витривалості спринтерів 18 – 22 років, що дозволяє рекомендувати тренерам з плавання включати до змісту тренувального процесу запропоновану методику.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у пошуку оптимальних режимів тренування з розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих плавців при роботі анаеробного характеру.

Список використаної літератури.

1. Кропта Р. В., Грузевич І. В. Науково-методичні засади дослідження функціональної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, що потребують високого рівня прояву витривалості. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. С. 299 – 315.

2. Крюков Ю. М., Товстопятко Ф. Ф. Розвиток спеціальної витривалості плавців. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 1. С. 116 – 122.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

4. Політько О., Лобойко А. Взаємозв'язок морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК. 2019. Вип. 3. С. 66 – 72. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

5. Gillen J. B., Gibala M. J. Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Appl Physiol Nutr Metab 39*: 2013. 409–412.

6. MacInnis M. J., Zacharewicz E., Martin B. J., Haikalis M. E., Skelly L.E., Tarnopolsky M. A., Murphy R. M., Gibala M. J. Superior mitochondrial adaptations in human skeletal muscle after interval compared to continuous single-leg cycling matched for total work. *J Physiol*. 2016. doi:10.1113/JP272570.

1.3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

ПРОБЛЕМИ ВИСОТНОГО АЛЬПІНІЗМУ

Сергій БЕРШОВ, доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі надана характеристика основним гірським системам світу, наведена класифікація за висотними зонами, класифікація висотних рівнів, охарактеризовані умови і фактори високогірної середи, які впливають на альпіністів протягом сходжень.

Ключові слова: висотний альпінізм, сходження, гірські системи, гіпоксія, підготовка.

Вступ. Роком виникнення альпінізму прийнято вважати сходження М. Паккарда і Ж. Бальма на вершину Монблан 4812 м в Альпійських горах в 1786 році. Початок був зроблений.

Початок розвитку альпінізму в Україні поклали українські альпіністські експедиції на Тянь-Шань, які починаючи з 1927 р. формувалися у Харкові, і пов'язуються з іменем М. Погребецького, організатора харківської гірської секції, керівника першої української науково-спортивної експедиції (1929 р.), яка відкрила для науки нові хребти, льодовики в недосліджених районах Центрального Тянь-Шаню та самий північний майже семитисячник Хан-Тенгрі (6995 м). Перше сходження на Хан-Тенгрі здійснено 11 вересня 1931 року (М. Погребецький, Б. Тюрін, Ф. Зауберер (Харків)). В цьому ж році біля підніжжя Ельбрусу харків'яни організували свій першій альпіністський табір. Широка інформація про роботу експедицій та сходження у Тянь-Шані, підтримка керівництва Харкова сприяли розвитку альпінізму, а залучення в експедиції молоді створило в Україні альпіністський актив [3].

Мета та завдання дослідження. Дослідити та узагальнити проблеми висотного альпінізму.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, а також узагальнення практичного досвіду провідних альпіністів світу.

Результати дослідження та їх обговорення. *Головні гірські системи світу.* Усього на нашій планеті більше 30 гірських систем. Вища з них – Гімалаї, там знаходяться 10 вершин заввишки 8000 м. Це: Еверест 8848 м, Канченджанґа (масив має чотири вершини); Лхоцзе (масив має три вершини); Макалу; Чо-Ойю; Шиша-Пангма; Аннапурна; Манаслу; Дхаулагірі; Нанга Парбат. Еверест є найвищою горою планети – «третім полюсом», висотою 8848 м. Непальське ім'я цієї вершини – Сагарматха, тібетське – Джомолунгма. Розташована ця вершина у Головному Гімалайському Хребті на кордоні Китаю і Непалу.

Гірська система Каракорум друга по висоті, в якій знаходяться ще чотири вершини 8000 м. Це: Чогорі (К-2); Броуд-пік; Гашербрум I (Хідден-пік), Гашербрум-2. Друга по висоті вершина світу К-2 8611 м вважається найбільш небезпечним вісьмитисячником. Ще в п'яти гірських системах (Памірі, Тянь-Шань, Гіндукуші, Кунь-Лунь, Андах) знаходяться вершини вище 7000 м. На Алясці висотна стеля близька до 6000 м: вершина Мак-Кінлі (Деналі) 6193 м.

В цих восьми перерахованих гірських системах альпіністи здійснюють найскладніші висотні сходження. Вся ця група гірських систем іменується – великі гори.

В горах відрізняються наступні фізіологічні висотні рівні або висотні зони:

- низькогір'я – від 800 до 1500 м над рівнем моря;
- середньогір'я – від 1500 до 3000 м над рівнем моря;
- високогір'я – від 3000 м і вище (до 8848 м рівень Евереста).

На рівні високогір'я фізіологи виділяють ще дві висотні зони, в яких працюють альпіністи:

- зона невідновлення організму – вище 5000 м (в Гімалаях вище в 6000 м);
- зона «смерті» – вище 8000 м. Знаходження людини в цій зоні без використання штучного кисню небезпечно для його життя і здоров'я.

В альпінізмі існує спортивна система класифікації висотних рівнів. Згідно правил змагань відрізняють наступні класи сходжень:

- скельний клас – на вершини до 4250 м;
- технічний клас – на вершини висотою до 5750 м;
- висотно-технічний клас – на вершини вище 5750 м;
- висотний клас – на вершина 6500 і вище.

Особливо слід зазначити в цій класифікації вершини вище 8000 м – восьмитисячники, яких у світі 14. Крім цього в альпінізмі існує неофіційна класифікація, яка розрізняє сходження на високі гори (вищі 6000 м) і малі гори (нижче 2500 м). Має значення і час року коли здійснюється сходження: розрізняють зимові і літні сходження.

Умови і фактори високогірної середи. В умовах високогір'я на організм людини діє цілий комплекс факторів високогірної середи: це зниження парціального тиску кисню у вдихаємому повітрі, знижений барометричний тиск, сухість повітря, різкі коливання температури повітря, підвищена сонячна радіація і т.д. Плюс додаткові фактори, крім клімато-географічних, зміна часових поясів, відсутність звичайного середовища проживання і таке інше.

При всьому різноманітті факторів, головним в високогір'ї є атмосферний тиск, який обумовлює всі інші фактори, які змінюються з висотою над рівнем моря. По мірі збільшення висоти атмосферний тиск падає, тоді як відсотковий зміст кисню і інших газів в рівнях атмосфери залишається постійним. Найбільш важливим для життєдіяльності людини є зміст кисню у вдихаєму повітрі. У зв'язку із збільшенням розрідженості атмосфери при підйомі в гори, особливе значення для альпініста набуває величина парціального тиску кисню у вдихаємому повітрі. Наприклад, на вершині Евереста (8848 м) відсотковий зміст кисню залишається рівним 20,96% незалежно від висоти, але кисню у вдихаємому повітрі майже в чотири рази менше, ніж на рівні моря. Тому, на виконання однакового об'єму праці, альпіністу треба прокачувати через легені в чотири рази більший об'єм повітря, ніж на рівні моря. Тобто, працездатність людини на таких висотах знижується у 3-4 рази.

Екстремальні умови високогір'я змушують організм максимально мобілізуватись і посилювати діяльність усіх ланок киснево-транспортної системи.

Стійкість до гіпоксії, особливо для «зони смерті», напрацьовується тільки в горах, роками високогірних сходжень. Щоб безаварійно сходжувати на восьмитисячники потрібно крім всього іншого 3-4 роки активної висотної підготовки, використовуючи методику ступінчастої акліматизації. Гірська акліматизація пов'язана з підвищенням здібностей організму працювати в умовах кисневої недостатності. В результаті адаптації до високогір'я в організмі відбуваються відповідні перебудови органів дихання, кровообігу, стану нервової і ендокринної систем, м'язового апарату і практично усіх тканин та клітин

організму. Як правило, в середньому, альпіністи за 21 день акліматизації повністю адаптуються до екстремальних умов діяльності у високогір'ї, до досягнення максимальних результатів, при умові тренованості гірського стажу.

При підготовці до сходжень на граничних висотах, крім загальнофізичної і спеціальної підготовки позитивний вплив показує методика барокамерних «підйомів», але при умовах активної адаптації («підйом» з навантаженням). Підйоми на вершини вище 7000 м потребують від альпіністів максимального вольового напруження і супроводжуються різким функціональними змінами усіх систем організму. Сходження в цій висотній зоні відбуваються як правило достатньо повільно через нестачу кисню і м'язової слабкості. Практика показує, що при підйомі з 8000 м до 8400 м альпіністи роблять 3-4 вдиха на один крок, а з висоти 8400-8500 м альпіністи змушені робити зупинки на 1-2 хвилини кожні 20-30 м для відновлення дихання і відпочинку.

Альпіністи висотники високого класу повинні бути універсалами, «технарями висотниками», які володіють не тільки витривалістю, яка дозволяє витримувати величезні фізичні навантаження в умовах негоди, високої ступені ризику, стресу. Це альпіністи з серйозною технічною і спеціальною підготовкою, з повним набором якостей, навичок і вмінь здатних працювати на різних формах гірського рельєфу. Здібні використовувати все це на великих висотах в «зоні смерті», в умовах гіпоксії. Плюс уміння відновлюватися і зберігати високу працездатність протягом всієї експедиції, яка може тривати від 1 до 3 місяців.

Такими якостями володіли учасники трьох Гімалайських експедицій, серед яких були українці Сергій Бершов, Геннадій Копейка, Віктор Пастух, Михайло Туркевич, Олексій Москальцов, Володимир Хітриков, Олексій Макаров, Петро Казачек:

- 1982 рік – експедиція на Еверест 8848 м. Першопроходження Південно-західної стіни. На вершині були 11 альпіністів;
- 1989 рік – траверс чотирьох вершин Канченджанги 8586 м. Першопроходження, траверс зробили 10 альпіністів. В цій експедиції було зроблено 85 людино-сходжень на восьмитисячники масиву;
- 1990 рік – Лхоцзе 8516 м. Першопроходження Південної стіни, на вершині два альпініста, «маршрут XXI віку» [2].

На даний час всі ці маршрути ще ніхто не повторив.

Більшість сходжень на високі гори в Гімалаях, Каракорумі, Памірі, Тянь-Шані відбуваються в «Гімалайському стилі», який є класичним варіантом ступінчатої акліматизації [1]. Це є поступове чередування підйомів і спусків, причому кожний наступний підйом повинен перевищувати раніше досягнуту висоту. Наприклад, в Гімалаях базові табори, звідкіля починаються сходження, розташовані на висотах 4500-5600 м. Під Еверестом він на висоті 5350 м. Альпіністи спочатку набирають 500-800 м висоти, розташовують проміжний табір на висоті 6000 м і ночують на цій висоті. Далі набирають висоту 6500 м, там залишають закидку (вантаж 10-15 кг) і спускаються в базовий табір на відпочинок. Далі вихід за виходом розташовують проміжні табори на 7500 і 8000 м – штурмовий табір із якого здійснюють сходження на вершину Евереста.

Зазвичай перед штурмом слідує відновлювальний цикл 3-5 днів, іноді із спуском в зону середньогір'я – «зелену зону». Ефективність даної тактики - це успішне сходження на вершину.

Більшість альпіністів-спортсменів здійснює сходження на восьмитисячники до висоти 8200 без кисню, а на вершинах вище 8200 використовують штучний кисень. З цього приводу йде постійна дискусія – з киснем або без нього! Безперечно, безкисневе сходження більш престижно і цінується вище, але для таких сходжень треба мати особливі фізіологічні дані.

Альпіністам, які вперше на восьмитисячнику, краще мати з собою кисень. Тому, що як поведе себе організм в «зоні смерті» невідомо. На таких висотах він відновлюватися не може – це науковий факт і практичний. За статистикою на Еверест без кисню піднімається тільки один сходжувач із 200! Це найвищий рівень функціональних можливостей організму до навантаження на критичних для життя висотах. Це альпінізм високих спортивних досягнень!

Наразі мають популярність експедиції, які організовують комерційні організації та фірми. Наприклад, на Еверест досвідчені гіди за великі гроші і з великою кількістю кисню «підіймають» недостатньо підготованих альпіністів, з малим висотним досвідом і слабкою підготовкою. Вартість таких сходжень для клієнта – 40-100 000 доларів в залежності від рівня обслуговування і підготовки. Киснем ці клієнти починають користуватися починаючи з 6000-7000 м і не завжди такі пригоди закінчуються добром.

Висновки. Отже, для успішних сходжень на вершини від спортсменів-альпіністів вимагаються високий рівень технічної, фізичної та функціональної підготовленостей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому вивченні проблем висотного альпінізму та пошуку оптимальних шляхів їх вирішення.

Список використаної літератури.

1. Бершов С. Серія: вулкани п'ятитисячники Кавказу, адаптація та тактика сходження на вершину Арарат 5135 м // Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 60-61.

2. Бершов С.І. Лхоцзе. Південна стіна. П'ятигорськ: «Сніг» 2012. 173 с.

3. Історія альпінізму в Україні. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%83_%D0%B2_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96

ХАРАКТЕРИСТИКА ОПТИМАЛЬНИХ РІЗНОВИДІВ ТЕСТУВАНЬ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОРОГУ ТА ЗОН ПОТУЖНОСТІ ПЕДАЛЮВАННЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Роман ГЛАДИШ, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

Анотація. Велосипедний спорт вимагає пошуку більш інформативних та менш затратних з точки зору фінансування та залученого персоналу систем контролю підготовленості спортсмена на різних етапах спортивного вдосконалення велосипедистів.

Ключові слова: велосипедний спорт, порогова потужність педалювання, тестування, вимірювання потужності.

Вступ. Потужність у велосипедному спорті на сьогодні відіграє надзвичайно важливе значення. Для контролю тренованості велосипедистів у різних країнах світу та Європи вже давно використовують прилади, які фіксують потужність педалювання безпосередньо на велосипеді під час їзди. Розвитком цієї галузі науки дуже тісно займалися такі вчені як Joe Friel (2011), Hunter Allen (2010) та Andrew Coggan (2010). В Україні така практика існує, але вона, на жаль, не поставлена на систематичне виконання.

Мета дослідження – характеристика та порівняння найбільш ефективних методик тестувань порогової потужності велосипедистів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. У велосипедному спорті існує велика кількість різновидів трестування порогової потужності педалювання: VO2 Max, Critical Power, 4DP® Test, VLaMax, INSCYD тощо, але такі тестування зазвичай потребують використання лабораторного середовища, саме тому на цей час вони недоступні для більшість спортсменів, які не залучені до збірних команд і мають дещо нижчі результати.

Найбільш практичними тестуваннями порогової потужності вважаються такі: 20-и хвилинний тест, 8-и хвилинний тест та ступеневий тест (Ramp test). Саме ці типи тестування можуть бути виконані як в лабораторних умовах, так і в польових умовах (без використання газоаналізатора). Оскільки тестування з газоаналізатором потребують значних знань у фізіології, в рамках цих тез ми не будемо заглиблюватися у тестування з газоаналізатором. Саме тому ми вважаємо найбільш доцільно використовувати ці три типи трестування як для велосипедистів високого рівня, так і для велосипедистів кандидатів до збірних команд.

Восьмихвилинний тест FTP. Цей тест включає розминку до 30-и хвилин та два восьмихвилинних максимальних зусилля, розділених 10-хвилинною перервою між ними. По завершенню тестування беремо середню потужність

кращого восьмихвилинного відрізка і зменшуємо її на 10 відсотків, щоб отримати FTP.

20-хвилинний тест FTP. Методологія 20-хвилинного тесту FTP відносно проста. Велосипедист починає з розминки щонайменше 15 хвилин. Ця розминка повинна включати поєднання легкого педалювання та кількох коротких високоінтенсивних зусиль для прискорення пульсу. Після завершення розминки велосипедист починає фактичний тест, обертаючи педалі з максимальним зусиллям протягом 20 хвилин. Середня потужність протягом цього 20-хвилинного періоду реєструється та використовується для визначення FTP особи. Після проходження тестування береться середня потужність 20-хвилинного заїзду і множиться на 0,95 для досвідчених спортсменів та на 0,93 для любителів ця цифра і є FTP.

Ramp test. Рамп-тест – це протокол тестування FTP, який набув популярності після появи смарт тренажерів для приміщень таких як Tacx Wahoo, оскільки він вимагає контрольованого збільшення потужності, яке може забезпечити інтелектуальний тренажер обладнаний ERG. Тест складається з короткого розігріву, а потім кожної хвилини тренажер додає по 20 ватів. Тест відбувається до «відмови» організму досліджуваного.

Для отримання індивідуальних зон потужності можна використати онлайн програму: Garmin Connect, веб сайт https://intervals.icu/ або розрахувати самостійно за допомогою (табл. 1).

Виходячи з результатів аналізу літератури та опробування кожного виду тестування, ми дійшли такої думки, що ці три типи тестування (Восьмихвилинний тест FTP, 20-хвилинний тест FTP, Ramp test) є оптимальними для використання в польових умовах без залучення допоміжного персоналу.

Виходячи з результатів аналізу літератури та опробування кожного виду тестування, ми дійшли такої думки, що ці три типи тестування (Восьмихвилинний тест FTP, 20-хвилинний тест FTP, Ramp test) є оптимальними для використання в польових умовах без залучення допоміжного персоналу.

Таблиця 1

Таблиця розрахунку зон потужності у відсотках від FTP

Зона	Відсоток FTP	Використовувати для
1	<55%	Активне відновлення
2	56-75%	Довгі, витривалі поїздки
3	76-90%	Темпові заїзди, спрямовані на підвищення витривалості при великих зусиллях
4	91-105%	8-30-хвилинні інтервали, спрямовані на покращення FTP
5	106-120%	Інтервали «V02 max» 3-8 хвилин
6	121-150%	30с-3 хвилинні зусилля, зосереджені на покращенні анаеробної здатності
7	N/A	Зусилля менше 30 секунд, спринт, нервово-м'язова сила

Висновки. Таким чином ми описали та обрали три типи тестування порогової потужності велосипедистів (FTP). Ці тестування є обов'язковими заходами для початку тренування з датчиком вимірювання потужності педалювання і є легкодоступними для спортсменів аматорів та спортсменів, які ще не залучені до збірних команд своїх країн і не мають доступу до лабораторних умов тестування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Надалі планується проведення порівняльного аналізу результатів тестувань велосипедистів, удосконалення плану підготовки на основі даних про зони потужності педалювання.

Список використаної літератури.

1.Hunter A., Coggan A. Training and Racing with a Power Meter: Boulder, USA : VeloPress, 2018. 330 p.

2. Friel J. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide: Boulder, USA : VeloPress, 2018. 567 p.

3. Jones SM, Passfield L. The dynamic calibration of bicycle power measuring cranks. In: Haake S, editor. The engineering of sport.Oxford: Blackwell Science, 1998: 74 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХВЕЛОСИПЕДИСТІВ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Вікторія ГОРІНА, старший викладач
Єлизавета ГОРІНА, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Однією з найважливіших проблем сучасного велосипедного спорту є підвищення працездатності велосипедистів. В даний час цю проблему не можна вирішити лише удосконаленням методів тренування, збільшенням обсягу та інтенсивності навантажень. Їхнє подальше підвищення може негативно позначитися на здоров'ї та функціональному стані спортсменів, призвести до перетренування. Тому актуального значення набувають питання відновлення як складової частини тренувального процесу.

Ключові слова. Велосипедний спорт, велосипедисти, відновлення, психологічна підготовка, психом'язове тренування.

Вступ. Психологічні засоби та методи відновлення працездатності після тренувальних та змагальних навантажень набули широкого поширення. За допомогою психологічного впливу вдається знизити рівень нервово-психічної напруженості, зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію, тим самим вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму.

Результатом усієї психологічної підготовки слід вважати стан психічної готовності, який проявляється у максимальній мобілізації велосипедиста до досягнення найвищих показників у змаганнях. У складних умовах спортивної боротьби проявляються всі психофізичні якості спортсмена, що характеризує його як особистість. Це диктує необхідність проведення зі спортсменами психотерапії, психопрофілактики, психогігієни [1; 4].

Володіння прийомами психічної регуляції дозволяє спортсмену у потрібний момент досягти найсприятливіших станів, які можуть сприяти реалізації його потенційних можливостей під час змагань. Психорегуляція розглядається як діяльність спортсмена управляти своїми думками, почуттями та діями. Однак кількох занять недостатньо, щоб досконало опанувати її.

Різний вплив на організм через психічну сферу з урахуванням терапії, профілактики, гігієни носять інформативний характер, сигнали, що несуть інформацію, продукуються психікою безпосередньо чи опосередковано. Цим відрізняються дані від впливу інших засобів, наприклад, фармакологічних [2; 3].

Мета да завдання дослідження. Мета дослідження – перевірка методики регулювання психічних станів та подальше вдосконалення методики підготовки велосипедистів.

Виходячи з мети поставлені такі завдання:

1. Розглянути вплив методики психом'язового тренування на емоційний стан спортсмена та його відновлення.

2. Провести аналіз теоретико-бібліографічних джерел щодо проблеми регуляції психічних станів.

3. Показати ефективність запропонованої методики психом'язового тренування.

Об'єкт дослідження: велосипедисти навчально-тренувальних груп понад двох років тренування, у кількості 9 спортсменів.

Предмет дослідження: спортивно-тренувальна діяльність та психологічна підготовка спортсменів у велосипедному спорті.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняти методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація дослідження здійснювалася у 6 етапів.

На 1-му етапі проводився теоретико-бібліографічний аналіз літератури, який надав можливість актуалізувати важливість обраної теми дослідження.

На другому етапі було проведено дослідження. Групи комплектувалися з урахуванням віку, статі, стажу тренування та спортивної кваліфікації.

3-й етап експерименту виявляв вихідний рівень психологічної підготовки випробуваних та їхні навички саморегуляції психічних станів.

На 4-му етапі проводився тренінг із формування емоційної стійкості та навчання навичок саморегуляції психічних станів.

На 5-му етапі отримані дані експериментального дослідження було опрацьовано за допомогою методів математичної статистики, що дозволило узагальнити отримані результати.

На 6-му етапі ми надали психолого-педагогічні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки спортсменів-велосипедистів.

Ми припускаємо, що психологічні засоби відновлення та психологічна підготовка загалом сприяє більш швидкому відновленню організму та раціональному формуванню властивостей психіки спортсменів-велосипедистів, необхідних для успішного виконання спортивної діяльності. Психологічна підготовка є важливою умовою успішності виступу спортсменів-велосипедистів на змаганнях. У дослідженні для визначення психічного стану застосовувалося тестування за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) та були проведені вимірювання ЧСС та АТ, а потім проводилося психом'язове тренування. Після проведення психом'язового тренування випробуваним пропонувалося ще раз пройти тестування за методикою САН та провести вимірювання ЧСС та АТ, а потім отримані результати порівнювалися.

Запропонована методика для експериментальної групи включала проведення тренінгу щодо формування емоційної стійкості та навчання навичок саморегуляції психічних станів.

Висновки. Таким чином, проведене нами дослідження показало:

1. При рівному прирості фізичних і технічних якостей найкращого результату досягли спортсмени, з якими було проведено програму психологічної підготовки.

2. Психологічна підготовка є невід'ємною умовою успішної спортивної діяльності.

3. Для досягнення найкращого результату потрібен комплексний підхід до процесу формування властивостей особистості, необхідних психічних станів та мотивації для досягнення високих спортивних результатів.

4. Тренер повинен сформувати у спортсменів позитивне ставлення до цього виду підготовки, як невід'ємної частини процесу багаторічного тренування велосипедистів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження передбачається спрямувати на вивчення інших засобів відновлення спортсменів, як складової частини тренувального процесу.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В., Котляр С.М., Сидорова Т.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. Вип. №2 (46). С. 57-60.

2. Горіна В. В. Дослідження рівня функціонального стану велосипедистів-гонщиків 14-15 років під впливом фізичних навантажень протягом підготовчого періоду. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць* [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2019. Вип. №3. С. 18-22.

3. Платонов В.Н. Підготовка юного спортсмена. Київ, 1998. 288 с.

4. Полищук Д.А. Підготовка велосипедистів. Київ, 1986.197с.

ПОРЯДОК НАВЧАННЯ РЯТУВАЛЬНИМ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ В ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ

Тетяна ГРИНЬОВА, к.фіз.вих., доцент
Олександр ТОПОРКОВ, к.фіз.вих

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі розкритий та узагальнений практичний досвід роботи тренерів з порядку навчання рятувальним технічним прийомам в гірському туризмі.

Ключові слова: техніка туризму, рятувальні технічні прийоми, гірський туризм, порядок навчання.

Вступ. Спортивний туризм – вид спорту, що включає в себе змагання на маршрутах (туристські спортивні походи), які передбачають подолання категорійованих за трудністю перешкод у природному середовищі, і змагання на дистанціях, прокладених у природному середовищі та/або на штучному рельєфі.

Змагання у спортивному туризмі проводяться у двох групах спортивних дисциплін:

- туристські спортивні походи – група спортивних дисциплін «маршрути»;
- змагання з техніки спортивного туризму – група спортивних дисциплін «дистанції» - змагання, що полягає у подоланні дистанції з відповідного виду спортивного туризму із використанням технічних прийомів, засобів і спеціального спорядження, яке полегшує та прискорює її проходження (пересування) і гарантує безпеку учасників [2, 3, 4].

В даній роботі ми розглядаємо саме групу спортивних дисциплін «дистанції», вид туризму – гірський. В гірському туризмі існує три різновиди дистанцій: «гірські перешкоди», «рятувальні технічні прийоми», «тактико-технічна». Саме «рятувальні технічні прийоми» передбачають опанування спортсменами великої кількості технічних прийомів, що пов’язано з тим, що ця дистанція є імітацією можливих аварійних ситуацій у походах [1].

Мета дослідження. Узагальнити практичний досвід роботи тренерів та розробити порядок навчання рятувальним технічним прийомам.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, зокрема правил змагань та технічного регламенту, а також узагальнення практичного досвіду роботи тренерів з гірського туризму.

Результати дослідження та їх обговорення. Для успішного виступу на змаганнях ми пропонуємо розподілити процес навчання технічним прийомам на поступові та поетапні блоки. До першого блоку можна віднести самовилази, до

другого – підйом з постраждалим різними способами з його активною допомогою, до третього – підйом постраждалого без його допомоги.

Існують наступні варіанти самовилазів: самовилаз спортсмена способом «затискач – вірьовка», «рука – рука», «затискач – затискач», «затискач – стремено», «стремено – стремено», «ножний поліспаст». Серед підйомів з активною участю самого постраждалого виділяють наступні способи: підйом з тріщини легко потерпілого способом «ліва – права», «груди – нога», «затискач – нога», «ножний поліспаст». Серед підйомів без допомоги постраждалого є: підйом потерпілого способом «рухомий блок», «короткий поліспаст», «противага», «контрупор».

В усіх цих рятувальних технічних прийомах туристи повинні засвоїти техніку роботи внизу, тобто поряд з потерпілим та/або виконуючи роль цього потерпілого, а також вгорі, де необхідно знати усі варіанти кріплень мотузок та страхувальних пристроїв, а також правила забезпечення власної безпеки.

На нашу думку, доцільною є наступна схема:

1) пояснення виконання цілої структури технічного прийому в безпечному положенні, тобто на підлозі;

2) відпрацювання рятувального технічного прийому в безпечному положенні в зв’язках зі зміною ролей;

3) відпрацювання рятувального технічного прийому на незначній висоті або на похилій поверхні в зв’язках зі зміною ролей;

4) відпрацювання рятувального технічного прийому в безопорному положенні в зв’язках зі зміною ролей, проте по 1 зв’язці задля ретельного контролю роботи тренером;

5) відпрацювання рятувальних технічних прийомів під час командної роботи. На цьому ж етапі можливі ускладнення шляхом заміни фіксуючих пристроїв або умовній втраті частини спорядження.

Лише після повноцінного засвоєння виконання усіх рятувальних технічних умовах можна починати відпрацьовувати їх виконання з урахуванням часу.

Висновки. Дотримання запропонованої послідовності навчання рятувальним технічним прийомам дозволить навчити проходженню технічних етапів, підвищить усвідомленість дій кожним учасником команди, попередить можливість виникнення грубих помилок, що в свою чергу гарантує безпеку учасників команди.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій щодо подальшого навчання рятувальним технічним прийомам.

Список використаної літератури.

1. Бебешко С. Я. Способи самовилазів учасників змагань і походів з гірського туризму по вертикальній мотузці. Дидактичні картки з методичними рекомендаціями для керівників гуртків гірського та пішохідного туризму та інструкторів спортивного туризму. Запоріжжя, 2023. Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1Zu6ekWu6yMfC6OhuMtFe7VSTuBq860_E/view

2. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму: https://www.mountain.net.ua/content/uploads/pravila-zmagan-st-zare%D1%94strovani-15.04.2021-n11-5.3-21.pdf

3. Риженко Д. Особливості технічної підготовки в гірському туризмі // Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 79-81.

4. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – "дистанція гірська"): https://www.mountain.net.ua/content/uploads/tehnichnij-reglament.-distanczi%D1%97-vvedeno-v-diyu-01.11.2021.pdf

ФАСЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО АНАЛІЗУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК НА ПРИКЛАДІ ЛИЖНИКІВ

Неля ЄДОМАХА, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Наталія ДОЛГОПОЛОВА, к.т.н.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі запропоновано використання фасціального підходу для аналізу роботи м’язів з метою оптимізації змагального ефекту та профілактики травм у лижників. Шляхом біомеханічного аналізу відеограм роботи м’язево-фасціальних ланцюгів, виявлено слабкі та сильні ланки при передачі м’язової сили ніжних кінцівок, а також проведено аналіз передачі навантажень по біомеханічним ланцюгам. Дана методика допомагає розробити правильні стратегії та практичні рекомендації щодо ефективного тренування у лижному спорті.

Ключові слова: фасціальний підхід, оптимізація рухів, профілактика травм, лижний спорт, біомеханічний відео аналіз.

Вступ. З точки зору біомеханіки, для успішного виконання рухового завдання спортсмену потрібні добре розвинуті м’язи, які генерують зусилля та створюють обертальний момент в суглобах, який перетворюється на рух. У спортивній сфері м’язова фізіологія відіграє ключову роль тому, що м’язову силу легко виміряти. Розвиток м'язів завжди був пріоритетом при створенні тренувальних програм для спортсменів, але дослідниками доведено, що сухожилково-зв'язковий апарат, який передає ці механічні навантаження, має свої обмеження.

В статті професора М. Бенджаміна [1] наведено огляд наукових робіт, які присвячено дослідженням функціональної морфології сухожилків. Ключовим моментом цих досліджень є те, що розглянуто взаємозв’язок між сухожилками

та фасціями, а також описано існування «суперсухожилків», тобто утворення мереж сухожилків, у яких функція цілого є більшою, ніж їх окремих частин. Також в роботі проведена оцінка широкого спектру різних типів сухожилків для висвітлювання загального принципу їх конструкції.

В публікації [3] описано три фактори, які впливають на роботу сухожилків: різні сухожилки в тілі піддаються різному рівню механічного навантаження; чим більша площа поперечного перерізу м'яза, тим більшу силу він виробляє та більшого навантаження зазнає сухожилля; різні дії викликають різні рівні сил, навіть на те саме сухожилля. Дані фактори потрібно враховувати тренерам для правильного розвитку м'язової сили спортсменів та попередження травматизму.

Метою роботи є дослідження можливості фасціального підходу до аналізу та оптимізації рухової діяльності та профілактики травм нижніх кінцівок у лижників.

Завдання дослідження: провести біомеханічний аналіз відеограм роботи м'язево-фасціальних ланцюгів за допомогою фасціального підходу, виявити слабкі та сильні ланки при передачі м'язової сили по біомеханічним ланцюгам ніжних кінцівок спортсмена.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для проведення дослідження було запрошено діючу спортсменку національної параолімпійської команди з лижних гонок взяти участь у низці тестів, які записувалися на відео та докладно аналізувалися з точки зору фасціальної біомеханіки.

Введемо деякі терміни для проведення аналогії в роботі м'язів, сухожилків та фасцій: м'язи будемо розглядати як «мотор» механізму, а фасціально-зв'язочний апарат через який передається обертальний момент – як «трансмісію» механізму. Додатково будемо розглядати біомеханічний ланцюг, як чотири-сходинкову модель, яка складається з чотирьох рівнів: 1 – ланки-лідери; 2 – ланки-помічники; 3 – ланки-пасажири; 4 – ланки – саботажники.

Лідери – це ті, що приносять результат, завдають прискорення та допомагають іншим ланкам. *Помічники* – це ланки, які працюють локально, допомагають першому ряду ланок, і більше ніяких функцій не виконують. *Пасажири* – ці ланки, які є частиною ланцюга, але виконують пасивну функцію, не створюють ніякого результату і не наносять шкоди. *Саботажники* – ці ланки, які завдають шкоди продуктивної дії, а саме блокують амплітуду руху, порушують координацію та схильні до травмування.

На першому етапі біомеханічного дослідження було проведено виявлення сильних ланок в біомеханичному ланцюзі за допомогою тестування спортсменки на тренажері жим сидячи з великою вагою в режимі прискорень та стрибкового тесту на одній нозі в режимі гальмування.

Виявлено ідеально розвинуті литковий та камбалоподібний м'язи, передня та бокова поверхня гомілки (передній великогомілковий м'яз, довгий м'яз-розгинач пальців, довгий малогомілковий м'яз). Ці м'язи передають механічне навантаження по м'язево-фасціальному ланцюгу, через коліно на передню поверхню стегна, але м'язи стегна на даному етапі знаходяться на

сходинці «пасажир», тому можуть порушити функцію «трансмісії» для передачі зусиль.

Стрибковий тест в режимі гальмування показує, що п'ятковий сухожилок акцентовано реагує на приземлення і накопичує еластичну енергію та конвертує великий відсоток цієї енергії та ваги тіла на виконання наступного стрибка. У досліджуваної спортсменки гарно розвинутий п'ятковий сухожилок, тому у ролі «трансмісії» виступає як ідеальний механізм передачі навантаження від «моторів».

При вивченні стрибкового тесту у фронтальній площині можна побачити, що при приземленні стопа розширюється, що характеризує ключову функцію зв'язку міжкісткової мембрани (перегородки), яка поєднує кістки гомілки з міжкістковими мембранами, сухожилками та фасціями стопи [2]. У досліджуваної спортсменки виявлено гарне співвідношення м'язів між мембраною, кістками та м'язами, про що і свідчить розширення стопи, в нашій класифікації поперечне склепіння стопи виступає у ролі ланцюга – «помічника».

В дослідженнях [4] доведено, що мембрана першочергово пов'язана з передньою поверхнею гомілки, а потім із задньою. З цього можна зробити висновок, що чим міцніше передня поверхня, тим гармонійно та ефективно працює задня, що і демонструє наша спортсменка.

«Помічниками» зверху є бічні м'язи стегна, тобто, це продовження всього клубово-тібіального тракту, який виходить на бічну поверхню тазу і, відповідно, в стрибку, а особливо в приземленні це демонструється найбільш чітко –включаються м'язи, які в домінуючій ступені мають сухожилкові кріплення.

Розглянемо останній елемент нашої класифікації – це так званий «саботажник», який виявлено при тестуванні спортсменки при застрибуванні на лаву. Опускаючи центр ваги донизу, відбувається зведення «пружини» передньої поверхні голені та ефективний стрибок вгору, але після приземлення на опору на склепіння стопи відбувається «провал» в коліні. Можна спостерігати, що виконати повне зведення в поштовху та видати повне розгинання в коліні та завершити рух неможливо, тому що організм блокує такий рух, який може привести до травмування.

Висновки. Проведений біомеханічний аналіз відеограм роботи м'язево-фасціальних ланцюгів демонструє можливості фасціального підходу для виявлення слабких та сильних ланок при передачі м'язової сили ніжними кінцівкам спортсменки. Було запропоновано чотири-рівнева модель за допомогою якої у досліджуваної спортсменки виявлено ланки-лідери; ланки-помічники; ланки-пасажири і ланки-саботажники.

Перспективи подальших досліджень полягають в впровадженні запропонованого підходу в тренувальний процес для розробки індивідуальних підходів, стратегій та практичних рекомендацій щодо ефективного тренування та профілактики травм на основі фасціального аналізу.

Список використаної літератури.

1. Shaw, H. M., & Benjamin, M. (2007). Structure–function relationships of entheses in relation to mechanical load and exercise. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 17(4), 303-315.

2. The Role of the Interosseous Membrane on Tibiofibular Weightbearing J. S. Skraba, A. S. Greenwald, Foot Ankle, Volume 4, Issue 6

3. Wang JH. Mechanobiology of tendon. J Biomech. 2006;39(9):1563-82. doi: 10.1016/j.jbiomech.2005.05.011. Epub 2005 Jul 5. PMID: 16000201.

4. Fairclough J, Hayashi K, Toumi H, Lyons K, Bydder G, Phillips N, Best TM, Benjamin M. The functional anatomy of the iliotibial band during flexion and extension of the knee: implications for understanding iliotibial band syndrome. J Anat. 2006 Mar;208(3):309-16. doi: 10.1111/j.1469-7580.2006.00531.x. PMID: 16533314; PMCID: PMC2100245.

АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ КЛАСИЧНИМ СТИЛЕМ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ КВАЛІФІКОВАНИМИ СПОРТСМЕНАМИ

Сергій КОТЛЯР, к.фіз.вих., доцент
Олег МИХАЙЛЮК, старший викладач
Ксенія ПОЛОВІНКО, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Дослідження технічної майстерності провідних спортсменів дозволяє виявити особливості техніки пересування на різних ділянках траси і визначити оптимальні параметри технічної підготовленості. Техніка пересування на лижах складається з численних прийомів, що дозволяють лижникові успішно пересуватися в різноманітних умовах місцевості.

Ключові слова: лижні перегони, класичний стиль, техніка подолання підйомів.

Вступ. Лижні перегони є складним видом спорту через варіативність техніки застосування лижних ходів під час змагань і необхідністю адаптації дій спортсмена до змін рельєфу місцевості, умов ковзання та швидкості пересування. У класичному стилі є дві основні техніки при відштовхуванні руками: попереміння і одночасна [3]. В міжнародній літературі класичні лижні ходи, які застосовуються під час змагань класифікуються: попереміний двокроковий (Diagonal Stride); біговий ход у гору (Running Diagonal Stride); подолання підйому способом «Ялинка» (Herringbone Stride); одночасний безкроковий (Double Poling); одночасний однокроковий (Кіск Double Poling) [1; 3].

Кваліфікований лижник під час змагань може адаптуватися до змін під час гонки збільшуючи темп рухів, довжину циклу та інше. Було проведено

численні дослідження [2; 5], які проаналізували відносний внесок швидкості циклу та довжини циклу в ефективність пересування на лижах класичним стилем. Загальні вертикальні сили під час поштовху ногами при використанні Diagonal Stride приблизно в 2-3 рази перевищують масу тіла [6]. Під час застосування класичних способів пересування, час відштовхування ногою зменшується при збільшенні частоти циклу та швидкості. Щоб зберегти або збільшити тривалість циклу за менший час для генерації сили, потрібні вищі максимальні сили та більш висока швидкість розвитку сили [4].

Лижні траси для кваліфікованих спортсменів будують згідно з міжнародними рекомендаціями FIS (Міжнародна федерація лижного спорту) щодо топографії місцевості і повинні мати розподіл приблизно 1/3 підйому, 1/3 спуску та 1/3 хвилястої до рівнинної місцевості. Найпоширенішими підйомами, ~50% загальної відстані в гору, з ухилами від 9% > та круті підйоми з нахилом < 18%, з різницею у висоті понад 10 метрів плюс деякі короткі підйоми крутіше >18% [7].

Під час змагань вибір способу подолання підйомів залежить від лижника та умов, які зустрічаються під час перегонів: кута, крутизни підйому; довжини підйому; зчеплення лиж зі снігом; технічних можливостей лижників (варіативності); швидкості пересування; фізичного стану (втоми) [3]. Для звичайної дистанційної гонки (10, 15, 20, 30 км) час витрачений на подолання підйомів займає ~50%, а в спринтерській гонці (1,0 – 1,8 км) ~45% [2] . Таким чином, техніка та вибір способу подолання підйомів під час змагань має дуже велике значення, яке значно може вплинути на результати в лижних перегонах.

Мета – провести аналіз способів подолання підйомів класичним стилем кваліфікованими лижниками-гонщиками.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз документів FIS, науково-методичної і спеціальної літератури, останніх досліджень з підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків.

2. Дослідити техніку способів подолання підйомів класичним стилем у кваліфікованих лижників-гонщиків.

Матеріали і методи дослідження.

В дослідженні взяли участь 20 кращих спортсменів України (10 чоловіків, 10 жінок) з лижних перегонів чоловіки 27,6 ± 5,4 років, жінки 25,1 ± 5,5 років, спортивної кваліфікації КМС, МС.

Аналіз досліджень проводився під час змагань 10/15 км у жінок/чоловіків і змагань зі спринту.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, відео спостереження, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У проведеному дослідженні було виявлено, що лижники збільшили швидкість циклу та довжину циклу одночасно від помірної до високої швидкості на підйомах де кут був < 9%, тоді як підвищення швидкості від високої до максимальної досягалося лише шляхом

збільшення швидкості циклу на підйомах з кутом 18%. Дослідження показали одночасне збільшення як частоти циклу, так і довжини циклу до ~80% від максимальної Diagonal Stride при подолані дистанції 10/15 км, а подібне збільшення частоти циклу та довжини циклу до ~90% від максимальної швидкості в спринтерських гонках. Коли швидкість циклу збільшується, то спортсмени на підйомах 18 %> переходять в ~90% на Running Diagonal Stride в спринтерських гонках і в ~40% в гонках на 10/15 км, а інші спортсмени застосовують техніку Herringbone Stride «Ялинка». Це можна пояснити крутим нахилом і відсутністю фази ковзання. Адаптація до швидкості пересування біговим кроком та «Ялинки» подібна до адаптації під час бігу. Під час перегонів спортсмени продемонстрували при подоланні підйомів залежність збільшення довжини циклу до швидкості та сили відштовхування, і швидкості циклу та підвищені інтенсивності. Головною відмінністю техніки подолання підйомів ковзним і біговим кроком є відсутність фази ковзання і менша довжина циклу, яку потрібно компенсувати вищою частотою циклу. Останнє може бути недоліком через більші зміни кінетичної енергії між сегментами тіла, що призводить до вищих витрат енергії. Перевага відсутності фази ковзання полягає в тому, що вона мінімізує зміни кінетичної енергії центру мас під час циклу руху.

Під час подолання підйому Diagonal Stride лижник завжди змушений штовхатися під прямим кутом до напрямку ковзання, що призводить до зупинки лижі за рахунок мазі зчеплення. При подолані підйомів Running Diagonal Stride і Herringbone Stride «Ялинка» техніка не включає поштовх ногою на ковзаючій лижі та центр маси лижника рухається відносно прямо в напрямку руху. Тому для крутих схилів 18%> на дистанції 10/15 км Herringbone Stride і під час спринту Running Stride можна вважати ефективною технікою.

Висновки. Способи подолання підйомів залежить від технічної майстерності, жорсткість лижі, мастила зчеплення, погодних умов, кута підйому, фізичного стану та тактичних дій спортсмена. Оптимальний внесок верхньої частини тіла по відношенню до ніг збільшується при Diagonal Stride з більш крутим нахилом. На підйомах з кутом 18% > краще застосовувати у спринті Running Stride, а в гонках на середній і довгі дистанції Herringbone Stride «Ялинка».

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших дослідженнях передбачається визначення кореляційних взаємозв'язків між технікою подолання підйомів і частотою серцевих скорочень, розробити комплексні рекомендації.

Список використаної літератури.

1. Лижна підготовка: навчально-методичний посібник / Котляр С.М., Сидорова Т.В., Топорков О.М. , Сичов О.І. Харків: ХДАФК, 2023. 160 с.

2. Andersson E, Supej M, Sandbakk Ø, Sperlich B, Stöggl T, Holmberg H-C. Analysis of sprint cross-country skiing using a differential global navigation satellite system. Eur J Appl Physiol 2010: doi: 10.1007/s00421-010-1535-2.

3. Holmberg H-C. Physiology of cross-country skiing: with special emphasis on the role of the upper body. Stockholm: Holmbergs, 2005b, pp 90.

4. Lindinger SJ, Stöggl T, Müller E, Holmberg H-C. Control of speed during the double poling technique performed by elite cross-country skiers. Med Sci Sports Exerc 2009b: 41: 210–220.

5. Pellegrini B., Zoppirolli C., Stella F., Bortolan L., Holmberg H-C, Schena F. Biomechanical analysis of the "running" vs. "conventional" diagonal stride uphill techniques as performed by elite cross-country skiers. Sport Health Sci 2022 Jan;11(1):30-39. doi: 10.1016/j.jshs.2020.04.011.

6. Sandbakk Ø, Ettema G, Leirdal S, Jakobsen V, Holmberg H-C. Analysis of a sprint ski race and associated laboratory determinants of world-class performance. Eur J Appl Physiol 2010: doi: 10.1007/s00421-010-1719-9.

7. The international ski competition rules (icr). October 2023. Pp. 98. https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/ICR_CrossCountry_2024_Clean.pdf**.**

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСПЕЦИФІЧНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Андрій НЕСТЕРЕНКО[1], доцент
Олег МИХАЙЛЮК[1] старший викладач
Лада НЕСТЕРЕНКО[2], старший тренер з лижних гонок

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна

Анотація. В статті зроблено спробу визначити провідні маркери, що відповідають високому рівню розвитку спеціальної сили, що демонструють лижники при виконанні одночасного безкрокового лижного ходу .

Ключові слова: лижники-гонщики, силова підготовка, одночасний безкроковий хід, м'язові групи.

Вступ. Лижні гонки – це вид спорту, що включає в себе різні види підготовки. Використання різних лижних технік вимагає різноманітних підходів до тренувального процесу з урахуванням специфіки впливу різних груп м’язів на ефективність змагальної діяльності.

Основна **мета** цього дослідження полягала в тому, щоб визначити провідні спортспецифічні маркери силових якостей у кваліфікованих лижників-гонщиків для м’язів плечового поясу та з’ясувати границі визначених параметрів, що відповідають умовним моделям лижників високого класу.

Матеріали і методи. Тринадцять кваліфікованих лижників-гонщиків членів національної та паралімпійської збірних команд України з лижних гонок (13 чоловіків, спортсмени-лідери та звичайні атлети) були набрані для участі в дослідженні (вік: 25,8 ± 3,6 років, вага: 70,0 ± 7,7 кг, зріст:176,4 ± 5,5 см, максимальна ЧСС: 197,8 ± 8,3 уд·хв$^{-1}$, річне навантаження: 581,8 ± 118,9 годин).

Критерієм включення в експеримент була неодноразова участь в гонках Кубку світу, гонках категорії FIS, Паралімпійських Чемпіонаті і Кубку Світу і високе місце в національному рейтингу в сезонах 2020/2021 – 2022/2023.

Дослідження проводились впродовж 3 років (сезони 2020-2021-2022-2023). Спортсмени знаходились на учбово-тренувальних зборах та впродовж 2 тижнів виконували заплановане навантаження згідно плану підготовки. Силові тестування згідно стандартних протоколів (виконання навантаження безкроковим одночасним ходом на ручному ергометрі «Concept2 SkiErg» (Morrisville, VT, USA)) були проведені на 1-й день мікроциклу після дня відпочинку замість першого тренування.

Визначались 4 маркери силових якостей:

1. Максимальна алактатна потужність ($W_{МАП}$, ватт) (реєструвалася на моніторі тренажера «Concept 2») при виконанні вправи «імітація одночасного безкрокового ходу» (тривалість навантаження 5-8 с, потужність виконання вправи - максимальна).

2. Відносна максимальна алактатна потужність ($W_{МАП\ відносна}$, ватт·кг$^{-1}$)

3. Середня потужність ($W_{вінгейт\ середня}$, ватт) при виконанні «Вінгейт-тесту» впродовж 30 секунд (реєструвалась на моніторі тренажера «Concept 2») при виконанні вправи «імітація одночасного безкрокового ходу» (потужність виконання вправи - максимальна).

4. Відносна потужність «Вінгейт-тесту» ($W_{вінгейт\ відносна}$, ватт·кг$^{-1}$).

Всі дані представлені як середнє значення ± стандартне відхилення (SD).

Результати дослідження. Результати дослідження виявили суттєву динаміку впродовж сезону та високу залежність від методики силової підготовки. Було визначено умовні границі силових параметрів, які можна кваліфікувати, як модельні та таким, що відповідають вимогам сучасного лижного спорту.

Таким чином, при використанні відповідного протоколу тестування на ручному ергометрі (режим максимальної алактатної потужності та “Vingeit 30”) було виявлено оптимально-індивідуальні границі показників, що характеризують силові спортспецифічні якості спортсменів-лижників в певний період підготовки. Зазначимо, що ці показники мають певну динаміку впродовж сезону та залежать від методики силової підготовки (рис. 1, 2).

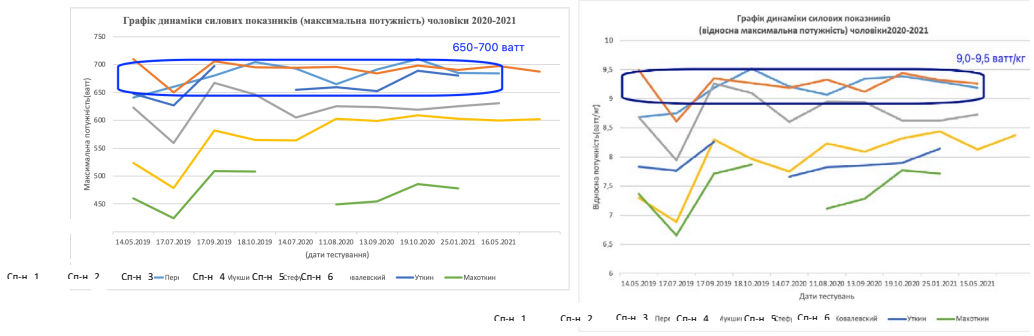


Рис. 1. Графіки динаміки показників максимальної (зліва) та відносної (справа) потужності у функціональному тесті (максимальна алактатна потужність) на ручному ергометрі “Concept 2”

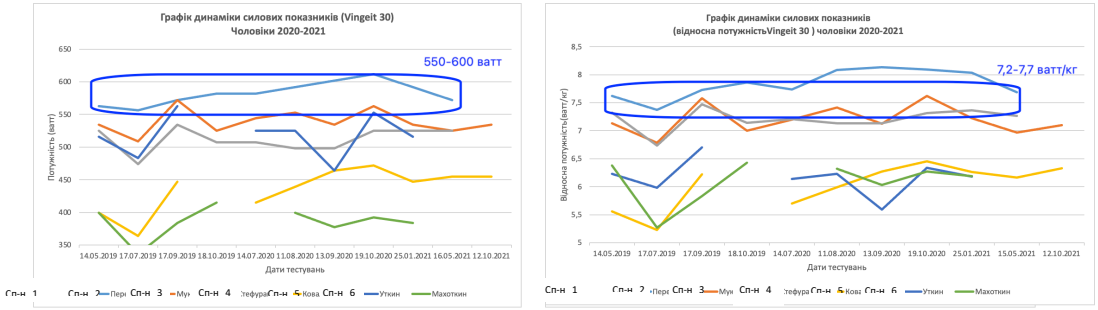


Рис.2. Графіки динаміки показників максимальної (зліва) та відносної (справа) потужності у функціональному тесті (“Vingeit 30”) на ручному ергометрі “Concept 2”

Висновки. Діапазон значень:

- 650-700 ватт (максимальна алактатна потужність),
- 9,0-9,5 ватт/кг (відносна максимальна алактатна потужність),
- 550-600 ватт (максимальна потужність “Vingeit 30”)
- 7,2-7,7 ватт/кг (відносна максимальна потужність “Vingeit 30”)

рекомендовано для визначення модельних показників рівня розвитку силових спортспецифічних якостей спортсменів-лижників рівня збірної команди України з лижних гонок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Продовження досліджень, пов’язаних з тестуванням силових якостей кваліфікованих лижників-гонщиків, дасть можливість виявити найбільш ефективні методики силової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Мулик В. В., Нестеренко А. Ю. Вплив застосування комплексів силових вправ на показники спеціальної сили м’язів плечового поясу спортсменів паралімпійської збірної України з лижних гонок та біатлону протягом підготовчого періоду // Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., 2015. № 3. С. 69–74.

2. Мулик В. В., Нестеренко А. Ю. Аналіз динаміки тренувального навантаження в річних макроциклах 2010-2011, 2011-2012 та 2012-2013 спортсменів Паралімпійської збірної команди України з лижних гонок та біатлону // Слобожанський науково-спортивний вісник. Х.,2013. № 4. С. 42-46.

3. Borg, G, Hassmen, P, and Lagerstrom, M. Perceived exertion related to heart rate and blood lactate during arm and leg exercise. Eur J Appl Physiol Occup Physiol 56: 1987. pp. 679–685.

4. Holmberg, HC, Lindinger, S, Stoggl, T, Bjorklund, G, and Muller, E. Contribution of the legs to double-poling performance in elite cross-country skiers. Med Sci Sports Exerc 38: 2006. 1853 p.

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У СПОЛУЧЕННІ З ТЕХНІЧНИМИ ЗАСОБАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Олена ОВСЯННІКОВА[1], старший вчитель
Сабіна БАГІЯНЦ[2], старший викладач

КЗ Харківський фаховий коледжспортивного профілю[1]
Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культур[2]
Харків, Україна

Анотація. Дана робота присвячена пошуку шляхів підвищення ефективності тренувального процесу. Цьому сприяють спеціально підібрані вправи й технічні засоби, що забезпечують додаткове обтяження, що є стимулюючим чинником до підвищення адаптаційних можливостей організму спортсмена.

Ключові слова: швидкісно-силова витривалість, лижники-гонщики, стрічковий джгут, десятиразовий стрибок.

Вступ. Застосування нових засобів у тренувальному процесі викликає позитивні зрушення в організмі спортсмена, що створюють резерв для адаптації до величини обсягу й рівня інтенсивності. Особливо це актуально для юнаків і дівчат (15-17 років), коли підліткам необхідно показати високий рівень спортивних результатів для відбору у команду.

Метою дослідження є розробка й обґрунтування ефективних засобів розвитку швидкісно-силової витривалості кваліфікованих лижників-гонщиків.

Завдання дослідження пов'язані з пошуком нових додаткових технічних засобів, що забезпечують підвищення ефективності вправ для розвитку швидкісно-силової витривалості кваліфікованих лижників-гонщиків.

Матеріали й методи дослідження. Для рішення поставленого завдання нами було запропоновано новий пристрій, що створює додаткове обтяження при виконанні вправ швидкісно-силового характеру. Обладнання складається із двох частин – поясного ременя й товстого стрічкового джгута. Джгут необхідно закріпити на ремені так, щоб він утворював 4 однакові петлі – 2 з правого й 2 з лівого боку. Довжина отриманих петель залежить від рівня підготовленості й антропометричних даних спортсмена. Ремінь надягається на пояс, стопами петлі притискаються до землі. Далі спортсмен починає виконувати присідання. Особливістю даних присідань є скорочена амплітуда рухів – від 120º до 160º у колінному суглобі Це обумовлено робочою амплітудою виконання відштовхування ногою у лижних ходах, а також запобіганням травматизму, тому що зв'язки колінного суглоба під час навантаження розтягнуті не так сильно.

Для перевірки ефективності розвитку швидкісно-силової витривалості за допомогою даного засобу на тренувальній базі КЗ ХФКСП було проведено педагогічний експеримент. У дослідженні приймали участь юнаки 15-17 років.

У перехідний період річного циклу, у рамках підготовки до травневих змагань із ЗФП, був проведений тренувальний цикл із загальною спрямованістю на силову підготовку. Тривалість даного циклу становила 21 календарний день. Спортсмени були поділені на дві однакові за рівнем підготовленості групи – експериментальну й контрольну, по 7 осіб у кожній. Тренувальні заняття проходили за єдиним спортивним планом. Контрольна група використовувала стандартні засоби силової підготовки – випади з різною варіацією складності, стрибкові вправи й присідання. В експериментальній групі лижники використовували для розвитку швидкісно-силових можливостей ніг інтервальний метод тренування із хвилинним робочим інтервалом і півхвилинним періодом відпочинку. Тренувальне заняття містило 4 серії, по 5 підходів у кожній. Період відпочинку між серіями становив 3 хвилини.

Інтенсивність виконання вправи у кожній серії була однаковою – поступово збільшувалася від першого до останнього підходу. У першому підході інтенсивність становила 80%, в останньому – 100% від максимуму. Усього було проведено 9 тренувальних занять на розвиток швидкісно-силової витривалості м'язів ніг з використанням експериментальних і традиційних засобів підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений на початку експерименту тест десятиразовий стрибок з місця з ноги на ногу показав приблизно однаковий рівень швидкісно-силової витривалості м'язів ніг і потужності відштовхування. Контрольна група в першому тесті показала довжину стрибка 21,4±1,65 метра, експериментальна – 21,5±2,08 метра. Відмінності між показниками контрольної й експериментальної груп не достовірні ($t=0,04$; $p>0,05$).

Наприкінці експерименту цей показник у контрольній групі збільшився на 0,61 м і склав 22,01±0,37 м. В експериментальній групі середній показник довжини стрибка виріс на 2,33м і склав 23,8±0,7 м. Приріст цього показника достовірний ($t=2,26$; $p<0,05$).

Різниця між середнім приростом довжини стрибка контрольної й експериментальної груп склала 0,81 м. Однак максимальна довжина була зафіксована у спортсмена, який займається із джгутами, і склала 2,2 метра. У той час як у групи, яка застосовує традиційні засоби підготовки, максимальний приріст склав 1,1 м.

Висновки. Отримані дані показали**,** що тренувальні заняття у перехідний період підготовки з використанням обладнання, яке складається з ременя й джгута, впливають на приріст швидкісно-силової витривалості у спортсменів 15-17 років більше, ніж застосування стандартних вправ. Можливо, це пов'язано з різким адаптаційним зрушенням під впливом нового «подразника».

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Необхідно продовжити дане дослідження й визначити його вплив на змагальну результативність у зимовий період.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

2. Ратов А.М. Динамічна робота м'язів у спеціальній підготовці лижника-гонщика. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ.: Олімпійська література, 2001. №2-3. С. 32-34.

3. Muller M., Ebert C., Senner V. Approach for a realtime training feedback algorithm in skiing. In Proceedings of the 4th International Congress on Science and Skiing. 2007: 47.

4. Spitzenpfeil P., Niessen N., Rienacker N., Hartmann U. Evaluation of a specific training device in alpine skiing. Science and Skiing III. 2005: 204215.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДБОРУ ВЕЛОСИПЕДУ ДЛЯ ПОХОДІВ

Марина ПРУДНІКОВА, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі розглядається підбір рами, підбір діаметру коліс, підбір гальмівної системи, підбір велобагажнику для походів.

Ключові слова: велосипед, похід.

Вступ. Велосипедний туризм є одним з найбільш популярних та доступних видів активного відпочинку. Для занять цим видом необхідно тільки бажання і велосипед, а маршрут і фізичне навантаження підбираються відповідно до категорії складності.

Мета дослідження – проаналізувати складові частини велосипеду для походу. **Завдання дослідження**: вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися загальноприйняті методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури. Аналітичний огляд спеціальної літератури дозволив визначити особливості параметрів велосипеду в поході.

Результати дослідження та їх обговорення. В велопохід може відправитися будь-яка здорова людина, але від того як правильно ви підберете свого «залізного коня» залежить результат і емоційне задоволення після пройденого маршруту. Як відомо велосипед складається з рами, основних вузлів і навісного обладнання. Для підбору велосипеду необхідно знати свій зріст і довжину руки, потім за допомогою таблиці підібрати розмір рами, довжину виносу та кривошипів (табл. 1).

Також необхідно правильно встановити висоту сідла, керма та підібрати діаметр коліс, покришки (рис. 1а). На теперішній час виробляють колеса діаметром 26", 27,5", 28". Вибір діаметру коліс для велопоходу все ще є предметом полеміки і суперечок. Далі підбираємо покришки, різновиди представлені на рисунку 1 (б). Потім вибір падає на передню вилку, вона може бути жорстка або амортизована. Амортизована вилка зменшує стомлюваність

рук і плечового поясу, але водночас зменшує інформативність керма, трохи ускладнює керованість і тому передній підвіс має бути в міру жорстким.

Таблиця 1

Таблиця параметрів підбору велосипеду

Зріст, см	145-160	152-170	163-178	158-183	173-191	183-193	188-201	196-208
Розмір рами, дюйми	13-14	15-16	17	18	19	20	21	22
Довжина руки, см	42-51	50-53	52-57	56-65	57-64	60-66	64-70	67-74
Довжина виносу, мм	80-100	80-100	100-110	100-120	100-120	100-120	120	120
Довжина кривошипів	170	170	175	175	175	175	175	175

а б

Рис. 1. Параметри велосипеду (а) та види покришок (б)

H−висота рами; L− база велосипеду; D −зовнішній діаметр колеса; α−кут нахилу рульової колонки; H1− висота сідла; P− висота руля

Велосипед для походів має бути якомога легшим, тому навісне обладнання грає вагому роль. Воно ділиться на чотири основних рівня: початковий, середній, професійний та елітний. Для велопоходів найбільше підійдуть останні три рівня (рис. 2).

а б с д

Рис. 2. Навісне обладнання для велосипеду (а − задній перемикач швидкостей; б − ручка гальма з пристроїм перемикання передач; с − передній перемикач швидкостей; д − правий кривошип з трьома зірками)

І пам'ятайте, все те, що навантажено на велосипед, Вам доведеться не тільки везти, а й у деяких випадках тягнути на собі, разом із велосипедом, тому під час вибору комплектації, намагайтеся оптимізувати вагу і функціональність.

Про гальмівну систему проведено багато розмов, бесід, суперечок. Отже, дуже коротко переваги і недоліки: дискові гальма − розміщення ротора і всього

гальмівного механізму на осі колеса, тобто досить високо над поверхнею землі. Вода, бруд, сніг та інші агресивно налаштовані склади на ротор практично не потрапляють і гальмуванню не заважають; V-брейк − легкість установки, простота обслуговування і регулювання (рис. 3).

а б

Рис. 3. Два типи гальмівної системи на велосипеді (а − диск; б − V-брейк*)*

Далі, основний вантаж перевозиться у рюкзаку (він же велоштани), який закраплений на багажнику велосипеду. Основна вимога до велобагажнику − це здатність витримати 25 кг. Вибирати краще суцільнозварні, розбірні моделі менш надійні. Під час вибору багажника потрібно переконатися в надійності кріплення велорюкзаку (велоштанів) (рис. 4).

а б с

Рис. 4. Велобагажник (а) та велорюкзак (велоштани) (б)

Висновки. Робимо висновки від представленого вище. Велосипед для походу повинен складатися з наступного: алюмінієва рама; бажано переднє дискове гальмо − краще гальмує в бруд; задній перемикач на 8 швидкостей; колеса з подвійним ободом і міцними спицями; 3 зірки на системі (правий кривошип); амортизована вилка – хід не більше 100 мм з масляним демпфером; крила; троси; сідло, педалі та інше − типи і моделі за бажанням.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на визначення роботи серцево-судинної системи велотуристів у поході 1 к.с.

Список використаної літератури.

1.Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів. Монографія. Харків: ЧП «Стиль-Іздат», 2015. 418 с.

2.Пруднікова М. С. Особливості, проблеми та перспективи розвитку екстремального виду велосипедного спорту (BMX). *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Х. , 2013. С 112−116.

3.Пруднікова М.С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. на с. вчен. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФАКТОРУ СТРАХУ ВИСОТИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ГІРСЬКИМ ТУРИЗМОМ

Дар'я РИЖЕНКО, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі розглянуто особливості побудови тренувального процесу з урахуванням психологічного фактору страху висоти при заняттях гірським туризмом.

Ключові слова: гірський туризм, страх висоти, методика тренування.

Вступ. Кожен вид спорту має свої особливості. В гірському туризмі налічується багато факторів, які можуть впливати на виступ команди на змаганнях.

Одним з яких, є група психологічних факторів. Один з найбільш яскравих психологічних факторів, характерних для гірського туризму – страх висоти. При цьому необхідно відзначити, що страх висоти є абсолютно природним і в тій чи іншій мірі притаманний усім людям.

Страх це емоційний стан, що виникає за наявності або передбачення небезпечного або шкідливого стимулу. Страх зазвичай характеризується внутрішнім, суб'єктивним переживанням дуже сильного збудження, бажанням втекти або нападати і рядом симпатичних реакцій [2].

Оскільки в умовах реальних змагань передбачається робота спортсмена на висотах до 20 метрів над рівнем поверхні, потрібно з самого початку занять гірським туризмом привчати спортсмена до необхідності роботи на значних висотах зі збереженням задовільного рівня психоемоційного стану.

Саме страх висоти може завадити показати хороший результат на змаганнях. Спостерігати даний стан у спортсмена ми можемо через скутість рухів, емоційне перенавантаження, недостатній контроль виконуваних дій, і як наслідок можливість помилок, що може призвести до нещасного випадку, а згодом і відмови людини від занять гірським туризмом.

Мета та завдання дослідження. Виявити чинники, які впливають на зменшення рівня страху висоти та розкрити особливості побудови тренувального процесу з урахуванням психологічного фактору страху висоти при заняттях гірським туризмом.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі спорткомплексу НАКУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ». У ньому брали участь студенти-новачки етапу початкової підготовки занять спортивним гірським туризмом.

Основними методами дослідження були педагогічне спостереження та теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі проведення тренувань педагогічне спостереження виявило, що незважаючи на первинний профвідбір, у значної частини спортсменів, які впевненні що не бояться висоти, при початку роботи на висоті цей страх починає проявлятися.

Прояв страху висоти насамперед спостерігається під час виконання спортсменом різноманітних вправ, при цьому стає видимою скутість рухів, змінюється емоційний стан спортсмена з'являються ознаки тривожності, зайвої напруженості, можливе заціпеніння спортсмена, уповільнюється час виконання технічного прийому, або ж спортсмен взагалі відмовляється виконувати вправу [1,4].

У ході проведення тренувань було відмічено, що працюючи з досвідченою командою, яка не проявляє страху висоти, учасник зазвичай забуває про страх висоти, або рівень його прояву значно знижується.

У разі виконання аналогічної вправи спортсменом особисто, у відриві від досвідчених учасників страх висоти проявляється більшою мірою, ніж під час роботи у складі групи підготовлених спортсменів

Одним зі способів вирішення даної проблеми може бути коригування тренувального процесу. Необхідно методологічно правильно побудувати тренувальний процес, щоб учасник подолав у собі прояви страху висоти [3].

З цією метою запропонована наступна схема відпрацювання прийомів на тренуванні:

- Переміщуємо спортсмена-новачка в середовище досвідчених спортсменів, які не бояться висоти (елемент емоційного розвантаження);
- Пояснюємо, як технічні елементи запобігають падінню з висоти та забезпечують надійність та безпеку при знаходженні спортсмена на висоті;
- Відпрацьовуємо всі технічні дії спочатку на землі, без підйому на висоту. На даному етапі добиваємося, щоб учасник перевірив та усвідомив міцність і надійність всього спорядження, що використовується, надійність і безвідмовність всіх елементів технічного прийому, що виконується.
- Після цього відпрацьовуємо технічний елемент на психологічно зручній для учасника висоті. При цьому більш оптимальним варіантом представляється спільна групова робота з більш підготовленими спортсменами, завдяки чому досягається оптимальний психологічний рівень, який сприяє зменшенню рівня прояву страху висоти.

При досягненні позитивних результатів спортсмену пропонується виконати технічний прийом у режимі одиночної роботи.

- Поступово ускладнюємо набір елементів та нарощуємо висоту до необхідної нам. Паралельно проходимо тренування на скеледромі, для закріплення ефекту.
- Згодом, просимо спортсмена бути помічником при підготовці початківців с високим рівнем прояву страху висоти.

Висновки. Страх висоти є потужним фактором, що надає сильний вплив на можливість досягнення спортсменом заданого результату. Робота у групі

спортсменів, підготовлених до роботи на висоті, знижує рівень прояву страху висоти у спортсмена та прискорює процес адаптації до висоти.

Запропонована методика побудови тренувального процесу доводить свою ефективність, дозволяє готувати спортсменів для роботи на висоту в досить стислі терміни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальше вдосконалення запропонованої методики побудови тренувального процесу передбачає детальніше вивчення питань психологічної сумісності команди та методів визначення дозування групової та індивідуальної роботи на висоті.

Список використаної літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література. 2017. 271 с.
2. Косолапов О. М.. Особливості прояву та співвідношення параметрів страху на різних рівнях його протікання. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Вип. 12. Ч. 1. Харків: НУЦЗУ, 2012. С. 163-170.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Риженко Д. Особливості технічної підготовки в гірському туризмі. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 79-81.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Тетяна СИДОРОВА, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Робота присвячена формуванню професійної майстерності майбутнього фахівця в області фізичної культури й спорту. Розглянуті співвідношення часу, який витрачається на вдосконалення фізичної, технічної й теоретичної підготовки з урахуванням спортивної спеціалізації студентів, що навчаються у закладах вищої освіти спортивного профілю.

Ключові слова: лижний спорт, технічна підготовка, фізична підготовленість, методика навчання, студенти.

Вступ. Лижна підготовка є обов'язковим розділом державного освітнього стандарту і є складовою спеціально-практичного блоку дисциплін.

У зв'язку з цим стають актуальними питання, що пов'язані з керуванням навчального процесу з лижної підготовки студентів ЗВО спортивного профілю.

Мета та завдання дослідження – підвищити ефективність проведення занять з лижної підготовки.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення робочих навчальних програм та практичного досвіду роботи викладачів; аналіз результатів тестування технічної, функціональної та фізичної підготовленості студентів; педагогічний експеримент, метод експертних оцінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Для більш якісного проведення навчальних занять з лижного спорту зі студентами різних спеціалізацій, ураховувався рівень їх фізичної, функціональної й технічної підготовленості. Важливим питанням побудови навчально-тренувального процесу була реалізація індивідуального підходу при організації й дозуванні фізичних навантажень різної спрямованості.

При проведенні дослідження основний аспект припускав, що використання спеціально розроблених програм дозволить підвищити ефективність лижної підготовки.

У дослідженнях взяло участь 76 студентів першого курсу віком 18-22, які за вихідною ознакою загального угрупування з урахуванням виду спорту були розділені на групи:

- перша група – моноструктурні види спорту (легка атлетика, плавання) – при проведенні занять, акцентували увагу на розвиток силової витривалості й координації та навчанню техніці пересування на лижах;
- друга група – поліструктурні види спорту (спортивні ігри) – особлива увага приділялась розвитку швидкісної, загальної й силової витривалості, гнучкості й навчанню техніці пересування на лижах;
- третя група – комплекси змагальних вправ (спортивна й художня гімнастика, танцювальні види) – спрямованість на розвиток загальної, швидкісної, силової витривалості й навчанню техніці пересування на лижах;
- контрольна група – лижні перегони.

Для більш успішного й ефективного оволодіння основами техніки пересування на лижах і підвищення показників фізичної підготовленості студентів слід використовувати диференційоване співвідношення засобів підготовки:

- перша група: на теоретичну підготовку приділяється 15% часу, технічну підготовку – 60% і фізичну підготовку –25%;
- друга група – теоретична підготовка –15%, технічна підготовка – 25% і фізична підготовка – 60%;
- третя група – 15%, 42,5% і 42,5%, відповідно;
- контрольна група (лижні перегони) – 15%, 50% і 35%, відповідно.

У ході дослідження встановлено, що найбільша кількість циклів спостерігалася при пересуванні: попеременним безкроковим ходом (17-29 циклів), попеременним двокроковим ходом без палиць (15-19 циклів), одночасним безкроковим ходом (8-10 циклів). У процесі проведення занять з

лижної підготовки у студентів 1-3 групи виявлені позитивні зміни у техніці пересування на лижах.

При цьому слід вказати на більш успішне оволодіння основами техніки з урахуванням специфіки групового розподілу, вплив якого був наступним:

- у першій групі у студентів спостерігалися позитивні зміни в оволодінні технікою пересування поперемінним двокроковим ходом (14,7%), одночасним однокроковим ходом (18,7%), технікою подолання спусків і підйомів (11,6%);
- друга група студентів значно швидше освоїла техніку одночасного безкрокового ходу (25,3%);
- у третій групі спостерігалося поліпшення техніки при пересуванні поперемінним двокроковим ходом без палиць (15,6%), поперемінним безкроковим ходом (16,8%) і одночасним безкроковим ходом (26,4%);
- у контрольній групі дані зміни перебували в межах 14,4-15,3%;

У всіх групах вірогідно змінилися показники швидкісної витривалості, що проявлялось в поліпшенні часу проходження дистанції поперемінним безкроковим й поперемінним двокроковим ходом без палиць, одночасним безкроковим ходом (15,1-20,2%).

Висновки. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що застосування програмно-нормативного змісту навчально-тренувального процесу з лижної підготовки з використанням диференційованого й індивідуального підходів у навчанні для студентів ЗВО спортивного профілю дозволяє поліпшити показники фізичної й технічної підготовленості, функціонального стану в цілому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку комплексів спеціальних вправ для самостійної роботи студентів.

Список використаної літератури.

1. Ажиппо О.Ю., В.В. Спіцин. Контрольні тести з курсу «Лижний спорт» / Навчально-метод. розробки для студентів 1 курсу факультету фізичної культури. Харків, 2003. 67 с.
2. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис … канд. наук фіз. вих: 24.00.02 . Харків, 2003. 22 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська літ., 2008. 368 с. (підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту в 2 т., Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення).
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ У ГІРСЬКИХ СПОРТИВНИХ ПОХОДАХ

Олександр ТОПОРКОВ, к.фіз.вих
Тетяна ГРИНЬОВА, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Підбір та розкладка продуктів у гірських походах – питання дуже непросте та індивідуальне, яке залежить від маси факторів: місце проведення походу, мета походу, склад групи, кількість днів.

Ключові слова: продукти, калорійність, вага, харчування, здоров'я.

Вступ. Специфічні особливості гірського туризму, його сутність (організація та проведення походу) полягають у тому, що похід проводиться в умовах природного середовища, де немає можливості забезпечити групу харчуванням та всім необхідним. Група самостійно повинна підготувати все потрібне та необхідне спорядження, обладнання, інвентар та набір продуктів. Вага такого вантажу, який часом становить до 30-35 кг на кожного учасника, спортсмени-туристи несуть на собі.

Значна частина вантажу (в межах 0,8-1 кг у сухому вигляді на 1 особу на день) припадає на продукти харчування. Зниження ваги рюкзака – питання, яке стоїть перед кожною групою, яка готує похід. Найчастіше воно вирішується за рахунок зменшення частки продуктів харчування, що призводить до зниження енергетичного потенціалу добового раціону [2; 3].

Мета та завдання дослідження. Вивчити проблему організації харчування у гірських туристських спортивних походах та дати рекомендації щодо можливості часткового вирішення цієї проблеми.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення сучасної літератури з цього питання, а також аналіз звітів туристських груп про гірські спортивні походи.

Результати дослідження та їх обговорення. У звичайному житті людина, яка мешкає у місті, на день витрачає від 2 до 3,5 тис. ккал (залежить від віку, статі, ваги та способу життя). У горах ситуація інша. Гірський активний вихід на два дні суттєво відрізняється від тривалого автономного походу, особливо якщо немає можливості зробити «закидання» продуктів або поповнювати запаси під час руху. Такі умови можуть суттєво змінити кількість і якість раціону. У звичайний не важкий ходовий день витрата може становити 5-6 тис. ккал. Тобто, у місті 2-3,5 тис. ккал, у горах 5-6 тис. ккал, щонайменше вдвічі більше. У важкий день витрати можуть становити 8-10 тис. ккал, а може сягати 12 тис., тобто у 4-5 разів вище, ніж у звичайному житті. Такі енерговитрати необхідно відновлювати і дуже багато в цьому випадку буде залежати від калорійності продуктів, а вона дуже різна. Наприклад: шоколад – 500 ккал на 100 г; практично будь-яка крупа – 300 ккал на 100 гр.; тушонка –

200 ккал на 100 гр.; сало – майже 800 ккал на 100 гр.; соняшникова олія – 900 ккал на 100 гр. [5].

Середня калорійність звичайного раціону харчування у сухому вигляді нормальної людини – це 300-350 ккал на 100 гр. Щоб компенсувати витрати енергії обсягом 6-10 тис. ккал на день, людині необхідно вжити понад 2 кг сухої їжі на день. Досягти такого без допомоги ззовні – неможливо. У разі реального гірського походу, нести на собі понад 800 гр. їжі на день – неможливо. Отже, 800 гр. сухого продукту на день, дають у районі 3 тис. ккал на день на особу. Витрата 6-10 тис. ккал, а компенсація 3 тис. ккал. Висновок: у поході доведеться недоїдати, тобто – працювати у борг. Недоїдання 2 тис. ккал на день – мінус 200 гр. ваги для людини на день. Загалом, будь-яка людина, за винятком дуже худих людей, може втратити під час походу 2-3 кг ваги з поліпшенням для свого здоров'я і 5-6 кг ваги – без проблем для здоров'я. Питання недоїдання наразі не є питанням виживання, фізіологічними проблемами, проблемами енергії, втратими сил, а скоріш є – питанням психології. Почуття голодного шлунку обдурити неможливо, а голодні люди в поході створюють проблему в колективі, тому їжі має бути достатньо, і вона має бути смачною. Після вживання їжі у людини повинно бути відчуття, що вона поїла, вона сита, їй комфортно і приємно перебувати у колективі в умовах походу. При цьому щоразу доводиться вирішувати те саме завдання – калорійність та вага.

Досить просто взяти набір дуже калорійних продуктів: шоколад, сало, соняшникову олію, і денний раціон у 4 тис. ккал важитиме 250-300 гр., але це буде дуже несмачно, вкрай не корисно (жири дуже погано засвоюються в горах) і дуже голодно, тому що буде постійне почуття порожнього шлунку. Шлунок можна обдурити лише об'ємом. Що ж вибирати, здорове харчування або каші швидкого приготування, яких зараз дуже багато на ринку, зокрема конкретно для туристів та альпіністів? При виборі, як харчуватися в горах, смачно і достатньо або висококалорійно та мінімально, багато хто робить вибір на користь першого варіанту. У коротких походах, смак їжі та її обсяг, набагато важливіші за її калорійність [2; 4].

У походах тривалістю 10-14 днів і більше однозначно доводиться рахувати розкладку з точки зору харчової цінності. При цьому в раціоні необхідна наявність білків і хоча б невелика кількість жирів.

На висоті 4,5-5 тис. метрів вкрай важко приготувати (зварити) здорову, смачну їжу. При температурі 80°С взагалі нічого не вариться і на висоті в горах це займає дуже багато часу, сил, газу, плюс готувати доводиться поза наметом (масове використання пальників типу JetBoil і аналогічних, які економлять паливо, оснащені радіаторами, швидко кип'ятять воду і, все швидко готується, призвело на жаль до безлічі нещасних випадків – отруєння чадним газом, тому що туристи готували в наметах. Використовувати пальники подібного типу в наметі – не можна, про що постійно вказує виробник), часто на морозі, вітрові, що в цілому робить цей процес взагалі недоцільним. У результаті, щоб готувати швидко, а продукт був легкий у перенесенні, доводиться готувати каші

швидкого приготування і краще ті, які не треба варити, а достатньо залити окропом [5].

Якщо має бути тривала робота 5-7-10 днів і важке фізичне навантаження по 10 годин на день, необхідно вживати в їжу білок тваринного походження, бо на одних кашах пройти не вийде. Люди, які не вживають м'ясо, набагато швидше втомлюються і повільніше відновлюються [1]. Однак, необхідно враховувати, що висококалорійна їжа, наприклад сало, на висоті засвоюється вкрай погано через нестачу кисню.

Як урізноманітнити харчування в горах? Сухофрукти, калорійність – висока, енергетична цінність – гарна. Горіхи також хороша їжа, яку можна вживати під час руху. У горіхах містяться і жири, і білок плюс вони смачні. Хліб та сухарики. Хліб – не найкалорійніша їжа, але щоб не харчуватися весь похід напіврідкими кашами, доцільно зробити часткову заміну каш на хлібобулочні вироби, такі як сухарики, сушіння та бублики [2; 3; 4].

Висновки. У будь-якому гірському поході організація харчування відіграє дуже важливу роль. У сучасних умовах організувати якісний, калорійний та смачний раціон, за бажання – цілком можливо. Трохи недоїдати у спортивних гірських туристських походах – корисно для здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на дослідження проблеми голодування та недоїдання, а також питань водно-сольового балансу у спортивних туристських походах.

Список використаної літератури.

1. Топорков О. М., Котляр С. М. Особливості харчування висококваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 3 (133) 21. С. 124-128.

2. Alpinetrek-Expert Florian. Nutrition for Hill Walking and Mountaineering. URL: https://www.alpinetrek.co.uk/blog/die-richtige-ernaehrung-beim-wandern-und-bergsteigen/

3. Blake P. Nutrition Tips for Mountaineering and Trekking Expeditions. URL : https://www.expedreview.com/blog/2021/05/nutrition-tips-mountaineering-trekking-expeditions

4. Karpecka-Gałka, E.; Mazur-Kurach, P.; Szyguła, Z.; Fraczek, B. Diet, Supplementation and Nutritional Habits of Climbers in High Mountain Conditions. Nutrients 2023, 15, 4219. https://doi.org/ 10.3390/nu15194219

5. Pulfrey S.M., Jones P.J. Energy Expenditure and Requirement While Climbing above 6000 m. J. Appl. Physiol. 1996;81:1306–1311. doi: 10.1152/jappl.1996.81.3.1306.

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Віктор ШАЛЕНКО, к.фіз.вих., доцент
Павло ШЕЛУДЬКО, старший викладач

Харківськадержавнаакадеміяфізичноїкультури
Харків,Україна

Анотація. Найважливіше надбання рухливих ігор полягає в тому, що вони вичерпують усі види природніх рухів, властивих людині, і є універсальним і незамінним засобом фізичного виховання усіх вікових категорій.

Ключові слова: фізична культура, лижні перегони, лижний спорт, спортивна підготовка, рухливі ігри.

Вступ. Для рухливої гри характерні активні творчі рухові дії. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети [3].

Правильно підібрані викладачем рухливі ігри допоможуть здобувачам не тільки опановувати вміннями, але і дозволять аналізувати складну обстановку в грі, зміцнювати своє здоров'я й удосконалювати функціональні можливості [4].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати добір рухливих ігор залежно від завдань, які вирішуються у процесі проведення занять з лижної підготовки. Перед дослідженням були поставлені наступні завдання:

- проаналізувати зміст рухливих ігор, які застосовуються на заняттях з лижної підготовки;
- підібрати й систематизувати рухливі ігри для здобувачів ЗВО, які застосовуються у різних частинах навчальних занять.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на здобувачах 1-3 курсів денної форми навчання на базі ЗВО (онлайн). При плануванні враховувалося, що на даному етапі навчання здобувачів триває вивчення техніки поперемінного двокрокового ходу, одночасного безкрокового ходу й повороту переступанням у русі [2]. Добір засобів і методів фізичного виховання здійснювався ще й з урахуванням того, що з'явилася можливість звернути особливу увагу на закріплення техніки:

- відштовхування ногою в поперемінному двокроковому ході;
- відштовхування руками в одночасному безкроковому ході;
- повороти переступанням у русі.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми виділили наступні типи рухливих ігор:

1. ігри, що спрямовані на освоєння й удосконалювання техніки поворотів на місці й у русі;
2. ігри з використанням пересувань і вдосконалювання техніки лижних ходів;
3. ігри, що вдосконалюють техніку спусків і підйомів.

Ігровий матеріал з лижної підготовки планується таким чином, щоб можливо було вносити різноманітність у заняття, знижувати напругу, а також використовувати змагальний момент. Залежно від типів рухливих ігор, педагогу необхідно дотримуватися наступних правил:

1. при вдосконалюванні лижної техніки важливо дотримуватися умов, при яких вона легше виконується;

2. для розвитку силових якостей ігри не повинні бути занадто тривалими;

3. для розвитку витривалості стежити за тим, щоб навантаження не було занадто високим.

Підбираючи ту або іншу гру, не варто забувати й проте, що знайомство з елементами техніки лижного спорту проходить у три етапи [1]:

1. первісне вивчення, де розучують елементи техніки, надалі освоюють спосіб пересування в цілому. Особливості цієї стадії наступні: недостатня точність рухів у просторі й часі, неточність м'язових зусиль, не стійкість ритму рухів;

2. етап закріплення й удосконалення. В основу побудови програми заняття покладені наступні положення:

- оздоровча, освітня й виховна спрямованість;
- добір рухливих ігор, методів і педагогічних прийомів повинен сприяти засвоєнню навчального матеріалу, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Висновки. При плануванні навчальних занять з лижної підготовки враховувалися наступні організаційно-методичні положення:

- раціональний вибір місць змагань;
- послідовність освоєння техніки пересування;
- загальна кількість проходжень дистанцій і темп виконання ігор.

Виявлено, що для підвищення ефективності навчального процесу ефективним є застосування рухливих ігор на заняттях з лижної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розширення рухливих ігор на заняттях з лижної підготовки для здобувачів ЗВО.

Список використаної літератури.

1. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль: Підруч. і посіб., 2001. 144 с.

2. Котляр С.М., Мулик В.В. Теорія і методика лижного спорту для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою): Методичний посібник.Харків. 2006. 200 с.

3. Онопрієнко О. М. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 104 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ

Надія ШИП, старший викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
Харків, Україна

Анотація. Стаття присвячена проблемам організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників юніорського віку. Проаналізовано результативність виступів на змаганнях з 2018 по 2023 роки. За результатами дослідження намічено перспективи подальшого спортивного вдосконалення.

Ключові слова: спортсмен-орієнтувальник; дистанційне тренування.

Вступ. За останні роки спортивне орієнтування, як і весь світовий спорт в цілому, зазнало багато труднощів в організації тренувального процесу і підготовці спортсменів до міжнародних змагань. За умов карантинних обмежень було припинено проведення спортивних заходів, унеможливлено тренування на місцевості. Це змусило спортсменів та тренерів знаходити інші засоби підтримання та розвитку тренованості. Але згодом обмеження ставали не такими жорсткими, і тренувальний процес почав відновлюватись. Збірні команди нашої країни змогли взяти участь у міжнародних стартах. Воєнна агресія проти нашої країни спричинила до того, що спортсмени та тренери опинились в ще складніших умовах. Різко зменшилась можливість для повноцінних тренувань, погіршився матеріальний та психологічний стан. Досвід проведення тренувального процесу дистанційно та з певними обмеженнями було враховано та доповнено згідно існуючих умов. Це дозволило підготувати спортсменів до важливих міжнародних стартів.

Аналізуючи досвід організації дистанційного тренувального процесу в різних видах спорту, можемо дійти висновку, що його ефективність напряму залежить від вміння спортсменів свідомо та сумлінно проводити самостійні заняття, вміння тренерів оперативно контролювати та направляти процес [2; 5]. Ряд дослідників аналізують фактори, що ускладнюють цей вид роботи [4]. Своїм завданням в зв'язку з цим ми вбачаємо організацію, наскільки це можливо за існуючих умов, всіх видів підготовки спортсменів, вмотивування їх на успішні виступи на відповідальних змаганнях.

Мета та завдання дослідження. За підсумками міжнародних змагань проаналізувати успішність виступів наших підлеглих, намітити засоби вдосконалення підготовки в майбутньому.

Матеріали та методи дослідження. Під час проведення дослідження ми аналізували результати, що показали спортсмени збірних команд України зі спортивного орієнтування на змаганнях Чемпіонатів світу серел юніорів, Всесвітніх Універсіад 2018-2023 рр. Дослідження передбачало аналіз і узагальнення інформації міжнародних сайтів, методи математичної обробки результатів [6].

Результати дослідження та їх обговорення. Займаючись підготовкою спортсменів-орієнтувальників студентського віку, починаючи з періоду пандемії COVID-19, ми використовували методи, прийнятні для дистанційної роботи. Нами було відслідковано результати, що показали спортсмени впродовж змагань Чемпіонатів світу для юніорів (вік до 20 років) та Всесвітніх Універсіад (змагань для студентів) з 2018 по 2023 рр [6].

Для фізичної підготовки спортсменів за умов обмеженого пересування в якості тренувальних засобів використовували біг на місці та його різновиди, біг сходами, на тредбані, вправи на велотренажері, стрибкові вправи, загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями, статичні вправи, вправи йоги, табати. Для технічної і тактичної підготовки за допомогою технічних засобів застосовували інтерактивні ігри з відтворенням дій спортсмена на дистанції, комп'ютерні ігри на розвиток уваги та просторового мислення [3].

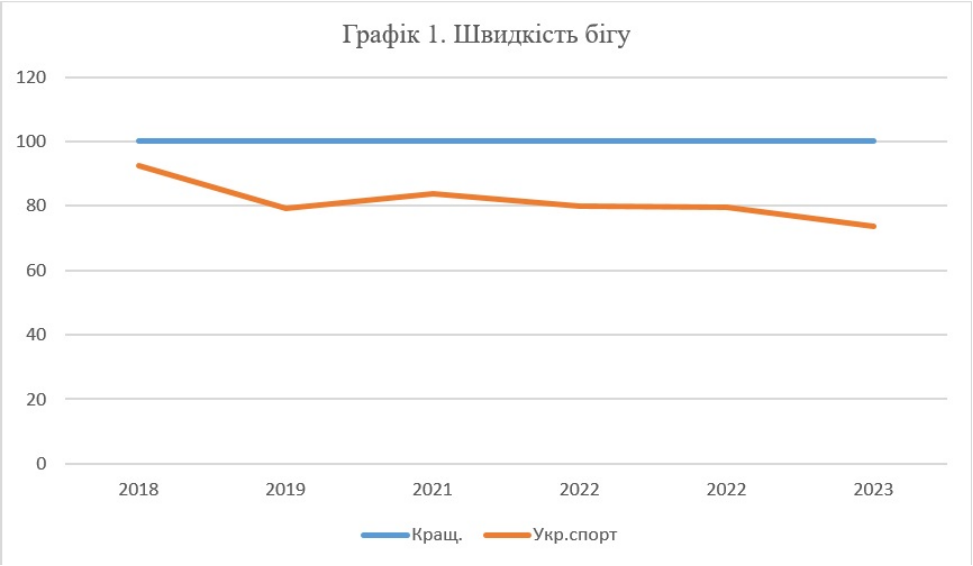
Кожен спортсмен був налаштований на конкретні відповідальні старти змагального сезону. З метою підготовки вивчався район майбутніх змагань, проводились теоретичні заняття з картами подібної місцевості, докладно вивчались складні ділянки. Проглядаючи результати минулих змагань, спортсмени вивчали шляхи руху, аналізували їх, робили висновки [1].

Спортсмени, що не мали можливості тренуватись на місцевості, але займались біговою підготовкою на відкритому повітрі, отримували завдання з руху за азимутом, вимірюванню відстані, висоти.

Частина спортсменів мала можливість створювати та коректувати спортивні карти, планувати дистанції для змагань [3].

Для аналізу ефективності підготовки спортсменів ми вивчили результати відповідальних змагань з 2018 по 2023 рр [6]. Основним показником нами була обрана середня швидкість бігу спортсменів по дистанції. За цим показником можна водночас проаналізувати і фізичну підготовку, і техніко-тактичні можливості спортсмена. Ми порівнювали середню швидкість 10-ти кращих спортсменів на цій дистанції зі швидкістю наших підлеглих.

Представити відставання наших спортсменів від лідерів у відсотковому відношенні можна, користуючись графіком 1, де по вертикальній осі зображено відсотки, а по горизонтальній – змагання.



Якщо проаналізувати графік, можна дійти висновку, що найкращі показники спортсмени демонстрували у відносно благополучному 2018 році. У 2019 році спостерігаємо суттєве зниження результатів спортсменів. У 2020 році під час пандемії змагання світового рівня не проводились і тренувальний процес був ускладнений обмеженою можливістю тренувань на місцевості. У 2021 році змагання відновились, за результатами виступів спостерігаємо зростання результатів порівняно з 2019 роком. Під час розпочатої збройної агресії проти нашої країни у 2022 році багато спортсменів втратили контакт з тренерами та можливість повноцінних тренувань. Але за результатами виступів спостерігаємо лише невелике погіршення порівняно з 2021 роком. Погіршились результати у 2023 році. Але виразним стало розшарування составу збірної команди. Явно відокремлюється група лідерів, результати яких лише на 19 % гірші за результати лідерів. Також наявна група спортсменів, що мають результати гірші на 67% . Цього не спостерігалось у попередні роки, коли склад збірної команди був відносно однорідним.

За аналізом результатів, всіх наших підлеглих можна поділити на 3 групи. 1 група мала відставання від лідерів за швидкістю долання дистанції в середньому на 14%, 2 група – на 23,4%, 3 група – на 39,2%. Аналізуючи хід тренувального процесу, можемо зазначити, що спортсмени 1-ї групи знаходились переважно у західних регіонах країни, мали можливість регулярно тренуватись на місцевості, приймали участь у змаганнях. Найкращі показники у спортсменів, що безпосередньо контактували з тренерами. Решта спортсменів цієї групи отримували тренувальні завдання від тренерів і підтримували з ними контакт опосередковано.

Спортсмени, що віднесені нами до 2 групи, мали обмежені можливості для тренувань на місцевості. Їх тренування в основному було спрямовано на фізичну та теоретичну підготовку. Іноді вони мали можливість виїзду на змагання. Контакту з тренерами не втрачали.

Третю групу склали спортсмени, що тренувались самостійно, чіткого плану підготовки не складали, хоча за можливості приймали участь у деяких змаганнях.

Висновки. За результатами нашого дослідження доведено, що за умов дії обмежень, можливо підтримати і вдосконалити рівень спортсменів, підготувати їх до відповідальних стартів. Для ефективної підготовки найбільш важливо окреслення чітких цілей, конкретних планів, використання всіх можливих засобів дистанційної підготовки. Значну роль відіграє особистий контакт з тренером, регулярний контроль і коректування тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень. На основі результатів дослідження можливе застосування засобів підготовки для членів юнацької збірної команди України зі спортивного орієнтування, а також аналіз успішності виступів спортсменів на міжнародних змаганнях.

Список використаної літератури.

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. *Навч. посібник. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.*2007. 247 с.

2. Масленніков С., Востроknутов Л., Цимбалюк Ж., Шип Н., Кирпенко В., Яровий М. Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.*2023. Випуск 28. №2.

3. Маясов К., Маясов Л., Сапужак І. Аналіз структури підготовки спортсменів-орінтувальників. *Молода спортивна наука України. Актуальні проблеми підготовки спортсменів.*2007. Т.ІІІ с. 239-244.

4. Москаленко Н., Афанасьв С., Микитчик О., Долбишева Н., Чекмарьова Н. До питання планування фізичної підотовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*.2023. №2(160), 133-136.

5. Тремполець С., Руденко О. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. *Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2017. Т. 1, Частина ІІ. С. 180-185.

6. https://eventor.orienteering.org/events?startDate=2018-0201&endDate=2024-03-31&map=false&mode=List&showMyEvents=true&cancelled=false (дата звернення 22.03.2024 року).

II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ

ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.;
Олександр ВАСИЛЬЄВ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Анотація. В тезах розкрита важливість розвитку швидкісних якостей, які є провідними у футболістів. Темп і швидкість гри з кожним роком збільшуються і професійні футболісти повинні відповідати стандартам розвитку швидкісних якостей..

Ключові слова: футболіст, швидкісні якості, розвиток.

Вступ. В дослідженнях провідних науковців втановлено, що швидкісні якості найскладніше піддаютья розвитку, порівняно з іншими фізичними якостями. Швидкість генетично зумовлена і залежить від вроджених якостей спортсмена, а саме: рухливості нервових процесів,оперативності діяльності нейромоторного механізму, співвідношення швидких та повільних мязових волокон. Але в той же час, прояв швидкісних якостей залежить від нервово-м'язової координації, здібностей організму до швидкої мобілізації рухової дії, а ці якості можливо удосконалювати шляхом правильно організованих тренувань. Отже потребує дослідження проблема оцінювання потенціалу організму футболістів щодо розвитку швидкісних якостей.

Мета дослідження полягає в науковому обгрунтуванні підходів до розвитку і оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – процес розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – методика оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. До проведення оцінювання швидкісних якостей футболістів було сформовано групу з 20 спортсменів віком 11-13 років, що відносяться до групи попередньої базової підготовки. В нашому дослідженні ми пропонуємо для оцінювання швидкісних якостей футболістів використати наступні тести: визначення дальності удару по м'ячу; біг на 30 метрів з ходу; стрибок в довжину та Т-тест.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досліджень провідних науковців-практиків [1, 2, 4] дав підстави стверджувати, що

швидкісні якості мають елементарні та комплексні форми їх прояву. До елементарних належать: швидкість реакції, швидкість поодинокого руху, частота (темп) руху.

Прояв форм швидкісних якостей залежить від ряду факторів:

1. Стан нервової системи та нервово-мязового апарату;
2. Морфологічні особливості мязової тканини;
3. Сили м'язів;
4. Здібності м'язів швидко переходити від напруження до розслаблення;
5. Здібності до координаційних рухів при швидкісній роботі;
6. Амплітуди рухів та ступеня рухливості суглобів та ін.

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних якостей як у хлопців, так і у дівчат є вік від 7 до 11 років. Зменшується темп розвитку різних показників швидкості у віці від 11 до 14-15 років. Саме в цьому віці фактично стабілізуються результати показників швидкості простої реакції і максимальної частоти рухів.

У зв'язку з цим, процес розвитку і удосконалення швидкісних якостей спортсменів можна розділити на два етапи: етап диференцьованого розвитку окремих складових швидкісних якостей (частота рухів, швидкість поодинокого руху, швидкість реакції) та етап інтегрального удосконалення, на якому відбувається об'єднання елементарних здібностей в цілісні рухові дії, що є специфічними для певного виду спорту.

Для розвитку швидкості основною умовою є використання на тренуванні вправ з інтенсивністю наближеною до максимуму і вони повинні відповідати наступним вимогам:

- техніка вправи повинна забезпечувати можливість виконання швидких рухів;
- вправи на швидкість повинні бути добре засвоєні і прості у виконанні;
- тривалість вправи повинна бути такою, щоб у кінці її виконання швидкість не знижувалася в наслідок втомлення.

Дуже важливою проблемою виступає оцінювання швидкісних якостей футболістів. В нашому дослідженні ми пропонуємо для оцінювання швидкісних якостей футболістів використати наступні тести: визначення дальності удару по м'ячу; біг на 30 метрів з ходу; стрибок в довжину та Т-тест. Розкриємо методику проведення даних тестів.

Для визначення швидкості поодинокого руху ми використовуємо тест на визначення дальності удару по м'ячу. Тест проводиться на футбольному полі зі штучним покриттям. Удар виконується провідною ногою по нерухомому м'чу з розбігу. Вимірювання дальності польоту м'яча здійснюється від місця удару до першого торкання до землі. Встановлюється коридор, це змушує футболістів бити по м'ячу не тільки сильно, а й влучно. Якщо м'яч вилітає за межі коридору, спроба не зараховується. Для виконання тесту надається 5 спроб. Зараховується найкращий результат.

Щвидкість цілісної рухової дії оцінювалася за допомогою тесту біг на 30 метрів з ходу. Даний тест проводиться на футбольному полі зі штучним

покриттям. Спортсмен починає рух в спеціальній зоні, що складає 5 метрів від лінії старту, щоб набрати стартову швидкість. Як тільки спортсмен перетинає лінію старту розпочинається відлік часу. Після перетину лінії фінішу відлік часу зупиняється. Особливість цього тесту полягає в тому, що на швидкість подолання дистанції не впливає стартова швидкість окремого спортсмена. На даний тест надається одна спроба.

Одноразовий прояв концентрованого вибухового зусилля (вибухову силу) визначаємо за допомогою тесту стрибок в довжину з місця. Швдкісні показники тісно повязані з силовими якостями спортсменів, а саме з проявом вибухової сили. Стрибок з місця виконується обома ногами одночасно. Відстань вимірюється по п'ятам. На виконанн даного тесту надається три спроби. Зараховується найкращий результат. Довжина стрибку вимірюється в сантиметрах.

Швидкість гальмування, як один з проявів швидкісних здібностей, особливо важливих у футболі, можна оцінювати за допомогою Т-тесту. Т-тест проводиться на футбольному полі зі штучним покриттям. За допомогою

фішок викладаєто букву «Т» зі сторонами 9 на 9 метрів.За стартовим сигналом спортсмен з прискоренням біжить вздовж фішок з максимальною швидкістю. Тест проводиться в два етапи: спочатку спортсмен, досягаючи першого повороту у вершини біжить на право, а потім повертається і добігає до іншого кінця і повертається на стартову позицію; після паузи пробігає цю ж дистанцію але з поворотом на ліво і повертається на стартову позицію. Зараховується середнє арифметичне двох результатів. Особливість тесту в тому, що спортсмен змінює свій напрям на 90-180 градусів чотири рази. Успіх виконання даного тесту залежить від здібності спортсмена швидко гальмувати і змінювати напрямок руху. Це і стало підставою до використання даного тесту для оцінювання здібності до швидкого гальмування.

Експеримент проводився на базі СДЮСШОР «Миколаїв » з футболу. Результати тестів футболістів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестів футболістів на розвиток швидкісних якостей

Тест	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Норма
Біг на 30 метрів, с	4,23	0,3	4,7	3,7	4,15
Дальність удару, м	41,3	5,3	53	31	41,5
Стрибок в довжину, см	212,5	11,5	230	195	220
Т-тест, с	9,2	0,3	9,5	8,9	9,3

Усі середні по групі результати тестів мають незначні відхилення з нормами.

Висновки. Швидкісні якості футболістів в цілому в групі мають показники, що відповідають нормам для даної групи підготовки. Дана методика оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки може бути запропонована тренерам для застосування при оцінюванні швидкісних якостей футболістів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидкісного характеру в навчально-тренувальному процесі та змагальну діяльність футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Список використаної літератури.

1. Лисенчук С. Г., Крайник Я. Б., Тупєєв Ю. В., Архипов В. В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13–14 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету (136).21. 2021. С. 67-72.

2. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: Монография. К.: Саммит-книга, 2014. 336 с.

3. Ніколаєнко В. В., Авраменко В. Г., Гончаренко В. І. Футбол: Навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.

4. Чижик В.В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.
Ніколетта КОРЛАТ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Анотація. В тезах висвітлено застосування комплексу вправ у навчально-тренувальному процесі та його вплив на розвиток спеціальної витривалості фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: фехтувальники, спеціальна витривалість, рухові якості.

Вступ. Фехтування – є одним з видів одноборств, що характеризується високою динамічністю рухів, складною координацією, високим емоційним напруженням в умовах обмеження простору і часу. Великого значення у підготовці фехтувальників набуває розвиток фізичних і рухових якостей, які є специфічними для даного виду спорту: швидкісно-силові, прудкість гнучкість, загальна і спеціальна витривалість. Спеціальна витривалість посідає одне з

провідних місць у розвитку фізичної підготовленості фехтувальників у зв'язку зі зростанням темпу проведення поєдинку та високої конкуренції на змаганнях.

Аналіз досліджень провідних науковців [1,2,3] в галузі вивчення проблем фізіологічних, психофізіологічних та рухових якостей фехтувальників дає підстави стверджувати, що одним з провідних аспектів фізичної підготовки спортсменів для ефективного результату на змаганнях є високий розвиток витривалості.

Витривалість фехтувальників поділяється на загальну та спеціальну які відображають ефективність роботи швидкісно-силового, складно-координаційного та аеробно-анаеробного характеру.

Загальна витривалість підвищує рівень адаптації до різноманітних навантажень і позитивно впливає на розвиток спеціальної витривалості і швидкому відновленню в складних умовах змагань. У зв'язку з цим проблема розвитку та оцінювання спеціальної витривалості у фехтувальників є актуальною і потребує нових підходів до розробки методики її розвитку.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження: спеціальна витривалість фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою дослідження використання засобів і методів розвитку спеціальної витривалості фехтувальників;
2. Розробити методику розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки;
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої нами методики, для розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. Експеримент проводився на базі Миколаївської спеціалізованої дитячої юнацької школи олімпійського резерву з фехтування. У дослідженні взяло участь 20 спортсменів-фехтувальників, віком 15-17 років, що були розподілені на дві групи по10 спортсменів (експериментальну та контрольну). В обох групах був однаковий об'єм тренувань, що включав 6 тренувань на тиждень. Експериментальна група тренувалася за розробленою нами методикою розвитку спеціальної витривалості, а контрольна група за методикою тренувань, визначеною програмою для ДЮСШ для етапу спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з тим, що спеціальна витривалість у фехтуванні визначається розвитком швидкісно-силових та координаційних якостей, в тренувальний процес необхідно включати засоби і методи, що сприяють їх розвитку. Для кращого протікання процесів відновлення між поєдинками необхідно проводити тренування для підвищення аеробних можливостей спортсменів. У зв'язку з цим, ми дослідили

засоби і методи розвитку спеціальної витривалості, що включають одночасно удосконалення аеробних можливостей.

Аналіз досліджень провідних науковців [1,2,3], дав можливість стверджувати, що для розвитку спеціальної витривалості фехтувальників використовують наступні засоби і методи:

- вправи, що складаються з міцно засвоєних спеціалізованих рухів, що виконуються з високою інтенсивністю;
- вправи, що включають чергування інтенсивної діяльності з відпочинком і переключенням від спеціалізованих до загально розвиваючих вправ;
- поступове підвищення тренувального до змагального навантаження;
- розподіл навантаження на тренуванні з метою моделювання змагальної діяльності.

В процесі тренувальної діяльності в підготовці фехтувальників необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- аеробна витривалість ефективно розвивається в процесі тренувальних поєдинків;
- необхідно в процесі тренування включати вправи на розвиток нервово-м’язової координації;
- відповідно до виду зброї необхідно включати вправи на розвиток вибухової потужності силової спрямованості;
- збільшення тренувального об’єму фехтувальників призводить до збільшення показників аеробної витривалості.

На основі здійсненого аналізу досліджень провідних науковців-практиків нами було зроблено наступні висновки про те, що тренувальну програму для розвитку спеціальної витривалості необхідно складати у відповідності зі специфікою виду зброї, а також, включати вправи на розвиток усіх видів енергетичних систем та атакуючих рухів.

Тренувальна програма експериментальної групи включала в себе комплекс вправ, які виконувалися три рази на тиждень протягом 12 тижнів. Даний комплекс включав в себе вправи, направлені на підвищення аеробних і анаеробних можливостей, на підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості фехтувальників, що відображено в таблиці 1. Кожна виконувалася по 30 секунд з 10ти секундним відпочинком між вправами та 2-ма хвилинами активного відпочинку між підходами. Даний комплекс виконувався разом з тренуваннями, направленими на розвиток загальної фізичної підготовки, переважно направленої на розвиток швидкісно-силових та координаційних якостей.

До і після експерименту було проведено тестування фехтувальників контрольної та експериментальної груп за програмою тестів, направлених на визначення провідних фізичних якостей, в тому числі й витривалості. Показники тестів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 1

Тренувальний комплекс вправ, направлений на розвиток спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки

№	Вправа	Час виконання вправи, с	Інтервал відпочинку, с	Кількість підходів, разів
1	Поперемінні часті неглибокі випади	30	10	3-4
2	Поперемінні глибокі випади	30	10	3-4
3	Віджимання широким хватом з колін з переміщенням рук праворуч/ліворуч	30	10	3-4
4	Випади зі стрибком вгору	30	10	3-4
5	Берпі з кінцевим приземленням у фехтувальну стійку	30	10	3-4
6	Віджимання вузьким хватом з колін	30	10	3-4
7	Стрибки з розведенням рук і ніг та зворотним поверненням у присід/у фехтувальну стійку	30	10	3-4
8	Скелелаз в упорі лежачи	30	10	3-4

Таблиця 2

Показники тестів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тест	Групи	До експерименту	Після експерименту	Δ	p
1	Спеціальний фехтувальний тест (FET),с	ЕГ	896,6 ± 44,2	863,2 ± 30,3	-33,4	>0,05
		КГ	888,2±27,9	863,9± 25,7	-24,3	
2	Потрійний стрибок, см	ЕГ	620 ± 23,6	646,3 ± 24,2	26,3	<0,05
		КГ	615,5 ± 24,3	628,7 ± 25,2	13,2	
3	Човниковий біг на відрізку 20 метрів, с	ЕГ	15,5 ± 1,26	14,0±1,33	-1,5	<0,05
		КГ	14,8±1,15	14,2±1,22	-0,6	
4	Згинанні і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	32±5	37±4	5	<0,05
		КГ	33±4	36±3	3	

Зростання показників експериментальної групи порівняно з контрольною свідчить про розвиток координаційної, швидкісної та силової витривалості.

Висновки. Отримані дані в результаті експерименту засвідчують, що показники контрольної та експериментальної групи зросли в усіх тестах, але показники експериментальної групи вищі за контрольну. Методика розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки є ефективною. Достовірність результатів було підтверджено

методами математичної статистики, в усіх тестах до та після проведення експерименту.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні впливу комплексу вправ на розвиток координаційних здібностей фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 27–31.

2. Дрюков В. О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.

3. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 282 с.

4. Фехтування : навч. прогр. для ДЮСШ. [підгот. В. А. Бусол]. Київ: 2014. 50 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.
Павло ЛУК'ЯНОВ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Анотація. В тезах висвітлено ефективність колового тренування щодо розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: боксери, колове тренування, фізичні якості.

Вступ. Бокс є одним зі складних видів одноборств, це зумовлено його варіативним і конфліктним характером взаємодії з суперником та високим емоційним напруженням і всебічним впливом на організм спортсменів. У зв'язку з цим пред'являються високі вимоги до фізичної, психічної та морально-вольової підготовленості спортсменів.

Проблемам розвитку фізичної підготовки боксерів було приділено увагу в наукових дослідженнях провідних зарубіжних і вітчизняних дослідників: Богуславського В, Булатової М., Діленяна М., Кличка В., Романенка М. та ін.

Але в цих дослідженнях розкриваються підходи до формування окремих фізичних якостей боксерів в процесі тренувань. Питання комплексного формування фізичних якостей боксерів залишається актуальним і недостатньо дослідженим. Використання колового методу дозволить системно і всебічно

підвищити рівень фізичної підготовленості боксерів, що і визначило тему дослідження: «Розвиток фізичних якостей боксерів з використанням методу колового тренування на етапі попередньої базової підготовки».

Мета дослідження полягає в науковому обгрунтуванні ефективності методики розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням колового тренування.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та джерела мережі Інтернет з метою здійснення теоретико-методологічного аналізу особливостей фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розробити методику розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей боксерів з використанням методу колового тренування.

Матеріал та методи дослідження Експеримент тривав протягом шести тижнів передзмагального мезоциклу з 5 лютого 2024 року по 18 березня 2024 року на базі ДЮСШ з єдиноборств м. Миколаєва. Контрольна група, що складалася з 10 спортсменів, тренувалася за традиційною методикою і не використовувала колові тренування. Експериментальну групу, що складалася з 10 спортсменів для проведення колових тренувань було поділено на пари. Робота в парах давала можливість почергово виконувати вправи на станціях.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним завданням підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки є виявлення здібностей спортсмені до досягнення високих результатів у змагальній та тренувальній діяльності.

Ефективність відбору пов'язана з оцінкою результатів загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Рівень розвитку фізичних якостей боксерів (швидкісно-силових, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, гнучкості), можливості систем енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення повинні постійно знаходитися в у полі зору викладача, що працює з даною групою [1, с. 61].

В процесі відбору на даному етапі потрібно орієнтуватися на розвиток тих якостей, що займають провідне місце і є найбільш значущими для боксу. Найбільший вплив на розвиток техніко-тактичної підготовленості боксерів, за даними Платонова В.М. [2], є витривалість, сила, швидкісні та координаційні здібності.

На першому занятті при розучуванні комплексу вправ на станціях тренер повинен чітко ознайомити з методикою виконання вправи. Після цього провести максимальний тест для кожного учасника за визначений час, в нашій методиці колового тренування це 30 секунд на виконання кожної вправи. Це дозволить чітко нормувати фізичне навантаження і дотримуватися чіткої індивідуалізації.

Нами було розроблено два комплекси колового тренування для розвитку таких фізичних якостей боксерів як спритність, сила, витривалість та швидкість. Дані комплекси ми пропонуємо включати в основну частину тренування і виконувати протягом 20 хвилин.

На першому тижні впровадження кожного комплексу кількість виконання вправи на станціях регламентується показниками максимального тесту. На початку другого та третього тижня виконання комплексу колового тренування проводяться повторно максимальні тести і підвищується кількість виконання вправ на кожній станції, таким чином збільшуючи інтенсивність тренування кожного окремого спортсмена. Робота на кожній станції тривала протягом 30 секунд з максимальним зусиллям. Інтервали відпочинку між станціями по 1 хвилині.

Після першого кола проводилися вправи на розслаблення. Після двоххвилинного відпочинку розпочиналося друге коло. На першому тижні використання кожного комплексу виконували по три кола, на другому і третьому тижні – по чотири.

Після виконання вправ обов’язково проводилося вимірювання ЧСС, а також проводилися заміри після відпочинку, для контролю за відновленням спортсменів. При недостатньому відновленні вносилися корективи в індивідуальне навантаження кожного спортсмена.

До початку експерименту в контрольній і експериментальній групах контрольні тести на визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Тести підбиралися таким чином, щоб наочно отримати дані про основні фізичні якості боксерів.

Результати тестів на початку експерименту контрольної та експериментальної групи наведено у таблиці 1.

Після проведення експерименту спортсмени експериментальної та контрольної груп також пройшли тестування за обраною програмою тестів. Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту наведено у таблиці 2.

За показниками приросту результатів ми бачимо, що за усіма тестами результати експериментальної групи вищі за результати контрольної групи.

Найбільший приріст результатів експериментальної групи спостерігається в тестах на визначення швидкісно-силових якостей боксерів, це зумовлено тим, що в комплексах колового тренування для експериментальної групи було приділено розвитку цих якостей особливої уваги.

Таблиця 1

Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту

Тести	M		δ		m		t	p
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Біг на 1000 метрів, хв.	4,20	4,10	0,4	0,5	0,1	0,15	1,7	>0,05
Стрибки зі скакалкою за 30 секунд	155	158	3	4	0,33	0,35	2,6	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	203	205	4	5	0.4	0,3	2,8	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	26	28	3	2	0,3	0,5	2,6	<0,05
Кількість прямих ударів за 15 секунд правою рукою, разів	35	33	3	4	0,5	0,43	2,7	<0,05
Кількість прямих ударів за 15 секунд лівою рукою, разів	33	31	2	3	0,4	0,35	2,6	<0,05

Таблиця 2

Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту

Тести	M		δ		m		t	p
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Біг на 1000 метрів, хв.	4,0	3,5	0,4	0,3	0,15	0,1	1,8	>0,05
Стрибки зі скакалкою за 30 с.	165	180	2	3	0,37	0,33	2,7	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	208	215	3	2	0.3	0,33	2,8	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	30	35	1	2	0,33	0,4	2,6	<0,05
Кількість прямих ударів за 15с. правою рукою, разів	36	36	3	4	0,5	0,43	2,7	<0,05
Кількість прямих ударів за 15 с. лівою рукою, разів	35	35	1	2	0,35	0,3	2,6	<0,05

Висновки. Результати експерименту дають можливість стверджувати, що методика колового тренування, застосована нами на тренуваннях боксерів

групи попередньої базової підготовки є ефективною і сприяє підвищенню результатів фізичної підготовленості спортсменів. Ефективність методики розвитку фізичних якостей боксерів методом колового тренування підтверджується достовірними результатами тестів до та після завершення експерименту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У перспективі планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидкісно-силового характеру на тренувальну і змагальну діяльність боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксінг. Одеса: Юридична література, 2002.190 с.
3. Кличко В.В. Педагогический контроль в ситеме управления базовой подготовки квалифицированных боксёров К. 2008. 169 с.
4. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. / Розробники: О.В. Шевченко, І. М. Яремка, А.С.Авдієвський Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2017. 35 с.
5. Первов Г.А. Удар по-миколаївськи: Навчальний посібник для студентів університетів, інститутів, учнів ДЮСШ, училища фізичної культури. Миколаїв: МФ НаУКМА, 1999. 84 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2018. 256 с.

ПЕРСПЕКТИВИ ТА НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ

Єгор АЛЄЙНІКОВ, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто особливості організації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу, а також визначені перспективні напрямки його оптимізації.

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, навчально-тренувальний процес, кваліфіковані спортсмени, оптимізація.

Вступ. Сьогодні для досягнення результатів міжнародного рівня кваліфікованим спортсменам акробатичного рок-н-ролу необхідно

продемонструвати у високо-інтенсивній змагальній програмі досконале володіння профілюючими руховими діями, високий рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості у виконанні як танцювальних, так і складних акробатичних елементів [8].

Різні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу у свої роботах розглядали визнані фахівці: Г.П. Артем'єва, 2007; А.Я. Муллагільдіна, 1995; П.М. Кизім, 1997, 1999;, Л.С. Луценко, 2005; Н.П. Батєєва, 2013; С.В. Гуменюк, 2019; Ю.М. Луценко, 2021 та інші.

Основні засади підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу визначено у навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка була розроблена фахівцями Харківської державної академії фізичної культури спільно з Федерацією акробатичного рок-н-ролу України у 2021 році [2].

Разом з цим, залишаються дискусійними питання щодо структури та змісту навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, пошуку ефективних засобів підготовки, визначення оптимального балансу між обсягом та інтенсивністю застосованих навантажень в різних структурних утвореннях макроциклу підготовки та багато інших питань [4, 5, 6, 7].

Тому пошук перспективних напрямків оптимізації навчально-тренувального процесу, який буде враховувати сучасні тенденції розвитку акробатичного рок-н-ролу та базуватись на раціональному поєднанні загальноприйнятих та інноваційних підходів до реалізації процесу підготовки, сьогодні залишається актуальною проблемою.

Мета дослідження: провести аналіз результатів анкетування провідних спортсменів та тренерів акробатичного рок-н-ролу щодо оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані наукової, методичної і спеціальної літератури щодо проблематики навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу.
2. Визначити шляхи та напрямки оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилось на базі Національної збірної команди України (основний склад) з акробатичного рок-н-ролу.

У дослідженні взяли участь 12 спортсменів (6 спортивних пар: 6 партнерів та 6 партнерок) категорії «Дорослі основний клас контактний стиль» та 6 провідних тренерів з акробатичного рок-н-ролу.

В ході проведення дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, методи соціологічного дослідження (анкетування, опитування), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.В результаті проведеного нами анкетування встановлено розбіжності по оцінюванню ступеню важливості кожного з видів підготовки навчально-тренувального процесу кваліфікованих

спортсменів акробатичного рок-н-ролу, які виставили респонденти у ранжуванні.

- спеціальна фізична підготовка – 1,94;
- загальна фізична підготовка – 2,55;
- технічна підготовка – 2,83;
- психологічна підготовка – 4,39;
- тактична підготовка – 5,0.

Враховуючи середньостатистичний показник ранжування, пріоритетними видами підготовки кваліфікованих спортсменів у відсотковому співвідношенні визначено спеціальну фізичну, технічну та загальну фізичну підготовку: Спеціальну фізичну підготовку вважають пріоритетним видом підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу 44% опитаних респондентів, технічну підготовку - 28%, загальну фізичну підготовку 22% опитаних.

Серед фізичних якостей, які визначають досягнення високих спортивних результатів кваліфікованими спортсменами акробатичного рок-н-ролу респонденти називають витривалість, з середньостатистичним результатом ранжування 1,55, координаційні здібності – середньостатистичний результат ранжування 2,44 та силу – середньостатистичний результат ранжування 2,55. Пріоритет витривалості віддали 67% опитаних респондентів.

Сьогодні в акробатичному рок-н-ролі найбільш ефективним засобом спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, на думку респондентів, залишається виконання змагальної програми нонстопом. Перевагу використанню цього засобу віддали 67% опитаних респондентів.

У той же час, з метою оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу, опитані респонденти схиляються до необхідності впровадження у ньому сучасних інноваційних технологій та засобів підготовки до яких відносяться різновиди програм функціонального направлення та особливості максимізації індивідуального підходу до виконання контенту змагальної програми високої складності з відповідним навантаженням та урахуванням вдосконалення якісного рівня видів підготовленості.

На необхідність оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу вказує і той факт, що 72% респондентів визначають раціонально організований навчально-тренувальний процес як фактор, що найбільшою мірою впливає на мотивацію до продовження вдосконалення в акробатичному рок-н-ролі.

Висновки. Як показало анкетування, серед фахівців акробатичного рок-н-ролу, сьогодні не існує консолідованого підходу щодо до організації ефективного навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

На основі отриманих результатів анкетування встановлено, що перспективними напрямками оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу є впровадження оптимальних засобів та методів підготовки, доповнення бази знань щодо

тенденцій розвитку виду спорту та особливостей реалізації спортивної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення, пошук науково-обгрунтованих критеріїв оцінки змагальної діяльності, пошук ефективних алгоритмів оволодіння змагальними програмами високого рівня складності.

Перспективи подальших досліджень.

Подальший пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу та їх впровадження у навчально-тренувальній процес.

Список використаної літератури.

1. Алєйніков Єгор, Гуменюк Сергій. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 7-9.

2. Артем'єва Г.П., Марченков М.К., Насонкіна О.Ю. Акробатичний рок-н-рол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Харків, 2021. 198 с.

3. Батєєва, Н.П., Кизім, П.М. "Вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2013. № 3 (36), С. 58-62.

4. Гуменюк С.В., Кизім П.М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць. Київ, 2023. Випуск 6 (166). С. 36-46.

5. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на біомеханічні характеристики виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі, Слобожанський науково-спортивний вісник, 2018. № 1. С. 36-41.

6. Луценко Ю.М. Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Харків, 2021. 239 с.

7. Kyzim, P.; Humeniuk, S.: Characteristics of the Leading Factors of Special Physical Preparedness of Athletes From Acrobatic Rock and Roll at the Stage of Preliminary Basic Training, Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 7(3 (71)), 2019, 20-24.

8. WRRC rock'n'roll artistic and acrobatic scoring and calculation system. URL: https://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/ (дата звернення 20.03.2024 року).

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 5-6-РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ДОДАВАННЯМ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація Дана публікація доводить ефективність розвитку фізичних якостей дітей 5-6- років в процесі занять оздоровчим фітнесом. Застосування акробатичних вправ призвело до суттєвого покращення фізичних якостей. Майже усі досліджувані показники мають достовірні при $p<0,05$ зміни.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, діти дошкільного віку, акробатичні вправи.

Вступ. Залучення дітей 5-6 до різних видів фізичної активності вирішує завдання підтримання оптимального фізичного стану, розвиток естетичних, творчих, фізичних здібностей та підготовка їх до шкільного навантаження [2, 4-7].

Як зазначають Болобан В.Н. та Луценко Л.С. акробатичні вправи мають широкий вплив на розвиток фізичних якостей та можуть використовується при вирішенні педагогічних завдань у роботі з дітьми різного віку [1, 3].

Сьогодні фахівцями пропонується велика кількість різноманітних оздоровчих програм для людей зрілого віку, однак для дітей 5-6 їх значно менше, що не дає можливості з максимальною ефективністю здійснювати розвиток фізичних якостей дітей означеного віку.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано в рамках ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.)», номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета та завдання дослідження. Визначити ефективність занять оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ при розвитку фізичних якостей дітей 5-6-років.

Матеріал і методи дослідження. Для здійснення дослідження нами були залучені 20 дітей віком 5-6 років, 10 хлопчаків та 10 дівчат. Діти відносяться до основної медичної групи. Батьки дали згоду на участь дітей у дослідженні. Рішення завдань дослідження відбувалось завдяки використанню наступних методів: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічні методи дослідження: спостереження, тестування, експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ефективності програми з оздоровчого фітнесу з додаванням акробатичних вправ нами були проведені педагогічні тестування.

Після математичної обробки результатів первинного контролю була встановлено відсутність достовірних при $p<0,05$ відмінність між результатами дівчат та хлопців. Цей факт дозволив нам планувати ідентичне навантаження для усіх досліджуваних дітей.

Велике значення при навчанні акробатичним вправам мають уявлення про елемент, з яких частин він складається, послідовність виконання цих частин, які помилки можуть бути при їх виконанні. При навчанні дітей ми використовували окремі елементи акробатики, в основному це були підвідні до акробатичних вправ рухи, які готують дитину до виконання вправ. Також до програми занять входили загальнорозвивальні рухи, гімнастичні вправи, стрибки, обертання, естафети, вправи аеробіки та вправи для розвитку гнучкості. Нами широко використовувався ігровий метод. Рухи виконувались під музичний супровід.

Наприкінці програми оздоровчих занять нами були проведені контрольні тестування, а результати порівняні між собою (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дітей 5-6 років за період занять оздоровчим фітнесом з використанням акробатичних вправ (n=20)

Тести	Хлопці ВД	Хлопці КД	t	P	Дівчата ВД	Дівчата КД	t	P
	$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	7,5±1,00	12,6±0,63	2,71	<0,05	7,1±0,72	11,5±0,53	2,50	<0,05
Вис на зігнутих руках, с	5±0,41	9,7±0,29	2,94	<0,05	4±0,47	8,3±0,37	2,63	<0,05
Піднімання ніг у висі до кута 90°, рази	7,1±0,70	11,3±0,33	2,31	<0,05	6,8±0,28	10,4±0,38	2,27	<0,05
Стрибок у висоту з місця, см	18,7±1,08	23,4±0,48	2,51	<0,05	18,3±0,87	23,1±0,60	2,63	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	3,9±0,48	7±0,37	1,89	<0,05	4,7±0,37	8,3±0,37	2,24	<0,05
Спринтерський біг 20 м, с	4,17±0,04	3,76±0,04	0,29	>0,05	4,31±0,05	3,83±0,02	0,34	>0,05

Дані таблиці 1 свідчать про достовірні при $p<0,05$ зміни показників фізичної підготовленості дітей 5-6- років. Показник швидкості має тенденцію покращення, але без достовірної при $p<0,05$ зміни.

Висновки. В процесі проведення педагогічного дослідження доведена ефективність занять оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ на розвиток фізичних якостей дітей 5-6- років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується подальші дослідження у цьому напрямку з визначенням міри впливу занять оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ на розвиток фізичних якостей дітей 6-7- років.

Список використаної літератури.

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. К.: Вища шк. Головне изд-во, 1988. 168 с.
2. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 272 с.
3. Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в рок-н-ролле. *Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 1999, № 18. С. 49-53.
4. Пангелова Н. Напрямки удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 1. С. 40 – 42
5. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І.Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 264с.
6. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
7. Gallahue L. David Developmental physical education for all children / David L. Gallahue, Frances C. Donelly. Champaing, IL: Human Kinetics, 2003. 725 p.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ВЕРШНИКА Й КОНЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Аліна БАСАРАБ, тренер-викладач
ГО «Поні клуб «Shetland»
Тернопіль, Україна

Анотація. У роботі проаналізовано деякі проблеми, які виникають у взаємодії вершника та коня на початковому етапі багаторічної підготовки в кінному спорті і розглянуті можливості використання симуляторів верхової їзди як одного зі шляхів розв'язання цих проблем з метою забезпечення добробуту навчальних коней.

Ключові слова: тренажер, кінний спорт, спортсмени, коні, взаємодія.

Вступ. Кінний спорт є складними і унікальним видом спортом, оскільки в ньому беруть участь два спортсмени різних біологічних видів, які сильно відрізняються за морфологією, але здатні до гармонійного руху і спільного досягнення мети. При цьому вершники не тільки адаптуються до рухів тіла тварини, вони також можуть підвищити продуктивність рухів коня або, навпаки, їх погіршувати [4].

Практичний досвід і дослідження закордонних науковців свідчать, що на початковому етапі багаторічної підготовки характерне виникнення певних труднощів у комунікації вершників з тваринами, що може мати негативні наслідки для здоров'я та добробуту коней [3; 4; 5]. Оскільки в основі кінного спорту лежить партнерство між конем і людиною, важливим є забезпечення добробуту тварин, які залучені до цього виду діяльності.

Мета та завдання дослідження полягають у аналізі проблеми взаємодії вершника й коня на початковому етапі багаторічної підготовки в кінному спорті, а також визначення перспективи використання симуляторів верхової їзди в тренувальному процесі вершників.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціалізованої літератури та Інтернет-джерел; узагальнення й систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Вершник і кінь – це складна біологічна система, в якій вершник відповідає за управління нею для досягнення поставлених ним цілей, використовуючи для цього відповідні засоби керування конем (свій тулуб, повід і шенкель).

Основною з вимог у підготовці вершників-початківців є використання таких методів тренування, їх організації й технічного забезпечення, щоб спортсмени з самого початку не потрапляли в обставини, які можуть викликати спотворення техніки виконання вправи або викликати відчуття страху у будь-якому його прояві [2, с.8].

На початковому етапі багаторічної підготовки одними з основних завдань спортсмена-вершника є формування незалежної посадки на коні, вироблення почуття рівноваги під час верхової їзди, а також оволодіння основами техніки керування конем [1, с.14].

Дослідники відзначають, що для вершників-початківців характерною проблемою є асиметрія верхньої частини тулуба, що має негативний вплив не лише на стабільність посадки вершника, а також може призвести до проявів жорсткого поводження з твариною. Під час тренування кінь покладається на фізичні сигнали від вершника, які можуть бути спотворені внаслідок асиметрії тіла спортсмена, що зі свого боку підвищить імовірність нерозуміння команди твариною і, як наслідок, вона не відреагує на сигнал людини належним чином. Таке непорозуміння між партнерами може призвести до невиправданого використання амуніції, яка має інтенсивнішу подразнювальну дію (наприклад, певні види трензелів) або буде обмежувати свободу рухів коня, і, як наслідок, це може мати негативний вплив на фізичний стан і благополуччя тварини [5].

Ще однією важливою проблемою у навчанні вершників-початківців є вища амплітуда вертикальних переміщень тулуба спортсмена відносно коня під час їзди (особливо на більш швидких алюрах), що підвищує силу удару по сідлу тілом вершника. Це може призводити до травмування коня. Також тварина відчуватиме дискомфорт під час тренування і, як наслідок, вона може відмовитися від виконання команд або буде робити це непродуктивно [5].

Таким чином, на початковому етапі підготовки вершників необхідним є забезпечення добробуту тварини під час її взаємодії з людиною в процесі тренування, а також створення оптимальних умов безпосередньо для навчання

спортсменів, які б дозволяли безперешкодно формувати необхідну біомеханіку оптимальної техніки виконання вправ.

На сьогодні в Україні відсутня практика використання тренажерів-симуляторів для підготовки спортсменів у кінному спорті. Водночас результати закордонних наукових досліджень свідчать про ефективність їх використання в тренувальному процесі вершників. Оскільки ці тренажери імітують рухи коня, це дозволяє навчати спортсменів правильному положенню тіла під час їзди верхи, синхронізувати свої рухи з твариною, а також ефективно використовувати засоби керування. При цьому симулятори виключають негативний вплив дій вершника на здоров'я та фізичний стан тварини, особливо на початковому етапі навчання. Зокрема було виявлено, що тренування на симуляторі сприяє покращенню продуктивності рухів спортсмена, що проявляється у зміні положення ліктів, плечей, стегон, колін та щиколоток в напрямку більш оптимальної і збалансованої постави під час верхової їзди [4].

На сьогодні розроблено нове покоління інтерактивних симуляторів, які дозволяють проводити навчання вершників основ взаємодії з конем під час їзди, а також дають можливість оволодіти технікою рухових дій, необхідних в окремих дисциплінах кінного спорту (конкурі, виїздці, триборстві). Окрім цього, такі симулятори можуть активно використовуватися в дослідницьких цілях з метою аналізу біомеханіки вершника, і таким чином сприяти вдосконаленню тренувального процесу. Зокрема, система різноманітних сенсорів симулятора дозволяє здійснювати об'єктивну оцінку контакту з конем через засоби керування під час виконання різних вправ, а також аналізувати положення вершника в сідлі [6].

Висновки. У взаємодії спортсменів і коней на початковому етапі багаторічної підготовки в кінному спорті можуть виникати певні складнощі, обумовлені відсутністю необхідних навичок і морфологічних особливостей вершників, зокрема, це некоректне подання команди коню за допомогою фізичного впливу на нього з боку людини, що також може негативно впливати на стан тварини.

Для вирішення цих проблем перспективним є використання симуляторів верхової їзди в тренувальному процесі кінного спорту: з одного боку, вони дозволяють вершнику ефективно оволодіти необхідною технікою взаємодії з твариною, оскільки імітують рухи коня, а з іншого – зменшують навантаження на справжніх коней.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У майбутньому необхідним є проведення додаткових досліджень щодо аналізу відповідності можливостей симулятора щодо мети та завдань тренувального процесу професійних спортсменів у різних дисциплінах кінного спорту.

Список використаної літератури.

1. Кінний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 104 с. URL: http://efu.org.ua/upload/documents/4/409/attachment/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%

D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D0%B7%20%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%202019%D1%81%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%B9.pdf (дата звернення: 17.03.2024).

2. Нероденко В.В. Конкурна підготовка вершника і коня у кінному спорті. Київ, 2009. 208 с.

3. Clayton H., Hobbs S. The role of biomechanical analysis of horse and rider in equitation science. *Applied Animal Behaviour Science*. 2017. *190*, P. 123-132. DOI: https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.011 (дата звернення: 17.03.2024).

4. Heidbuchel A., Van Rossom S., Molenaers N., Minguet P., Jonkers I. Comparison of the effect of dressage rider skill level on physical fitness parameters and posture on an equestrian simulator. *Journal of Equine Veterinary Science.* 2023. 121, 104187. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jevs.2022.104187 (дата звернення: 17.03.2024).

5. Symes D, Ellis R. A preliminary study into rider asymmetry within equitation. *The Veterinary Journal.* 2009. 181 (1). P.34-37. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2009.03.016 (дата звернення: 16.03.2024).

6. The Racewood Equestrian Simulators. URL: https://www.racewood.com/productbrochure.html (дата звернення: 18.03.2024).

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 14-15 РОКІВ

Анастасія БЕЗОТОСНА, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти;
Науковий керівник: Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В тезах розкрита важливість розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років. Описано основні напрямки розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів етапу спеціалізованої базової підготовки та надано рекомендації.

Ключові слова: дзюдо, швидкісно-силова підготовка, спортсмени, засоби, тренування.

Вступ. Розглядаючи спортивне тренування спортсменів, на спеціалізованої етапі базової підготовки постає питання розвитку швидкісно-силових здібностей. У підлітковому віці в дзюдо тільки за наявності високого рівня швидкісно-силових здібностей постає можливість реалізації технічних засобів і як результат досягнення спортивних результатів. Підбір ефективних засобів та методів спортсменам 14-15 років, може стати запорукою реалізації спортивного потенціалу дзюдоїстів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – визначити ефективні засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібносте дзюдоїстів 14-15 років.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Завдання дослідження:

1. Розкрити важливість розвитку швидкісно-силових здібностей в дзюдо.

2. Розглянути засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. В дзюдо, де кожен рух має велике значення, швидка реакція на дії супротивника є ключовою для успіху. Коли суперник робить атаку або намагається здійснити боротьбу за захват, реакція дзюдоїста має бути негайною і точною. Швидка реакція дозволяє уникнути небезпеки та відповісти або контратакувати відразу, що може визначити результат бою в дзюдо, де кожне падіння може бути останнім [2].

Крім того, швидка реакція на рух супротивника дозволяє дзюдоїстам зберігати ініціативу в сутичці, використовуючи моменти слабкості або невдалих атак супротивника для влучних контратак. Чим швидше дзюдоїст здатний реагувати на рухи опонента, тим більше можливостей у нього здобути перемогу, саме тому швидкісні здібності такі важливі [2].

Важливим доповненням до арсеналу розвинених якостей є сила, як здатність до супротиву фізичному навантаженню (діям суперника), за рахунок м’язових зусиль. Швидкі реакції та технічні дії не гарантують результату, без достатнього підкріплення силою. В процесі тренувальної, чи змагальної сутички в дзюдо перевагу здобувають спортсмени, що мають кращі показники сили, що впливає на силу з якою виконують кидки та на можливість спинити атаку суперника. Сукупність наведених факторів, дає змогу досягнути кращого результату в боротьбі. Для розвитку швидкісних здібностей застосовують вправи, які мають відповідати хоча б трьом умовам: 1) можливості виконання вправ із максимальною швидкістю; 2) засвоєння вправи має бути настільки повною, щоб головну увагу можна було б сконцентрувати тільки на швидкості її виконання; 3) під час тренування не повинно відбуватись зниження швидкості виконання вправ [1].

Зниження швидкості рухів свідчить про необхідність зупинити тренування цієї якості, тому що у даному випадку вже починається робота над розвитком витривалості. Засобами розвитку сили м’язів є різні силові вправи, серед яких можна виділити три їх основних види [1]:

1) Вправи із зовнішнім опором.

2) Вправи з подоланням ваги власного тіла.

3) Ізометричні вправи.

Одним з ключових елементів успішної техніки у дзюдо є спроможність швидко адаптуватися до рухів та дій супротивника. Дзюдоїст повинен бути готовим виконати техніку у будь-який момент, навіть якщо ситуація зміниться

в ході бою, у віці 14-15 років відсутність належної швидкісно-силової підготовки унеможливлює використання доступної техніки [3].

З метою покращення і розвитку швидкісно-силової підготовки підлітків в дзюдо, використовують спеціальні та загальні методи тренування. Загальні методи використовуються на розминці та на початку основної частини тренування.

Загальні вправи на розвиток швидкісно-силової підготовки включають вправи з інших видів спорту і мають короткий термін виконання. Наприклад, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд, чи вправи на скручування з положення лежачи на спині за 30 секунд – ці вправи несуть в собі швидкісно-силовий характер короткострокової дії і дозволяє розвивати ці якості для тих чи інших груп м'язів, що покращує загальний рівень підготовки [1].

Спеціально підготовчі вправи на розвиток швидкісно-силової підготовки мають таку ж обмежену у часі специфіку, але на відміну від загально підготовчих вправ, має за основу змагальну специфіку дзюдо. Зазвичай вправи такої спрямованості використовуються на тренуванні в основній частині тренування. Прикладом таких вправ є учі-комі (заходи на кидок в стійці) на швидкість за 15 секунд; учі-комі з партнером, що надає супротив або з двома опонентами, на одному виконують рухову дію, інший притримує спортсмена, що атакує за пояс (для збільшення супротиву) на швидкість за 15 секунд; учі-комі з джгутами на швидкість 15-20 секунд; заходи на утримання на час; виходи з утримань за обмежений час; тренувальна сутичка з атаками за командою до 1 хв [2, 3].

Чітким правилом розвитку швидкості та швидкісно-силових здібностей лишається достатній відпочинок, якщо темп знижується вправу потрібно спиняти та помірність фізичного навантаження, якщо спортсмен не може рухатися з достатньою швидкістю- обтяження потрібно зменшити.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей, кращим методом буде інтервальний, де чергуються і є регламентованою фази роботи та відпочинку. Перевагою цього методу перед безперервним та ігровим в тому, що він не має протиріч з правилами розвитку швидкісно-силових якостей, а можливість регламентувати відпочинок до відновлення сприяє розвитку цих якостей як найкраще.

В підлітковому віці 14-15 років, як правило у спортсменів спостерігається активна спортивна діяльність, на цьому етапі зазвичай спеціальної базової підготовки, на перший план виходять спеціальні вправи наближені до змагальної діяльності, в зв'язку з чим кількість загально-підготовчих вправ знижується на користь спеціально-підготовчих. Достатня кількість вправ спеціальної спрямованості, сприяє розвитку фізичних якостей та покращує спортивний результат саме в обраному виді спорту.

Висновки. Отже, швидкісно-силові якості у дзюдоїстів 14-15 років слід розвивати на фоні відпочинку, не довше ніж наступає втома і зі заздалегідь вивченими технічними прийомами та діями. В зв'язку зі збільшенням змагального навантаження більше уваги слід приділити спеціально-

підготовчим вправам. Використовувати інтервальний метод розподілу навантаження з короткими регламентованими фазами роботи 15-20 хвилин та відпочинком дот стану відновлення.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидкісно-силового характеру на тренувальну і змагальну діяльність дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 2020. 704 с.

2. Приходько П. Ю. Особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 4(98). С. 127–129.

3. Соболенко А. І., Туряниця І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. №5 (87). С. 96–98

МОДЕЛЬ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТІВ ДО 64 КГ

Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В статті на основі аналізу змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг здійснено часовий та якісний аналіз сутичок. Проаналізовано характер отриманих зауважень під час змагань самбістами. На основі аналізу відеозаписів сутичок розроблено модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг, що включає технічні дії в положеннях стойка, партер та лежачи.

Ключові слова: самбо, модель, показники, змагальна діяльність, технічні дії.

Вступ. Процес моделювання змагальної діяльності в єдиноборствах дозволяє підвищити ефективність підготовки до стартів. Створені моделі дозволяють підготуватися до конкретних суперників, адаптувати свої можливості та стратегії у відповідності конкретних умов чи правил змагань, покращити процес вдосконалення техніко-тактичної майстерності, аналізувати різні сценарії сутичок з різними суперниками за стилем ведення боротьби тощо [2].

Моделювання змагальної діяльності та техніко-тактичної підготовки привертає увагу дослідників з різних видів боротьби [1, 3, 4]. Автори відзначають, що створення моделей спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності та змагальної діяльності борців допомагають аналізувати різні технічні прийоми та виявляти їх ефективність у змагальних

ситуаціях, аналіз отриманих моделей допомагає оптимізувати процес підготовки спортсменів, враховуючи їх індивідуальні особливості тощо.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – розробити модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг на основі аналізу виступів під час чемпіонату світу 2023 р.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг здійснити часовий та якісний аналіз сутичок.

2. На основі аналізу відеозаписів сутичок розробити модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз протоколів і відеозаписів змагальної діяльності, методи математичної статистики. Було проаналізовано 25 сутичок самбістів вагової категорії до 64 кг під час чемпіонату світу 2023 р. (м. Єреван, Вірменія). Вихідні дані взято з офіційного сайту https://sambo.live. Фіксувались наступні показники: кількість сутичок, що закінчились у відведений час, достроково (похвилинно); кількість перемог по балах; кількість перемог по здачі суперника; кількість та якість зауважень; кількість балів отриманих за пасивність суперника; кількість спроб виконати технічні дії; застосування технічної дії від загальної кількості технічних дій (%); ефективність технічних дій (%); кількість результативних кидків.

Результати дослідження та їх обговорення. Із 25 сутичок самбістів вагової категорії до 64 кг 21 сутичка закінчилась у відведений час (5 хвилин), 1 сутичка на 2-й хвилині (перемога за здачею суперника), 1 сутичка на 3-й хвилині (перемога по балам), 1 сутичка на 4-й хвилині (перемога по балам), 1 сутичка на 2-й хвилині (перемога за здачею суперника). Таким чином, аналіз таблиці 1 показує, що переважна більшість сутичок у самбістів вагової категорії до 64 кг завершується у відведений час (84 %) ніж достроково (16 %), що можна пояснити особливостями правил змагань, для досягнення перемоги в сутичці різниця в балах між суперниками повинна дорівнювати 8.

Аналіз кількості зауважень дозволив виявити, що їх більшість самбістам дається за пасивне ведення боротьби (58 %), за вихід із робочої зони (11 %) та за заборонений захват (11 %), також спортсменам було нараховано бали за пасивність суперника (20 %). Пасивність та відсутність активних дій в атаці можна пояснити як обережністю спортсменів під час ведення боротьби, так і не здатністю спортсменів вести відповідні дії в зв’язку з настанням втоми.

Модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг представлено в таблиці 2, з якої видно, що спортсмени виконали 229 технічних дій з них: 208 в стойці та 21 у положенні партер та лежачи. Найчастіше самбісти в сутичці виконували кидок через спину з колін (16 % від загальної кількості технічних дій в стойці), з упором гомілки в стегно (15 %), вихват 1-ї ноги (10 %), кидок «Млин» (11 %).

Таблиця 1

Часовий та якісний аналіз сутичок самбістів вагової категорії до 64 кг

	Кількість сутичок, що закінчились						Всього
	у відведений час	на 1-й хв	на 2-й хв	на 3-й хв	на 4-й хв	на 5-й хв	
Кількість сутичок	21	-	1	1	1	1	25
Перемога по балах	20	-	-	1	1	-	22
Перемога по здачі суперника	1	-	1	-	-	1	3

Великий відсоток застосування цих кидків пояснюється тим, що вони входять до комбінаційної техніки. Але є кидки, які застосовувались меншу кількість разів та мали високу ефективність: виведення з рівноваги/активність має ефективність – 100 %; контратака розворотом руками – 67 % (контратакуючі технічні дії), зачеп зсередини під однойменну ногу – 50 %; підсікання зовні під різнойменну ногу – 50 %. Також виявлено, що одним з найбільш застосовуваним (10 %) та ефективним (29 %) виявився вихват 1-ї ноги, який використовувався як при атаці суперника так і при контратаці.

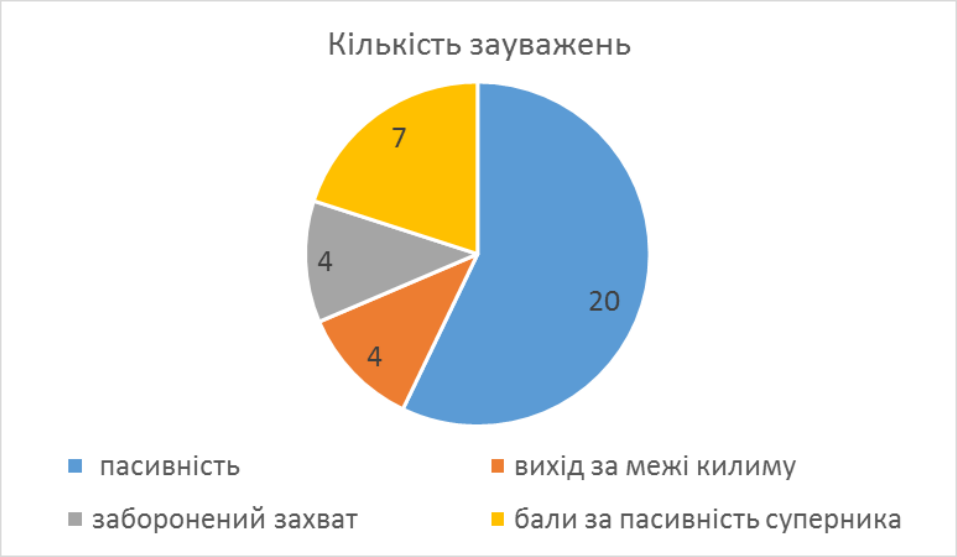


Рис. 1. Характер отриманих зауважень під час змагань самбістами вагової категорії до 64 кг

В положенні партер, лежачи частіше використовувались важіль ліктя (43 %) та важіль коліна (43 %), але ефективнішими виявились утримання зверху (100 %) та поперек (100 %). Це можна пояснити складністю виконання важелів, в той час, як утримання найчастіше обирається спортсменом у момент помилки суперника.

Таблиця 2

Модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг

т/д	Кількість спроб	% від загальної кількості т/д	Ефективність, %	Кількість кидків на		
				1 бал	2 бали	4 бали
Стойка/кидки						
Через спину з колін	34	16	15	3	-	2
Через спину	6	3	16	-	1	-
З упором гомілки в стегно	33	15	9	-	2	1
З упором стопи в живіт	11	5	-	-	-	-
Вихват 1-ї ноги	21	10	29	4	1	1
«Млин»	22	11	18	3	-	1
Підхват під одну ногу	14	7	29	1	2	1
Зачеп зсередини під р/н	17	8	-	-	-	-
Зачеп зсередини під о/н	2	1	50	1	-	-
Зачеп ззовні з падінням	6	3	-	-	-	-
Прохід в ноги	13	6	-	-	-	-
Передня підніжка	8	4	25	-	1	1
Передня підніжка з коліна	6	3	17	1	-	-
Контратака розворотом руками	6	3	67	1	2	1
Підсікання зсередини під о/н	5	2	-	-	-	-
Підсікання зоні під р/н	2	1	50	1	-	-
Через стегно	1	0,5	-	-	-	-
Виведення з рівноваги/активність	1	0,5	100	-	1	
Всього	208	100	-	-	-	-
Партер, лежачи						
Важіль ліктя	9	43	-	-	-	-
Важіль коліна	9	43	33	3 здачі суперника		
Утримання зверху	2	9	100	-	-	2
Утримання поперек	1	5	100		-	1
Всього	21	100	-	-	-	-
Всього кидки, партер, лежачи	229	-	-	-	-	-

Примітка: т/д – технічні дії; р/н – різнойменна нога; о/н – однойменна нога.

Висновки. Таким чином, створена модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг показує, що сутичка відбувається в основному в положенні стойка у відведений регламентом змагань час.

Модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг включає в себе технічні дії, що виконуються найчастіше і входять до комбінаційної техніки (кидок через спину з колін, з упором гомілки в стегно, вихват 1-ї ноги, кидок «Млин», важелі) та ефективні дії, що застосовуються під час контратак (виведення з рівноваги, контратака розворотом руками, зачеп

зсередини під однойменну ногу, підсікання зовні під різнойменну ногу, утримання).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. На основі отриманих даних планується розробка програми техніко-тактичної підготовки самбістів до 64 кг.

Список використаної літератури.

1. Володченко О. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*. 2024. №2 (32). С. 4-14.

2. Пирог Ю. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. №1 (27). С. 49-66.

3. Середа В. В. Моделювання тренувальної діяльності юних дзюдоїстів. *Фізичне виховання різних груп населення*. 2006. С. 41-46.

4. Скринник Д., Бойченко Н. Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №3. С. 8-16.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена ГОРБЕНКО[1], к.пед.н., доцент
Альберт ЛИСЕНКО[1], старший викладач
Кирило ШКУРЄЄВ[2], к.мист.

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Харківська державна академія культури[2]
Харків, Україна

Анотація. У статті висвітлено вплив занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Шляхом порівняння стану розвитку фізичних якостей спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку та після експерименту визначалась ефективність впливу занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів.

Ключові слова: юні спортсмени, спортивні танці, фізичні якості.

Вступ. Спортивні танці – це своєрідний синтез танцювального мистецтва і спорту. Завдяки своїй різноманітності вони успішно впливають на опорно-руховий апарат дитини, сприяють укріпленню правильної постави, підтримують координацію та гнучкість, розвивають емоційно-чуттєві та творчі аспекти, сприяють укріпленню здоров'я та відновленню працездатності, а також дозволяють розвивати фізичні здібності. Всебічний розвиток особистості

передбачає гармонійне поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного і трудового виховання, єдність свідомості і поведінки [4, 5].

Провідними науковцями в галузі методики спортивної підготовки, як Кашевський О., Осадців Т. доведено, що заняття дітей віком 9-11 років спортивними танцями є одним із шляхів сучасного гуманістичного виховання, який зміцнює зв'язок спорту та мистецтва [3, 5, 6].

Сучасні тенденції у спортивних танцях полягають у постійному ускладненні змагальних композицій, переважно за рахунок збільшення технічно складних фігур та елементів. Це неможливо виконати без відповідного рівня розвитку фізичних якостей та оптимальної фізичної підготовки. На початковому етапі підготовки юних спортсменів потрібно мати належний рівень фізичної та функціональної підготовленості. Проте, без планомірного вдосконалення та розвитку фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості з часом може знизитися, що негативно позначиться на засвоєнні та виконанні спортивної техніки [1, 2].

Мета дослідження: обґрунтувати вплив занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо впливу занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

2. Виявити основні чинники впливу занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

3. Перевірити ефективність впливу комплексу занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі школи спортивного бального танцю «Столиця» (м. Харків).

Для проведення педагогічного експерименту було сформовано експериментальну (12 хлопчиків і 13 дівчаток) та контрольну (12 хлопчиків і 11 дівчаток) групи дітей віком 9-11 років.

Дослідження було проведено в період з жовтня 2022 року по грудень 2023 року.

У процесі вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для покращення фізичних якостей юних спортсменів, які займаються спортивними танцями, спільно з тренерами-педагогами та фахівцями фізичної підготовки було розроблено модифікований комплекс рухових дій, структура та характер м'язових зусиль, які відповідають танцювальним рухам. Цей комплекс застосовувався в експериментальній групі в рамках основної частини занять, включаючи пояснення елементів танцювальних рухів та практичне відпрацювання навичок. При плануванні занять з використанням фізичних вправ, спрямованих на

розвиток координаційних здібностей, точності м'язово-суглобового відчуття та м'язових зусиль, враховувалася необхідність попереднього виконання вправ на витривалість.

За підсумками педагогічного експерименту можна зробити висновок, що у юних спортсменів на етапі початкової підготовки, які приймали участь у заняттях із використанням модифікованого комплексу занять зі спортивних танців, а саме контенту рухових дій відбулися значущі покращення ($p<0,05$) у показниках сили, витривалості, гнучкості, а також швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей за всіма тестами, порівняно із контрольною групою. Додатково, у юних спортсменів експериментальної групи відбулось достовірне покращення ($p<0,05$) показників дихальної системи, таких як життєва ємкість легень і життєвий індекс. Показники проби Руф'є також достовірно покращились ($p<0,05$) як у юних спортсменів експериментальної, так і в контрольній групах (рис. 1).

Рис. 1. Показники функціонального стану учасників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп

Висновки: Експериментально підтверджено вплив занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Визначено покращення результатів в експериментальній групі в порівнянні з результатами контрольної групи, що підтверджує ефективність застосування модифікованого комплексу у навчально-тренувальному процесі спортсменів спортивного танцю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується використання модифікованого комплексу та його імплементацію у навчально-тренувальному процесі спортсменів спортивного танцю на етапі попередньої базової підготовки

Список використаної літератури.

1. Грицишин Т.Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми Student:. автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту. ЛДУФК, Львів: 2007.

2. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.11. ЛДУФК, Київ : 2014. 336 с.

3. Кашевський О.В. Сучасний бальний танець : навч. посіб. Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 208 с.

4. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.

5. Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців. Зб. наук. статей ЛДІФК. Львів, 1999р. С.45-48.

6. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНОК З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ВІКОМ 12-14 РОКІВ

Сергій ГУМЕНЮК, к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто вплив використання засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років.

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, технічна підготовка, хореографічна підготовка, технічна підготовленість, засоби сучасної хореографії.

Вступ. За останнє десятиріччя свій бурхливий розвиток отримали танцювальні видів спорту, до яких належить і акробатичний рок-н-рол [2].

Спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі визначається красою виконуваних рухових дій, структурою та змістом змагальних програм, відповідністю техніки моделями ідеального виконання [7].

У навчально-тренувальному процесі спортсменок з акробатичного рок-н-ролу хореографічна підготовка є одним з видів підготовки, що суттєво впливає на досягнення високих спортивних результатів [1, 2, 4].

Слід зазначити, що конкуренція на світовій арені в акробатичному рок-н-ролі постійно зростає, що висуває нові вимоги до якісної сторони підготовки спортсменок. Одним з пріоритетних напрямків удосконалення рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу фахівці вважають саме різноманітну хореографічну підготовку [1, 5, 8].

Фахівці збігаються у думці, що хореографічна підготовка в акробатичному рок-н-ролі тісно пов'язана з технічною підготовкою і тому, повинна бути невід'ємною та вагомою складовою навчально-тренувального процесу (Г.П. Артем'єва, 2007; А.Я. Муллагільдіна, 1995; П.М. Кизім, 1997, 1999; С.В. Гуменюк, 2019; Л.С. Луценко, 2005; Н.П. Батєєва, 2013; Ю.М. Луценко, 2021 та інші).

Сьогодні засоби сучасної хореографії у навчально-тренувальному процесі спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років використовуються не системно, тому проблематика ефективної хореографічної підготовки залишається одним з актуальних напрямків вдосконалення системи спортивного тренування.

Мета дослідження: обгрунтувати підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років засобами сучасної хореографії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані наукової, методичної і спеціальної літератури з проблематики технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу.

2. Розробити комплекс вправ з використанням засобів сучасної хореографії, спрямований на підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років..

3. Визначити динаміку змін показників технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу 12-14 років під впливом включення у навчально-тренувальний процес комплексу вправ з використанням засобів сучасної хореографії.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилось на базі Харківського міського спортивного клубу «Рапід» (м.Харків, пр.Олександрівський, 162).

У дослідженні взяли участь 16 спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років.

Дослідження проводилось поетапно (загалом 4 етапи) протягом 8 місяців.

Для оцінки рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років ми використовували методику оцінки критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (Тодорова В.Г., 2018). Критеріями технічного компоненту хореографічної підготовленості є: постава, амплітудність, позиції ніг і стоп, стійкість, точність рухів, завершеність рухів, легкість. Загалом 7 критеріїв.

Оцінювання рівня технічної підготовленості проводилось експертною групою, до складу якої увійшли досвідчені фахівці з акробатичного рок-н-ролу: 2 Заслужених тренери України з акробатичного рок-н-ролу, 2 судді міжнародної категорії з акробатичного рок-н-ролу, 1 Майстер спорту України міжнародного класу з акробатичного рок-н-ролу.

За результатами експертної оцінки нами визначався індивідуальний коефіцієнт сформованості критеріїв технічного компоненту хореографічної

підготовленості та індивідуальний індекс хореографічної підготовленості (технічний компонент) як середньоарифметичне індивідуальних коефіцієнтів сформованості окремих критеріїв.

В ході проведення дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початковому етапі дослідження було виявлено не достовірність відмінностей показників рівня сформованості критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років основної групи дослідження (ОГ, n=8) і контрольної групи (КГ, n=8) (від $t_p = 0,06$ до $t_p = 0,2$ при $t_{гр} = 2,36$).

Середньостатистичний показник індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок основної групи (ОГ, n = 8) на початковому етапі дослідження становить 1,19 балів, у спортсменок контрольної групи (КГ, n = 8) – 1,20 балів, що відповідає якісному рівню сформованості критеріїв «нижче за середній».

В процесі проведення дослідження у навчально-тренувальний процес спортсменок основної групи дослідження було включено розроблений нами комплекс вправ з використанням засобів сучасної хореографії.

До розробленого комплексу увійшло 6 блоків вправ: блок «Вправи для рук», Блок «Вправи для корпусу», блок «Вправи у партері», блок «Повороти/Обертання», блок «Стрибки», блок «Танцювальні кроки».

Розроблений нами комплекс вправ включався до змісту навчально-тренувального процесу спортсменок основної групи 3 рази на тиждень наприкінці підготовчої частини заняття.

На завершальному етапі дослідження аналіз статистичних показників рівня сформованості критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років основної групи дослідження (ОГ, n=8) і контрольної групи (КГ, n=8) виявив достовірність відмінностей отриманих результатів за всіма критеріями (від $t_p = 3,93$ до $t_p = 6,68$ при $t_{гр} = 2,36$), що свідчить про більш значні зміни, які відбулись в основній групі дослідження (ОГ, n=8) під впливом розробленої методики з використанням засобів сучасної хореографії у порівнянні з результатами зростання рівня технічної підготовленості спортсменок контрольної групи (КГ, n=8), які займались за загальноприйнятою методикою (табл.1):

Середньостатистичний показник індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок основної групи дослідження становить 1,92 балів, що відповідає якісному рівню сформованості критеріїв «вище за середній» Приріст середньостатистичного показника індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості в основній групі дослідження становить 0,73 бали.

Таблиця 1

Статистичні показники рівня сформованості критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років на завершальному етапі дослідження (n=16)

Критерії технічного компоненту	Основна група (*n = 8*)	Контрольна група (*n =8*)	t_p	p
	$\overline{X}$ ± m			
Постава	2,0 ± 0,12	1,41 ± 0,09	3,93	p < 0,01
Амплітудність	1,86 ± 0,10	1,27 ± 0,06	5,05	p < 0,01
Позиції ніг і стоп	2,05 ± 0,10	1,27 ± 0,06	6,68	p < 0,001
Стійкість	1,95 ± 0,10	1,23 ± 0,11	4,84	p < 0,001
Точність рухів	1,88 ± 0,1	1,31 ± 0,05	5,09	p < 0,01
Завершеність рухів	1,80 ± 0,08	1,16 ± 0,06	6,4	p < 0,001
Легкість	1,91 ± 0,11	1,30 ± 0,07	4,67	p < 0,01

Середньостатистичний показник індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок контрольної групи дослідження становить 1,28 бали, що відповідає якісному рівню сформованості критеріїв «нижче за середній». Приріст середньосатистичного показника індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості в контрольній групі становить 0,08 бали, що свідчить про незначний приріст рівня підготовленості спортсменок контрольної групи.

Висновки. Визначено позитивний вплив застосування розробленого комплексу вправ з використанням засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років та підтверджено його ефективність.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів вправ з використанням засобів сучасної хореографії для спортсменок інших вікових груп та різної спеціалізації (індивідуальні виступи, пари, команди).

Список використаної літератури.

1. Батєєва, Н.П., Кизім, П.М. "Вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2013. № 3(36), С. 58-62.

2. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки, Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 3 (65). С. 14-21.

3. Тодорова В.Г. Контроль за хореографічної підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017. 12 (94), С. 116 – 119.

4. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки): монографія. Львів, 2018. 252 с.

5. Artemyeva G., Moshenska T. Role and importance of choreography in gymnastic and dance sports. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2018. 4(66). P.27-30.

6. Boligon L. Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. Health Sciences. 2015. Vol. 37 (2). P. 141–145.

7. Kyzim Petro, Gumeniuk Sergii, Batieieva Nataliya. Influence of modern choreography means on the level of technical preparedness of athletes from acrobatic rock'n'roll at the stage of preliminary basic training, Slobozhanskyi herald of science and sport. 2018. № 3 (65). P. 32-39.

8. WRRC rock'n'roll artistic and acrobatic scoring and calculation system. URL: https://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/ (дата звернення 20.10.2023 року).

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ГІМНАСТИЦІ

Альфія ДЕЙНЕКО[1], к.фіз.вих., доцент
Михайло МАРЧЕНКОВ[1], доцент
Надія ЮРЧЕНКО[2], старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна[2]
Харків, Україна

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячено питанню спортивного відбору дітей до занять гімнастикою як комплексного процесу, що базується на педагогічних, медико-біологічних і психічних показниках, які мають велике значення для прогнозування їхніх спортивних результатів.

Ключові слова: спортивній відбір, гімнастика, дитина, тренування, види підготовки.

Вступ. Головною метою підготовки в спортивній гімнастиці є досягнення максимально високого рівня змагальної діяльності і, перш за все, на міжнародному рівні (Олімпійські ігри, чемпіонати і Кубки світу та Європи) [1]. Сьогодні спорт розвивається швидкими темпами, вимоги стають вищими, використовуються нові методики, технічні елементи і вправи стають складнішими. Тому серед умов успішного кар'єрного зростання спортсменів, найважливішим фактором є правильний вибір спеціалізації в конкретному виді спорту ще в дитинстві, на початку тренувань, враховуючи природні можливості, здібності і таланти кожної дитини [5].

Мета та завдання дослідження. Мета – обгрунтувати теоретичні передумови спортивного відбору в гімнастиці. Завданням дослідження є аналіз науково-методичної літератури з проблеми відбору та орієнтації дітей до занять гімнастикою та узагальнення вітчизняного досвіду щодо організації відбору в спортивній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема відбору дітей до занять спортом розглядається в чисельних наукових дослідженнях. Так Шинкарук О. [7] вважає, що відбір краще проводити за системним підходом. Вона розуміє відбір як комплексний процес, що включає в себе різноманітні методи дослідження, такі як педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні, для виявлення задатків та здібностей дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у визначеному виді або групі видів спорту. Платонов В. [4] спортивний відбір розуміє як процес пошуку людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту, і включення їх у систему підготовки до найвищих досягнень.

За даними Помазан А.А. [5] успіх у підготовці майстрів спорту світового рівня пов'язаний з правильним відбором дітей в ДЮСШ. Від самого початку тренувальних занять здійснюється початковий відбір, який поділяється на два етапи: попередній і основний. Попередній відбір у складнокоординаційних видах спорту спрямований на завершення фізкультурно-спортивної орієнтації початківців і визначення перспективності занять одним з видів спорту, а саме гімнастикою. Ряд науковців [2; 3; 4; 5] звертають увагу, що попередній відбір передбачає визначення морфостатуса, біологічного віку, загальної і спеціальної фізичної та технічної підготовленості дітей, які займаються, а також відбір дітей, здатних успішно освоїти програму кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту. Більш того, спортивний відбір в ДЮСШ має свої особливості, головна з яких полягає в тому, що приймаються діти, які перебувають в стадії розвитку. Тому необхідні знання вікових та індивідуальних особливостей дітей які планують займатися тим чи іншім видом спорту. Надійність попереднього відбору залежить в основному від правильної оцінки задатків і здібностей початківців, а також врахування зміни цих задатків під впливом навчально-тренувальних занять. Слід також зазначити, що неправильний вибір виду спортивної діяльності може призвести до досягнення менш високого рівня спортивної майстерності, невтішного прогнозу перспективності та зупинки росту спортивної майстерності через вичерпання генетичного резерву організму. Отже, одним з ключових моментів, що визначає спортивні успіхи дитини, є володіння її особливими морфологічними даними в поєднанні з фізичними та психічними здібностями [3].

Останні роки відзначаються значним підвищенням складності гімнастичних елементів і комбінацій. Цілком закономірно, що успішне їхнє

виконання можливе лише при найдосконалішій техніці рухів і певному ризику. Це призводить до підвищення вимог усіх видів підготовки гімнастів: фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Гімнаст, який має гармонійний розвиток, привабливу зовнішність та правильну поставу, має перевагу перед конкурентами. Проте не кожна дитина може впоратися з важкою програмою, це вдається лише здоровим обдарованим дітям, які мають певні здібності до цього виду спорту і можуть переносити великі фізичні та психічні навантаження [6]. Головна особливість спортивного відбору у гімнастиці полягає в тому, що об'єктом вивчення при визначенні придатності до занять гімнастикою часто є діти дошкільного віку, організм яких безперервно розвивається. Звідси в спортивному відборі важливою є не тільки діагностика про відповідність генотипу, природних задатків і здібностей, але і об'єктивний прогноз їхнього розвитку. Тому в цілях відбору і прогнозування реального спортивного досягнення конкретною особою потрібно вивчати розвиток спортивної майстерності, спираючись на знання вимог до рівня і стану якостей, властивих гімнастам екстракласу, аналізувати розвиток майстерності спортсменів, починаючи з початкової кваліфікації. В якості критеріїв при визначенні спортивної придатності до занять гімнастикою слід враховувати: стан здоров'я (хороший стан є передумовою регулярних занять, високої працездатності, стійкості до захворювань і травм), фізичний розвиток і особливості статури (найбільшою мірою генетично зумовлені і мало схильні до змін в процесі тренування), фізичну підготовленість (визначається тренером за допомогою спеціальних контрольних нормативів-тестів для уявлення про можливості 5-6-річної дитини) і особистісні поведінкові особливості (темперамент, вольові якості, психологічна стійкість, працездатність, творчі здібності, мотивація і ін., що визначаються тренером і психологом). Тривалість початкового відбору – до двох років. Саме такий досить тривалий проміжок часу необхідний для того, щоб визначити здібності юних гімнастів до навчання, їхні фізичні можливості, сприйнятливість до специфічних вправ. Результатом початкового відбору є закріплення основного контингенту в гімнастиці і орієнтація дітей на інші види занять, якщо вони явно не придатні до цього виду спорту[2].

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз літературних джерел показав, що на сучасному етапі спортивної підготовки, зокрема у гімнастиці, велике значення набуває система спортивного відбору, вирішення питань якого є актуальною проблемою й активно досліджується науковцями.

У подальших дослідженнях планується провести анкетування тренерів з метою вдосконалення організаційно - методичних основ спортивного відбору дітей для занять спортивною гімнастикою.

Список використаної літератури.

1. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Шевчук О.К. Процес багаторічної підготовки гімнастів як фактор успішної спортивної діяльності. *Theoretical and practical scientific achievements: research and results of their implementation* : collection of scientific papers «scientia» with proceedings of the

i international scientific and Theoretical Conference (Vol. 4), February 12, 2021. Pisa, Italian Republic: NGO European Scientific Platform. P. 55-58.

2. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.

3. Доценко А. С. Сучасні методики відбору дітей у групу початкової підготовки з художньої гімнастики. 2019. URL : Отбор Docenko A. S..pdf

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

5. Помазан А.А. Современные условия отбора детей в возрасте 4-6 лет к занятиям гимнастикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 5 С. 106-107.

6. Удовицький О.А. Організація відбору в спортивній гімнастиці. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2007. № 6. С.43-47.

7. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* Київ: НУФВСУ, 2001. № 2-3. С. 35-40.

КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДЗЮДОЇСТІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Юлія ЗАБОЛОТНЯ, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В статті розглянуто питання контролю психологічного стану дзюдоїстів в групах початкової підготовки. Розкрито важливість психологічної підготовки дзюдоїстів 6-7 років. Виявлено вплив психологічного стану юних дзюдоїстів на результати тренувань та змагань, необхідність контролю психологічного стану юних дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, психологічний стан, початкова підготовка, контроль, 6-7 років.

Вступ. Психологічний стан юних дзюдоїстів 6-7 років має вирішальний вплив на їх успіхи на тренуваннях та змаганнях. Контроль психологічного стану в групах початкової підготовки є необхідним для створення сприятливої атмосфери, підвищення мотивації, формування стійкості до стресів, розвитку вольових якостей та підвищення результативності. Важливість психологічної підготовки дзюдоїстів 6-7 років обумовлена сенситивним періодом розвитку, який вони переживають. Цей вік характеризується формуванням особистості, вольових якостей, самооцінки, а також розвитком емоційної сфери. Психологічний стан дзюдоїста має вирішальний вплив на результати його

тренувань та змагань. Він може як сприяти, так і заважати досягненню поставлених цілей. Контроль психологічного стану юних спортсменів є необхідним для виявлення факторів, що негативно впливають, та вжиття заходів для їх корекції [2].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – розкрити особливості контролю психологічного стану дзюдоїстів в групах початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Розкрити важливість психологічної підготовки дзюдоїстів 6-7 років.
2. Виявити вплив психологічного стану юних дзюдоїстів на результати тренувань та змагань.
3. Охарактеризувати необхідність контролю психологічного стану юних дзюдоїстів.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз соціально-психологічних методів контролю.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливість психологічної підготовки юних дзюдоїстів. Вік 6-7 років є сенситивним періодом для розвитку психологічних якостей, необхідних для успішного зайняття дзюдо. Цей період характеризується підвищеною пластичністю мозку та сприйнятливістю до нового досвіду; формуванням особистості, вольових якостей, самооцінки; розвитком емоційної сфери, вмінням керувати своїми емоціями. Психологічна підготовка юних дзюдоїстів 6-7 років має велике значення для: підвищення мотивації до занять дзюдо; формування стійкості до стресів та змагальних навантажень; розвитку самовладання та вміння концентруватися; виховання вольових якостей (цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю); підвищення результативності на тренуваннях та змаганнях [1, 2].

Психологічна підготовка юних дзюдоїстів 6-7 років може включати: ігрові форми роботи, які роблять тренування цікавими та захоплюючими; вправи на розвиток уваги, пам'яті, мислення; навчання саморегуляції емоцій та керування своїм станом; формування позитивної самооцінки та віри в себе; розвиток вольових якостей через подолання труднощів; створення сприятливої атмосфери на тренуваннях. Важливу роль у психологічній підготовці юних дзюдоїстів 6-7 років відіграють: тренер (своїм ставленням до спортсменів, стилем роботи, особистим прикладом він може значно впливати на їх психологічний стан); батьки (їх підтримка, розуміння та заохочення є важливими для юних дзюдоїстів); психолог (при виникненні серйозних проблем психолог може допомогти юному спортсмену) [1].

Таким чином, психологічна підготовка є невід'ємною складовою підготовки юних дзюдоїстів 6-7 років. Вона допомагає їм краще справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями, що виникають у процесі тренувань та змагань, а також сприяє досягненню кращих результатів.

Психологічний стан дзюдоїста відіграє вирішальну роль у його успіхах на тренуваннях та змаганнях. Він може як сприяти, так і заважати досягненню

поставлених цілей. Показниками психологічного стану є: емоційний фон (тривожність, страх, гнів, радість, інтерес); мотивація (рівень зацікавленості у дзюдо, прагнення до успіху; вольові якості (цілеспрямованість, наполегливість, самовладання); пізнавальні процеси (увага, пам'ять, мислення). До факторів, що впливають на психологічний стан спортсменів відносяться: вікові особливості (емоційна нестійкість, схильність до імпульсивних дій); особливості особистості (темперамент, характер, самооцінка); умови тренувань (атмосфера в групі, стиль роботи тренера); сімейні обставини (стосунки з близькими, рівень емоційної підтримки) [2].

Позитивний психологічний стан характеризується: високою мотивацією; впевненістю в собі; стійкістю до стресів; здатністю концентруватися на поставлених завданнях; вмінням керувати своїми емоціями. Такий стан дозволяє дзюдоїсту: ефективніше засвоювати нові технічні прийоми; використовувати свої можливості на максимум; швидко відновлюватися після фізичних навантажень; спокійно та впевнено вести поєдинки. Негативний психологічний стан може бути викликаний: страхом; тривогою; невпевненістю; сумнівами; негативними установками. Це в свою чергу може призвести до: зниження мотивації; погіршення концентрації уваги; помилок у техніці; швидкої стомлюваності; поразки в сутичках [1].

Контроль психологічного стану юних дзюдоїстів є необхідним з таких причин: вікові особливості - вік 6-7 років є сенситивний період для розвитку психологічних якостей. В цей період спостерігається підвищена емоційна нестійкість, схильність до імпульсивних дій; формування особистості, вольових якостей, самооцінки; розвиток емоційної сфери, вміння керувати своїми емоціями. Методами контролю психологічного стану дзюдоїстів є перш за все - спостереження: за поведінкою, емоціями. Також, бесіди: з тренерами, батьками, юними спортсменами. Застосовується і анкетування та тестування. І найголовніше - спеціальні методики: пульсометрія, ЕЕГ [2]. Контроль психологічного стану дає можливість: виявити фактори, що негативно впливають; вжити заходів для їх корекції; створити сприятливу атмосферу; використовувати ігрові форми роботи, індивідуальний підхід; розвивати вольові якості, саморегуляцію емоцій.

Таким чином, контроль психологічного стану юних дзюдоїстів допомагає їм краще справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями, сприяє досягненню кращих результатів, є запорукою успішного розвитку юних спортсменів.

Аналізуючи вище описане, можна запропонувати рекомендації щодо контролю та корекції психологічного стану юних дзюдоїстів: створення сприятливої атмосфери на тренуваннях; використання ігрових форм роботи; індивідуальний підхід до кожного дзюдоїста; розвиток вольових якостей; навчання саморегуляції емоцій; залучення психолога при виникненні серйозних проблем.

Висновки. Контроль психологічного стану дзюдоїстів 6-7 років є важливою складовою їх підготовки. За допомогою різних методів можна отримати інформацію про емоційний фон, мотивацію, вольові якості та

пізнавальні процеси юних спортсменів. Виявлення факторів, що негативно впливають на психологічний стан, дає можливість вжити заходів для їх корекції.

Створення сприятливої атмосфери, використання ігрових форм роботи, індивідуальний підхід, розвиток вольових якостей, навчання саморегуляції емоцій та залучення психолога допоможуть юним дзюдоїстам досягти кращих результатів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується використання ігрових форм роботи з метою контролю та покращення психологічного стану дзюдоїстів 6-7 років.

Список використаної літератури.

1. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності. Автореферат кандидатської дисертації. 2008. 32 с.

2. Яворська Т. Є., Севостьянов Є. О., Андреев А. С. Теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні*. 2015. №2. С. 58-61.

ХОРЕОГРАФІЯ ТА ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА: СІМБІОЗ МИСТЕЦТВА І СПОРТУ

Інна КРАСОВА, старший викладач
Алла СЕМИЗОРОВА, к. пед.н. доцент
Ольга РЯБЧЕНКО, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Питання застосування засобів хореографії та їхнього впливу на спортивний результат в художній гімнастиці завжди вивчалися науковцями і тренерами. Дослідження доводять, що значення хореографічної підготовки в художній гімнастиці тільки посилюється, що підтверджується змагальними результатами і правилами змагань, які з кожним новим циклом висувають все більше і більше вимог до виконавчої майстерності спортсменок.

Ключові слова: гімнастика художня, хореографія, підготовка, спортсменка, вправи.

Вступ. Сучасну художню гімнастику можна порівняти з вишуканим витвором сценічного мистецтва. Змагальні програми спортсменок нагадують видовищні постановки, що гармонійно поєднують складні технічні елементи і досконалу хореографію в одне ціле, де часом складно розрізнити спорт і балет, якими мимоволі насолоджуються глядачі [3; 6]. Віртуозні рухи гімнасток, що гармонійно поєднуються з музичним супроводом заворожують глядачів, чим спонукають спортсменок вдосконалювати свої вправи ще більше. Таким

потужним засобом вдосконалення змагальних програм гімнасток і підвищення їхньої видовищності є хореографічні вправи, що поєднують в собі спорт і танець, артистизм і грацію, пластичність і музичність [1; 4].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу, що до питань впливу хореографічної підготовки на спортивний результат в художній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Виникнення художньої гімнастики, як системи фізичного вдосконалення жінок, було обумовлено історичними та загальносуспільними вимогами першої половини двадцятого сторіччя [2]. Подальший розвиток і становлення «гімнастики для жінок», як ефективної та загальновизнаної системи фізичних вправ, що з часом перетворилася у яскравий вид спорту, був обумовлений різними факторами впливу та взаємодії зі спорідненими видами мистецтва, а саме мистецтвом хореографії. Хореографія та фізична культура розвивалися паралельно і мали глибинно-історичне коріння, що висвітлювало закономірність взаємовпливу одного на одне. Обумовлено це тим, що обидва напрями творчої діяльності мали на меті створення гармонійного та вдосконаленого людського тіла [4]. І сьогодні хореографія є невід'ємною частиною підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, так як вона виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, розвиває артистичність і музикальність [5]. А провідні (конкурентоздатні) гімнастки світу демонструють високий рівень виконавчої майстерності завдяки вдалому поєднанню техніки виду спорту з потужною системою хореографічного мистецтва, що склалась ще на початку зародження та становлення художньої гімнастики і на даний час тільки посилює свій вплив і є практично головною ланкою технічної підготовки гімнасток.

В останніх правилах змагань 2022-2024 років [3] посилені вимоги до виконання якраз хореографічних елементів і з'єднань (поворотів, рівноваг, хвиль, комбінацій танцювальних кроків тощо). Основний зміст хореографічних засобів складають рухи класичного, народного та сучасного танцю [2].

Взаємодію хореографії та художньої гімнастики, яка методично обґрунтована та апробована часом підкреслено в трудах А.Я. Муллагільдіної [2] і В.Ю. Сосіної [4]. Науковці вказують, що дослідження впливу, взаємодії, відмінностей та перспектив застосування засобів хореографії в художній гімнастиці завжди буде актуальною проблемою, тому що зі стрімким розвитком виду спорту і вдосконаленням правил змагань буде змінюватися і підхід до хореографічної підготовки і цей процес буде постійним [5]. А як зробити його максимально ефективним і досконалим, точної відповіді на це питання немає, не зважаючи на велику кількість досліджень і існуючих методик.

Розглядаючи це питання В.Ю. Сосіна [4] вказує, що у зв'язку із зростанням популярності художньої гімнастики, ускладненням техніки виду

спорту і включенням його в олімпійську програму, виникла необхідність в підготовці кваліфікованих фахівців з хореографічної підготовки, які повинні ефективно співпрацювати з тренером. Автор доводить, що методика тренування юних і дорослих спортсменок повинна враховувати сучасну концепцію спортивної підготовки, а також конкретні практичні наукові дані, отримані у художній гімнастиці, як специфічному виді спорту, близькому до мистецтва, в першу чергу музиці і танцю.

Музика є однією зі складових цього виду спорту, своєрідним елементом естетики, що відображає сутність вправи, джерело емоцій і натхнення. Різновид форм і жанри музичних творів збагачують духовно спортсменок і глядачів. Важливо підібрати таку музику, яка була б близькою гімнастиці за її характером. Головне – відчувати музику, підкреслювати її рухами, бути артистичною. Артистизм у художній гімнастиці – це вміння спортсменки бути щирою, невимушеною при виконанні комбінацій, здатність запалити глядача своїм настроєм, почуттям, яке продиктоване музикою, темою, образом.

У правилах змагань з художньої гімнастки [3] враховується «Артистичний компонент виконання», який має безпосереднє відношення до розкриття художнього образу у мистецтві танцю. Основне завдання артистичної складової виконання – єдність композиції, створення художнього образу за допомогою рухів тіла і предмета, розкриття характеру, який продиктовано драматургією музичного супроводу. Гімнастка повинна донести до глядачів емоції, висловити ідею створеної композиції, єдину тему вправи від початку до кінця з вишуканою безперервною технічною роботою тіла і предмета, коли один рух гармонійно переходить в інший. Таким чином відбувається поєднання хореографічних і гімнастичних вправ в змагальну комбінацію високої технічної складності і досконалої виконавчої майстерності.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що сучасна змагальна програма з художньої гімнастики - це синтез сили, краси та елегантності рухів, який досягається за допомогою різних форм впливу на спортсменок, але одним з провідних його компонентів, безперечно є мистецтво хореографії. Основний зміст хореографічних засобів у художній гімнастиці складають рухи класичного, народного та сучасного танцю, які сприяють вдосконаленню техніки вправ, адаптуються відповідно до правил змагань і включаються в змагальні комбінації спортсменок. Таким чином, ступінь впливу хореографічної підготовки на спортивний результат в художній гімнастиці є доволі суттєвим, який взаємопов'язаний з двома системами виховання: мистецтвом танцю – хореографією та спортом – художньою гімнастикою.

У подальших дослідженнях планується з'ясувати рівень впливу різних методик хореографічної підготовки в художній гімнастиці на виконавчу майстерність спортсменок під час змагань.

Список використаної літератури.

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.: НАКККіМ, 2019. С.126-129.

2. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика) // Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с

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

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. Сосіна В.Ю., Бойко А.Б., Токар Т.В. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10–12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту // *Olympicus : науковий журнал*. 2023. № 2. С. 53–60.

6. Mullagildina A. Improvement of artistry at the qualified sportswomen in rhythmic gymnastics //*Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2016. №. 4 (54). С. 69-72.

ХАРАКТЕРИСТИКА POLE SPORT ВІДПОВІДНО ДО ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

Маргарита ЛАВРИНЕНКО, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У даній роботі проаналізовано вимоги правил змагань з поул спорт, надана характеристика програми змагань, а також описаний розподіл учасників за віковими категоріями та дивізіонами.

Ключові слова: пілонний спорт, Pole Sport, змагання.

Вступ. Сьогодні Pole Dance є одним із популярних танцювальних напрямків. У кожному місті можна знайти спеціалізовані студії, а під егідою Всеукраїнської Федерації Спорту на пілоні за підтримки IPSF (International Pole Sports Federation) проходять національні змагання, які дають можливість переможцям представляти країну на чемпіонаті світу. Виділяють три напрями Pole Dance: Pole Art (танцювально-акробатичний напрям), Pole Sport (у цьому різновиді більше інших представлені силові та акробатичні трюки), Exotic dance (мінімум трюків, максимум грації і пластики). Більше того, Pole Sport претендує на включення до програми літніх Олімпійських ігор.

Мета дослідження – надати характеристику спортивній дисципліні поул денсу Pole sport відповідно до вимог правил змагань.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет, синтез і узагальнення**.**

Результати дослідження та їх обговорення.

Pole sport (Поул спорт) - це спортивна дисципліна Pole Dance, що характеризується складними акробатичними трюками, що виконуються на

пілоні. Пріоритет віддається трюковим та силовим елементам на пілоні. Співвідношення трюків у номері до партеру 70% на 30%.

Різні елементи танцю виконуються на різних рівнях пілона:

На верхньому рівні – проводяться акробатичні трюки на висоті понад 2 м над підлогою.

На середньому рівні – робляться обертові рухи навколо пілона (понад 360 градусів), елементи пластики, а також інші динамічні елементи на висоті 1-1,5 метра над підлогою.

Нижній рівень – партер, тут елементи акробатики та пластики виконуються з пілоном вже на підлозі [1,3].

Умовно підготовку в Pole Sport розподіляють на 3 етапи:

1. Початковий етап. Новачки зазвичай починають засвоєння основних технік та елементів, включаючи правильну постановку рук, ніг та тіла, а також вивчають базові рухи, «крутки» (обертальні рухи навколо пілона з положення « стоячи на підлозі») та стійки на пілоні. Вони також можуть виконувати різноманітні елементи з гнучкості та розтяжки, щоб підготувати своє тіло до складніших трюків.

2. Середній етап. Поступово, по мірі того, як технічні навички спортсменів зростають, вони переходять до вивчення складніших комбінацій з використанням вже освоєних трюків, а також працюють над поліпшенням рівня спеціальної фізичної підготовленості. Також спортсмени починають готуватися до виступів на звітних концертах в танцювальних студіях.

3. Професійний етап. Спортсмени вивчають найскладніші елементи та зв'язки, розширюючи свій арсенал трюків та рухів. Вони можуть також вдосконалювати акробатичні навички як з пілоном, так і без нього, і готуватися до участі у всеукраїнських та міжнародних чемпіонатах з Pole Sport.

Спортсмени, які приймають участь у змаганнях з Pole Sport виконують програму, головними складовими якої є:

1) Акробатична композиція: включає в себе різноманітні акробатичні елементи та поєднання трюків;

2) Елементи на статичному пілоні: включають в себе трюки, «крутки» та стійки, які виконуються на нерухомому пілоні;

3) Елементи на динамічному пілоні: учасники виконують трюки та поєднання рухів на пілоні, який обертається.

4) Танець у партері: поза трюками на пілоні, програма включає елементи танцю на рівні землі, які доповнюють виступ [4].

Під час виступу спортсмен повинен виконати обов'язкові елементи програми, визначені правилами Федерації, це обов'язкові елементи на пілоні. У чоловіків, жінок та дітей перелік обов'язкових елементів різний [2].

У Pole Sport існують чіткі вимоги до наявності та кількості елементів різних груп, які враховуються при оцінці виступу на змаганнях.

До таких вимог можуть належати:

- Розтяжка (шпагат): спортсмени повинні демонструвати гнучкість та розтяжку, виконуючи різноманітні позиції під час виступу.

- Стрибкові елементи та перевороти: включають в себе елементи, які передбачають стрибки, обертання та перевороти на пілоні або в повітрі.
- Силові трюки: вимагають сили та витривалості для виконання складних позицій та трюків на пілоні.
- Обертання та «крутки»: включають в себе рухи, які виконуються під час обертання або крутіння на пілоні.

Усі спортсмени повинні виконати відведену кількість обов'язкових елементів. Елементи оцінюються від +0,1 до +1,0, якщо виконано мінімальні вимоги, наприклад, положення утримується протягом двох секунд. Технічне значення дозволених обов'язкових елементів залежить як від вікової категорії, так і від змагального дивізіону.

При оцінці виступу учасника на змаганнях Pole Sport також враховуються техніка виконання трюків, їх комбінації (зв'язки), хореографія, артистизм і цілісність образу. Штрафні бали можуть нараховуватися за недотримання вимог щодо кількості елементів у зв'язці, торкань підлоги та повністю відпущеного пілона.

Виступи поділяються на сольні, дуетні, групові. Вікова придатність для кожної категорії визначається віком: початківці – 6-9 років; новачок – вік 10-14 років; юніори - 15-17 років; старші 18+ – вік 18-29 років; старші 30+ – вік 30-39 років; майстер 40+ вік 40-49; майстер 50+ – вік 50-59; Master 60+.

В національних Чемпіонатах присутні такі дивізіони:

- Аматори: для участі в аматорському дивізіоні можуть претендувати спортсмени, які мають базовий досвід і здатні вибирати лише елементи з найнижчими технічними значеннями.
- Професіонали: учасники, які є чинними тренерами або тренерами-початківцями, мають досвід занять понад 3 роки здатні вибирати елементи з вищою технічною цінністю, а також спортсмени, які двічі посіли будь-яке з 3 кращих місць у аматорському дивізіоні;
- Еліт: учасники, які є чинними тренерами, презентерами майстер класів, які двічі займали 3 найкращі місця в професійному дивізіоні, мають професійне спортивне минуле, а також спортсмени, які можуть вибрати елементи з найвищою технічною цінністю.

Висновки. Pole Sport є найскладнішим напрямом поул денс у фізичному відношенні. В цьому напрямі більше інших представлені силові та акробатичні трюки, а змагання мають жорсткі вимоги та критерії. Якості та складності силових елементів приділяється 70%. Спортсмен під час виступу повинен виконати програму змагань на двох снарядах – статичному та динамічному пілонах і вправи в партері. Основними критеріями оцінювання є чистота виконання технічної частини, утримання елементів (вибір елементів для утримання на розсуд учасника (тренера) згідно кваліфікації категорії), складність програми.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленню взаємозв’зку між технічними елементами у поул спорті фізичними якостями та групами м’язів.

Список використаної літератури.

1. Pole dance - що це таке, історія виникнення, користь, протипоказання, основні види: https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/pole-dance-shcho-tse-take-istoriya-viniknennya-korist-protipokazannya-osnovni-vidi.html (дата звернення 05.03.2024)
2. Ukrainian Pole Sport&Aerial Acrobatics Federation. URL: https://www.polesportua.org/tehnichni-harakteristiki-snaryadiv (дата звернення 12.03.2024)
3. Танець на пілоні як новий вид фітнесу: https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/tanec-na-piloni-yak-noviy-vid-fitnesu-742364.html (дата звернення 11.03.24)
4. Танці на пілоні: вплив на фігуру, основні вправи та поради початківцям: https://thestrip.ru/uk/brovi/tancy-na-pilone-vliyanie-na-figuru-osnovnye-uprazhneniya-i-sovety (дата звернення 11.03.24)

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»

Станіслав ЛАЗОРЕНКО, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Суми, Україна

Анотація. Третій рік у нашій країні йде повномасштабна війна. Україна усіляко намагається протистояти імперським амбіціям північного сусіда. У таких умовах, формування патріотичної моралі у закладах загальної середньої освіти, покладається на фахові компетентності учителів навчального предмету «Захист України», які повинні навчити майбутню генерації до життя у військових обставинах.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, методологічні принципи, інновації у фізичній культурі, студентська молодь.

Вступ. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – багатофакторна система адекватних впливів на формування релевантних фізичних якостей з урахуванням задекларованих навичок і умінь конкретної професійної діяльності. Принцип гармонійного інтелектуального та фізичного розвитку особистості у сучасному освітньому контексті, трактується як процес тривалого аналізу інформаційного контенту щоб бути інтелектуально та фізично готовим до роботи з учнями закладів загальної середньої освіти. Принцип свідомого залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури і спорту є важливим через обраний фах і мету майбутньої професійної діяльності. У якості специфічної підсистеми загальної фізичної культури професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований та академічно збалансований процес

забезпечення конкретних аспектів фізичної підготовленості у відповідності до обраної професійної діяльності.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми зробили висновок, що указане питання є досить актуальним для педагогіки нашої країни. Різноманітні теоретичні і практичні аспекти ППФП розкриті у роботах С. В. Гвоздецької, П. Ф. Рибалка та С. В. Чередниченка, О. С. Хоменка та ін. У монографії Л. П. Пелипея розглядаються теоретико-методичні та прикладні аспекти побудови процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, систематизовано напрямки підготовки майбутніх спеціалістів згідно з вимогами до психофізіологічних особливостей професійної діяльності. Особливості та організація професійно-прикладної фізичної підготовки студенток гуманітарних спеціальностей представлені у науковій статті О. Півень та О. Гордієнка. Як бачимо, загальної інформації щодо професійно-прикладної фізичної підготовки за різними професійними напрямками існує вдосталь, але необхідної методології для формування фізичних та фахових характеристик майбутніх вчителів навчального предмету «Захист України» ми не знайшли.

Мета дослідження – у відповідності до методологічних принципів навчання розробити та перевірити ефективність комплексу заходів професійно-прикладної фізичної підготовки учителів навчального предмету «Захист України» з використанням інноваційних методик з арсеналу одноборств.

Для підтвердження логіки нашого експериментального пошуку ми використали наступні **наукові підходи та методи дослідження**. Діяльнісний підхід у науці є ефективним засобом перевірки екстраполяції прогностичних ідей у практичне русло, завдяки якому і був побудований алгоритм нашого формувального експерименту. Методи, які ми використали у експериментальній частині, були детерміновані метою та завданнями підготовки та написання даної наукової публікації: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, логічний метод дослідження, педагогічний експеримент, тестування фізичних якостей, метод перевірки прогностичності ідей – непараметричний U-критерій Манна-Уітні.

Результати дослідження та їх обговорення. Прикладний напрям у практиці фізичного виховання визначався ще в 30-ті роки минулого століття. А з 1960-х років до програми з фізичного виховання закладів вищої освіти введено обов’язковий розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка». Для вирішення прогностичних та аксіологічних завдань раціонального використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна сформувати як загальні, так і специфічні для указаної професії компоненти, ми розробили комплекс заходів щодо їх формування на основі використання інноваційних методик з арсеналу силових одноборств. Комплекс заходів – складався з трьох взаємопов’язаних блоків: теоретичного, практичного та контрольного. Але більше хотілося б у даній публікації представити другий блок тренувального комплексу. Для ефективного вирішення його завдань, ми використали тренувальну систему з

використанням «болгарського мішка», яку 2005 року дав світові болгарський тренер Іван Іванов. Після початку тренерської кар'єри, фахівець намагався винайти тренувальне знаряддя, яке б дозволило його вихованцям покращити силу динамічних борцівських рухів в умовах обмеженого простору за відсутності тренажерного залу. Комплекс вправ з використанням «болгарського мішка» представлений акціями, максимально наближеними до борцівських дій або ж їх складових, виконання яких передбачає використання обтяжувального елемента, яким є сам мішок. Вправи виконуються динамічно, амплітудно, вага мішка дозується в залежності від індивідуальної ваги атлета. Зазначений комплекс, можна порадити для фізичного вишколу не тільки для спортсменів, а і студентам закладів вищої освіти. «Болгарський мішок» – дуже ефективний та багатофункціональний спортивний засіб, який використовується для розвитку силових проявів під час аеробних тренувань. Вправи з використанням «болгарського мішка» забезпечать наступні фізіологічні характеристики:

– розвиток моторики усього тіла студента, що відмінно інтерполюється на усі інші види діяльності;

– поліпшення роботи центральної нервової системи, як результату позитивної динаміки зростання фізичної підготовленості учнівської молоді;

– розвиток м'язів стабілізаторів, які автоматично впливають на розвиток координації, балансу, витривалості.

Перевірка ефективності комплексу заходів здійснювалася у секційній групі студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура. Захист України) Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка протягом 2022–2023 навчального року.

Цифрові дані перевірки ефективності комплексу заходів, щодо реалізації дидактичного принципу гармонійного, інтелектуального та фізичного розвитку майбутнього вчителя навчального предмету «Захист України», у цілому, констатують наступні результати: динаміка фізичної якості «сила», у учасників секційної групи на початку та в кінці експерименту зросла у середньому на 4,34 кг. (вага студентів 65–75 кг.), а середніх і важких – на 5 кілограмів (вага студентів 76–92 кг.). Метод статистичної перевірки (U-критерій Манна-Уїтні) підтвердив їх вірогідність. Статистично вірогідним виявилися результати забігів на спринтерську дистанцію в 60 метрів, атлетів секційної групи у кінці дослідження. Легковаговики покращили спринтерські здібності на 0,4 секунди, середньоваговики та важковаговики 0,5 та 0,3 секунди відповідно та пройшли перевірку методом непараметричного критерію. Коефіцієнт економізації кровообігу майбутніх учителів навчального предмету «Захист України» мав статистично вірогідне зменшення на 400 умовних одиниць, що говорить про формування латентного потенціалу серцево-судинної системи під дією практичного блоку і тренувальної системи комплексу заходів у цілому.

Висновки. Мірилом продуктивності комплексу заходів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних

закладів були наступні аспекти: показники розвитку фізичних якостей та оптимізація функціональних можливостей їхнього організму, які у кінці нашого дослідження мали позитивний вектор зрушень. Тож, дані перевірки ефективності комплексу заходів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів, дають можливість підтвердити прогностичні завдання щодо формування їх фахових компетентностей.

Перспективу подальших наших наукових пошуків ми вбачаємо у аналізі структури та змісту програм професійно-прикладної фізичної підготовки закладів вищої освіти різних країн світу.

Список використаної літератури.

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередниченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.

2. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 70–73.

3. Пелипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

4. Петелько В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка у професійно-технічних навчальних закладах. Вінниця : Вид-во Державного професійно-технічного навчального закладу «Вінницьке міжрегіональне вище професійне училище», 2016. 43 с.

5. Хоменко О. С. Структура та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 104–108.

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Катерина МАКСИМОВА, к.пед.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто перспективні напрями розвитку фітнес-індустрії в Україні в умовах сьогодення. Проаналізовано основні властивості притаманні послугам фітнес-індустрії. Проведено SWOT-аналіз конкурентоспроможності фітнес-клубів, який допоміг визначити, що важливим аспектом обраної стратегії для розвитку та підвищення конкурентоспроможності

фітнес-клубів є чіткі підходи до її реалізації.

Ключові слова*:* фітнес-тренер, фітнес-технологія, фітнес-індустрія, фітнес-клуб.

Вступ. Фітнес-індустрія стрімко розвивається в усьому світі завдяки комерційній орієнтації, а тенденції у сфері фітнесу швидко змінюються. Епідемія COVID–19, а потім і війна суттєво вплинули на фітнес-індустрію: прибуток від клієнтів знизився, через те, що вартість послуг залишилася такою ж, а кількість клієнтів зменшилася; почали проводити онлайн-тренування, які є менш ефективними у порівнянні із заняттями у залі. Саме тому актуальним стає питання вивчення перспективних напрямків розвитку фітнес-індустрії в Україні в умовах сьогодення.

Мета та завдання дослідження – проаналізувати основні перспективні напрямки розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано SWOT-аналіз для виявлення слабких та сильних сторін різних фітнес-клубів, теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з найпопулярніших видів фізичної активності сьогодення є фітнес. В умовах сучасного існування України війна суттєво вплинула на фітнес-індустрію. Велика кількість фітнес-клубів закрилась повністю, зруйновані або знаходяться на окупованих територіях. Саме з початку карантинних обмеженням через Covid-19, а тепер і через війну в Україні, у фітнес-індустрії відбувається багато стрімких трансформацій. Практично весь ринок фітнесу та аматорського спорту перейшов в онлайн і стрімінг, реалізуючи дві основні моделі розвитку [4].

На сьогоднішній день спостерігається змінення тенденції людей до занять різними видами фітнесу через різні причини, що поставило виклик наявним фітнес-послугам щодо подальшого існування.

В сучасному світі фітнес став модним та комерційним явищем, за допомогою якого можна зробити своє тіло красивим та здоровим. З метою необхідності розвитку та удосконалення фітнес-індустрії було проведено SWOT-аналіз їх конкурентоспроможності. Він передбачає виявлення слабких та сильних сторін, а також загроз та можливостей існування, а далі встановлення зв’язків між ними, які можуть бути використанні для формування стратегії розвитку [2].

Як свідчать результати SWOT-аналізу, **до S (storng)- сильних сторін** було виявлено: можливість найму кваліфікованих тренерів; наявність сучасного обладнання; внутрішня підготовки фітнес-кадрів (фітнес-школи, підвищення кваліфікації); наявність фітнес-програм, які відповідають світовим стандартам; можливість надавати скидки, кредитне придбання абонементу; зручний графік роботи фітнес-клубів, фітнес-марафони та інші заходи, які націлені на результат; збільшення відвідуваності групових тренувань з року в рік; збільшення кількості проведених фітнес-заходів в місті тощо.

До **W (weak)- слабих сторін** належать: висока конкуренція серед фітнес-клубів в місті; висока плинність кадрів (пов’язана зі слабкою матеріальною і

нематеріальною мотивацією персоналу); соціальна незахищеність працівників (немає соціального пакету, пільг); відсутність страхування; зниження цін у конкурентів; великі витрати на обслуговуючий персонал.

До **O (opportunities) -можливостей** можна віднести: можливість впровадження нових фітнес-напрямків; розвиток інноваційних технологій та інноваційного обладнання; організація навчання, майстер-класів; запрошення відомих експертів, фітнес-тренерів, блогерів чи спортсменів; престижність – сьогодні високо цінується підтягнуте спортивне тіло, люди прагнуть бути здоровими та успішними.

До **T (threats) -загроз** виявлено: зниження рівня доходів населення та низька споживча активність; великі витрати на комунальні послуги; додаткові витрати, пов'язані з вимогами наявності бомбосховищ в умовах воєнного стану; закриття клубів у зв'язку з війною; поява нових конкурентів.

На основі проведеного SWOT-аналізу можна зазначити, що важливим аспектом для обраної стратегії розвитку та підвищення конкурентоспроможності фітнес-клубів існують такі підходи до її реалізації: знайти свою особливість; взаємодіяти, пізнавати та постійно тримати в клубі свою клієнтську базу; прислуховуватися до побажань споживачів; взаємодіяти із містом, організовуючі різні фітнес-заходи та спортивні івенти, що це дасть можливість продемонструвати, що може запропонувати фітнес-клуб [1].

Треба зазначити, що нині на ринку праці актуальна проблема дефіциту кадрів, незважаючи на закриття частини фітнес-клубів, яке пов'язане із війною. Оператори ринку визнають, що саме забезпечення якісного тренерського складу є основним викликом. Тому перед закладами вищої освіти, в яких навчають фахівців для фітнес-індустрії постає важливе завдання підготувати фітнес-тренера до онлайн роботи, який буде володіти професійними знанням в умовах онлайн тренувань. Для цього необхідний відповідний рівень освіти, що можна розглядати як додаткову онлайн освіту або підвищення кваліфікації [4].

Аналіз сучасних напрацювань українських та іноземних експертів дав змогу виділити тренди фітнес-індустрії, які будуть популярні в Україні. Серед яких можна виділити найперспективніші: медичний фітнес та реабілітація, антистрес-тренування, функціональний тренінг та військовий фітнес, а також outdoor-тренування. А для забезпечення спортивних закладів кваліфікованими фітнес-тренерами має бути забезпечене якісне навчання та введена сертифікація в умовах сьогодення. Українська фітнес-індустрія може бути перспективною, якщо будуть створені привабливі умови для інвесторів та умови для розвитку масових занять руховою активністю [1].

Висновки. Таким чином, проведене дослідження встановило, що перспективними напрямками розвитку фітнес-індустрії в Україні є медичний фітнес та реабілітація, антистрес-тренування, функціональний тренінг та військовий фітнес, а також outdoor-тренування. Для реалізації цієї мети необхідна фахова підготовка фітнес-тренерів в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні питання якісної онлайн освіти як конкурентоспроможної фахової

підготовки фітнес-тренерів в умовах сьогодення.

Список використаної літератури.

1. Бистра І.І., Чайченко Н.Л., Клименко Г.В., Ковальова А.О. Аналіз ринку фітнес-послуг в оздоровчо-спортивній сфері в умовах карантину. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 81. С. 30–33.

2. Богоявленський О.В., Попова І.В. Маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії. *Науково-практичний журнал «Інфрастуктура ринку»*, 2019. Вип. 32. С. 89–95.

3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/334030659_Svitovi_ta_nacionalni_fitnes-trendi_2019 (дата звернення: 05.03.2023).

4. Котуранова Т., Железнова М. Стратегічні аспекти підвищення конкуренто-спроможності фітнес-клубів м. Дніпра. *Економічний простір* : Зб. наук. пр. Дніпро, 2022. № 179. С. 159–163. DOI: https://doi. org/10.32782/2224-6282/179-24.

РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ У ГІМНАСТОК ХУДОЖНІХ 8-9 РОКІВ

Тетяна МАЛЕНЮК, к. фіз. вих., доцент
Наталія СОБКО, к. фіз. вих., доцент

Центральноукраїнський державний університет ім. В. Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. У тезах представлено програму розвитку здібності до збереження рівноваги гімнасток художніх 8-9 років. Доведено ефективність програми на основі достовірного ($P<0,05$) покращення показників здібності до збереження рівноваги у гімнасток упродовж педагогічного експерименту.

Ключові слова: гімнастика художня, координаційні здібності, здібність до збереження рівноваги, юні гімнастки.

Вступ. У процесі розвитку координаційних здібностей гімнасток художніх особлива увага приділяється здібності до збереження рівноваги. Рівновага – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї (В. М. Платонов, 1997).

Прояв рівноваги різноманітний: статична рівновага (наприклад, стійка на одній нозі у положенні «ластівка» тощо); динамічна рівновага (наприклад, ходьба, біг, стрибки на колоді тощо); балансування з предметами і на предметах (наприклад, балансування гімнастичної булави, що стоїть на долоні тощо). Рухова система гімнасток здатна зберігати рівновагу за таких вимог: раціональне розташування ланок тіла; мінімізація кількості ступенів свободи системи, що рухається; дозування і перерозподіл м’язових зусиль; рівень просторової орієнтації (Ю. Е. Куценко, Л. В.Тарасова, 2016).

У гімнасток по завершенню виконання будь-якої рухової дії на рівновагу або з обертанням виникають труднощі, що пов'язані зі збереженням стійкої пози тіла, адже м'язові зусилля проявляються короткочасно і тільки в окремих фазах рухової дії. Спортсменки долають труднощі за рахунок високого рівня розвитку міжм'язової і внутрішньом'язової координації [2; 3].

У процесі виконання будь-якої рухової дії необхідна певна ступінь орієнтації у просторі. Якщо гімнастка має високий рівень розвитку орієнтації у просторі, тоді простіше зберігати рівновагу. При переміщенні тіла і його ланок точність рухів забезпечує просторова орієнтація. У художній гімнастиці значимість просторової точності рухів дуже велика. Наприклад, висока ступінь точності сприйняття просторових характеристик рухів проявляється при виконанні кидків м'яча, булави, обруча тощо (В. І. Лях, 2020).

Методика розвитку здібності до збереження рівноваги передбачає поступове ускладнення завдань та умов їх виконання. З метою ускладнення умов можна застосовувати наступні методи: введення рухомої опори; зменшення площі опори; подовження часу збереження статичної пози у нестійкому положенні; виконання вправ на підвищеній опорі; обмеження або виключення зорового аналізатору для самоконтролю [1].

З метою удосконалення вестибулярного аналізатора доречно застосовувати наступні методи: 1) активний метод, що передбачає багаторазове виконання вправ при подразненні вестибулярного апарату (різні перекиди, нахили, колові рухи головою, тулубом, повороти тощо); 2) пасивний метод передбачає виконання вправ з використанням допоміжних пристроїв; 3) змішаний метод передбачає поєднання активного і пасивного методів і є ефективним у тренуванні юних гімнасток [4].

Аналіз спеціальної літератури підтвердив актуальність проблеми розвитку здібності до збереження рівноваги у юних гімнасток, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники здібності до збереження рівноваги у гімнасток художніх 8-9 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було організовано на базі КЗ ДЮСШ №8 м. Кривий ріг. У дослідженні брали участь 15 гімнасток художніх віком 8-9 років. Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження розроблена програма розвитку здібності до збереження рівноваги у юних гімнасток. Програма включала комплекси вправ, планування компонентів навантаження на основі вихідного рівня розвитку здібності до збереження рівноваги та індивідуальних особливостей гімнасток. Комплекси вправ було впроваджено у навчально-тренувальний процес під час спеціальної розминки та в основній частині тренування.

Вправи для розвитку здібності до збереження рівноваги: рівновага у стійці на правій/лівій нозі (5 с); рівновага у напівприсіді на правій/лівій нозі (3-5 с); передня/задня рівновага (3-5 с); бічна рівновага (3-5 с); комбінація вправ:

(рівноваги, нахили, стрибки – елементи програми) із закритими очима (10 вправ по 10 раз); рівновага на правій/лівій нозі, стрибок з двох ніг прогнувшись у кільце (8-10 раз); рівновага у стійці на правій/лівій нозі, передня рівновага (8-10 раз); рівновага у напівприсіді на правій/лівій нозі, задня рівновага (8-10 раз). Обертальні вправи для розвитку вестибулярної стійкості: обертання однойменні на 180°, 360°, 540° (8-10 раз); обертання різнойменні на 180°, 360° (8-10 раз); перекид назад (8-10 раз); перекид боком (8-10 раз); довгий перекид (8-10 раз); обертання однойменне на 360°, рівновага на правій/лівій нозі (8-10 раз); обертання однойменне на 360°, перекид вперед (8-10 раз); перекид вперед, перекид назад (8-10 раз); передня рівновага, перекид вперед (8-10 раз); рівновага у напівприсіді, перекид назад (8-10 раз). У таблиці 1 представлена динаміка показників здібності до збереження рівноваги гімнасток 8-9 років упродовж педагогічного експерименту.

Аналізуючи показники здібності до збереження рівноваги, ми спостерігали їх достовірне (P<0,05) покращення. Так, за тестом «Статична рівновага за методикою Бондаревського» виявлено покращення на 17,07% (t=3,11), а за тестом «Рівновага на правій нозі «Арабеск» – на 34,76% (t=4,64).

Таблиця 1

Динаміка показників здібності до збереження рівноваги гімнасток-художниць 8-9 років

Тести	M±m		ΔX, %	t	P
	На початку експерименту	По завершенню експерименту			
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с	1,64±0,06	1,92±0,07	17,07	3,11	<0,05
Рівновага на правій нозі «Арабеск», с	5,61±0,21	7,56±0,38	34,76	4,64	<0,05

Висновки. Розроблено програму розвитку здібності до збереження рівноваги і удосконалення вестибулярної стійкості гімнасток художніх 8-9 років. Впроваджено програму у навчально-тренувальний процес юних гімнасток. Виявлено достовірне (P<0,05) покращення показників здібності до збереження рівноваги у юних гімнасток упродовж педагогічного експерименту, що свідчить про ефективність розробленої програми.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у розвитку здібності до орієнтування у просторі у гімнасток художніх на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 4. С. 62-65.

2. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А.Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/*: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К(147)22. С. 252-256.

3. Муллагильдина А. Я., Дейнеко А. Х., Красова И. В. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. №2. С. 78-82.

4. Сосіна В., Заплатинська О., Окопний А. Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України.* Львів, 2012. Вип. 16, Т. 1. С. 294-299.

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ОНЛАЙН РЕЖИМІ

Тетяна МОШЕНСЬКА, старший викладач
Денис БЕЗСОНОВ, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У науковому досліджені розглядається питання особливості проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Розвиток фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість та спритність, для оволодіння та удосконалення нових елементів складності зі спортивної аеробіки та удосконалення простих акробатичних елементів (без стрибків).

Ключові слова: онлайн-навчання, розвиток, спортивна аеробіка, елементи складності.

Вступ. Пандемія та повномасштабна війна стала причиною популяризація онлайн-занять.

Не лише педагогічний персонал загальноосвітніх закладів перейшов на онлайн-формат навчання, але тренери теж пристосувалися до використання Інтернет мереж для підтримання фізичної форми та подальшого розвитку фізичних якостей спортсменів.

Варто підкреслити, що для отримання теоретичних знань іноді достатньо опрацювати спеціалізовану літературу і відеолекції, тоді як для навчання спортсменів потрібно ще повторити ряд рухових дій та закріпити їх з урахуванням коментарів тренера.

Тому онлайн заняття зі спортсменами вимагають контроль зі сторони спеціалістів, тому що виконання вправ без потрібної кількості методичних знань, можуть привести до травмування спортсмена або неправильному навчанню потрібної рухової дії.

Мета та завдання дослідження – на основі аналізу сучасних досліджень обґрунтувати засоби, методи та ефективні підходи до онлайн занять зі спортивної аеробіки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося з вихованцями КЗ КДЮСШ № 13 м. Харкова. У дослідженні взяли участь групи базової підготовки, діти віком 10-12 років. Для вирішення поставленої мети використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження ті їх обговорення. На основі аналізу даних науково-методичної літератури та спостережень з'ясовано, що при проведенні онлайн занять тренер не повинен забувати про специфіку та особливості виду спорту.

Спортивна аеробіка - вид спорту, в якому змагальні вправи представлені координаційно-складними та інтенсивними рухами. Вони містять в собі елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики [1, 3].

Одним з основних критеріїв успішного виконання вправ у спортивній аеробіці є демонстрація балансу між з'єднанням аеробних доріжок, елементами складності з груп А, В, С і елементами акробатики. Вони виконуються в досить високому темпі та повинні збігатися з ритмічною структурою музичного супроводу. Згідно з правилами змагань для кожної вікової категорії є обов'язкові елементи, які повинні бути продемонстровані спортсменами при виконанні змагальної програми [1].

У навчальній програмі зі спортивної аеробіки прописані обов'язкові вправи зі спеціальної фізичної підготовки, які повинні виконувати спортсмени групи базової підготовки: згинання та розгинання рук в упорі лежачі на одній руці, згинання та розгинання рук в упорі лежачі позиція ніг – упор на одну ногу, горизонтальна рівновага на обох руках, упор кутом ноги нарізно, виконання шпагатів, рівновага з захватом ноги в шпагат та ін. А також елементи акробатики: стійка на руках, переворот та ін. [3]

На онлайн заняттях можна виконувати всі вправи, але потрібно враховувати місце знаходження. Не часто спортсмен в сучасних умовах навчання може знаходиться у залі, а тренер зможе координувати його дії за допомогою технологічних приладів. Найчастіше тренування проходить вдома, без обладнаної підлоги та з мінімальною площею для заняття, тому рекомендується більшу увагу приділяти елементам динамічної та статичної сили, гнучкості та рівноваги [6].

Для удосконалення елементів складності треба використовувати спортивне обладнання, наприклад, степ-платформи для удосконалення техніки згинань розгинань рук в упорі лежачи чи розвитку гнучкості, або слайд платформ для опанування такого елементу як стійка на руках з упору кутом та ін.

В домашніх умовах виконувати всі вправи майже неможливо, тому однією з головних цілей тренера при проведенні занять це вміти адаптувати ефективні вправи для вихованців і досконало це пояснювати. Показувати вправи з різних ракурсів, звертаючи увагу на важливі та вагомі помилки та

наголошувати на повільності і якості виконання є провідним в подібному форматі. Замість снаряда можна попросити спортсменів використовувати стабільні та відповідні за висотою та іншими характеристиками предмети меблів, книжки – замість степ-платформи, ганчірки – гарно ковзають на підлозі замість слайд платформи, пляшки з водою – замінять гантелі, а опір на стіну або прохід дверей – партнера.

За календарним планом групи базової підготовки займаються 4-5 разів на тиждень, майже кожен день [5]. Щоб досягти результату, треба виконувати вправи кожного дня. Метою тренера має бути мотивація вихованців та залучення їх до збереження здорового способу життя навіть без постійного контролю з боку тренера, тобто самостійна робота на розвиток фізичних якостей.

При здійсненні онлайн тренувань тренер повинен враховувати побудову тренувального процесу спортивної аеробіки. Для виконання елементів складності, а особливо елементів гнучкості, треба обов'язково розігріти спортсмена, пояснити техніку виконання елемента та провести інструктаж з техніки безпеки. І знову ж таки, в цьому функція педагога полягає в чіткому пояснені причинно-наслідкових зв'язків і перспективи розвитку спортивного потенціалу при виконанні потрібних правил занять спортом, в тому числі в домашніх умовах [4].

Висновки. Досліджувалась ефективність онлайн занять для досягнення результату у спортивній аеробіці яке включало аналіз різних методів, засобів та підходів до тренування. Було виведено декілька важливих правил, на які потрібно звертати увагу при побудові плану проведення онлайн занять зі спортивної аеробіки, для гармонійного та якісного удосконалення спеціальної фізичної підготовки. Регулярність виконання фізичних вправ є ключовою для досягнення результату. Тренер повинен чітко пояснювати причинно-наслідкові зв'язки і перспективу розвитку спортивного потенціалу при дотриманні правил занять в домашніх умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження планується присвятити питанням перспективи розвитку хореографічній підготовці та розучування та відпрацювання індивідуальних композицій у сучасних умовах.

Список використаної літератури.

1. Артем'єва Г.; Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 6. С.21-25.

2. Пак, О. В. Цивільно-правове регулювання онлайн тренувань / Пак О. В. // Право і суспільство. - 2023. - № 3. - С. 128-133.

3. Пасічна Т.; Мохорт Л., Лозенко Н. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019.

4. Семашко С., Крівєнцова, О. Особливості секційної роботи зі спортивної аеробіки та черліденгу в період пандемії COVID-19. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* , 25-26 листопада 2021 р.

5. Тодорова В., Бодренкова І., Мошенська Т. Моделювання річного циклу підготовки спортсменів з аеробної гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 2021, 83.3.

6. Шепеленко Т., Бодренкова І., Мошенська Т., Лучко О., & Довженко, С. (2023). Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. *Scientific Collection «InterConf+»*, (33 (155)), 530-539.

КОРУПЦІЯ ЯК ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЇ ЕТИКИ

Тетяна МОШЕНСЬКА, старший викладач
Ольга КОРСУНСЬКА, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Розглянуто проблему корупції як проблему спортивної етики та способи її вирішення. З’ясовано, що зроблені суттєві кроки в Україні для запобігання впливу корупційних правопорушень на результати офіційних спортивних змагань і протидії корупції у сфері спорту.

Ключові слова: корупція, спортивні змагання, спортивна етика, протидія корупції у сфері спорту

Вступ. Корупція у спорті вже багато років є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. Країни світу постійно борються з цим явищем та використовують різні механізми впливу на певні корупційні практики. Останнім часом, коли боротися з корупцією у світі спорту на національному рівні стає все складніше, відповідні питання піднімаються і в нашій країні в засобах масової інформації та інших сферах. У цьому контексті корупція зачіпає не лише спортивні федерації, а й великі міжнародні організації.

Мета та завдання дослідження. Визначити сутність корупційних явищ у спортивній сфері та їх вплив на спортивну етику, розглянути причини та наслідки корупційних дій у спорті, а також з'ясувати можливі шляхи боротьби з цією проблемою з погляду етичних принципів.

Матеріали та методи дослідження - огляд та аналіз інформації з наукових публікацій, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження ті їх обговорення. Корупція, яка сьогодні є глобальною проблемою для українського суспільства, фактично пронизує всі сфери, включаючи спорт. Як наслідок, "договірні матчі", нелегальні спортивні поєдинки, змагання та ігри стали серйозною проблемою. З метою запобігання корупції у відносинах, пов'язаних зі спортом, 3 листопада 2015 року законодавець прийняв Закон України "Про запобігання корупційним правопорушенням, пов'язаним з результатами офіційних спортивних змагань" (№ 743-VIII).[1] Цей закон спрямований на запобігання впливу корупційних

правопорушень та правопорушень, пов'язаних з корупцією, у сфері спорту (далі - корупційні правопорушення) на результати офіційних спортивних змагань та встановлює принципи, суб'єктний склад і заходи щодо запобігання, виявлення та усунення наслідків цих правопорушень. [4]

Корупція в сучасному спорті є фактором, що становить реальну загрозу для динамічного розвитку спорту в Україні та іміджу держави. Суспільство занепокоєне значним збільшенням інформації про корупцію у спорті та її проявами у вигляді маніпулювання спортивними змаганнями з метою отримання неправомірної вигоди. Зокрема, йдеться про незаконний вплив на хід спортивних змагань та/або організацію спортивних змагань із заздалегідь відомим результатом (договірні змагання), підкуп спортсменів, спортивних суддів, тренерів та інших осіб, залучених до спортивної діяльності, а також нелегальний спортивний беттінг.

Явище корупції негативно впливає на всі аспекти життя, практично руйнуючи правові та етичні відносини між людьми, негативно впливаючи на розвиток соціальних, фінансових та економічних процесів і, по суті, стаючи нормою поведінки. Вирішення цієї проблеми має життєво важливе значення для України і перебуває в центрі уваги міжнародних спортивних організацій та політичних інституцій найвищого рівня в Європі та світі. [3]

Існуючі проблеми, про які свідчить велика кількість правопорушень, скоєних у різних видах спорту, таких як порушення принципів рівності прав і свобод спортсменів, маніпулювання спортивними змаганнями, використання допінгових препаратів, насильство з боку глядачів і хуліганство під час спортивних змагань, корупція в міжнародних спортивних відносинах та інші економічні злочини, вимагають необхідного регулювання діяльності держави у цій сфері.[2]

Задоволення потреб глядачів у спортивних змаганнях, організованих відповідно до принципів етичної та чесної гри і в умовах справедливої та безкомпромісної конкуренції між спортсменами, має бути одним з основних принципів проведення змагань. Однак корупційний вплив на офіційні спортивні змагання та їх результати призводить до низької якості спортивного видовища для багатьох глядачів і серйозно порушує інтереси громадян та розвиток спорту в Україні [5].

Закон до корупційних правопорушень, що впливають на результати офіційних спортивних змагань, відносить вчинення хоча б одного з таких діянь:

1) Хабарництво, примус або схиляння до вчинення чи змова з метою вчинення таких дій щодо спортсменів, допоміжного спортивного персоналу, який бере участь у спортивних заходах, або спортивних функціонерів у зв'язку з результатами офіційних спортивних заходів (договірних матчів) або наданням приватної спортивної інформації;

2) Отримання грошей, цінних паперів або іншого майна, користування майновими послугами, поведінка (хабарництво, змова) або інші вигоди чи переваги внаслідок неправомірного використання службової спортивної інформації спортсменами, спортивним допоміжним персоналом або спортивними функціонерами, які беруть участь у спортивних заходах.

3) Ставки на спорт на результат офіційних спортивних змагань; спортсменів або команд, які беруть участь у спортивних змаганнях; спортивного допоміжного персоналу, який бере участь у спортивних змаганнях; осіб, які працюють у спортивній індустрії.[2]

Висновок. Отже, з погляду на проблему можна виділити такі шляхи з її вирішення:

1. Посилення правового контролю та впровадження жорстких санкцій. Один із ключових шляхів вирішення проблеми корупції - це забезпечення належного правового контролю та введення ефективних санкцій для тих, хто порушує антикорупційні норми. Це може включати удосконалення законодавства, розширення прав компетентних органів для розслідування корупційних випадків та введення жорстких покарань, таких як штрафи, позбавлення титулів та заборона участі у спортивних змаганнях.

2. Підвищення прозорості та обліковості в управлінні. Прозорість та обліковість в управлінні спортивними організаціями є важливими чинниками у запобіганні корупції. Це включає в себе публікацію фінансової звітності, відкриті конкурси на зайняття посад, регулярні перевірки та аудити. Широкий доступ до інформації сприяє виявленню та усуненню можливих корупційних схем.

3. Розвиток етичної культури та освіти. Освіта щодо етичних стандартів та відповідальності може грати важливу роль у профілактиці корупції у спорті. Тренери, спортсмени, адміністратори та інші учасники спортивного середовища повинні бути свідомі етичних норм та ризиків корупції, щоб уникати спокуси піддаватися корупційним пропозиціям.

4. Міжнародне співробітництво та координація. Корупція у спорті - це глобальна проблема, тому для її ефективного вирішення необхідна міжнародна співпраця. Спільні зусилля між країнами, спортивними організаціями та правоохоронними органами можуть допомогти у виявленні та припиненні корупційних практик.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідити, у яких видах спорту та на змаганнях якого виду корупція відбувається найбільше. Розглянути варіанти вирішення проблеми на конкретних прикладах.

Список використаної літератури.

1. Про запобігання впливу корупційних правопорушень на результати офіційних спортивних змагань: Закон України від 03.11.2015 р. № 743-VIII. ВВР № 51, стор. 2480, стаття 472.

2. Казначеєва, Д. В. "Основні аспекти протидії корупції у сфері спорту." Дискусійні питання застосування антикорупційного законодавства: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.(м. Дніпро, 17 листоп. 2020 р.).–Дніпро: ДДУВС, 2020.–С. 182-185, 2020.

3. Можечук Л. В. До питання участі громадськості у заходах щодо запобігання корупції [Електронний ресурс] / Люся Василівна Можечук // Дніпро, ДДУВС. – 2020. С. 229-231.

4. Савченко А.В. Протиправний вплив на результати офіційних спортивних змагань: проблемні питання кримінальної відповідальності / А.В.

Савченко, О.В. Кришевич// Право і громадянське суспільство. – 2015. – №2(11) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.naiau.kiev.ua/files/antykoruptsia/statti/savchenko_kryshevych.pdf\

5. Шило І. В. Кримінально-правовий аналіз покарань, передбачених за корупційні кримінальні правопорушення [Електронний ресурс] / Ірина Вікторівна Шило // Дніпро, ДДУВС. – 2020.С. 192-195.

СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В БОРОТЬБІ САМБО

Ірина ОГЛІ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі досліджується можливість застосування та ефективність системи «Табата» у підготовці спортсменів боротьби самбо. Зроблено огляд історії та принципів системи «Табата», її переваги та недоліки, а також рекомендації щодо застосування у практиці тренувань самбістів. У дослідженні представлено аналіз літературних даних щодо специфіки інтервального тренування «Табата» та його змісту, а також результати досліджень протоколів інтервального тренування «Табата» зарубіжними дослідниками.

Ключові слова: система «Табата», самбо, спеціальна підготовка, загальна фізична підготовка, інтервальне тренування.

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості та спеціальних навичок для досягнення успіху на змаганнях. У багатьох видів спорту, зокрема у самбо, ефективні методи тренувань є ключовим чинником для досягнення високих результатів. Серед таких методів варто виділити систему «Табата», яка здобула популярність у світі спорту завдяки своїй високій інтенсивності та ефективності.

У контексті сучасної тенденції розвитку боротьби самбо, з її високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовленості самбістів, а також прискореного темпу самої боротьби, яка вимагає від борця мобілізації усіх можливих резервів, необхідно шукати нові шляхи й методики розвитку фізичної підготовки спортсменів, які найкраще підходять під структуру та завдання боротьби самбо для досягнення високих спортивних результатів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – дослідити можливість застосування методу «Табата» у спеціальній фізичній підготовці юних самбістів.

Завдання дослідження: 1. Вивявити зміст та особливості методу «Табата».

2. Обґрунтувати необхідність та доцільність впровадження методу «Табата» у тренувальний процес спортсменів, які займаються боротьбою самбо.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Боротьба самбо є унікальним та специфічним видом спорту, яка включає в себе різноманітні елементи боротьби, такі як кидки, захоплення, партерні техніки (утримання, больові прийоми), що робить його відмінним видом спорту, який вимагає від спортсменів розвитку різних фізичних та технічних навичок.

Важливою складовою та специфічністю фізичної підготовленості борців самбо є поєднання майже всіх проявів фізичних якостей таких як: витривалість (необхідна для ведення тривалого поєдинку, а також тренувань, які можуть бути дуже інтенсивними), сила, швидкість (здатність швидко реагувати на дії суперника та швидке виконання технічних дій), спритність (необхідна для того, щоб ухилятися від ударів, кидків і больових прийомів; здатність швидко міняти позицію і атакувати суперника), гнучкість, стійкість, гарно розвинете відчуття рівноваги, ритму і координації. Особливо гарно ми бачимо прояв швидкісно-силових якостей та прояв силової витривалості [1].

Рівень фізичної підготовленості визначається здатністю спортсмена адаптуватися до високих навантажень, відновлюватися в найкоротші терміни, постійним збереженням фізичної форми і відновлювальним періодом. Практика показує, що недооцінка важливості фізичної підготовки спортсменів чи використання недоцільної та невірної методики, неминуче призводить до нестабільності техніки та погіршенню спортивних результатів [1].

З огляду на вищевикладене, в підготовці самбістів необхідно широко використовувати вправи, використовуючи повторні і інтервальні методи тренування. Серед сучасних методів підвищення фізичної підготовленості самбістів метод колового тренування займає провідне місце.

Колове тренування спрямоване на комплексний розвиток рухових якостей. На нашу думку тренування за системою «Табата», яка за своєю структурою схожа на колове тренування, також буде мати комплексний вплив на удосконалення фізичної підготовленості борців. «Табата» – це інтервальне тренування, результати яких значно підвищують аеробні можливості людини, а також його анаеробну витривалість. Воно складається з восьми циклів інтенсивних навантажень, що перемежовуються коротким відпочинком. Основним принципом цієї системи є виконання вправи протягом 20 секунд з максимальною інтенсивністю, за якою слідує 10 секунд відпочинку. Цикл складається з восьми таких інтервалів, що загалом складає 4 хвилини [2].

Дослідження методу «Табата» відбулося у 1996 році в Японії під керівництвом д-ра Ізумі Табата та його колег. У цьому дослідженні було вивчено ефективність інтервальних тренувань з використанням вправи на велотренажері. Учасники дослідження були поділені на дві групи: експериментальну та контрольну. Експериментальна група виконувала інтервальні тренування за методом Табата, що полягало у виконанні вправи на велотренажері протягом 4 хвилин, які складалися з 20-секундних інтенсивних періодів роботи та 10-секундних періодів відпочинку. Контрольна група виконувала тренування з помірною інтенсивністю без інтервальних періодів. В

результаті експериментальна група показала значне покращення аеробної та анаеробної потужності порівняно з контрольною групою. Дослідження показало, що тренування за методом «Табата» сприяє покращенню кардіореспіраторної функції та збільшенню обсягу та швидкості кисню, споживаного під час вправи [3].

Система «Табата» має кілька очевидних переваг, які роблять її ефективним методом тренувань для спортсменів у самбо:

1. Ефективність (короткі, але інтенсивні тренування дозволяють розвивати витривалість, швидкість, силу та гнучкість)
2. Специфічність (тривалість сутички триває від 3-5 хвилин в залежності від віку спортсменів, що відповідає часу виконання метода «Табата» та ідеально адаптує та підготовлює організм спортсмена до інтенсивної, активної боротьби протягом всього часу ведення сутички)
3. Економія часу: завдяки високій інтенсивності, тренування «Табата» можна провести за короткий період часу, що особливо важливо для спортсменів з обмеженим графіком тренувань.
4. Різноманітність: ця система може бути адаптована для різних видів тренувань та вправ, включаючи роботу з власною вагою, використання вправ з обтяженням чи використання партнера.

Ще один аргумент на користь методу «Табата» - це є принцип та умова роботи, а саме максимальне зусилля за короткий проміжок часу або робота на межі можливого, схожий на фізичні навантаження спортсменів, які займаються боротьбою самбо.

Висновки. Система «Табата» є ефективним та часом економічним методом тренувань для підготовки спортсменів у самбо. Її висока інтенсивність дозволяє досягати значних результатів у розвитку спеціальних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки за короткий період часу. Практичні дослідження підтверджують ефективність цієї системи та рекомендують її для включення у тренувальні програми спортсменів, що займаються самбо.

Метод «Табата» дозволяє розвивати необхідні фізичні якості, якими має володіти самбіст для успішного вступу і прийнятний для фізичної підготовки борців, тому може бути використаний у навчально-тренувальному процесі при проведенні комплексів СФП для спортсменів, які займаються боротьбою самбо, у тому числі юних.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується застосування методу «Табата» з використанням різноманітних вправ, з різним напрямом та напруженістю в навчально-тренувальному процесі самбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Алєксєєнко А. О., Юхно Ю. О. Склад і структура змагальної діяльності самбістів різної кваліфікації на сучасному етапі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2015. №(129 (4)). С. 7-10.
2. Olson M. Tabata Interval exercise: Energy expenditure and postexercise responses. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2013. №45. P. 420

3. Tabata I., Nischimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2 max. Medicine & Science in Sports & Exercise. 1996. №28(10). P. 1327-1330.

ОСОБЛИВОСТІ БІОМЕХАНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Олександр ПІВЕНЬ[1], к. фіз. вих., доцент
Валерій НІКУЛІН[2]
Сергій КРУГЛЕНКО[2]

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Харківський фаховий коледж спортивного профілю Харківської обласної ради[2]
Харків, Україна

Анотація. Досліджено біомеханіку ривка та поштовху у важкій атлетиці з метою виявлення ключових аспектів техніки виконання даних вправ. Результати дослідження підкреслюють важливість оптимального використання м'язової сили та координації для досягнення високих результатів у спорті.

Ключові слова: біомеханіка, важка атлетика, ривок, поштовх, техніка.

Вступ. Важка атлетика є видом спорту що входить до програми літніх Олімпійських Ігор. Під час змагань спортсмени виконують дві вправи: ривок та поштовх, що потребують розвитку значних м’язових зусиль[1]. Для досягнення високих результатів у змагальних діях, важкоатлет повинен мати високий рівень сили та швидкості. Ривок та поштовх задіюють усі м’язи тіла, що скорочуються з високою інтенсивністю під час виконання.

Важка атлетика відіграє значну роль у формуванні фізичної сили, координації та швидкості. Незважаючи на її стародавні корені, цей вид спорту продовжує залишатися в центрі уваги сучасних дослідників і тренерів, які прагнуть розкрити всі тонкощі та нюанси біомеханіки, щоб вдосконалити техніку виконання вправ та підвищити результативність спортсменів [2-3]. Отже, розуміння особливостей рухів у ривку та поштовху стає ключовим аспектом для досягнення високих спортивних досягнень у важкій атлетиці.

Мета дослідження визначити особливості біомеханіки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної та навчальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ривок штанги – швидкий, суцільний рух, під час якого важкоатлет підіймає штангу з помосту в положення над головою на витягнутих руках. Виконується широким хватом та має шість фаз [4]. Під час виконання ривка,

середня швидкість руху снаряду варіюється від 1.65 м·с$^{-1}$ до 2.28 м·с$^{-1}$. Під час максимального прискорення швидкість штанги перевищує 3 м·с$^{-1}$.

При досягненні штангою висоти, що дорівнює 60-80% від довжини тіла спортсмена, важкоатлет виконує підсід під снаряд, одночасно випрямляючи руки. Таким чином спортсмен «ловить» штангу, знаходячись у позиції глибокого сіду, з випрямленими руками над головою. Ця поза вимагає високого рівня гнучкості та рухливості суглобів: плечових, тазостегнових, колінних. Вправа від початку до кінця триває від трьох до п’яти секунд.

Поштовх складається з двох частин: перша передбачає підйом штанги з підлоги та утримання її на рівні плечових суглобів, друга – підйом штанги над головою на витягнутих руках [2]. Зазвичай спортсмени здатні підняти у поштовху вагу, що важче на 17-28% ніж у ривку. Під час першої частини підйому швидкість руху снаряду коливається від 0.88 м·с$^{-1}$ до 1,73 м·с$^{-1}$. Під час максимального прискорення, швидкість руху штанги досягає 2.5 м·с$^{-1}$ [4]. У поштовху підсід спортсмена під штангу починається коли снаряд досягає висоти 55-65% від довжини тіла атлета. Виконання вправи займає від 8 до 12 секунд.

Висновки. Дослідження біомеханіки ривка та поштовху у важкій атлетиці демонструє важливість ретельного аналізу кожного етапу вправи для досягнення оптимального спортивного результату. Розуміння і підвищення ефективності рухових паттернів може значно підвищити досягнення атлетів у цій дисципліні.

Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні включення м’язових груп під час кожної фази руху снаряду.

Список використаної літератури.

1. Півень О. Б., Орлов А. А. The impact of weightlifting training on the somatotype of male students: a one-year study //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2023. – №. 9 (169). – С. 124-126.

2. Dzhym V. Yu., Kanunova L. V. Analysis of training classes of senior secondary school students who are engaged in the weightlifting section. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2022, № 90. P. 42-47

3. Tykhorskyi, O., Khudyakokova, V., Volodchenko, O. Analysis of competition at the 2019 World Weightlifting Championships depending on the weight category. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2019, № 6 (126), 96-99.

4. Stone M. H. Relationship of maximum strength to weightlifting performance. Medicine & science in sports & exercise, 2005, №. 6. P. 1037-1043.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ, ЄДИНОБОРСТВ ТА КІБЕРСПОРТУ

Світлана ПЯТИСОЦЬКА, к.фіз.вих., доцент
Леонід ПОДРІГАЛО, д.мед.н., професор

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проведено порівняльний аналіз психомоторних здібностей атлетів циклічних видів спорту (шорт-трек), єдиноборств (карате, таеквондо) та кіберспорту (CS:GO). Кібератлети мають кращі показники часу реакції вибору та теппінг-тесту у порівнянні з іншими атлетами. Єдиноборці показали кращу реакцію на розрізнення розміру об'єкту у Size-test. Ковзанярі мають високі показники часу складних реакцій та частоти рухів. Тривалість натискань у теппінг-тесті має вірогідний зворотний зв'язок із частотою натискань.

Ключові слова: час реакції, теппінг-тест, Size-test, єдиноборства, кіберспорт, шорт-трек

Вступ. Час сенсомоторних реакцій є одним із найпростіших, доступних й водночас досить точних нейрофізіологічних показників, які відображають динаміку нервових процесів та моторну координацію людини [1, 4]. При цьому рухова діяльність у різних видах спорту обумовлює особливості прояву сенсомоторних здібностей [2, 3]. Прийнято розрізняти види спорту із циклічною структурою рухів (біг, плавання, велоспорт, ковзанярський спорт тощо), ациклічною (ситуативні види спорту, зокрема, спортивні види і єдиноборства), а також такі специфічні види спортивної діяльності, які не пов'язані з руховою активністю (шахи, го, спортивний покер, кіберспорт). Дослідники відзначають надзвичайно важливу роль психомоторних здібностей для здійснення ефективної змагальної діяльності [3, 5]. Тому вивчення особливостей прояву психомоторних здібностей у атлетів із різним характером змагальної діяльності є актуальним напрямом наукових досліджень.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було провести порівняльний аналіз психомоторних здібностей у елітних атлетів циклічних видів спорту (на прикладі шорт-треку), єдиноборств (на прикладі карате і таеквондо) та кіберспорту (на прикладі дисципліни CS:GO, що належить до жанру шутеру від першої особи).

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 атлетів середній вік (19±0,24) років, розподілених на групи відповідно до виду спорту. 1 група: атлети ударних видів єдиноборств, n=10, вік (18,9±0,12) років, кандидати в майстри спорту). 2 група: елітні гравці напівпрофесійних команд з CS:GO, n=10, вік (19,2±0,50) років. 3 група: ковзанярі шорт-треку n=10, вік (19±0,09) років, майстри спорту. За допомогою спеціальних програм для планшетних комп'ютерів під управлінням iOS, розроблених на кафедрах єдиноборств, інформатики та біомеханіки ХДАФК, досліджували наступні

прояви психомоторних здібностей атлетів: 1) час реакції вибору; 2) частота локальних рухів (60-секундний теппінг-тест); 3) Size-test.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження часу реакції вибору дозволило встановити, що у кіберспортсменів цей показник на 1,4% менший (кращий) за ковзанярів шорт-треку ($p>0,05$), і на 7,98% за єдиноборців ($p<0,05$). Перевірка відповідності нормальному розподілу вибіркових сукупностей проводилась за допомогою критерію Shapiro-Wilk. Даний критерій має велику чутливість та допомагає виявити відхилення від нормального розподілу вже при $n\geq10$. Встановлено, що розподіл у кожній з трьох груп відповідає нормальному на рівні $\alpha=0,05$. Достовірність відмінностей між часом реакції трьох груп атлетів перевіряли за допомогою критерія Kruskal-Wallis. Встановлено, що принаймні 2 досліджувані групи мають достовірні відмінності ($H=6,17$, $p<0,05$). Це зумовило необхідність наступної перевірки за критерієм Mann-Whitney. Встановлено наявність достовірної різниці між показниками часу реакції кіберспортсменів і єдиноборців ($Z=2,38$, $p<0,05$). Між результатами ковзанярів шорт-треку із кібератлетами ($Z=0,72$, $p>0,05$) та єдиноборцями ($Z=1,62$, $p>0,05$) достовірних відмінностей не виявлено.

Порівняння загальної кількості локальних рухів та середньої кількості натискань за 5 с показало, що кібератлети мають найбільший результат з усіх трьох груп, однак дані відмінності не мають достовірного характеру ($p>0,05$). Найбільший розмах варіації спостерігається у групі ковзанярів шорт-треку, хоча за рівнем кваліфікації група однорідна. Найменший розмах варіації виявлено у групі єдиноборців, що свідчить про меншу варіативність результатів всередині групи. Аналізуючи динаміку частоти рухів атлетів циклічних видів та єдиноборств можна прийти до висновку, що кількість локальних рухів в кожній групі має тенденцію до зниження з 1-го до 5-6 етапів, потім графіки виходять на етап стабілізації. У кібератлетів найбільша частота спостерігається на початку тесту, до 3-го етапу несуттєво знижується, потім з 3 по 5 етап підвищується, а на стабілізацію частоти виходить з 7 етапу і до кінця тесту. У єдиноборців найбільша частота рухів спостерігається на 1-4 етапах тесту, потім відбувається зниження частоти і стабілізація до кінця тесту. Ковзанярі шорт-треку найбільшу частоту рухів показали з 1 по 5 етапи, потім частота несуттєво знизилась та залишалась на рівні 3-4 етапів. Для якісного аналізу результатів виконання тесту також належить середня тривалість натискань на кожному етапі тесту. Тривалість натискань має зворотний зв’язок із частотою натискань (коефіцієнт кореляції від -0,46 до -0,83). Як видно із графіку (рис. 3), зі збільшенням етапу тривалість натискань має тенденцію до збільшення за рахунок стомлення. Найменший час натискань спостерігається у групі кібератлетів, найбільший – у ковзанярів шорт-треку. В ході виконання Size-test фіксувався час реакції на зміну розміру об’єкту. Найшвидшу реакцію показали атлети єдиноборств, найповільнішу – шорт-треку. Перевірка відповідності нормальному розподілу вибіркових сукупностей проводилась за допомогою критерію Shapiro-Wilk. Встановлено, що розподіл у кожній з трьох груп відповідає нормальному на рівні $\alpha=0,05$ (табл. 3). Однак у групі єдиноборців та кібератлетів спостерігалось зміщення медіани у бік збільшення відносно центру

розподілу. Перевірка статистичної гіпотези про достовірність відмінностей між результатами атлетів різних спеціалізацій проводилась за критерієм Kruskal-Wallis, достовірних відмінностей виявлено не було (H=0,37, p>0,05). За характеристикою розсіювання групи також не мали достовірних відмінностей, в усіх групах спостерігалась висока ступінь однорідності (ν у межах 10%).

Висновки. При порівняльному аналізі елітних атлетів єдиноборств, шорт-треку та кібреспорту з'ясовано, що психофізіологічні особливості важливі для досягнення вищого рівня майстерності. Важливим є і поточний рівень розвитку цих здібностей, і можливість їх вдосконалення в ході виконання специфічної для різних видів спорту діяльності. Об'єктивними критеріями, що дозволяють оцінити функціональний стан нервової системи, є показники сенсомоторних реакцій. Потрібні додаткові дослідження для підтвердження встановлених тенденцій та отримання необхідної інформації. Апробований комплекс тестів є адекватним та інформативним інструментом та може бути використаний у моніторингу функціонального стану атлетів даних видів спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у встановлення структури підготовленості елітних атлетів різних спортивних спеціалізацій на основі психофізіологічного тестування.

Список використаної літератури.

1. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., Rovnaya O., Kamaev O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 2016. 16(2). 433.

2. Lyzohub V.S., Shpanyuk V.V., Pustovalov V.O., Kozhemyako T.V., Suprunovich V.O. Do the results of the sensomotor response reflect the typological properties of the central nervous system?. *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series*. 2021. 1. 69-77.

3. Podrigalo O.O., Borisova O.V., Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Romanenko V.V., Podavalenko O.V., Volodchenko J.O. Comparative analysis of the athletes' functional condition in cyclic and situational sports. *Physical education of students*. 2019. 23(6). 313-319.

4. Rovnyiy A.S., Romanenko V.V. Modelnyie harakteristiki sensomotornyih reaktsiy i spetsificheskih vospriyatiy edinobortsev vyisokoy kvalifikatsii. *Yedynoborstva*. 2016. 1. 54-57.

5. Veretelnykova N. A., Romanenko V. V., & Tropin Yu. M. Analiz pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh yedynobortsiv na pidstavi otsinky sensomotornykh reaktsii. *Edynoborstva*. 2022. 32-45.

ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Віталій СПІЦИН[1], к.пед.н.
Ігор КУДРЯШОВ[2], старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Державний біотехнологічний університет[2]
Харків, Україна

Анотація. Розглянуто питання впровадження елементів національних видів спорту України в навчально-тренувальний процес із фізичного виховання. Підкреслено особливу педагогічну цінність застосування методики тренувань з елементами національних видів спорту. Визначено проблему найбільш ефективного способу реалізації тренувальної програми на заняттях із фізичного виховання. Важливість питання відповідає сучасним напрямам держави щодо відтворення національно-культурних традицій із метою патріотичного виховання молоді.

Ключові слова: національні види спорту, хортинг, бойовий гопак, спас, національні ігри.

Вступ. Кожна культура світу має національні види спорту. Протягом століть вони були супутниками повсякденного життя дітей і дорослих, удосконалюючи життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, а також привчали до чесності, справедливості, гідності, розвивали та вдосконалювали необхідні для праці та бою вміння й навички.

Більшість національних видів спорту України засновані на традиціях козацтва, оскільки саме цей історичний період наклав свій відбиток на формування національно-культурних традицій нашої держави. У цей період фізичні вправи та ігри були своєрідною системою фізичного виховання. Тренування спрямовувалися, у першу чергу, на військову підготовленість і працю. Також спортивні ігри та змагання були відпочинком і розвагою для людей усіх вікових категорій.

Але сьогодні спостерігається розбіжність між багатством етнічної культури України та недостатнім використанням її потенціалу в діяльності закладах вищої освіти та впровадженням у систему їхнього навчання.

Проведені дослідження вітчизняних і зарубіжних учених підтверджують педагогічну цінність етнічної спадщини у сфері фізичної культури та спорту вищої освіти України. Проте залишається нерозглянутим питання, яким чином найбільш ефективно включити компоненти національних видів спорту в навчальний процес фізичного виховання студентів.

Мета та завдання дослідження. Визначити ефективність упровадження елементів національних видів спорту в процес фізичного виховання студентів і найбільш прийнятний спосіб їх використання на заняттях.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення спеціальних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою укріплення національно-патріотичного виховання, відродження та збереження українських традицій, такі національні види, як Козацький двобій, Рукопаш гопак, Українська боротьба на поясах, Український рукопашний «Спас», Хортинг увійшли до Реєстру визнаних національних видів спорту України, про що зазначено у Наказі Міністерства молоді та спорту України [4].

Відзначимо, що бойовим гопаком, хортингом та іншими національними видами спорту в Україні вже давно займаються тисячі людей. Про хортинг навіть рекомендують розповідати молоді в рамках патріотичного виховання. Цей вид спорту, назва якого пов'язана з островом Хортиця – колискою українського козацтва, позиціонується як комплексний метод розвитку. Тут наявні елементи йоги, єдиноборств, при цьому значна увага приділяється українським традиціям і саморозвитку. У першу чергу, спортсмен хортингу вчиться управляти собою, своїми емоціями та бажаннями. Українська федерація хортингу регулярно проводить не тільки всеукраїнські, але й міжнародні змагання. Клуби хортингу є в усіх регіонах країни.

У 2009 році була створена Всеукраїнська федерація української боротьби на поясах, під егідою якої, наші спортсмени регулярно займають призові місця на світових чемпіонатах із поясної боротьби, а в нашій країні почали відтворювати саме український варіант цього виду спорту.

Двоборства український рукопашний «Спас» і бойовий гопак також беруть свій початок із бойових мистецтв українських козаків [3]. Крім рукопашного двобою, спортсмени вчаться битися «стінка на стінку», проводять багатоборства, поєдинки на шаблях і стусах. Не менш важливе значення для спортсмена має і духовний розвиток – вивчення українських традицій, історії. Учні шкіл бойового гопака, крім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу й танцю, гри на музичних інструментах. «Гопаківці» виховуються на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших і пошани до своєї історії. Бойовий гопак пропагує серед підлітків і молоді відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, відгороджує їх від злочинного світу, сприяє швидкій та ефективній соціальній адаптації молодого покоління [1].

Оскільки історично в Україні головним творцем фізичних вправ і спортивних ігор було козацтво, то національні види спорту, в основному, належать до бойових мистецтв. Тому в умовах сучасної спортивної інфраструктури закладів освіти буде доцільним використання національних бойових вправ у навчальному процесі з фізичного виховання.

Також не можна залишати без уваги національні народні ігри. Народні рухливі ігри з елементами змагань розвивають життєво важливі рухові вміння та навички, при цьому вони формують характер, моральні принципи, естетичні якості. Народні ігри завжди використовувалися з метою виховання молодого покоління: прищеплювали любов до праці, навички полювання, військовий вишкіл тощо.

Різноманітність природних, історичних та економічних умов визначила особливості побутового устрою окремих районів України, що відповідно вплинуло на народні ігри. У степній частині України, де багато рівних місць на вулиці, у лузі, полі більш поширені ігри з розмашистими, широкими рухами: метання палки та м'яча, вибивання палкою м'яча, біг наввипередки тощо. У Карпатах і Прикарпатті більше поширення отримали ігри на стійкість і рівновагу – із перетягуванням, стрибками, метанням у ціль гострих предметів. Народні ігри, як правило, не потребували складного інвентарю та спеціальних майданчиків. Інвентарем часто був підручний матеріал: палки, камінці, спеціально оброблені кістки тварин, горіхи, квасоля тощо. Зі спеціального інвентарю можна назвати м'яч, біти, лапту (пласка – палка у вигляді лопатки) та деякі інші [2].

У навчально-виховному процесі із фізичного виховання можна використовувати українські національні ігри як на основних заняттях, так і організовувати з них змагання. Особливо популярними є ігри з м'ячем. До них належать гра квадрат і футдаблбол.

Гра квадрат є дуже популярною серед підлітків. Це рухлива гра з м'ячем для чотирьох або восьми гравців. Футдаблбол – це гра на основі правил гри в класичний футбол, але з двома м'ячами одночасно та без «положення поза грою». Якщо один із м'ячів попав у ворота, гра іншим продовжується до того моменту, поки його не спіймає воротар або він також не попаде до воріт. Футдаблбол виник у Києві у 2007 році та має свою асоціацію.

У навчально-виховному процесі із фізичного виховання може бути ефективним використання як окремих вправ, так і комплексу тренувань різних національних бойових мистецтв. В основному, це вправи, спрямовані на розвиток спритності, швидкості, витривалості та сили. Під час занять викладач може коментувати походження того чи іншого національного виду спорту, обряди та традиції, які використовуються спортсменами, а також із якою метою проводиться те чи інше тренування.

На заняттях із фізичного виховання з використанням елементів національних видів спорту вирішуються такі навчальні завдання: навчити техніки гімнастичних вправ; правил поведінки на тренуваннях і техніки безпеки; етикету та ритуалів бойових мистецтв; рухливих ігор та основ гігієнічних знань; фізичного розвитку.

Висновки. Використання елементів національних видів спорту на заняттях із фізичного виховання створює оптимальні умови для формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, долучає здобувачів до культурних традицій українського народу, виховує патріотизм і відповідальність перед державою.

Застосування окремих вправ або комплексу тренувань, узятих із національних видів спорту, сприяє самовдосконаленню особистості. Завдяки фізичному, морально-етичному та духовному вихованню молодь долучається до культурних традицій України та сприяє їх відродженню. Регулярні тренування вдосконалюють не тільки фізичний розвиток, а й такі важливі психологічні якості, як: розважливість, швидка реакція, рішучість, упевненість

у своїх діях, уміння впливати на емоційно-вольову сферу людей, упевненість у своїх силах, здатність приймати самостійні рішення в неординарних ситуаціях, соціальну ініціативність тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці експериментальної навчальної програми з фізичного виховання з упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес з фізичного виховання в закладах освіти.

Список використаної літератури.

1. Винник Н. М., Винник В. Д. Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів : методичні рекомендації. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 24 с.

2. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посібник. К. : Паливода А. В., 2009. 1064 с.

3. Лукоянова К. Національний вид боротьби «український рукопаш “Спас”» у сучасній системі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. 2016. № 1. С. 47–50.

4. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 № 639, Редакція від 07.12.2021 (Верховна Рада України : сайт URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text).

ЖИМОВІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ГРУДНИХ М’ЯЗІВ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Олександр ТИХОРСЬКИЙ[1], к. фіз. вих.
Світлана БОБРЕНКО[2]
Андрій СІМЧЕНКО[2]

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Національний університет фізичного виховання і спорту України[2]
Київ, Україна

Анотація. Розкрито особливості виконання жимових вправ зі штангою та гантелями чоловіками, що займаються оздоровчим фітнесом у тренажерному залі. Визначено безпечну ширину хвату а також положення тіла при виконанні жимів.

Ключові слова: жим лежачи, гіпертрофія, грудні м’язи, оздоровчий фітнес.

Вступ. Серед відвідувачів тренажерної зали чоловічої статі високою популярністю користуються вправи, що допомагають нарощувати м’язи грудної клітки та плечового поясу. Пояснюється це високим вкладом даних м’язів у візуальне покращення чоловічої статури. Разом з розвиненими м’язами спини та вузькою талією, створюється ефект «перевернутого трикутника», або

V-подібна статура. Особливою популярність серед засобів досягнення даної мети набули жимові вправи, зокрема жим штанги та гантелей лежачи, через свою надзвичайну ефективність [3]. Початківці досить швидко опановують техніку виконання жимових вправ та поступово нарощують вагу снарядів, що є додатковим джерелом мотивації для даного контингенту відвідувачів тренажерної зали. Проте, дані вправи мають ряд обмежень та підходять не всім клієнтам фітнес-клубів, або потребують попередньої підготовки, яка сприяє безпеці під час занять, та більш ефективному тренувальному процесу[1].

Мета дослідження полягає у визначені особливостей виконання жимових вправ для гіпертрофії грудних м'язів.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети використовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення.

Горизонтальні жими здебільшого виконуються лежачи на лаві, використовуючи штангу або гантелі. Розрізняють жими на горизонтальній лаві, під кутом 30-45° або під зворотнім кутом 45°, використовуючи лаву для черевного пресу – «римський стілець». Іншими вправами спрямованими на гіпертрофію м'язів грудної клітки є варіації жимів у тренажерах, зведення рук на тренажері «метелик» та зведення рук на тренажері «кроссовер», а також згинання-розгинання рук в упорі лежачи та на паралельних брусах.

Розглядаючи жими на горизонтальній лаві дослідники [2] зазначають необхідність дотримання стійкої опори тіла у п'яти точках:

- голова щільно притиснута до лави;
- плечовий пояс та верх спини рівномірно розташовуються на лаві;
- сідниці щільно притиснуті до лави, поперек зберігає природній вигин (у оздоровчому фітнесі не рекомендується робити «міст» - вигин спини, що використовується пауерліфтерами для зменшення довжини шляху снаряду;
- стопи міцно стоять на підлозі і не рухаються протягом виконання вправи.

Для визначення оптимальної ширини хвату, доступної для кожної людини індивідуально, використовується тест на цикрумдукцію плечового суглоба. Клієнту фітнес-клубу пропонується взяти гімнастичну палицю перед собою, шириною хвату, що дорівнює 1,5-2 ширині пліч. Після чого прямими руками над головою провести палицю у положення коли вона знаходиться за спиною у опущених руках. Ширина з якою відвідувач фітнес-клубу може виконати циркумдукцію є безпечною у вправі жим штанги лежачи.

Основними рушіями у жимах лежачи є виликий грудний м'яз та передній пучок дельтоподібного м'язу [4]. Менше навантажується триголовий м'яз плеча та середня частина дельтоподібного м'язу. За стабілізацію лопатки відповідають трапецієвидні, ромбовидні та передні зубчасті м'язи. Стабілізацію плечового суглоба здійснюють м'язи обертальної манжети плеча та двоголові м'язи плеча.

Навантаження на основні рушії буде змінюватися в залежності від кута жиму, виду снаряду та стабільності положення тіла або навантаження.

Висновки. Горизонтальні жими є ефективними вправами для нарощування м'язової маси. Для ефективного використання даних вправ слід

дотримуватись оптимального положення тіла на лаві, а також безпечної ширини хвату.

Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні особливостей використання жимових вправ жінками, що відвідують фітнес-клуби.

Список використаної літератури.

1. Капанджі А.І Верхня кінцівка. Фізіологія суглобів. – К.: Олімпійська література, 2009. – 368 с.

2. Barnett C, Kippers V, Turner P. Effects of Variations of the Bench Press Exercise on the EMG Activity of Five Shoulder Muscles J Strength Con Res. 9 (4): 222-227, November 1995.

3.Tykhorskyi O.A. The use of the drop-set technique by qualified bodybuilders of the Kharkiv region in the basic mesocycle. Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education. – 2019. – Vol. 1. – P. 1001-104.

4.Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin,(5). – 2016. – C. 83-88.

III. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ІДЕОМОТОРНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІБЕРСПОРТІ

Ірина АЛЕКСЄЄВА, старший виклдач
Яна АЛЕКСЄНКО, старший виклдач

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У статті проаналізовані основні принципи та вплив ідеомоторної підготовки кіберспортсменів у навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: кіберспорт, ідеомоторна підготовка, гравці.

Вступ. Підготовка кіберспортсменів це складний, організований, багатогранний процес, де гравці піддаються значним психологічним та фізичним навантаженням. Удосконалення підготовки гравців не може здійснюватися лише за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, покращення системи організації навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань. Необхідно вивчення та використання резервів, закладених у самій особистості спортсмена, у сфері його психіки. Зростання спортивно технічних результатів, підвищення гостроти змагальної боротьби в кіберспорті вимагають пошуку нових шляхів для вдосконалення майстерності гравців та досягнення високого рівня гри. Щоб досягти успіху спортсмену необхідно мати швидку реакцію та частоту одиночних рухів, здатність до своєчасного переключення уваги, прийняття нестандартних та миттєвих рішень, здатність зберігати концентрацію та максимальну зосередженість тощо. Аналіз літературних джерел визначає що авторами вивчались психодіагностичні методи виявлення особливостей когнітивних здібностей спортсменів [5], особливості психологічної підготовки гравців в кіберспорті, де досліджувались особливості підготовленості гравців. Психічні фактори є важливим елементом успіху в кіберспорті, їх завжди слід враховувати під час навчання [4].

У психології спорту ідеомоторна підготовка – це використання думки про рух, сутність якої полягає у розвитку здатності спортсмена викликати й аналізувати м'язове відчуття рухів, вносити в них корективи й опановувати керування ними [3]. Ідеомоторне тренування сприяє підвищенню уваги до діяльності та її усвідомленості, внаслідок чого підвищується точність рухів, покращується якість гри, прискорюється процес навчання та з'являється можливість початкового оволодіння незнайомою дією без практичного виконання. Така модель тренування дає можливість встановити помилки або переробити вже засвоєну рухову навичку, якщо уявне виконання дії

недостатньо точно [1]. Багато спортсменів успішно використовують метод уявних повторень рухів як процедуру, що сприяє прискоренню процесу навчання прийомам та навичкам, а також як елемент налаштування перед виконанням вправ. Ідеомоторика також ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання та дослідити методи ідеомоторного тренування при підготовки гравців з кіберспорту.

Матеріал та методи дослідження. У статті були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Систематичне цілеспрямоване використання прийомів ідеомоторної підготовки при формуванні, вдосконаленні або відновленні рухової навички сприяє більш швидкому і якісному його освоєнню та відновленню. Крім того, це дає можливість у період тренування зменшити обсяг фізичної роботи і тим самим виграти час та сили, необхідні для вивчення нових вправ та дій, а також для виховання фізичних та вольових якостей. У гравців обов’язково повинні бути заняття з фізичних вправ, щоб зміцнити руховий апарат, виробити поставу, правильне дихання, сформувати звичку до раціонального режиму рухової активності [2]. Використання ідеомоторного налаштування перед змаганнями готує спортсменів до успішного виступу у складних ситуаціях змагань. Це відбувається тільки в тому випадку, якщо спортсмен шляхом посиленого тренування виховує у себе здатність у потрібний момент викликати рухово-м'язові уявлення про рух. Цьому сприяють такі прийоми: систематичне індивідуальне планування майбутніх дій; промовляння завдань; уявне виконання вправ із застосуванням вольових зусиль, м'язовим напруженням і розслабленням, імітаційними рухами; вміння розділяти вправу на частини і знаходити в них основні фази рухових дій; порівняння та аналіз м'язово-рухових відчуттів реальної дії з уявленням; навіювання та самонавіювання; виконання вправи після скороченої спеціальної розминки та без неї.

Процес навчання ідеомоторного методу треба будувати з урахуванням загальновідомих дидактичних принципів: послідовності, доступності, індивідуалізації. Крім них необхідно враховувати і такі спеціальні принципи:

– принцип цільової зацікавленості, що передбачає прищеплення спортсменам серйозного ставлення до методу;

– принцип універсальної ефективності. Ідеомоторна підготовка ефективна у багатьох аспектах: навчанні техніки, налаштуванні на виступ, вихованні творчого ставлення до тренувального процесу;

– принцип домінуючої ефективності. Найбільшою мірою тренуючий ефект проявляється у оволодінні просторовими характеристиками руху, потім тимчасовими;

– принцип відстроченого ефекту. Перші заняття з цього методу не дають результату. Це відбувається через відсутність програм подання руху та зв'язків у корі головного мозку;

– принцип індивідуальності. Варіанти ідеомоторного налаштування залежать від індивідуально-психологічних відмінностей спортсмена. Гравці з сильною нервовою системою зазвичай починають ідеомоторне виконання руху безпосередньо перед стартом. Зі слабкою нервовою системою роблять це набагато раніше;

– принцип змістовної ефективності. Найбільший реальний тренуючий ефект уявлення руху досягається при ідеомоторному відтворенні в м'язово-рухових образах вузлових моментів дії його результативної суті;

– принцип вербалізації. Промовляння чи чітке словесне позначення основних моментів дії посилює тренуючий ефект уявлення руху;

– принцип дозування. Доцільно подумки повторювати завдання 5 разів, а складні завдання-одноразово.

Нині інтенсивне проникнення ідеомоторного методу на практиці затримується з низки причин. Головними з них є недостатня експериментальна перевірка ефективності ідеомоторики на різних етапах та в різні періоди при підготовки кіберспортсменів різної кваліфікації, віку та статі, відсутність відповідних конкретних методичних рекомендацій. Можливо, цим і пояснюється та обставина, що у тренувальному процесі використовують ідеомоторну підготовку в основному висококваліфіковані спортсмени. Що ж до низько кваліфікованих спортсменів, то багато хто з них взагалі не має навичок проведення ідеомоторної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Планується подальше дослідження та розробка методичних рекомендацій з організації ідеомоторного тренування спортсменів кіберспорту.

Список використаної літератури.

1. Алексєєва І., Алексєнко Я., Жерновнікова Я. Ідеомоторна підготовка в кіберспорті. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць.* 2023. ХДАФК. № 7. С. 5-10.

2. Алексєєва І. Алексєнко Я. Особливості фізичної підготовки кіберспортсменів . *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020 ХДАФК, Харків, Випуск 4, С. 12-14.

3. Сидорченко К., Овчарук І. Ідеомоторне тренування і його роль в активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «Подолання перешкод». *Проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. №5 С. 119-121.

4. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Теорія і методика підготовки спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я.* 2022. №2. С. 158-168.

5. Пятисоцька С., Ашанін В, Шишкін Д. Психодіагностичні методи виявлення особливостей когнітивних здібностей спортсменів (на прикладі кіберспорту). *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2019. №3. С. 99-103.

ФОРМУВАННЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «СИСТЕМНО-ІНФОРМАЦІЙНІ ОСНОВИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»

Володимир АШАНІН, к. ф.-м. н., професор
Яна ЖЕРНОВНІКОВА, к. пед. н.
Наталія ДОЛГОПОЛОВА, к. т. н.

Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

Анотація. Розглянуто формування і розвиток науково-дослідних компетенцій у здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт при вивченні дисципліни «Системно-інформаційні основи наукових досліджень у фізичній культурі та спорті». На конкретному прикладі показано процес підготовки магістрів до вирішення дослідницьких завдань за допомогою параметричних критеріїв.

Ключові слова: науково-дослідні компетенції, експериментальні дані, методи математичної статистики, інформаційні технології.

Вступ. Перед закладами вищої освіти фізкультурно спортивного профілю, що здійснюють підготовку за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, стоїть задача у підготовці магістрів, які володіють зокрема, такими необхідними загальними компетентностями як: здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел; здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту; здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Здобувач вищої освіти повинен вміти застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у відповідності до ініціативної теми науково-дослідної роботи «Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з використанням інформаційних технологій» (номер державної реєстрації 0123U103168) на 2023 – 2026 рр.

Мета дослідження – проаналізувати та систематизувати дані з питань формування науково-дослідної компетенції при вивченні статистичної обробки експериментальних даних.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Обробка результатів досліджень в сучасних умовах проводиться за допомогою інформаційних технологій. Існує широкий вибір визнаного у світі програмного забезпечення для статистичної обробки даних. Серед них програма MS Excel, пакети SPSS,

Statistica, Statgraphics та інші [3]. В навчальному процесі Харківської державної академії фізичної культури при вивченні дисципліни «Системно-інформаційні основи наукових досліджень у фізичній культурі та спорті» використовується пакет статистичного аналізу даних Statistica.

На заняттях з дисципліни «Системно-інформаційні основи наукових досліджень у фізичній культурі та спорті» у здобувачів вищої освіти формуються не лише знання з різних статистичних методів обробки інформації, а також дослідницькі вміння та навички: вміння сформулювати статистичну гіпотезу та вибрати критерій для її перевірки; проаналізувати отриманий результат і зробити висновки, що мають математичний та практичний зміст [1].

Наприклад, при вирішенні завдання порівняння вибірок здобувач вищої освіти має провести досить велику аналітичну роботу з вибору критерію та аналізу результату. Визначити виміряний параметр є якісним чи кількісним. Визначити вибірки є незалежними або залежними, тобто порівнюються результати різних груп або однієї і тієї ж, але в різні моменти часу. Якщо параметр кількісний, потрібно перевірити гіпотезу про нормальний розподіл генеральних сукупностей. Якщо параметр якісний або вибірки виявляться з генеральних сукупностей, які не мають нормального розподілу, то для порівняння вибірок слід застосовувати непараметричні критерії: для незалежних вибірок, наприклад, критерій Манна-Уітні або критерій Вальда - Вольфовіца, а для залежних, наприклад, критерій Вілкоксона або критерій знаків [2].

Завдання котрі виконуються на практичних роботах в пакеті Statistica, є навчально-професійними, вони містять дані можливих реальних експериментальних досліджень. Кожна практична робота представляє собою невелике дослідницьке завдання. Розглянемо скорочений приклад однієї задачі.

Вхідні дані. Порівняти різні за змістом тренувальні процеси *x* та *y*. Нововведення міститься у процесі *y*. Показником якості тренувань служить час досягнення максимальної висоти підйому штанги під час підйому штанги на груди для поштовху, с. У контрольній (*x*) та експериментальній (*y*) групах по 10 піддослідних. (табл. 1).

Таблиця 1

x	0,99	1,10	1,10	1,15	1,15	1,20	1,20	1,20	1,25	1,25
y	0,94	0,95	0,96	0,97	0,98	0,99	1,00	1,10	1,15	1,20

Перевірка на нормальність розподілів за критерієм Шапіро-Вілка показала, що обидві генеральні сукупності мають нормальний розподіл (рис. 1, 2).

Результати тестів на нормальність автоматично розміщуються у заголовку цього графіка. При $P > 0,05$ слідує висновок про те, що аналізований розподіл не відрізняється від нормального.

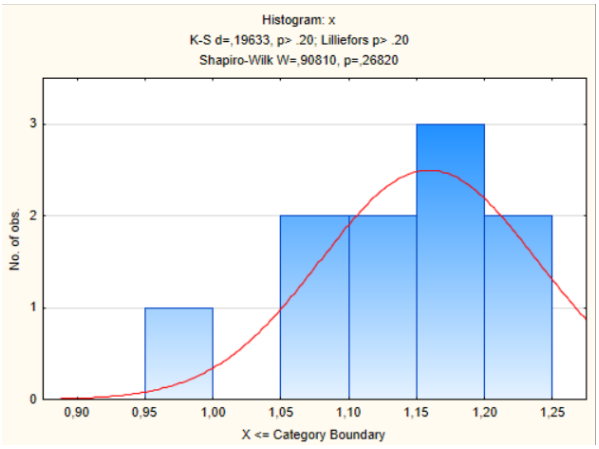


Рис. 1. Графік емпіричного і теоретичного розподілів контрольної групи (*x*)

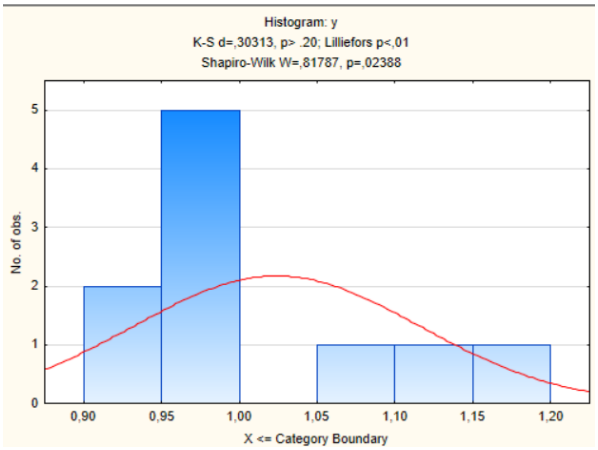


Рис. 2. Графік емпіричного і теоретичного розподілів експериментальної групи (*y*)

Мета дослідження – перевірити статистичну значущість відмінностей цих вибірок за допомогою параметричних критеріїв.

В модулі **Basic Statistics** обираємо **t-test, independent, by variables** вибираємо відповідні змінні та отримуємо таблицю з результатом (рис. 3) [4, 5].

T-test for Independent Samples (Spreadsheet12)
Note: Variables were treated as independent samples

Group 1 vs. Group 2	Mean Group 1	Mean Group 2	t-value	df	p	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std.Dev. Group 1	Std.Dev. Group 2	F-ratio Variances	p Variances
x vs. y	1,159000	1,024000	3,510080	18	0,002500	10	10	0,079784	0,091797	1,323791	0,682835

Рис. 3. Результат t-тесту для незалежних вибірок

Інтерпретація результатів. Оскільки величина ймовірності випадкової появи аналізованих вибірок p= 0,002500 < менше рівня значущості (α = 0,05), то нульова гіпотеза відкидається. Отже, оцінюючи зміст нового тренувального процесу за часом досягнення максимальної висоти підйому штанги при виконанні підйому штанги на груди для поштовху, приходимо до висновку про позитивний ефект нововведення.

Висновки. В результаті вивчення дисципліни «Системно-інформаційні основи наукових досліджень у фізичній культурі та спорті» здобувачі вищої освіти розглядають поняття застосування методів математичної статистики при вирішенні завдань фізичної культури та спорту за допомогою використання інформаційних технологій. В результаті чого формуються не тільки інформаційні компетенції, але і науково дослідні.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в аналізі навчальних дисциплін пов'язаних з комп'ютерною обробкою даних експериментальних досліджень.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Науково-методичні засади вивчення методів математико-статистичного аналізу даних у закладах вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю. *Фізична культура, спорт і здоров'я : стан, проблеми та перспективи* : матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 6 груд. 2023 р.). Харків, 2023. С. 177–178.

2. Бахрушин В. Є. Методи аналізу даних : навчальний посібник для студентів. Запоріжжя : КПУ, 2011. 268 с.

3. Жерновнікова Я. В. Формування змісту курсу «Статистична обробка та аналіз інформації» для майбутніх вчителів фізичної культури. Proceedings of the scientific and pedagogical internship. Directions of improving the professional training of specialists in physical culture and sports. Włocławek, 2023. P. 86-89.

4. Маханець Л. Л., Вінничук О. Ю., Григорків М. В. Статистика: лабораторний практикум у STATISTICA 12: навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 161 с.

5. Фетісов В. С. Пакет статистичного аналізу даних STATISTICA : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 114 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ (НА ПРИКЛАДІ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ)

Володимир АШАНІН, к. ф.-м. н., професор
Владлена ПАСЬКО, к.фіз.вих., доцент
Яна АЛЕКСЄНКО, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У статті проаналізовані та систематизовані основні напрямки використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту) з метою покращення сприйняття інформації.

Ключові слова: інформаційні технології, циклічні види спорту.

Вступ. За останні роки утворилася стійка тенденція впровадження технологічних нововведень в систему спортивного тренування. Зростання майстерності тісно пов’язане з необхідністю підвищення знань, особливо в галузі обраного виду спорту. Від того, наскільки досконала система організації інформації, багато в чому залежить якість навчально-тренувального процесу в циклічних видах спорту. Головні характеристики галузевих інформаційних потоків сприяють раціональній організації процесу підготовки спортсменів та його інформаційного забезпечення. Зважаючи на специфіку спортивної діяльності, інформація може використовуватися як в теорії спортивного тренування, так і в практичній діяльності спортсменів з метою розширення їх світогляду. Загальні форми та методи тренування включають в себе: систематичну роботу з вивчення взаємозв’язку різних сторін підготовки, що можливо за допомогою використання сучасних інформаційних технологій.

Інформаційна технологія – це сукупність конкретних засобів, за допомогою яких людина виконує різноманітні операції для обробки інформації

у різноманітних сферах своєї життєдіяльності. Інформаційні технології навчання можна означити як методологію і технологію навчально-виховного процесу з використанням новітніх електронних засобів навчання [1].

Таким чином, використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі в циклічних видах спорту є одним із найбільш ефективних способів підвищення мотивації та індивідуалізації навчання, розвитку творчих здібностей і створення сприятливого емоційного тла. Завдяки багатому інструментарію, гнучкості та адаптивності використання, можливості легкої модифікації, інформаційні технології можна використати в навчально-тренувальному процесі в циклічних видах спорту, практично, на кожному етапі спортивної підготовки [5].

Варто зазначити, що впровадження інформаційних технологій в навчально-тренувальний процес з метою покращення сприйняття інформації усебічно впливатиме на ефективність виконання технічних дій та сприятиме підвищенню спортивної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту).

Матеріал та методи дослідження. У статті були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання інформаційних технологій створює абсолютно нові можливості для розвитку спорту. Застосування інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі в циклічних видах спорту – це можливість активізувати пізнавальні інтереси спортсмена під час вивчення та закріплення нового матеріалу. Можливості використання інноваційних технологій дають змогу подавати новий матеріал наочно та динамічно, у формі гри, змагання тощо.

У теперішній час основними напрямами інтеграції засобів сучасних інформаційно-комп’ютерних технологій в процес спортивної підготовки в циклічних видах спорту є:

– створення високоякісних мультимедійних цифрових навчальних посібників: на прикладі відеозаписів вправ у виконанні спортсменів міжнародного класу. Спортсмени циклічних видів спорту можуть аналізувати техніку виконання цих вправ за допомогою досягнень цифрових технологій [2, 6];

– отримання довідкової інформації в мережах Internet: потужні бази даних дозволяють отримати необхідну інформацію в короткі терміни та бути в курсі усіх спортивних новин і досягнень, а також є джерелом відомостей про новітні спортивні технології;

– дослідження біомеханічних аспектів спортивних вправ: сучасні оптичні системи для визначення параметрів руху спортсмена є ефективним засобом для виявлення недоліків в підготовці спортсмена та розробці методів по їх усуненню;

– проведення психологічних комп'ютерних тестів для визначення реакції та концентрації уваги спортсмена: подібні тести дозволяють в стислі терміни в ході порівняльного та статистичного аналізу виявити слабкі сторони спортсменів; потрібно відмітити, що ці тести характеризуються високою ефективністю та економічністю;

– підготовка програмних тренажерів-стимуляторів з метою глибшого наукового вивчення тих або інших спортивних процесів: тренажери-стимулятори дають можливість вивчення спортивних ситуацій, що відрізняються особливою складністю та вимагають глибокого аналізу;

– моделювання спортивних вправ та визначення оптимальних параметрів їх виконання: потужні процесори сучасних комп'ютерів дають можливість в долі секунди визначити необхідні параметри та розрахувати траєкторії руху центрів тяжіння частин тіла спортсмена;

– сучасні системи аналізу змагальної діяльності;

– проведення статистичних досліджень [3, 4]: аналізи опитувань, складених фахівцями високої кваліфікації, що дозволяють швидко та ефективно визначити проблеми спортивного живлення, здорового сну та деяких інших показників фізіології спортсменів.

Таким чином, використання інформаційних технологій у системі спортивного тренування відкриває цілий ряд можливостей для різнобічного збагачення його спеціальними знаннями в галузі обраного виду спорту. Їх систематичне осмислене розширення та поглиблення сприяє засвоєнню спеціальних знань з техніко-тактичної підготовки в обраному виді спорту в єдності з практичними уміннями та навичками, що складає основну освітню лінію у фізичному вихованні і спорті. Але слід підкреслити, що використання інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі в циклічних видах спорту має базуватися на їх педагогічно обґрунтованому поєднанні з традиційною системою тренування спортсменів та при обов'язковому обґрунтуванні педагогічної доцільності такого використання, тобто спортивне тренування на сучасному етапі має задовольняти нові потреби й водночас зберігати свої сильні традиційні сторони.

Висновок. Обґрунтовано доцільність використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту). Виявлено, що впровадження засобів інформаційних технологій в систему спортивної підготовки в циклічних видах спорту багато в чому змінює звичні форми тренувального процесу, замінюючи їх на досконаліші та адаптовані до сучасних умов, сприяє розвитку теоретичної та практичної думки та ефективному використанню в тренувальній та педагогічній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Планується подальше дослідження та актуалізація ефективності використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі в спортивних іграх.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В., Пасько В., Долгополова Н. Використання інформаційних технологій навчання при вивченні дисципліни «Вища математика». *Фізична*

культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції. 2022. 6-7 грудня. Харків : ХДАФК, С. 414-417.

2. Ашанін В., Філенко Л., Пасько В. Інтерактивні та мультимедійні методи викладання дисциплін інформаційного профілю в закладах вищої освіти фізичної культури та спорту в умовах дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2023. 6 грудня. Харків : ХДАФК, С. 173-174.

3. Ашанін, В.С., Пасько, В.В. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навч. посіб. частина 1. Харків : ХДАФК, 2020. 132 с.

4. Ашанін, В.С., Пасько, В.В. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навч. посіб. частина 2. Харків : ХДАФК, 2021. 128 с.

5. Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю. Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.* 2023. № 7. С. 142-155.

6. Tsos Anatolii, Pasko Vladlena, Rovniy Anatoly, Nesen Olena, Pomeshchikova Irina, Mukha Volodymyr. The improvement of the technical readiness of 16-18 year-old rugby players with the use of the computer program "Rugby-13". Physical Activity Review. 2018. № 6. pp. 257-265.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Володимир АШАНІН, к.ф.-м.н., професор
Людмила ФІЛЕНКО, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У дослідженні вивчаються поточний стан та перспективи розвитку інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту України в умовах військового стану.

Ключові слова: фізична культура, спорт, інформаційне забезпечення, інформаційно-комунікаційні технології.

Вступ. Проблеми інформаційного забезпечення сучасної сфери фізичної культури і спорту полягають у тому, що в останні роки найбільші процеси інформаційного обміну відбуваються за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (Ашанін В. С., Мудрик В. І, Андрєєв М. В.) [1]. Більшість спортивних подій, змагань, конференцій, обміну досвідом, спілкування та документообігу відбувається у дистанційному форматі за допомогою сучасних Інтернет-технологій. Важливою складовою

інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту є підтримка організації та проведення тренувальної та змагальної діяльності.

Залишається актуальною проблема забезпечення інформаційної бази професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту та формування їх професійно-орієнтованих компетентностей. Ці компетентності, на думку Денисової Л. В. [2], необхідні для вільного володіння інформаційно-комунікаційними технологіями та їх використання під час проведення наукових та науково-педагогічних досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

Мета та завдання дослідження полягають у вивченні поточного стану та перспектив розвитку інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту України в умовах військового стану.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі кафедри інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури, у якому приймали участь 24 стейкхолдери, серед яких були представлені здобувачі вищої освіти, викладачі, представники адміністрації, працедавці в сфері фізичної культури і спорту. Застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та обробка даних науково-методичної та спеціальної літератури; контент-аналіз Інтернет-ресурсів з метою детального вивчення стану інформаційного забезпечення фізичної культури і спорту України; соціологічні методи представлені анкетуванням за допомогою Google форми з метою виявлення думок експертів стосовно стану інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту; метод експертного оцінювання використаний для проведення аналізу результатів опитування стейкхолдерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Впровадження інформаційних технологій у сфері фізичної культури і спорту відчутно поліпшує організацію тренувань, управління спортивними заходами, моніторинг фізичного стану спортсменів та сприяє розвитку спортивних технологій, що підвищує ефективність управління у цій галузі (Кашуба В., Асаулюк І., Маринчук П., Дяченко А.) [3]. Дослідження особливостей інформаційного забезпечення системи підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту показало, що сучасні інформаційні технології є потужним інструментом для впровадження цифрових методик навчання (Сущенко А. В.) [4]. Застосування сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій навчання має широкі можливості, особливо в умовах дистанційного або комбінованого навчання (Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю.) [5]. Однак аналіз літературних джерел показує недостатню участь сфери фізичної культури і спорту у цифровому всесвітньому просторі, яке стосується не лише України, а й інших країн світу.

Ми вважаємо, що дослідження основних принципів та ідей, що стоять за концепцією інформаційного суспільства, відкриває нові можливості для використання систем штучного інтелекту в інформаційному просторі України. Важливе значення приділяється розбудові інформаційного простору та розвитку систем штучного інтелекту в галузі фізичної культури і спорту. Ці системи використовуються для обробки спортивних даних та надання потрібної

інформації спортсменам, тренерам, викладачам та іншим учасникам з метою досягнення навчально-тренувальних цілей.

У представленому дослідженні для оцінки поточного стану інформаційного забезпечення у сфері фізичної культури і спорту була розроблена анкета з декількома розділами питань. Проведене опитування свідчить про те, що фахівці в сфері фізичної культури і спорту мають достатній рівень володіння сучасними інформаційно-комунікаційними мережевими технологіями. Однак виявлено недостатній рівень надання інформаційних послуг у цій галузі. Під час подальших досліджень потрібно більше уваги звернути на якість надання інформаційного контенту для тренерів, викладачів, працедавців та інших зацікавлених осіб. Аналіз відповідей на відкриті питання показав велику різноманітність зацікавленості та потреби в інформаційних ресурсах. Відкриті питання є найбільш значимими, оскільки вони дозволяють висвітлити реальний стан інформаційного забезпечення у цій сфері та висловити думку практиків та стейкхолдерів.

Отримані відповіді широко висвітлюють проблему сучасного інформаційного забезпечення у фізичній культурі і спорті та містять багато рекомендацій. Зокрема, вони підкреслюють необхідність широкомасштабних змін у реалізації інформаційного забезпечення управління інформаційними ресурсами у сфері фізичної культури та спорту, а також розробки єдиної інформаційної системи в даній галузі. Надані стейкхолдерами з сфери фізичної культури і спорту практичні поради та рекомендації щодо інформаційного забезпечення навчальних, тренувальних та організаційних процесів є важливими. Результати експертної оцінки за чотирма розділами питань є достовірними і свідчать про узгодженість думок та відповідей стейкхолдерів у сфері фізичної культури і спорту.

З отриманих даних випливає, що необхідно розробити додаткові навчальні курси для підготовки фахівців з фізичної культури і спорту до ефективного використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Це підтверджують показники відповідей респондентів, більшість з яких погоджуються на проходження додаткової підготовки.

Висновки. Проведений аналіз результатів опитування респондентів дозволив детально проаналізувати поточний стан та перспективи розвитку інформаційного забезпечення у сфері фізичної культури і спорту в умовах військового стану в Україні.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці структурно-алгоритмічних моделей залучення сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у процес інформаційного забезпечення підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту та розвитку у них професійно-орієнтованих компететностей.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В. С., Мудрик В. І, Андрєєв М. В. Проблеми формування компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на основі

інформаційних технологій та багатомірного аналізу : монографія. Харків. 2019. 189 с.

2. Денисова Л. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій : авторфер. дисс. д.пед.н. за спец.: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ. 2020. 43 с.

3. Кашуба В., Асаулюк І., Маринчук П., Дяченко А. Аналіз змісту інформаційно-методичного проекту підвищення рівня теоретичних знань студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Т. 10. С. 34-40. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-34-40

4. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісник Запорізького національного університету : Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. 2020. 1 (7). С. 104-111.

5. Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю. Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури**.** Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Харків : ХДАФК. 2023. 7. С. 142-155. URL: https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/ab518083-fa22-4435-b9ab-f880962798c6/content (дата звернення: 12.03.2024).

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

Євген БАЖЕНКОВ, д.е.н., доцент
Галина КОЛОМОЄЦЬ, к.пед.н., старший науковий дослідник

Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»
Київ, Україна

Анотація. У статті порушено питання використання інформаційно-комунікаційних технологій під час рухової активності. Наголошено на основних перевагах та недоліках. Вказано на особливостях використання різноманітних гаджетів, додатків та онлайн-ресурсів, що допомагає ефективно відстежувати та аналізувати фізичну активність, знаходячи нові способи мотивації та покращення результатів.

Ключові слова: рухова активність, інформаційно-комунікаційні технології, переваги та недоліки, особливості рухової активності.

Вступ. У сучасному цифровому світі інформаційно-комунікаційні технології відіграють значну роль у всіх сферах життя, включаючи фізичну активність та спорт. За допомогою різноманітних гаджетів, додатків та онлайн-ресурсів, люди можуть ефективно відстежувати та аналізувати свою фізичну активність, знаходячи нові способи мотивації та покращення результатів.

Проте, разом з безперечними перевагами інформаційно-комунікаційних технологій у цій сфері, виникають також немало проблем та недоліків. Дослідження впливу використання інформаційно-комунікаційних технологій на рухову активність людини стає актуальним напрямком у науковому світі.

Мета та завдання дослідження. Метою статті є систематизація та аналіз переваг і недоліків використання інформаційно-комунікаційних технологій під час рухової активності, зосереджуючись на їхньому впливі на здоров'я та фізичну форму людини.

Основними завданнями є розгляд актуальності використання інформаційно-комунікаційних технологій у сфері фізичної активності; огляд сучасних трендів та технологій, що використовуються для моніторингу та підтримки рухової активності; аналіз переваг використання інформаційно-комунікаційних технологій в спорті та фізичній реабілітації; дослідження, як інформаційно-комунікаційні технології можуть сприяти мотивації, підвищенню ефективності тренувань та покращенню результатів; виявлення недоліків та ризиків використання інформаційно-комунікаційних технологій в контексті фізичної активності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження використання інформаційно-комунікаційних технологій під час рухової активності може виконуватися за допомогою різноманітних методів, що дозволяють з'ясувати як переваги, так і недоліки цього явища. Беручи до уваги метод спостереження розуміємо, що дослідники можуть спостерігати за поведінкою людей під час занять фізичною активністю з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Це може дати уявлення про те, як люди взаємодіють з технологіями під час фізичних занять та як це впливає на їхню продуктивність та ставлення до занять.

Метод анкетування та опитування дозволяє з'ясувати, наскільки часто вони використовують інформаційно-комунікаційні технології, що саме вони використовують (наприклад, фітнес-трекери, мобільні додатки тощо) та як це впливає на їхню мотивацію та результати. Ці методи дослідження можуть допомогти зрозуміти як позитивні, так і негативні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій під час рухової активності та сприяти розробці рекомендацій для ефективного використання технологій у цій сфері.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання інформаційно-комунікаційних технологій під час рухової активності може мати як переваги, так і недоліки. До переваг можемо віднести такі аспекти: мотивація та залучення, можливості моніторингу, підвищення обізнаності, спільнота та підтримка [2, с. 89].

Інформаційно-комунікаційні технології можуть стати потужним інструментом для мотивації до занять спортом або фізичною активністю, особливо для тих, хто віддає перевагу інтерактивному підходу. Багато сучасних пристроїв (наприклад, фітнес-трекери або смарт-годинники) здатні вимірювати різні показники фізичної активності, такі як кількість кроків, пульс, калорії тощо. Це дає можливість відстежувати свій прогрес та вносити корективи у тренувальний процес. Інформаційно-комунікаційні технології можуть надати

користувачеві доступ до інформації про правильні методи тренувань, безпеку під час виконання вправ та інші корисні поради, що сприяють здоровому способу життя. Такі сучасні технології можуть бути платформою для спілкування з іншими людьми, які зацікавлені у фізичній активності. Це може створити спільноту, де люди обмінюються досвідом, мотивують один одного та навіть відстежують результати разом [1, с. 135].

До основних недоліків відносимо: залежність та відволікання, надмірне використання інформації, неправдивість даних, соціальна ізоляція. Розуміємо, що використання інформаційно-комунікаційних технологій під час рухової активності може призвести до залежності від технологій та відволікання від самого процесу тренувань. Люди можуть бути занадто поглиблені у використання додатків чи соціальних мереж, що відволікає їх увагу від реальної активності. Перевантаження інформацією про тренування може призвести до непотрібного стресу. Люди можуть стати занадто залежними від даних про свої показники фізичної активності, що може призвести до перенасичення. Іноді дані, які збираються за допомогою фітнес-трекерів або інших пристроїв, можуть бути неточними або надто оптимістичними, що призводить до неправильної оцінки свого прогресу та надмірної впевненості у своїх досягненнях. Використання інформаційно-комунікаційних технологій під час фізичних занять може призвести до зменшення взаємодії з реальними людьми, до соціальної ізоляції та відчуття відчуження.

Враховуючи зазначені переваги та недоліки, важливо знаходити баланс у використанні інформаційно-комунікаційних технологій під час рухової активності, щоб вони допомагали сприяти здоровому способу життя, а не перешкоджали йому.

Більшість учасників дослідження вказали, що використання інформаційно-комунікаційних технологій, таких як фітнес-трекери чи мобільні додатки, значно збільшило їхню мотивацію до занять фізичною активністю [3, с. 114]. Учасники відзначили можливість вимірювання кількості кроків, серцевого ритму та інших показників за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, що дозволило їм краще контролювати свої тренування та стежити за прогресом.

Висновки. Отримані результати свідчать про потенційні переваги використання інформаційно-комунікаційних технологій у контексті рухової активності. Зокрема, можливість моніторингу фізичних показників та зростання мотивації можуть сприяти поліпшенню фізичного здоров’я та загального самопочуття. Проте, варто також враховувати певні недоліки та ризики використання інформаційно-комунікаційних технологій, які були виявлені у дослідженні, такі як можлива залежність від технологій або недостовірність даних. Ці аспекти потребують уважного аналізу та розробки стратегій для їхнього подолання. Отже, вироблення балансу між використанням інформаційно-комунікаційних технологій та регулярною руховою активністю може бути ключовим чинником для забезпечення здорового способу життя та досягнення бажаних результатів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі вбачаємо за потрібне здійснити дослідження впливу особистих характеристик, таких як вік, стать, рівень фізичної підготовки тощо, на сприйняття та використання інформаційно-комунікаційних технологій в контексті рухової активності.

Список використаної літератури.

1. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Сорокіна Н.О., Лісчишин Г.В. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск3 (133). 2021.* С. 135–138.

2. Петренко Ю.М., Петренко Ю. І., Дудник Ю. М., Чернишов В. О., Золотухін О. О. Формування рухової компетенції студентів ВЗО засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.* №2. 2018. С. 87–89.

3. Sharov S. V., Khromyshev O. V. Аналіз програмних засобів для інформаційної підтримки тренувань з бодібілдингу. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology.* 2015. Т. 2. № 2. С. 111–117.

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ НА ОБ'ЄКТ, ЩО РУХАЄТЬСЯ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Максим БАЙБІКОВ, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі розглянуто психомоторні здібності таеквондистів-юніорів за допомогою сучасних інформаційних методів дослідження. Було обстежено 10 спортсменів. Встановлено рівень прояву реакції на об'єкт, що рухається.

Ключові слова: таеквон-до, вимірювання, час реакції, психомоторика.

Вступ. Поточний рівень розвитку психомоторних здібностей, а також можливість їхнього вдосконалення в процесі виконання специфічних для різних видів спорту вправ є важливим [2, 3]. Відомо, об'єктивними критеріями, що дозволяють оцінити функціональний стан нервової системи, є показники сенсомоторних реакцій [1, 2, 6]. Швидкість реакції на різні подразники посідає провідне місце серед факторів успіху в єдиноборствах [4, 5].

Серед значної кількості публікацій, присвячених психомоторним здібностям спортсменів, недостатньо уваги приділяється вивченню особливостей реакції на об'єкт, що рухається.

Мета дослідження – встановити рівень прояву реакції таеквондистів-юніорів на об’єкт, що рухається з використанням комп’ютерної програми «Reaction RM PRO».

Матеріали і методи дослідження. Для дослідження було відібрано 10 таеквондистів-юніорів (середній вік 15,7±0,3 р., 50% чоловічої статі, 50% жіночої статі), які змагаються на національному та міжнародному рівні.

Дослідження проводилося з дотриманням основних біоетичних положень Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину (від 4 квітня 1997 р.), Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи медичних досліджень за участю людини (1964-2008), а також Наказу Міністерства охорони здоров'я України № 690 від 23.09.2009 р.

Для досягнення поставленої мети використовували методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету; психофізіологічні вимірювання; методи математичної статистика.

Для оцінки складної зорово-моторної реакції на об’єкт, що рухається було використано комп’ютерну програму «Reaction RM PRO» для мобільних пристроїв компанії Apple (iOS), розробленої на кафедрі одноборств ХДАФК. Виконавцю пропонується пройти тестову вправу протягом трьох етапів, де складність завдань поступово збільшується. Враховуючі особливості спортивної діяльності в єдиноборствах, де техніко-тактичні дії суперник може виконувати з різних сторін з різною швидкістю, реалізовано можливість виникнення та руху зорового стимулу з будь якого місця екрану. Зоровий стимул, на який треба реагувати, рухається з постійною швидкістю. На другому етапі з метою ускладнення завдання швидкість зорового стимулу збільшена в 1,5 рази. На третьому етапі додані додаткові об'єкти, які хаотично рухаються, змінюють швидкість, колір та інтенсивність відображення. Основна мета цих об'єктів полягає у створенні додаткового навантаження на роботу зорового аналізатора. Для проведення дослідження було обрано головний режим тесту «Main mode» (підвищення складності тестових завдань на кожному етапі).

Результати дослідження та їх обговорення. Було організовано педагогічне дослідження серед таеквондистів-юніорів з метою визначення показників реакції на об’єкт, що рухається з використанням комп’ютерної програми «Reaction RM PRO». Під час дослідження чітко дотримувалися умови його проведення. Отримані результати дослідження наведені в таблиці 1.

Перевірка відповідності нормальному розподілу сукупностей за допомогою критерію Шапіро-Уілка показала, що розподіл у кожній з трьох груп відповідає нормальному при $\alpha=0,05$. Однак враховуючи величину об’єму вибірки ($n=10$), достовірність відмінностей між часом реакції спортсменів на кожному етапі тесту окремо ($n=3$) перевіряли за допомогою критерію Крускала-Уолліса. Не виявлено статистично значущих відмінностей в групі ($H=2,24$, $p>0,05$). Таким чином, не можна стверджувати, що час реакції значно відрізається на різних етапах тесту.

Таблиця 1

Результати тестування реакції на обєкт, що рухається (n=10)

Показник	S1	S2	S3	За весь тест	SD	Shapiro-Wilk
Час реакції, Mean±SE (ms)	31,9±3,46	26,05±2,07	28,45±2,43	28,80±1,57	8,64	0,92

Примітка: Mean±SE - середнє значення±стандартна помилка; ms - одиниця виміру часу (мс); етапи тесту: S1 - перший етап; S2 - другий етап; S3 - третій етап; SD - середнє відхилення; Shapiro-Wilk – критерій Шапіро-Уілк за весь тест.

Порівняння часу реакції групи за діапазоном варіації на кожному етапі окремо (рис.1) показав найбільший розмах варіації на першому етапі тесту

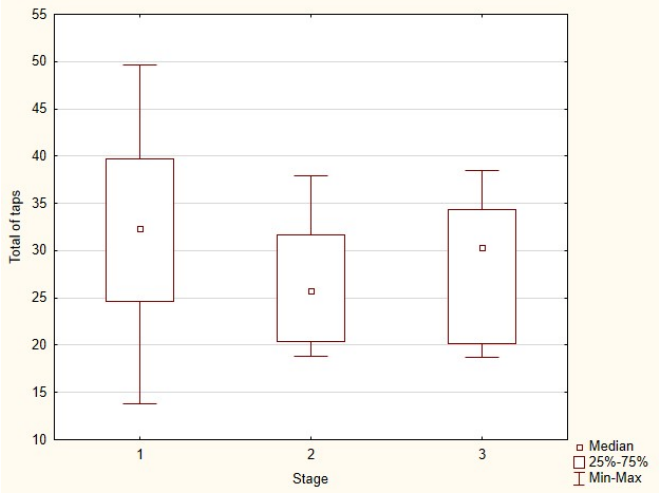


Рис.1. Порівняння результатів тестування спортсменів за діапазоном варіації

(V=119,60), що свідчить про значні відмінності у часі реакції серед учасників. Це може бути пов’язано з необхідністю адаптації до умов тесту. На другому етапі тесту спостерігається зменшення діапазону варіації (V=42,82), що свідчить про покращення стабільності реакції учасників, хоча з кожним етапом завдання ускладняються. На останньому, третьому етапі тесту діапазон варіації більше (V=59,08), порівняно з другим етапом, але різниця не значна та може бути пов’язана з ускладненням умов тесту – учасники реагували при протидії руйнівним стимулам. Однак цей показник значно менший, порівняно з першим етапом, що може свідчити про подальшу адаптацію до завдання.

Висновки. Використання комп’ютерної програми «Reaction RM PRO» дозволило виявити особливості психомоторних здібностей таеквондистів-юніорів. Встановлено, що результати тестування таеквондистів-юніорів не мають достовірних відмінностей (p>0,05). Розмах варіації результатів кожного етапу тесту окремо має тенденцію до зменшення, що демонструє адаптаційні можливості організму спортсменів. Для підтвердження встановлених тенденцій потрібні додаткові дослідження. Апробований тест є адекватним та

інформативним інструментом та може бути використаний для моніторингу психомоторного стану спортсменів у тих видах спорту, які вимагають прояву таких здібностей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напряму будуть спрямовані на оптимізацію психомоторних здібностей таеквондистів.

Список використаної літератури.

1. O'Sullivan D. M., Jeong H. S., Won H. J. Functional reaction times of a simulated blocking test among para taekwondo athletes //Healthcare. – MDPI, 2022. – Т. 10. – №. 7. – С. 1231.
2. Piatysotska S. et al. Study of short-term visual memory of athletes in cyclic sports, martial arts and esports //Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2023. – Т. 27. – №. 6. – С. 503-514.
3. Romanenko V. et al. A comparative analysis of the short-term memory of martial arts' athletes of different level of sportsmanship. – 2020.
4. Romanenko V. et al. Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology //Slobozhanskyi Herald of Science & Sport. – 2022. – №. 4.
5. Piatysotska S. et al. A Study of Motor Functional Asymmetry Indicators in Different Sportsmanship Level Esports Athletes //Physical Education Theory and Methodology. – 2023. – Т. 23. – №. 4. – С. 628-635.
6. Piatysotska S. et al. Study of the psychomotor abilities of athletes in cyclic sports, martial arts and esports //Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2023. – Т. 27. – №. 1. – С. 19–25-19–25.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Наталія БАШАВЕЦЬ, д.пед.н., професор
Ілля НАЗАРЕНКО, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Державний заклад «Південноукраїнськийнаціональний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Одеса, Україна

Анотація. У тезах розглядається проблема застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури, а також вказується, що це є невід'ємною частиною сучасної фізкультурної освіти в Україні.

Ключові слова: сучасні комп'ютерні технології, навчальний процес, вчитель фізичної культури.

Вступ. Питанням впровадження інформаційних технологій у галузь фізичної культури активно опікуються науковці. На думку вчених сучасні комп'ютерні технології надають можливість на більш якісному рівні

організувати навчальний процес, дозволяють поєднати функції накопичення, зберігання, аналізу, систематизації здобутої інформації і оцінки підготовленості студентів, реалізувати індивідуальний підхід у процесі навчання.

Інформаційні аспекти та інформатизація вищої фізкультурної освіти розглядається в працях таких вчених (Н. Башавець, Ю. Драгнєв, Т. Поясок та ін.) [1;2;3]. Слід вказати, що використання інформаційних технологій в навчальному процесі дає можливість вивчати на якісно новому рівні навчальні дисципліни циклу професійної та практичної підготовки. Виходячи з цього для майбутнього вчителя фізичної культури комп'ютер став засобом навчально-пізнавальної та науково-дослідної діяльності, особливо під час дистанційного формату, ефективним інструментом оптимізації процесу навчання у ЗВО. Тому впровадження інформаційних технологій у навчальний процес майбутнього вчителя фізичної культури є важливою складовою фізкультурної освіти.

Мета та завдання дослідження – провести теоретичний аналіз застосування сучасних комп'ютерних технологій, що використовуються у підготовці вчителів фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження – аналіз науково-методичної та навчальної літератури, анкетування. Про важливість застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутніх учителів фізичної культури можна побачити з результатів проведеного опитування. В опитуванні взяли участь 25 студентів Державного закладу «Південноукраїнський державний національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» здобувачі освітнього ступеня магістр зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Результати дослідження та їх обговорення. Значний вплив інформатизації освіти потребує удосконалення навчального процесу майбутнього вчителя фізичної культури, створення таких засобів навчання як електронні підручники, комп'ютерні програми для встановлення фізичного розвитку, технічної майстерності тощо, які дають можливість значно підвищити рівень фахової підготовки у ЗВО.

Під час підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня до обов'язкового компонента входить дисципліна «Сучасні інформаційні технології та методики презентації наукових результатів», яка передбачає поглиблення спеціальних знань і вмінь майбутніх викладачів фізичної культури для застосування сучасних ІТ у педагогічній та науковій діяльності, а також мотивації щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Студенти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) мають володіти нормативно-правовою базою, методологією наукових досліджень в освіті (фізична культура), володіти спеціальними інформаційними технологіями на рівні, необхідному для проведення науково-дослідної, пошукової та аналітичної роботи; вміло презентувати і доносити інформацію до фахівців і нефахівців із застосуванням сучасних технічних пристроїв.

Очікувані результати навчання дисципліни знати: призначення сучасних

інформаційних технологій, їх функціональні можливості і особливості застосування; вплив засобів сучасних ІТ на науково-технічній і соціально-економічний розвиток суспільства; особливості та переваги програмних засобів з оптимального вибору інструментів під час розв'язання професійних завдань; методики досліджень та технології презентації наукових результатів з використанням ІТ, методи захисту інформації; уміти: використовувати сучасні ІТ для підготовки традиційних і електронних навчально- методичних і наукових публікацій; користуватися програмами для виконання кількісних розрахунків; виконувати розрахунки, обробку і оформлення результатів досліджень; організовувати спільну роботу із різними типами документів та формами засобами (Диск Google), використовувати науково-освітні ресурси Інтернет у професійної діяльності учителя фізичної культури.

Студенти опановують такі теми: Тема 1. Поняття ІТ та їх можливості. (Поняття ІТ, їх класифікація. Історія виникнення та розвитку сучасних ІТ. Основні напрями використання ІТ у науці та сфері фізичної культури. Переваги ІТ перед традиційним навчанням. Офісні технології. Інтернет у професійної діяльності учителя фізичної культури). Тема 2. Програмне забезпечення сучасних ІТ. (Прикладні програмні продукти загального і спеціального призначення. Особливості сучасних ІТ при рішенні задач з обробки: текстової, графічної, табличній і математичної інформації, накопичення і зберігання даних. База даних MS Access. Створення баз даних в MS Access. Служба Google календар та Диск Google. Класифікація соціальних сервісів). Тема 3. ІТ в науковій діяльності. (Тенденції розвитку та використання ІТ в науковій діяльності. Автоматизація експерименту. Обробки наукових результатів за допомогою електронних таблиць. Математичні, статистичні та логічні функції MS Excel, їх застосування в обробці даних та у наукових досліджень). Тема 4. Презентація наукових результатів. (Програмні засоби для презентації результатів наукових досліджень. Технології розробки мультимедійної презентації за проектом. План проєкту. Приклади. Створення структури презентації. Робота з об'єктами презентації. Наповнення презентації графічними та анімаційними елементами. Створення дидактичних матеріалів за допомогою програм Word, Excel, Access. Методика презентації наукових результатів. Розробка форми і критеріїв оцінювання презентації).

Результати опитування щодо важливості застосування ІТ у навчальному процесі майбутніх учителів фізичної культури свідчать, що на питання про переваги їх застосування студенти керувалися можливістю працювати віддалено 68 %, також 32% респондентів окреслили більший арсенал застосування різних сучасних технологій вчителем фізичної культури. З перепон які студенти визначають на шляху опанування ІТ у навчальному процесі 54 % опитаних вказали на недостатню мотивацію до навчання, 31 % визнали нестачу часу, оскільки їх якісне вивчення потребує додаткового часу у другій половині дня під час самостійної роботи, ще 15 % респондентів вважають діяльність учителя фізичної культури в основі більш практичною, а використання ІТ лише додатковою компетентністю у професійній діяльності.

Висновки. Отже, проблема використання широкого спектру

інформаційних технологій та інновацій в процесі навчанні сьогодні набула особливої уваги і потребує бажання і готовності студентів докласти певних зусиль не лише під час навчання, а й упродовж усієї кар'єри. Новітні гаджети стають важливим механізмом не тільки навчального процесу, але і спортивного тренування, спортивних змагань та фізичної культури. Розглядання проблеми застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури розкриває актуальність інноваційної професійної підготовки фахівців у сфері освіти (фізична культура), що передбачає наявність необхідного інформаційного забезпечення навчального процесу, що у новій формі закладає основи всебічного удосконалення фізичної природи людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується приділити увагу інформаційній культурі майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійного розвитку в умовах інформаційно-освітнього простору.

Список використаної літератури.

1. Башавець Н. А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова:* зб. наукових праць. Серія № 15: науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 512-515.

2. Башавець Н.А., Ростя С.Д. Особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матеріали IV Міжнарод інтернет-конференції. м.Одеса, 24-25 листопада 2020 р. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 82-85

3. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Костенко О. В. Сучасні технології освітнього процесу: інтерактивний навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2020. 228 с.

«ТАБАТА» З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

Інна БОДРЕНКОВА[1], к.фіз.вих.
Тетяна Мошенська[2], старший викладач

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Харків, Україна

Анотація. Теоретично розроблено та експериментально обґрунтована методика функціонального тренування з жінками першого зрілого віку за програмою «ТАБАТА» у дистанційному форматі.

Ключові слова: програма «Табата», жінки першого зрілого віку, колове тренування.

Вступ. Численні наукові дослідження вказують на ефективність оздоровчого тренування. Вивчення адаптації організму до фізичних навантажень різної спрямованості, інтенсивності та об'єму дозволило спеціалістам розробити загальні принципи побудови фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням індивідуального рівня фізичного стану тих, хто займається [2; 5; 6 та ін.].

Велика кількість наукових праць, присвячених проблемам організації фізкультурно-оздоровчих занять та їх впливу на стан здоров'я жінок першого зрілого віку, вказують на популярність різних видів оздоровчої гімнастики серед жінок цієї вікової категорії. Зокрема вивчено ефективність занять ритмічною гімнастикою та оздоровчою аеробікою, атлетичною гімнастикою, аквафітнесом та заняття за системою пілатес [1; 6 та ін.]. Для підтримки щоденної життєдіяльності та для успішного виконання значущих функцій людині необхідно мати належний рівень розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності та підготовленості, а досягнення оптимальних результатів є можливим тільки за рахунок комплексного підходу під час організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку [3; 4 та ін.].

Найбільш розповсюдженим методом розвитку цих показників є заняття різновидами аеробіки з метою комплексного впливу на всі основні фізичні якості людини [3; 6 та ін.]. Відомо, що аеробіка широко використовується практично у всіх формах фізичної культури: у процесі підготовки спортсменів, на заняттях із фізичного виховання, у сучасних фітнес-програмах тощо.

Однак реалії сьогодення України, вносять свої корективи у режими, графіки та програми роботи фітнес індустрії. В силу обставин, ранок 24 лютого 2022 року, введення «воєнного стану» в Україні, який змусив усі сфери діяльності в тому числі і спортивну спільноту покинути свої домівки (місця тренувань) та вимушено перейти у дистанційний формат роботи. Перед фахівцями цього напрямку постали питання розробки такого типу занять, щоб зберегти зацікавленість клієнтів, створити умови для зниження психічного напруження, забезпечити розвиток як окремих фізичних якостей так і підвищувати рівень працездатності у дистанційному форматі занять.

Враховуючи вище викладене, у реаліях сьогодення, актуальності набуває пошук нових підходів організації тренування. Незважаючи на велику кількість доступних даних про різноманітні варіанти проведення занять з аеробіки з жінками першого зрілого віку, практично відсутні науково обґрунтовані рекомендації для ефективного використання саме різновидів функціонального тренування за програмою «ТАБАТА» в дистанційному форматі. На сьогоднішній день залишаються питання, що стосуються вибору засобів і методів, тривалості структурних компонентів, раціональних параметрів фізичних навантажень і пульсових режимів відповідно до рівня фізичного стану тих осіб, які займаються. Вищевикладені аргументи і визначають актуальність теми роботи та потребують розроблення і наукового обґрунтування методики функціонального тренування з жінками першого зрілого віку за програмою «ТАБАТА».

Мета та завдання дослідження: теоретично розробити та експериментально обґрунтувати методику функціонального тренування жінок першого зрілого віку за програмою «ТАБАТА» у дистанційному форматі.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс наукових методів дослідження: педагогічні методи (аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз відео-матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Дослідження проводилось з 1 вересня 2022 року по 1 вересня 2023 року на базі мережі фітнес-центрів «Pulse Gym» м. Харкова. У експериментальній його частині взяли участь жінки першого зрілого віку 21- 35 років (всього 20 жінок), які продовжили займатися дистанційно груповою аеробікою три рази на тиждень. Експериментальна група (n=10) займалася за запропонованою нами програмою функціонального тренування «ТАБАТА» Контрольна група (n=10) по запропонованим фітнес зпстосунками.

У процесі проведення дослідження розглянуто та проаналізовано показники фізичного розвитку жінок (довжина та маса тіла); функціонального стану (частота серцевих скорочень, тиск). Фізична підготовленість визначалась за результатами тестів: 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів); 2) піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід, руки за головою, ноги зігнути за 1хв (кіл-ть разів); 3) присідання за 30с (кіл-ть разів); 4) утримання положення планки (с); 5) нахил тулуба вперед із положення сидячи (см).

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена методика функціонального тренування за програмою «ТАБАТА» з жінками першого зрілого віку на основі відомого у фізичному вихованні та спорті методу колового тренування.

Базові аеробні вправи комбіновані з стато-динамічними силовими та пов’язані між собою педагогічними завданнями і фізіологічною спрямованістю. Комбінації вправ з відносно постійною інтенсивністю, помірної та великої потужності протягом заняття, повторно й без суворо встановлених пауз відпочинку, які мають місце при зміні виду діяльності. Оскільки паузи недовгі,

то навантаження може вважатися безперервним. Спрямовані на комплексний розвиток загальної та силової витривалості.

До 10 хв проводиться підготовча частина заняття (розминка), потім основна частина – функціональне тренування за програмою «ТАБАТА» (40 хв) методом колового тренування, тривалої безперервної вправи та до 10 хв – заключна частина заняття «stretching».

Основна частина складається з двох блоків: аеробного та силового які чергуться почерзі з інтервал відпочинку між кожним блоком 3 хв.

Аеробний «блок» – це виконання базових аеробних вправ у поєднані в комбінації, у роботі яких бере участь не менше 2/3 м'язової маси тіла. Час виконання однієї аеробної комбінації складає 5 хв. Одне коло включає 3 аеробні комбінації.

Силовий «блок» – це виконання статичних та динамічних вправ об'єднаних в комбінації, спрямованих на підвищення рівня розвитку силової витривалості. Час виконання однієї силовії комбінації – 4 хв.

Інтенсивність фізичного навантаження визначалася на основі врахування кількості повторів. Корекція навантаження здійснювалася таким чином: за рахунок зміни темпу музичного супроводу. В аеробному «блоці» – додавання (або виключення) елементів високоударної техніки виконання (High-impact), включення (або без) роботи руками; у силовому «блоці» – виконання стато-динамічних вправ на одну або кілька м'язових груп, зміни вихідного положення, амплітуди рухів тощо. Після останнього кола проводиться аеробна заминка і до 15 хв «stretching».

Висновки. Було експериментально перевірено ефективність розробленої методики функціонального тренування за програмою «ТАБАТА» у дистанційному форматі, підтверджено достовірним покращенням більшості показників морфо-функціонального стану, фізичної працездатності та підготовленості. В експериментальній групі, порівняно з контрольною, відзначено: зниження маси тіла на 2,8 кг; зниження показників ЧСС на 1,56 уд/хв.; тиск зменшився на 4,23/2,16 (мм.рт.ст.); скоротився час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с на 0,24 с. Таким чином, усі показники ще більше наблизились до норм та є достовірними ($p<0,05$).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на удосконалення системи функціональних тренувань жінок різного віку.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини / Ю. Беляк, Н. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – No 3. – С. 58 – 61.

2. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізично- го виховання // Теорія і методика фізичного вихован- ня: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 12. – С. 320 – 379.

3. Луценко Д. Ю. Разработка комплексов упраж- нений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин / Д. Ю. Луценко // Физическое воспитание сту- дентов творческих

специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2002. – No 7. – С. 40-50.

4. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорно- коза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

5.Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Алла Гета, к.фіз.вих., доцент,
Андріан Остапов, старший викладач

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Полтава, Україна

Анотація. Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець повинен вміти отримувати, обробляти та використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, телекомунікаційних та інших засобів інформаційних технологій. Це повною мірою стосується фахівців з фізичної культури та спорту. Питання оволодіння сучасними інформаційними та комунікаційними технологіями, їх використання стає одним із основних компонентів професійної підготовки будь-якого спеціаліста, у тому числі й спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту.

Ключові слова: інформаційне середовище, освітня діяльність, інформаційна технологія, спорт, фізична культура.

Вступ. Інформатизація суспільства, глобальні зміни, що відбуваються у світі, ставлять перед системою освіти в цілому та фізкультурній освіті зокрема нові завдання, пов'язані з підготовкою майбутніх поколінь, з урахуванням специфіки та умов життєдіяльності в інформаційному суспільстві, широким впровадженням засобів сучасних інформаційних і комунікаційних технологій у систему підготовки фахівців, ефективної самоосвіти, підвищення якості навчального процесу [3].

Розробка методичних положень, орієнтованих на реалізацію в навчальному процесі педагогічних технологій, що базуються на засобах інформаційно-комунікаційних технологій у кожній конкретній предметній області, включаючи і сферу фізичної культури та спорту, є однією з актуальних проблем сучасної науки. Однак слід зазначити, що в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту поки що недостатньо розроблені конкретні програми, що відображають особливості використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. Таке положення пов'язане зі складністю специфічних для фізичної культури та спорту проблем при розробці

прикладних програм, відсутністю науково-методичних основ використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, спрямованих на вдосконалення підготовки фахівців у цій галузі, тому підготовка програм, адаптованих до запитів та з урахуванням особливостей професійної діяльності фахівців з фізичної культури та спорту представляє актуальну проблему.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати особливості використання інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження нами були використані методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів з окресленої проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Підвищення рівня якості фізкультурної освіти вимагає створення нових засобів навчання на основі використання сучасних інформаційних технологій. Незважаючи на те, що останніми роками з'являється значний інтерес до розробки та використання комп'ютерних програм у навчально-тренувальному процесі, питання їх розробки та впровадження залишаються дуже проблематичними. Це пов'язано, з одного боку, зі станом розвитку інформаційних та комунікаційних технологій, з іншого – з приведенням системи освіти, у тому числі й галузі фізичної культури і спорту, у відповідність до потреб часу і науково-технічного прогресу.

Вченими [1, 2] виявлено основні тенденції використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності фахівців з фізичної культури та спорту. До них відносяться:

- створення та використання програм контролю та самоконтролю знань з різних спортивно-педагогічних дисциплін;
- навчальні мультимедійні системи;
- створення та використання баз даних;
- моделювання комп'ютерних змагань, тактичних дій і педагогічного процесу;
- використання інформаційних технологій для обслуговування змагань;
- використання інформаційних технологій в організації та проведенні наукових досліджень;
- автоматизовані методи психодіагностики;
- автоматизовані методи спортивно-педагогічної діяльності;
- автоматизовані методи функціональної діагностики;
- організація дистанційного навчання і т.д.

Процес впровадження інформаційних технологій у навчальний процес у галузі фізкультурної освіти розпочався порівняно недавно і нині є не завершеним. Це зумовлено, по-перше, недостатньою матеріально-технічною базою деяких ЗВО; по-друге, постійним оновленням програмно-технічного забезпечення; по-третє, недостатньою комп'ютерною грамотністю викладачів і студентів. Комп'ютер не стане інструментом у діяльності майбутніх фахівців доти, доки викладачі фізкультурних вишів та факультетів фізичної культури не досконало ним володітимуть, тому вміння використовувати комп'ютер та інші

гаджети при навчанні та професійній діяльності фахівців з фізичної культури та спорту стає однією з необхідних якостей викладача [4].

Також актуальною залишається і проблема вибору оптимального програмно-методичного забезпечення та сама можливість використання інформаційно-комунікативних технологій у різних сферах фізичної культури та спорту. При вирішенні цього питання слід враховувати найперспективніші напрями використання інформаційних технологій у системі фізкультурної освіти.

В даний час у навчальному процесі з фізичної культури та спорту вже використовуються комп'ютерні програми, автоматизовані діагностичні системи, застосування яких дозволяє отримати високу ефективність професійно-орієнтованого навчання студентів закладів вищої освіти на основі використання засобів сучасних інформаційних технологій, також розроблені та використовуються в навчальному процесі комп'ютерні програми контролю самостійної роботи студентів, що дозволяє, насамперед, індивідуалізувати контроль самостійної навчальної діяльності за будь-якої кількості студентів [5].

Застосування комп'ютерного контролю дозволило:

- Індивідуалізувати контроль самостійної навчальної діяльності за будь-якої кількості студентів.
- Забезпечити активну самопідготовку студентів до занять та її ефективний автоматизований контроль.
- Створити для кожного студента посильний темп опрацювання матеріалу, що самостійно вивчається, при постійному контролі ступеня його розуміння та засвоєння.
- Автоматизувати реєстрацію результатів контролю за підготовленістю кожного студента протягом усього періоду навчання.
- Оперативно отримувати повну інформацію про стан академічної активності кожного студента.

Комп'ютерні технології в галузі фізичної культури та спорту дозволяють покращити якість навчально-тренувального процесу і цим вирішити наступні завдання:

- створити журнал групи з вихідними даними для кожного, хто займається, на основі оцінки стану їхнього здоров'я та фізичної підготовленості;
- простежити динаміку стану здоров'я, виходячи з поточних даних, що вносяться до картотеки, як мінімум, один раз на семестр;
- підібрати для кожного, хто займається, індивідуальну програму, розраховану на весь курс навчання, або індивідуальні коригувальні програми;
- розробити індивідуальні програми щодо дотримання режимів навчання, відпочинку, самостійного тренування, харчування;
- проводити оперативний медичний контроль та контроль психоемоційного стану студентів, які займаються за спеціальними програмами;
- вести оперативний контроль відвідуваності та успішності студентів як індивідуально, так і групи в цілому;

- здійснювати перевірку рівня теоретичних знань за спеціальними комп'ютерними тестами;
- створювати інтернет-сайти спортивних кафедр для обміну науково-практичною інформацією та прогресивними розробками.

Висновки. В контексті нашого дослідження розробка проблеми інформаційно-комп'ютерного забезпечення підготовки студентів у галузі фізичної культури та спорту вестиметься в рамках двох напрямів інформатизації освіти: підвищення ефективності педагогічної діяльності та вдосконалення освітньо-педагогічного управління процесом підготовки студентів. Життя сучасного студента все частіше і частіше піддається впливу з боку ІТ-технологій. Як результат використання цих технологій у фізичній культурі і спорті несе у собі безліч плюсів, а саме: швидкість, надійність, можливість оптимізувати накопичені знання, можливість підібрати ефективну програму, розраховану на конкретного користувача.

Список використаної літератури.

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. 2011. № 86. С. 15–18.
2. Гета А. В. Інновації у фізичній культурі / IX International Scientific and Practical Conference «Modern science: theoretical and practical view». (January 09–10, 2024. Madrid, Spain). P. 34–40.
3. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів / Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Х.: ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 43–48. Режим доступу:http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132491
4. Молчанюк В. А. Напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті / Інформаційні технології в освітньому процесі / Матер. наук.-практ. Інтернет-конф. Чернигів: Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, 14–20 грудня 2020 р. Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/112IQ7DJ4SBtkEkjYUW2ntTP6UoZibgAd/view.
5. Юхно Ю. О., Хмельницька І. В. Основні напрями використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2016. № 10 (80). С. 148–152.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Марія ГРИЦЮТА, курсант
Науковий керівник: Віктор СИРМАМІЇХ, викладач

Донецький державний університет внутрішніх справ
Донецьк, Україна

Анотація. Використання інформаційно-комунікаційних технологій є пріоритетним у будь-якій галузі, адже вони відкривають необмежений простір, дають змогу удосконалити наявні й упроваджувати новітні системи нашого розвитку.

Ключові слова: інформаційні технології, спорт, фізична культура.

Вступ. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту є актуальною темою дослідження серед сучасних авторів. У дослідженнях Kashuba Vitaly, Futorny Sergey [3] вказується на те, що впровадження сучасних комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури і спорту дали змогу ефективно збирати, обробляти та передавати інформацію, якісно змінювати методи і форми підготовки висококваліфікованих спортсменів та фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, підвищувати результативність тренерів, суддів, викладачів і фахівців фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження: визначити основні напрямки застосування інформаційно-комунікаційних технологій у сфері фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Використання ІКТ у фізичній культурі та спорті спостерігається в основному за такими напрямами:

- підготовка майбутніх фахівців і розвиток їх особистості в умовах інформаційного суспільства;
- інтенсивність рівня виховного, навчального та тренувального процесів;
- соціальна потреба в фахівцях в сфері фізичної культури і спорту, зумовленої інформатизацією сфери фізичної культури.

Ми спостерігаємо значну роль технологій у всіх сферах фізичної культури та спорту, починаючи з навчального процесу, оздоровчої спортивної культури, а також спортивних тренувань та змагань.

Ashanin V., Filenko L., Tserkovnaya O. пишуть про те, що у навчальному процесі здобувачі освіти знайомляться з теоретичним матеріалом та основними дисциплінами фізичної культури. Для забезпечення продуктивного освітнього процесу необхідно впроваджувати матеріали, які створюються на базі ІКТ: мультимедійні навчальні системи; мультимедійні контролюючі програми та тести; бази даних освітнього призначення з включенням аудіо, фото та відео; інтернет-ресурси освітнього призначення; мультимедійні лекції-презентації; цифрові відеофільми, навчальні тренажери для оволодіння і закріплення окремих навичок; курси для дистанційного навчання тощо [2, с. 74].

Їх використання у навчальному процесі дає можливість ефективно збирати, обробляти та передавати інформацію, якісно змінювати методи і організаційні форми підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту, відкриває нові можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання та спортивної діяльності.

Спортивні тренування також не обходиться без застосування ІКТ, адже саме вони допомагають коригувати весь процес. У дослідженнях Turaeva N. M., Ibragimova S. B., Olhovskaya I. V., Filenko L. V. висувають нові вимоги до використання комп'ютерів, оснащених спеціалізованими програмами і бездротовими датчиками, що закріплюються на тілі спортсмена, що включають швидкісні відеокамери, проводять біомеханічний аналіз спортивних рухів, покращують технічну підготовку спортсменів. Це дозволяє оцінити ефективність системи тренувань та звернути увагу на помилки і виправити їх [4, с. 110].

Щодо спортивних змагань, то тут ідеться власне про змагання, підготовку до них та завершальний етап. На кожному з них також використовуються ІКТ.

Сьогодні навіть не будучи офіційно в спорті, можна активно спостерігати за ним з екранів моніторів. ІКТ дають можливість рекламувати різні змагання в мережі Інтернет; викладати їх результати і відеоматеріали на офіційні сайти спортивних організацій, в соціальні мережі та YouTube, що дозволяє переглядати і аналізувати змагання в будь-який час, активно застосовуються в навчанні та атестації суддів. Сьогодні з багатьох видів спорту дані цифровий відео-зйомки використовуються для вирішення спірних ситуацій, створення різних документів тощо (наприклад, фотофініш застосовується для складання протоколів змагань). Також, як про це пишуть Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю., ІКТ використовуються для статистичної обробки результатів змагань, особливо для тих видів спорту, в яких результат спортсмена оцінюється суддями-експертами [1, с. 150].

Пандемія також стала поштовхом для проведення онлайн-змагань. Для цього використовують спеціальну платформу онлайн-змагань, що допомагає обрати кращих за оцінкою фізичної та спортивної підготовки учасників.

Щодо останнього напрямку, то зараз навіть в невеликих містах відкриваються фітнес-центри, спортзали, майданчики, тренажерні зали і т.д. Саме таким чином розвивається оздоровчо-спортивна культура, також не без допомогою сучасних технологій, які розробляють програми для таких оздоровчих сервісів. Комп'ютер здійснює постійну взаємодію зі своїм користувачем: видає завдання, контролює їх виконання, а за результатами нових тестів виробляє відповідні рекомендації.

Висновки. Фізична культура та спорт у всіх своїх напрямках використовує інформаційно-комунікаційні технології. І це є позитивним моментом, тому що, таким чином, удосконалюється уся система спортивного розвитку, людині стає легше та комфортніше працювати на результат та вести здоровий образ життя.

Список використаної літератури.

1. Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю. Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Харків : ХДАФК. 2023. 7. С. 142-155. URL: https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/ab518083-fa22-4435-b9ab-f880962798c6/content (дата звернення: 12.03.2024)
2. Ashanin V., Filenko L., Tserkovnaya O. Information technologies in the formation of professional competencies of future specialists in physical culture. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 72-79 pp.
3. Kashuba Vitaly, Futorny Sergey. The use of information technologies in physical education of student youth. Ştiinţa culturii fizice. 2016. 2 (26). P. 13-19. URL: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/13_19_The%20use%20of%20information%20technologies%20in%20physical%20education%20of%20student%20youth.pdf
4. Turaeva N.M., Ibragimova S.B., Olhovskaya I.V., Filenko L.V. Use of information technology in the field of sports games during training. Sportyvni ihry. 2022. №1(23), 106–114. doi: 10.15391/si.2022-1.11

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія ГРУЦЯК, старший викладач
Леонід АКІНІН, старший викладач
Анатолій МАНАНЧИКОВ,старший викладач

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Анотація. Проведено огляд інформаційно-комунікаційних технологій як засобів дистанційного навчання при спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Показано доцільність залучення здобувачів вищої освіти до різноманітних форм фізичного виховання, рухової активності з широким використанням в освітньому процесі інформаційно-комунікаційних технологій.

Ключові слова: заклад вищої освіти, здобувач вищої освіти, спортивно орієнтоване фізичне виховання, інформаційно-комунікаційні технології.

Вступ. Фізичне виховання наразі, як і весь освітній процес у українських закладах вищої освіти України, проводиться у екстремальних умовах. Пандемія коронавірусу та вторгнення терористичної Росії призвели до впровадження дистанційних онлайн занять в навчальний процес студентів. Перед фахівцями

фізичного виховання постала проблема пошуку нових методів та способів організації та проведення освітнього процесу з фізичного виховання у вишах.

Під час дистанційного навчання, коли необхідності у відвідуванні університету немає, на думку дослідників Маракушина А.І., Чередніченко А.В та Бондар Л.В., рівень фізичної активності студентів помітно знижується. Водночас доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні та сприяють підвищенню успішності студентів. У таких умовах фізичне виховання – єдина навчальна дисципліна, що навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я [2].

Попрошаєв О. В., Мунтян В. С. та Гоєнко М. І. акцентують увагу на тому, що проблема здоров'я, ведення здорового способу життя підростаючого покоління повинна розглядатися як пріоритетний напрямок розвитку в системі освіти. Організація навчального процесу з фізичного виховання, опираючись на використання традиційних та інноваційних форм навчання із широким впровадженням в освітній процес інформаційно-комунікаційних технологій, повинні вирішувати питання здобуття знань, вмінь, навичок та формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів на високому науково-методичному рівні. Дистанційне навчання дозволяє реалізувати права людини на отримання інформації і безперервної освіти, долати недоліки традиційних форм і є ефективним нарівні з іншими формами навчання [4].

Науковці звертають увагу на необхідність проведення детального та різноманітного вивчення організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням цілеспрямованості та ефективності впровадження інформаційних технологій, напрацювання конкретної методики їхнього застосування та створення принципово нової моделі освітнього процесу з фізичного виховання. При цьому масова комп'ютеризація закладів вищої освіти формує доцільність роботи у напрямку залучення здобувачів вищої освіти до різноманітних форм фізичного виховання, рухової активності з широким використанням в освітньому процесі інформаційно-комунікаційних технологій [7].

На думку дослідників Філенко Л.В., Несен О.О. проблема залучення інформаційних технологій у навчальний та навчально-тренувальний процес здобувачів вищої освіти обумовлена постійно зростаючими вимогами до рівня підготовленості спортсменів та останніми тенденціями комп'ютеризації сфери фізичного виховання та спорту [6].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є проведення огляду інформаційно-комунікаційних технологій як засобів дистанційного навчання при спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, системний аналіз, систематизація та узагальнення**.**

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивно орієнтоване фізичне виховання здобувачів вищої освіти на сучасному етапі потребує нових підходів до змісту освітнього процесу. В умовах дистанційного навчання при

організації навчально-тренувального процесу та комплектації навчальних груп необхідне впровадження та активне застосування інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють не тільки визначати зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять певним видом спорту (рухової активності), а й безпосередньо залучати їх до навчально-тренувального процесу [3].

Спортивно орієнтоване фізичне виховання при дистанційній формі освітнього процесу потребує широкого застосування інформаційно-комунікативних технологій. Однією з ключових проблем при цьому стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти для збереження їхнього здоров'я в умовах вкрай обмеженої рухової активності. Дослідниками на підставі підсумків здійсненого педагогічного аналізу запропоновано систему організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання задля створення можливості підтримки належного рівня рухової активності студентів, виокремлено цільове скерування дистанційного навчання у реалізації фізичного виховання студентів та використання векторних інформаційно-комунікаційних технологій у цьому процесі, що відкриває нові перспективи розвитку галузі та має стати основою стратегії розвитку фізичного виховання. З'ясовано, що їх застосування в процесі дистанційного навчання дозволяє забезпечити цілісне багатоаспектне фізичне виховання, спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти в ситуації вимушеного обмеження їхньої рухової активності.

Сервіси Google містять багато інструментів, які можуть бути корисними як для індивідуальної, так і для сумісної діяльності. Вони орієнтовані на мережеву взаємодію людей і для освіти у цьому середовищі важливі можливості спілкування та співпраці. Постійна практика використання нових засобів навчає новому стилю поведінки, показує педагогічні та організаційні рішення навчальних ситуацій. Така спільна діяльність робить процес навчання відкритим для студентів та викладачів [5].

Факультативні дистанційні заняття з фізичного виховання по суті є вибірковою дисципліною, яка потребує реєстрації здобувачів вищої освіти. Найбільш зручним для цього, на наш погляд, є застосування сервісу **Google form.**

При організації дистанційних занять зі спортивно орієнтованого фізичного виховання у закладах вищої освіти для реалізації креативних задумів широке застосування отримали сучасні онлайн-ресурси **Google Classroom, Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook,** Skype, Zoom та Google meet. Завдяки цим інструментам можна проводити тести, ділитися враженнями від уроку, організовувати зворотний зв'язок, проводити дистанційні заняття з фізичного виховання у реальному часі. Месенджери актуальні для зручного спілкування в освітньому процесі, дозволяють втілити індивідуальний та груповий підхід. Якщо у студентів виникають запитання щодо виконання будь-якої вправи, вони можуть поставити їх у зручному месенджері та отримати відповідь.

YouTube та Google Drive є зручними платформами для розміщення відеоуроків та інших матеріалів**.** Фахівці зазначають, що для якісної організації

дистанційної форми навчального процесу вкрай необхідно активно використовувати широкий інформаційно-комунікаційних технологій для спілкування зі здобувачами вищої освіти, що передбачає достатній рівень комп'ютерної грамотності науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти [1].

Висновки. З наведених даних можна констатувати, що фізична активність є наразі актуальною для здобувачів вищої освіти. Залучення здобувачів до занять, а також безпосереднє проведення спортивно орієнтованого фізичного виховання при факультативній дистанційній формі навчального процесу вимагає широкого застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається проведення дослідження застосування інформаційно-комунікаційних технологій у видах спорту (рухової активності), які використовуються у фізичному вихованні студентської молоді.

Список використаної літератури.

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 6 (137). С. 19-22.

2. Маракушин А. І., Чередніченко А. В., Бондар Л. В. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203-209.

3. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., Чернишов, В. О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2017. Вип.1., С. 78-81.

4. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Гоєнко М.І., Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2020, №4. С. 70-75

5. Темченко В., Тимченко Г., Коленченко А., Чупир К., Коник Г., Акінін Л. Застосування сервісів Google при факультативній формі занять зі спортивно орієнтованого фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2022, №6. С. 77-87

6. Філенко Л. В., Несен, О. О. Інформатизація підготовки студентів-гандболістів засобами мультимедійної комп'ютерної програми «Гандбол». Спортивні ігри, 2018, №1(7), С. 54-61.

7. Olkhovy, O. M., Petrenko,Y. M., Temchenko,V. A., Timchenko, A. N. «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». Physical education of students. 2015, Issue 3, pp. 29-37.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РОБОТИ КИСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ПРИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОГРАМИ MOUSOTRON

Наталія ДОЛГОПОЛОВА, к.т.н.
Даніїл МЯГКОХЛІБ, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі проаналізовані особливості виникнення професійної хвороби кіберспортсменів, яка пов’язана з активною роботи кисті, проведено аналіз показників роботи кисті за допомогою програми Mousotron, а також анкетування е-спортсменів з метою виявлення можливих синдромів хвороби кисті.

Ключові слова: е-спорт, хвороби кисті, профілактика, кисть кіберспортсмена, кіберспорт

Вступ. В останні рокі кіберспорт став не лише видом розваги, а й перетворився на глобальний явище, здатне об'єднувати мільйони гравців та відтісняти традиційні види спорту за кількістю шанувальників. Пандемія COVID-19 відіграла свою роль у цьому процесі, посилюючи та прискорюючи тенденції вже наявного росту. Разом із зростанням популярності кіберспорту з'являються й нові виклики, пов'язані із здоров'ям гравців. Тривале навантаження верхньої кінцівки провокує розвиток професійних захворювань [8].

Мета та завдання дослідження. Вивчити анатомо-морфологічні особливості виникнення синдрому зап'ястного каналу та проаналізувати симптоматику та причини його виникнення серед е-атлетів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний і практичний порівняльний аналіз літературних джерел та Інтернет-ресурсів, анкетування та вимірювання часу роботи кисті е-спорстменів програмою Mousotron.

Результати дослідження та їх обговорення.

В процесі гри е-атлети з використанням сенсорномоторних дій (навичок) контролюють гру через взаємодію руки та миші, пальців та клавіатури або руки та джойстику [4]. Цими пристроями введення потрібно керувати певним чином, щоб переміщувати персонажа, змінювати або використовувати зброю або керувати транспортними засобами в грі. Тому для кіберспорту важлива вміла фізична інтерактивність [6], але, адаптована до конкретних перцептивних і сенсорно моторних умов віртуального світу. При цьому, під час тренувального процесу потрібно звертати увагу на фізичний стан спортсменів особливо на можливості виконання потрібних елементів керування грою своїми кистями, а також проводити профілактику можливих професійних хвороб.

В роботі [1] проаналізовані найбільш поширені травми та захворювання кіберспортсменів, а також заходи для профілактики та запобігання можливих

проблем зі здоров'ям. Серед травм верхніх кінцівок було виділено наступні: теносіновіт, тунельний синдром та тендиніт. В роботі [5] наведено дослідження поширеності травм, отриманих гравцями університетського кіберспорту.

Синдром зап'ястного каналу (СЗК) є одним з найпоширеніших неврологічних захворювань і найпоширенішим нейропатичним ураженням верхньої кінцівки, що має високу поширеність серед населення працездатного віку [4]. Оскільки симптоми починаються без явної травми, рання діагностика та консервативне лікування є ключовими для запобігання соціальним і фізичним обмеженням, зниженню працездатності, збільшенню медичних витрат, а також - оскільки симптоми з часом погіршуються - призводять до пошкодження нервів і збільшення потреби в хірургічному втручанні з тривалою подальшою реабілітацією [3].

В роботі було розглянуто анатомічні особливості, характерні для синдрому зап'ястного каналу. Плечове сплетення розташоване в шийному відділі хребта, починаючи від С5 до першого грудного хребця або Т1. Серединний нерв проходить через всю верхню кінцівку, іннервуючи м'язи передньої частини передпліччя через передню міжкісткову нервову гілку, що забезпечує пронацію передпліччя і згинання зап'ястя. До кисті він прямує через долонну шкірну гілку нерву, що іннервує шкіру латеральної долоні, зворотну гілку, що іннервує м'язи долоні, і долонно-п'ясткову гілку, що іннервує долонну поверхню і кінчики латеральних трьох з половиною пальців, що дозволяє згинати пальці кисті. Ділянки, що іннервуються серединним нервом, також є місцями, де спостерігаються типові симптоми СЗК [2].

Зап'ястковий канал слугує захисною "трубкою" для серединного нерву. У верхній частині зап'ястя, з внутрішньої сторони, знаходиться поперечна зв'язка зап'ястя, за якою йдуть кістки зап'ястя - п'ясткова, головчаста, трапецієподібна і трапецієподібна. Зв'язка слугує гнучким з'єднанням між кінцевими кістками зап'ястка - п'ястковою і трапецієподібною, забезпечуючи рухливість і гнучкість зап'ястка [7].

Для виявлення ступеня фізичного навантаження у гравців при русі мишею е-спортсмена під час навчально-тренувального процесу, проведено вимірювання активності миші та клавіатури на комп'ютері для виявлення можливих симптомів, робочого часу кіберспортсмена та загального рівня продуктивності. Досліджуваним було запропоновано завантажити на свої комп'ютери спеціальне безкоштовне програмне забезпечення Mousotron для контролю часу роботи мишею та клавіатурою і заповнювати щоденник. Також було розроблено анкету-опитувальник, до анкетування залучено 6 студентів ХДАФК спеціальності «Тренерська діяльність» (напрямок кіберспорт), які в навчальному процесі мають обов'язкове тренування з тренером та у вільний час грають в комп'ютерні ігри. Відбір гравців здійснювався на основі добровільності. Симптоми, з яких гравці могли вибирати, були найпоширенішими симптомами, пов'язаними з СЗК - оніміння, печіння та біль у руці миші, руці клавіатури або в обох руках.

Проведений аналіз зібраних даних показав, що у вибірковій групі не виявлено значущого зв'язку між часом гри та пройденою відстанню і

симптомами болю та оніміння. Однак існує можливість зв’язку між відчуттям печіння в руці, яка управляє мишею та пройденою дистанцію. Тому для більш ґрунтовного дослідження потрібно провести кореляційний аналіз результатів та зібрати дані з більшої кількості спортсменів.

Висновки. Використання програми Mousotron дозволяє об'єктивно вимірювати та оцінювати навантаження на руку кіберспортсменів під час тренувань або змагань, що допомагає у поліпшенні їхньої продуктивності та збереженні здоров'я. Тривалий час гри не є фактором ризику для деяких симптомів синдрому зап'ястного каналу. Однак симптоми печіння в зап'ясті миші зростають пропорційно пройденої відстані, і, крім того, спостерігається зниження продуктивності за самооцінкою спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У якості наступного етапу досліджень розробити та впровадити в програму підготовки кіберспортсменів вправ для профілактики фізичного стану кисті.

Список використаної літератури.

1. Пятисоцька, С., Єфременко, А. Спортивні травми та захворювання у кіберспорті. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2021. (5), 134-142.
2. Agur, A. M. R. & Dalley, A. F. 2016. Grant's Atlas of anatomy. Wolters Kluwer
3. Basuodan, R. M., Aljebreen, A. W., Sobih, H. A., Majrashi, K. A., Almutairi, N. H., Alhaqbani, S. S., Alanazy, M. H. (2023). The impact of electronic gaming on upper-limb neuropathies among esports athletes. Med Pr Work Health Saf., 74(4), 279-287. https://doi.org/10.13075/mp.5893.01421.
4. Clements AJ, Paul RW, Lencer AJ, Seigerman DA, Erickson BJ, Bishop ME. Analysis of Musculoskeletal Injuries Among Collegiate Varsity Electronic Sports Athletes. Cureus. 2022 Nov 14;14(11): e31487. doi: 10.7759/cureus.31487. PMID: 36523696; PMCID: PMC9749791
5. Healthcare E. 15 Emerging Video Game Injuries 2020 [Available from: https://esportshealthcare.com/video-game-injuries/
6. Hebbel-Seeger A. The relationship between real sports and digital adaptation in e-sport gaming. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship. 2012; 13 p. 43–54.
7. Pluss, M. A., Bennett, K. J. M., Novak, A. R., Panchuk, D., Coutts, A. J. & Fransen, J. 2019. Esports: The Chess of the 21st Century. Frontiers in Psychology 10, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00156.
8. Sant, K., & Micallef Stafrace, K. (2021). Upper Limb Injuries secondary to Overuse in the Esports community. Is this a rising epidemic? International Journal of Esports, 1(1)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ НА ОСНОВІ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сергій ІВАЩЕНКО, старший викладач
Валерій ОРЄХОВ, курсант

Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені ЯрославаМудрого
Харків, Україна

Анотація. В сучасних умовах зростає потреба у вдосконаленні системи фізичної підготовки студентів (курсантів) вищих військових навчальних закладах (надалі – ВВНЗ), що зумовлено викликами сьогодення та необхідністю підготовки фахівців, які відповідають вимогам ринку праці. Інноваційні технології відкривають нові можливості для розвитку фізичної підготовки та роблять її більш ефективною, цікавою та доступною.

Ключові слова: фізична підготовка, інноваційні технології, штучний інтелект, фітнес-браслети, смарт-годинники, онлайн-платформи.

Вступ. У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а виклики стають все більш складними, питання фізичної підготовки молоді набуває особливої актуальності. Це твердження стосується і курсантів вищих військових навчальних закладів, які згодом стануть офіцерами Збройних Сил України.

Мета. Метою данного дослідження є розкрити сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки у ВВНЗ на основі інноваційних технологій. У дослідженні проведений аналіз наявної наукової літератури з цієї теми та представлені дані про можливі переваги інноваційних технологій у фізичній активності, наведені рекомендації щодо практичної реалізації фізичного виховання в університетському середовищі.

Матеріали і методи дослідження. Методи педагогічної діагностики, теоретичний аналіз сучасних тенденцій у фізичній підготовці.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична активність може покращити настрій, збільшити енергетичний рівень та здатність до концентрації, підтримати позитивні міжособистісні відносини та сприяти загальному самопочуттю. Традиційні методи фізичної підготовки, які використовуються у ВВНЗ, не в повній мірі дають бажаний результат. Тому виникає потреба у впровадженні інноваційних технологій, які дозволять зробити процес фізичної підготовки більш ефективним, цікавим та безпечним [2, с. 5].

Інноваційні технології, в сьогоденні, вже використовуються у різних видах спорту, також вони відіграють ключову роль у покращенні тренувальних процесів, аналізу результатів та вдосконаленні фізичних здібностей. Сьогодні серед студентів (курсантів) набирають популярність wearable технології - носимі пристрої, такі як фітнес-браслети, смарт-годинники та інші девайси які,

дозволяють вимірювати фізичну активність, серцевий ритм, кількість кроків, спожиті калорії та інші параметри. Це все може контролюватися викладачами за допомогою штучного інтелекта який, може використовуватися для аналізу даних з тренувань та надання індивідуальних рекомендацій щодо тренувальних програм. Він також може допомагати в прогнозуванні та управлінні ризиками травм, відносно до можливостей студента (курсанта) [3,с. 59].

Впровадження інноваційних технологій у фізичній підготовці студентів (курсантів) ВВНЗ потребує комплексного підходу. Головну роль у цьому повинні надавати підготовці викладачів для роботи з новими технологіями. Це може включати навчання викладачів та адміністраторів у використанні програмного забезпечення, обслуговуванні обладнання та впровадженні нових методик. Також без зацікавленості та заохочення студентів (курсантів) не буде ні яких поштовхів, тому слід залучати студентів до процесу впровадження нових технологій, наприклад, через створення спеціальних студентських груп або проектів з інновацій [1, с. 33].

Для того щоб отримувати максимальні результати в розвитку фізичної підготовки, на основі інновації, виходячи з вище викладеного, можна зрозуміти те, що слід заохочувати та надавати можливість розвиватись і викладачам і студентам (курсантам).

Для викладачів:

Стимулювання через розвиток особистих компетенцій: Забезпечити можливість для викладачів проходити навчання та отримувати сертифікати у сфері інноваційних методик фізичної підготовки. Це дозволить їм постійно підвищувати свої професійні навички та зацікавленість у впровадженні нових методів.

Конкурси та премії: Організовувати конкурси серед викладачів на кращу інноваційну методику навчання фізичної підготовки. Встановлювати премії та винагороди за досягнення у цій сфері.

Створення інноваційного середовища: Забезпечити викладачам доступ до сучасних технологій та обладнання для проведення занять. Створити атмосферу підтримки та заохочення для експериментування з новими методиками.

Для студентів (курсантів):

Конкурси та змагання: Організовувати змагання серед студентів у різних видах фізичних вправ та спортивних дисциплін. Встановлювати нагороди та премії для переможців, що стимулює їх до активної участі у фізичних заняттях.

Мотивація через результати: Підтримувати студентів у встановленні та досягненні фізичних цілей. Наприклад, встановлювати систему бонусів за досягнення певних результатів у фітнесі або спорті.

Групові тренування та спільні заходи: Організовувати групові заняття з фізичної підготовки, які стимулюють конкуренцію та спільну роботу. Проводити спільні заходи та події, такі як спортивні фестивалі та екскурсії, що сприяють підтримці спортивного співтовариства.

Створення інноваційного середовища: Забезпечити доступ студентів до сучасних тренувальних об'єктів та обладнання. Підтримувати ініціативи студентських організацій щодо впровадження нових спортивних програм та заходів.

Загалом, стимулювання та заохочення викладачів і студентів до інноваційного підходу до фізичної підготовки може значно підвищити ефективність та результативність навчального процесу у ВВНЗ.

Впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні ВВНЗ дозволить значно підвищити рівень фізичної підготовки студентів (курсантів), їх боєготовність та загальний стан здоров'я. З огляду на вищезазначене, можна зробити висновок, що впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні ВВНЗ є актуальним та перспективним напрямком, який має значний потенціал для розвитку та вдосконалення системи підготовки майбутніх офіцерів.

Висновки. У висновку можна сказати, що впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні в ВВНЗ має потенціал покращити ефективність навчального процесу та забезпечити розвиток студентів (курсантів) як фізично здорових так і активних осіб. Важливою умовою успішності впровадження є належне планування, підготовка персоналу та забезпечення підтримки та заохочення з боку адміністрації ВВНЗ.

Список використаної літератури.

1. Педагогіка: навчальний посібник /Мельник С.М., Радченко К.М., Куртов А.І., Яременко Ф.В. Фізичне виховання військових юристів. Харків: Військово-юридичний факультет Національно юридичного університету 2018. 130 с.
2. Романчук С.В., Анохін Є.Д., Лойко О.М. Педагогіка: Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ. Львів: Академія сухопутних військ, 2013. 267 с.
3. Іщенко О. В., Галамага Р. С. Інноваційні технології в фізичній культурі та спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавництво Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2018. 278 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Олексій КАЧАН, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Володимир ПРИСТИНСЬКИЙ, к.пед.н., професор

Донбаський державний педагогічний університет
Слов'янськ, Україна

Анотація. У статті обґрунтовано доцільність впровадження в практику фізичного виховання учнівської молоді інтерактивних інформаційних технологій. Представлено авторський підхід щодо використання пульсотахометрів і датчиків руху в поєднанні зі смартфонами, планшетами і портативними відеокамерами для оновлення і вдосконалення процесу фізичного виховання учнів у контексті концепції Нової української школи.

Ключові слова: Нова українська школа, фізичне виховання, інформаційні технології, оперативний контроль, інтенсивність фізичного навантаження, обсяг рухової активності, пульсотахометри, датчики руху, смартфони, відеокамери.

Вступ. Одним із важливих завдань Нової української школи [3] є формування розуміння того, що у шкільному віці закладаються основи здоров'я, підґрунтям якого, перш за все, є задовільний рівень розвитку функціональних систем організму, а також оптимальна рухова активність дітей і підлітків. Натомість, результати наукових досліджень свідчать про те, що понад 90% випускників закладів загальної середньої освіти мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. На нашу думку [2, 4] така негативна тенденція наразі підсилюється впливом дистанційного навчання, а також психоемоційним станом дітей, викликаного війною в Україні.

У зв'язку з цим, маємо констатувати, що заняття фізичною культурою і спортом відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я, формуванні всебічно розвиненої особистості, адже саме у закладі освіти має формуватися відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретико-методичні знання, практичні компетентності щодо збереження здоров'я.

Ідеї концепції Нової української школи, на нашу думку, й мають бути спрямовані на розв'язання проблеми оновлення й вдосконалення змісту фізичного виховання учнівської молоді в контексті підвищення інтересу до уроків фізичної культури. Наразі вважаємо, що однією з причин низької мотивації учнів є відсутність можливості вибору, перш за все, засобів, методів і форм занять, незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури тощо. Отже, шкільному фізичному вихованні потрібні інтерактивні технології, які б активізували інтерес до занять. Вважаємо, що впровадження комп'ютерних технологій, які б дозволяли використовувати оперативні методи контролю за

інтенсивністю фізичного виховання, обсягом рухової активності значно би сприяли підвищенню мотивації учнів.

Мета та завдання дослідження. Метою статті є представлення авторського досвіду організації уроків фізичної культури з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено за програмою співробітництва науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (завідувач лабораторії В. Пристинський – кандидат педагогічних наук, професор) з Українською федерацією «Спорт заради розвитку» (президент федерації О. Качан).

Результати дослідження та їх обговорення. Процес професійної підготовки на факультеті фізичного виховання ми організовуємо так, щоб сприяти формуванню у майбутнього вчителя компетентностей щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури. На підставі аналізу й узагальнення результатів наших попередніх досліджень з даної проблеми маємо зауважити наступне [1].

Під час практичних занять ми акцентуємо увагу здобувачів на тому, що заняття фізичними вправами з частотою серцевих скорочень (ЧСС) понад 160 уд/хв. мають більше тренувальний, а не оздоровчий ефект та можуть провокувати ризик травматизму, призводять до надмірного фізичного перенапруження. У зв’язку з цим, на уроках фізичної культури, рекомендуємо використання пульсотахометрів, які дозволяють отримувати оперативну інформацію про ступінь інтенсивності фізичного навантаження при виконанні конкретного рухового завдання. Отже, маємо змогу визначати «пульсову зону» на моніторі серцевого ритму для підтримання оптимального режиму фізичних навантажень. Сучасні пульсотахометри здатні «запам’ятовувати» показники ЧСС з певною періодичністю, що дозволяє отримувати оперативну інформацію (в онлайн режимі) про ступінь впливу конкретної фізичної вправи (рухового завдання) та при необхідності коригувати інтенсивність навантаження. Пульсові режими дозволяють здійснювати й диференційований підхід для підвищення ефективності уроку в контексті добору адекватних рівню функціонального стану учнів (наприклад, деякі вправи більш ефективні для «витрачання» жирів, інші – для «покращення» витривалості та підвищення максимальної працездатності тощо). Використовуючи пульсотахометри, має змогу «програмувати» й контролювати вплив фізичних навантажень на організм кожного учня завдяки цифрового передавача, який виключає перешкоди від близько розташованих моніторів серцевого ритму інших учнів. Отже, показники ЧСС (так звані ЧСС-зони) програмуються в моніторі серцевого ритму. Якщо показники ЧСС знаходяться поза рекомендованої зони (вище або нижче), то пульсометр реагує звуковим або відеосигналом.

Зауважимо, що учні з зацікавленістю та досить швидко опановують функції пульсометрів, навчаються використовувати їх для контролю й оцінки ступеню фізичного навантаження як на уроках фізичної культури, так і при виконанні домашнього завдання з предмету «Фізична культура».

Для підвищення інформативності контролю за обсягом рухової активності, поряд з монітором серцевого ритму, доцільно використовувати датчик руху, який дозволяє в будь-який момент надати інформацію про «моторну щільність» уроку. Даний пристрій, за допомогою спеціального сенсору, під час уроку передає оперативну інформацію щодо часу виконання вправи (рухового завдання), подоланої дистанції, швидкості рухів, кількості витрачених калорій тощо. Отриману інформацію можна передавати на спеціальний сайт, на якому учні мають змогу представити результати власних рухових досягнень, обмінятися враженнями з друзями із інших шкіл, інших міст України, і навіть інших країн. Такий підхід сприятиме підвищенню мотивації та активізації процесу фізичного виховання.

Натомість зауважуємо, що використання цих технологій супроводжується й певними методичними складнощами, які полягають в тому, що практично неможливо отримувати інформацію одночасно про реакцію організму на інтенсивність фізичного навантаження від кожного з учнів. У зв'язку з цим, рекомендуємо, щоб інформація з моніторів серцевого ритму та датчиків руху контролювалися за допомогою смартфону – безпосередньо в будь-який момент уроку і від кожного учня. Доцільним є також використання планшетного комп'ютеру, але перевага смартфону полягає в можливості використання мобільного Інтернету. Деякі незручності в організації уроку виникають також із тим, що вчитель має необхідність знаходитися в певному місці спортивної зали для реєстрації та аналізу одержуваної інформації. Уникнути цього допомагають портативні камери з WI-FI з'єднанням. Відтак, з будь-якого місця спортивної зали в режимі реального часу можемо аналізувати (наприклад, техніку виконання фізичних вправ), переключатися на різні камери одним натисканням (кількість камер може бути необмежена), надсилати по електронній пошті одержану інформацію учням та їх батькам.

Висновки. Сучасне життя досить складно уявити без новітніх інноваційних засобів, особливо в освіті. Стрімкий та невпинний розвиток технологій неможливо зупинити. У зв'язку з цим, сучасний учитель фізичної культури має не тільки знати і розуміти доцільність використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, а й безпосередньо впроваджувати їх в професійну діяльність з метою оновлення і вдосконалення змісту фізичного виховання дітей та учнівської молоді, як того вимагає концепція Нової української школи. Отже, інтерактивні інформаційні технології зумовлюють активізацію навчальної діяльності учнів, стимулюють мотивацію, якість і результативність занять, одним з ефективних чинників яких є можливість забезпечувати оперативний контроль за інтенсивністю фізичного навантаження та обсягом рухової активності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на впровадження інших новітніх технологій в практику фізичного виховання і спортивну підготовку учнівської молоді з метою активізації навчально-виховної діяльності, стимулювання мотивації до систематичних занять, підвищення їх якості й результативності.

Список використаної літератури.

1. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційні технології в забезпеченні оперативного контролю за інтенсивністю фізичного навантаження та обсягом рухової активності школярів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. Х. : ХДАФК, 2019. 3. 50-53.
2. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в сучасній школі*, 2013, 1, 21-23.
3. Нова українська школа. URL : https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola
4. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*, 2009, 3, 77-85.

ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДЛЯ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сергій МАТЮЩЕНКО, старший викладач
Сергій ГАШЕНКО, старшийвикладач
Михайло НЕГОДА, курсант

Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені ЯрославаМудрого
Харків, Україна

Анотація. Сучасні тенденції у фізичній підготовці свідчать про необхідність використання більш інноваційних стратегій, які дозволяють підвищити мотивацію курсантів (студентів), слухачів за допомогою різних методів.

Ключові слова: інноваційні стратегії, фізична підготовка, мотивація, індивідуалізація, GPS-трекери, моніторинг, особистий розвиток, VR-тренування.

Вступ. В умовах повномасштабної війни проти Україні, питання розвитку інноваційного підходу у фізичній підготовці та удосконалення існуючої системи, для формування та розвитку серцево-судинної системи, роботу дихальної системи та зміцнення імунітету курсантів (студентів), слухачів та інших військовослужбовців стало вкрай актуальним.

Мета. Розробка комплексу інноваційних стратегій, спрямованих на підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів (студентів), слухачів.

Матеріали і методи дослідження. Методи педагогічної діагностики, теоретичний аналіз сучасних тенденцій у фізичній підготовці

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною підготовки курсантів

(студентів), слухачів. Мета, якої, є розвиток у військовослужбовців необхідних фізичних якостей, а саме: сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості. Більш того, одним з основних завдань становить загартовування організму для дій в екстремальних умовах. Ефективний фізичний розвиток та загартовування курсантів (студентів), забезпечує сили безпеки та оборони кваліфікованими, фізично розвинутими та мотивованим особовим складом, що є одним з ключових факторів боєздатності нашої країни. Добре фізично підготовлені військові краще володіють зброєю та обладнанням, більш стійкі до стресів та здатні ефективно діяти в складних умовах. Окремої уваги вимагає інновація програми з фізичного виховання, тим більше, в умовах, введеного у лютому 2022 року в країні воєнного стану.

Без сумніву фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка для військовослужбовців становить фундаментом для становлення та розвитку. Сприяння підвищенню витривалості дає військовим можливість довше виконувати фізичні навантаження без втоми, що важливо для виконання бойових завдань. Розвиток та збільшення сили необхідно для виконання багатьох військових завдань, таких як транспортування обладнання, переміщення поранених, знешкодження ворожих сил. Гнучкість допомагає військовослужбовцям уникнути травм під час виконання завдань, а також покращує їх координацію та баланс. Безперечно фізична підготовка допомагає розвивати психологічні переваги, наприклад стійкості, яка допомагає військовослужбовцям краще справлятися зі стресом, тривогою та депресією, для досягнення успіхів та стати більш впевненими в собі та своїх здібностях, тим самим допомагає військовослужбовцям стати більш мотивованими та дисциплінованими.

Сучасні тенденції у фізичній підготовці свідчать про необхідність використання більш інноваційних стратегій, які дозволяють підвищити мотивацію курсантів (студентів), слухачів з використанням ігрових методів, змагань, нових видів спорту для опанування. Сучасний підхід розвитку військовослужбовця в країнах-партнерів акцентує увагу на індивідуальній підготовці кожного військовослужбовця, враховуючи фізичний стан, рівень підготовки. Для підвищення ефективності тренувань військовослужбовців в сучасних умовах, слід використовувати технологій, наприклад, як GPS-трекери, які дозволяють слідкувати за показниками військових, таких як частоту серцевих скорочень. Також це дозволяє здійснювати моніторинг фізичної активності, яка допомагає відстежувати, дистанцію бігу, витрачені калорії та інші показники, що мотивує досягати цілей в особистому фізичному розвитку.

В інноваційній програмі фізичного виховання військовослужбовців має міститися тренування, яке спрямоване на розвиток м'язів, які використовуються у реальних військових завданнях. Основні компоненти таких тренувань включають в себе силові вправи, аеробічні вправи, роботу з власною вагою, функціональну тренувань та елементи стратегічного планування. До переліку вправ можна віднести стрибки зі скакалкою, які розвивають витривалість і координацію, важкі вправи з власною вагою: такі як присідання, віджимання, тяги, що піднімають і розвивають м'язи ніг, грудей, спини та рук.

Впровадження HIIT (High-Intensity Interval Training), тобто короткочасних інтенсивних тренувань з чергуванням періодів відпочинку. Це сучасна ефективна форма тренувань, де короткочасні інтенсивні періоди активності чергуються з короткими періодами відпочинку або менш інтенсивною активністю. Цей підхід дозволяє максимально використовувати час тренувань, і підвищуючи фізичну готовність, а саме короткочасні періоди високої інтенсивності тренувань, під час яких військовослужбовці вдаються в максимально можливий режим. Короткі періоди відпочинку або менш інтенсивної активності, що дозволяє відновити дихання і готувати організм до наступного інтенсивного інтервалу. Сесії HIIT зазвичай включають повторювані цикли інтенсивності та відпочинку, надаючи тренуванню структурований характер. Важливою перевагою HIIT є те, що ці тренування можна проводити за короткий час, і вони можуть призводити до великих результатів у плані, поліпшення фізичної форми та збільшення витривалості. HIIT може бути використаний в різних видів фізичної активності, таких як біг, силові тренування тощо.

Тренування з використанням віртуальної реальності, які імітують умови, які максимально наближені до реальних бойових дій. Тренування з використанням віртуальної реальності (VR) стають все більш популярними у сфері підготовки військовослужбовців. Ця інноваційна технологія дає можливість створювати імітовані середовища, які максимально наближені до реальних бойових дій, що дозволяє курсантам (студентам), слухачам отримати безцінний досвід у безпечному та контрольованому середовищі. Революція у підготовці військовослужбовців безумовно є VR-тренування. Ця інноваційна технологія дає можливість бути більш фізично підготовленими до реальних бойових дій.

Висновки. Отже використання інноваційних стратегій у фізичній підготовці курсантів (студентів), слухачей вищий військових навчальних закладів дозволить краще підготуватися до фізичних та психологічних навантажень, які їх очікують під час захисту держави та проходження військової служби.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробка більш досконалих VR-гарнітур та датчиків, які забезпечують більш чітке зображення, кращу передачу почуття та більш реалістичну взаємодію з віртуальним середовищем.

Використання штучного інтелекту (ШІ) для створення більш динамічних та непередбачуваних віртуальних бойових сценаріїв.

Інтеграція VR-тренувань з іншими симуляторами, такими як симулятори пересування пішки під час бою, польоту, для створення більш комплексних та реалістичних тренувальних середовищ.

Список використаної літератури.

1. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

2. Фізичне виховання військових юристів : навч. посіб. / С. М. Мельник, К. М. Радченко, А. І. Куртов, Ф. В. Яременко – Харків : ВЮФ НЮУ, 2018. – 130 с.

3. Virtual Reality Training for the Military, електроний ресурс: https://arborxr.com/blog/virtual-reality-in-the-military-simulating-combat-training/#:~:text=Combat%20Training%20Scenarios,%2C%20terrain%2C%20and%20enemy%20tactics.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ КАРТ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ БІОМЕХАНІКА СТУДЕНТАМ ЗВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Юлія ПЕТРЕНКО[1], к.пед.н., доцент
Володимир АШАНІН[1], к.ф.-м.н., професор
Юрій ПЕТРЕНКО[2], старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна[2]
м. Харків, Україна

Анотація. У тезах досліджується потенціал використання інтелектуальних карт як інструменту для покращення вивчення біомеханіки студентами закладів вищої освіти фізичної культури. Розглядаються переваги та етапи впровадження інтелектуальних карт для практичного застосування у навчальний процес.

Ключові слова: інтелектуальні карти, біомеханіка, студенти, ЗВО фізичної культури, візуалізація, критичне мислення.

Вступ. Біомеханіка – це розділ біофізики, в якому вивчаються механічні властивості тканин, органів і систем живого організму (біосистем) та механічні явища, які супроводжують процеси їх життєдіяльності [1]. Дисципліна є важливою складовою для підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

Традиційні методи навчання біомеханіки не завжди дають можливість студентам глибоко та всебічно засвоїти матеріал, але у поєднанні з використанням інформаційних технологій можна підвищити рівень засвоєння отриманих знань [2,6].

Інтелектуальна карта (також відома як ментальна карта, карта пам'яті, асоціативна карта) - це метод візуалізації інформації, який використовується для упорядкування думок. Інтелектуальні карти допомагають структурувати інформацію та знаходити зв'язки між різними поняттями. Для генерації нових ідей візуалізація інформації може допомогти придумати нові ідеї та вирішити проблеми. Запам'ятовування інформації за допомогою інтелектуальних карт роблять інформацію більш зрозумілою та легко запам'ятовується.

Метою дослідження є вивчення можливостей використання інтелектуальних карт для покращення вивчення біомеханіки студентами ЗВО фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити переваги використання інтелектуальних карт при вивченні біомеханіки.
2. Розробити етапи впровадження інтелектуальних карт у навчальний процес.

Теоретичною основою дослідження стали праці з проблем візуалізації інформації, розвитку критичного мислення та мотивації у навчанні.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження використовувалися такі **методи:**

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення:

Інтелектуальні карти можуть використовуватися на всіх рівнях освіти, у тому числі й вищій. Ідея створення ментальних карт належить англійському психологу та консультанту з питань інтелекту й освіти Т. Б'юзену (1970). Завдяки дослідженням Т. Б'юзена стало відомо, що стимулювати одночасну роботу логічної та образної півкуль мозку можливо за допомогою ведення записів у формі асоціативних діаграм.

Питанням використання інтелектуальних карт у навчальному процесі учнів та у процесі навчання студентів закладів вищої освіти присвячено багато наукових досліджень [4,5]. Проте, відповідні роботи стосовно галузі фізичної культури і спорту висвітлені недостатньо [3].

Дослідження вчених вказують на те, що використання інтелектуальних карт має ряд переваг при вивченні дисциплін різних напрямків, що в свою чергу підвищує ефективність навчання, розвиває критичне мислення, підвищує мотивацію, робить процес навчання більш цікавим та захоплюючим.

Інтелектуальна карта може бути створена вручну на папері або за допомогою спеціального програмного забезпечення. На сьогоднішній день створено достатньо багато безкоштовних та платних програм для створення інтелектуальних карт – Coggle, FreeMind, MindMeister, XMind, Draw.io, Canva, Bubbl.us, MindMup та інші.

До основних переваг використання інтелектуальних карт при вивченні дисципліни біомеханіки можна віднести:

- підвищення ефективності навчання: дослідження показали, що використання інтелектуальних карт може допомогти студентам краще запам'ятовувати інформацію та краще розуміти складні поняття.
- підвищення мотивації: інтелектуальні карти роблять процес навчання більш цікавим та захоплюючим.
- розвиток критичного мислення: інтелектуальні карти допомагають студентам аналізувати інформацію, знаходити зв'язки між різними поняттями та робити висновки.
- підвищення доступності: інтелектуальні карти можуть бути корисні для студентів з різними стилями та дистанційною формою навчання.

Етапи впровадження інтелектуальних карт в навчальний процес з дисципліни біомеханіка:

1. Ознайомлення: пояснення студентам сутності інтелектуальних карт та їх використання, демонстрація прикладів інтелектуальних карт.

2. Навчання: студентам дається завдання створити інтелектуальну карту за певною темою лекції чи практичної роботи з біомеханіки. Викладач надає студентам допомогу та підтримку під час створення карт.

3. Застосування: студенти використовують інтелектуальні карти для конспектування лекцій, практичних робіт, підготовки до іспитів, проведення досліджень, вивчення нових самостійних тем.

4. Оцінювання: викладач може оцінювати інтелектуальні карти студентів, щоб перевірити їх розуміння теми та навички створення карт.

Висновки:

Інтелектуальні карти не просто дозволяють пасивно слухати інформацію, а й стимулюють активну роботу з нею під час сприйняття. Їх можна використовувати як зручну техніку для візуалізації та структурування інформації. Застосування ментальних карт у навчанні допомагає перейти від лінійного логічного мислення за принципом «причина-наслідок» до багатомірного.

Інтелектуальні карти є ефективним інструментом, який може допомогти студентам ЗВО фізичної культури краще вивчити біомеханіку. Біомеханіка дає студентам цілісне бачення людського тіла як єдиної системи. Це знання допомагає краще розуміти, як різні системи організму впливають одна на одну, і як це впливає на рухи та спортивні результати.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: Розробка нових методик використання інтелектуальних карт при вивченні біомеханіки. Вивчення впливу інтелектуальних карт на рівень сформованості компетенцій студентів. Впровадження інтелектуальних карт в систему дистанційного навчання

Список використаної літератури.

1. Ашанін В.С., Петренко Ю.І., Єгорова О.В. Біомеханіка. Теоретичні основи моделювання. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 156 с.

2. Петренко Ю.М., Петренко Ю.І., Дудник Ю.М., Чернишов В.О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту:* збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 75-77.

3. Подгорна В., Смолякова І. Використання майндмаппингу в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 146–154.

4. Романовський О.Г., Гриньова В.М., Резван О.О. Ментальні карти як інноваційний спосіб організації інформації в навчальному процесі вищої школи. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2018. Т. 64, № 2. С. 185–195.

5. Трофімчук, О. Л., Хлуп'янець, І. В. Ментальні карти як специфічна форма організації пізнавальної діяльності студентів ВНЗ. *Вісник Житомирського агротехнічного коледжу*. 2020. №3. С. 68-76.

6. Petrenko Y.I., Zigunov V.M., Balashov D.I., Bermudes D.V., Shyshenko I.V., "Use of the software biomechanics in physical culture and sports specialists' preparation". *In: 42nd International Convention on Information and Communication Technology, Electronics and Microelectronics, MIPRO*. 2019. pp. 795-799. doi: 10.23919/MIPRO.2019.8757068.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ З ОСНОВ КІНЕЗІОЛОГІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗА ДОПОМОГОЮ GOOGLE-ІНСТРУМЕНТІВ

Юлія ПЕТРЕНКО[1], к.пед.н., доцент
Юрій ДУДНІК[2], старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури[1]
м. Харків, Україна
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна[2]
м. Харків, Україна

Анотація. У тезах розглядається інтеграція Google-інструментів у процес навчання основам кінезіології фахівців фізичної культури і спорту. Аналізуються можливості Google Класу, Диску, YouTube, Форм та інших сервісів для покращення засвоєння матеріалу, візуалізації, практичних занять і співпраці. Надаються методичні рекомендації щодо ефективного застосування Google-рішень у викладанні даної дисципліни.

Ключові слова: кінезіологія, Google-інструменти, фахівці фізичної культури і спорту, дистанційне навчання, інтерактивні навчальні матеріали.

Вступ. Кінезіологія є важливою наукою для підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, що досліджує рухи людського тіла та фактори, які на них впливають. Вивчення кінезіології дає можливість краще зрозуміти принципи роботи м'язів, кісток, суглобів та інших систем організму, зокрема нервової, щоб дослідити рухову активність людини. Проте, традиційні методи викладання цієї дисципліни можуть бути недостатньо інтерактивними та візуальними. У цьому контексті Google-інструменти відкривають широкі можливості для вдосконалення процесу дистанційного навчання з основ кінезіології.

Метою дослідження є розробка методичних рекомендацій щодо використання Google-інструментів для вдосконалення процесу навчання з основ кінезіології фахівців фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати можливості використання Google-інструментів для викладання основ кінезіології.

2. Розробити методичні рекомендації щодо використання Google-інструментів для викладання основ кінезіології.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження використовувались наступні **методи:**

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з проблем викладання основ кінезіології для професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

2. Педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Специфіка професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ґрунтується на об'єктивних закономірностях формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та паралельного засвоєння знань з конкретних навчальних дисциплін природничо-наукового циклу [3].

Дослідження проблем сучасної освіти та професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту свідчить, що, незважаючи на вагомі результати багатьох наукових пошуків, поза увагою дослідників лишаються питання, які стосуються вирішення проблеми вдосконалення процесу навчання з основ кінезіології. Тому, для організації навчального процесу з основ кінезіології доцільно використовувати наступні Google-інструменти [1, 2].

Платформа Google Клас дозволяє викладачам створювати віртуальні класи, де можна розміщувати навчальні матеріали, завдання, оголошення та організовувати спілкування зі студентами. Це надзвичайно зручно для дистанційного навчання або для доповнення традиційних занять. Крім того, Google Диск забезпечує зручне хмарне сховище для зберігання та спільного доступу до файлів, таких як відео з технікою вправ, графіки тренувань, таблиці результатів тощо.

Відеохостинг YouTube може використовуватися для перегляду навчальних відео з демонстрацією техніки різних видів спорту, вправ, розминки тощо. Викладачі також можуть розміщувати власні відео для ілюстрації складних рухів або коментувати помилки студентів. Це значно полегшує візуалізацію та сприйняття матеріалу з основ кінезіології.

За допомогою Google Форм можна створювати опитування, тести та анкети для перевірки знань студентів з основ кінезіології, а також збирати відгуки та пропозиції для вдосконалення навчального процесу.

Google Книги надають доступ до електронних книг та наукових публікацій з фізичної культури, спортивної медицини, тренувальних методик тощо. Це дозволяє студентам поглиблювати свої знання з кінезіології та працювати з актуальними джерелами інформації.

Google Карти можуть використовуватися для пошуку спортивних об'єктів, маршрутів для бігу, велосипедних доріжок тощо. Це допомагає студентам краще зрозуміти практичне застосування принципів кінезіології у реальних умовах.

У ході дослідження було з'ясовано, що вище перелічені Google-інструменти мають значний потенціал для вдосконалення процесу навчання з основ кінезіології фахівців фізичної культури і спорту. Беручи до уваги

можливості використання Google-інструментів, сформовано наступні методичні рекомендації для викладання основ кінезіології (таб.1).

Таблиця 1.

Методичні рекомендації використання Google-інструментів для викладання основ кінезіології

Google Клас	- Створити віртуальний клас для курсу кінезіології. - Розмістити у класі навчальні матеріали: презентації, конспекти лекцій, посилання на відео, завдання та інструкції. - Організувати розділи та потоки для різних груп студентів. - Використовувати інструмент «Завдання» для призначення робіт та встановлення дедлайнів. - Заохочувати студентів до обговорень тем на форумі класу. - Надавати зворотний зв'язок та коментарі до робіт студентів.
Google Диск	- Створити спільні папки для зберігання матеріалів курсу. - Запропонувати студентам створювати спільні документи для групових проектів. - Спільно редагувати та коментувати документи в режимі реального часу. - Використовувати Google Презентації для створення інтерактивних навчальних матеріалів. - Зберігати відео з демонстрацією рухів та вправ у Google Диску.
Відеохостинг YouTube	- Створити канал або плейлист для курсу кінезіології. - Розміщувати власні навчальні відео та відео-уроки. - Рекомендувати студентам переглядати відео з техніками та вправами. - Заохочувати студентів ділитися власними відео для аналізу та обговорення.
Google Форми	- Створювати онлайн-тести та опитування для перевірки знань студентів. - Проводити анкетування для збору відгуків про курс. - Використовувати форми для експериментів та досліджень. - Аналізувати результати та статистику за допомогою Google Форм.
Google Книги	- Рекомендувати студентам джерела та літературу з кінезіології в Google Книгах. - Створити спільну бібліотеку з актуальними публікаціями. - Демонструвати пошук та цитування матеріалів з Google Книг.
Google Карти	- Показувати на картах розташування спортивних об'єктів, стадіонів, майданчиків. - Планувати маршрути для практичних занять (біг, велосипед). - Демонструвати розташування приладів для відстеження рухів.
Google Переклад	- Використовувати для перекладу іншомовних джерел та матеріалів. - Допомагати студентам у спілкуванні з іноземними фахівцями.
Google Календар	- Створити спільний календар для розкладу занять, консультацій, подій. - Налаштувати нагадування про важливі дедлайни та заходи. - Надати спільний доступ студентам до календаря курсу.

Висновки. Розроблені методичні рекомендації допоможуть ефективно інтегрувати Google-інструменти у викладання, зробити процес інтерактивним, візуальним та зручним для співпраці викладачів і студентів. Сприяють підвищенню мотивації та інтересу студентів до вивчення основ кінезіології, покращенню засвоєння навчального матеріалу, розвитку навичок самостійної роботи, підвищенню якості підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження спрямовані на розробку нових методик навчання з використанням додаткового набору Google-інструментів для викладання основ кінезіології при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури.

1. Гулай О., Кабак В. Цифрові інструменти GOOGLE як засіб удосконалення освітнього процесу в закладах вищої освіти. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : педагогіка. 2023. Т. 1, № 2. С. 14–23.

2. Москаленко, О. М., І. О. Федяй, Т. К. Бакуменко, і Г. В. Косенюк. «Використання Google інструментів для освітнього процесу: Google Classroom як інноваційне рішення для дистанційного навчання». *Академічні візії*, вип. 19, Травень 2023, https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/343.

3. Петренко Ю.І. Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Суми, 2019. 20 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Андрій РЕБРИНА[1], доктор філософії
Юрій БУБЛЕЙ[2], вчитель фізичної культури І категорії

Всеукраїнський центр фізичного здоров'янаселення «Спорт для всіх»[1]
Київ, Україна
Ліцей №38[2]
Київ, Україна

Анотація. Розкрито вплив активного дозвілля здобувачів освіти на їх успішність у навчанні та фізичний розвиток. Описано сучасні інноваційні методи залучення молоді до активного дозвілля. Акцент зроблено на опис сучасного мобільного застосунку «Активні парки», який розроблено в рамках реалізації Соціального проєкту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України»

Ключові слова: активне дозвілля, інноваційні методи, мобільні застосунки, активні парки.

Вступ. Використання інноваційних підходів у забезпеченні активного дозвілля здобувачів освіти є надзвичайно актуальним в умовах сьогодення, оскільки стрімкий розвиток науково-технічного прогресу ставить нові виклики перед освітою, зростає потреба в навчанні та всебічний розвиток особистості. Інноваційні методи і технології можуть зробити не тільки навчання цікавішим, захоплюючим та більш ефективним, а й забезпечити активне дозвілля в цілому.

Використання інноваційних підходів, таких як інтерактивні ігри, віртуальна реальність, онлайн-курси мають позитивний вплив на розвиток особистості. Це дозволяє розвивати творчі здібності, аналітичне мислення та комунікативні навички, підвищує рухову активність, що є важливим для їхнього здоров'я, самопочуття та є ключовим аспектом у підготовці молодого покоління до життя в сучасному інформаційному суспільстві.

Мета та завдання дослідження. Дослідження ефективності інноваційних підходів у забезпеченні активного дозвілля населення. Дослідження інноваційних методів залучення молоді до активного дозвілля; результативність сучасних технологій у забезпеченні населення можливістю проводити активний відпочинок та саморозвиток.

Матеріали і методи дослідження. Основні методи, які були використання для написання тез це є аналіз літературних джерел з питань впровадження та дослідження ефективності інновацій у забезпеченні активного дозвілля. Спостереження за здобувачами освіти під час впровадження інноваційних підходів для визначення їх ефективності. Також серед учасників освітнього процесу нами було проведено експертне опитування, з метою отримання об'єктивної оцінки щодо ефективності інноваційних підходів у сфері освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Інноваційні підходи у забезпеченні активного дозвілля спрямовані на залученість молоді до рухової активності, збереження здоров'я та психоемоційного благополуччя, що відіграє ключову роль у їхньому гармонійному розвитку.

Інноваційні підходи у цій сфері передбачають застосування сучасних технологій, інтерактивних методик навчання, а також розвиток спеціалізованих програм та платформ для стимулювання фізичних та творчих здібностей здобувачів освіти. Наприклад, використання віртуальної реальності для організації ігор та спортивних змагань, розробка мобільних додатків/застосунків з розкладами фітнес-класів або інтерактивних планувальників активного відпочинку, тощо

В рамках реалізації Соціального проєкту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» створено мобільний застосунок «Активні парки»[2] (рис. 1) – це зручний інструмент для пошуку та планування відпочинку в парках.

Рис. 1. QR код цифрового застосунку «Активні парки»

Основною метою проєкту є залучення людей до систематичних тренувальних сесій, спрямованих на розвиток основних рухових якостей [1]. Адже, регулярне виконання навіть нескладних вправ посилює роботу імунної системи, підвищує стійкість організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі до вірусних захворювань. Так, відсканувавши QR-код за допомогою гаджета, можна отримати рекомендації щодо програми занять від «віртуального тренера».

За допомогою цього додатку користувачі можуть знайти інформацію про різноманітні види розваг та спортивні заходи, які доступні в парках, а також отримати відгуки та рекомендації інших відвідувачів. Комплекс вправ, розроблений у рамках проєкту, передбачає декілька рівнів складності, що спрямовані на розвиток основних рухових якостей (рис. 2).

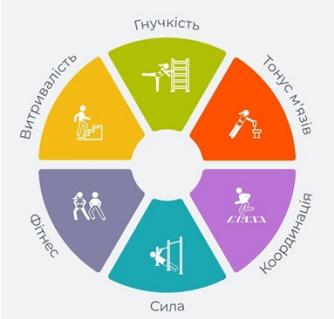


Рис. 2. Основні рухові якості

після того як обрали вид рухової активності, потрібно обрати рівень складності (рис. 3).

Рис. 3. Рівні складності

Техніку виконання вправ демонструють відомі особистості: зірки українського спорту та шоу-бізнесу.

Головним принципом організації роботи майданчиків є «безбар'єрність» – майданчик облаштований для занять осіб з інвалідністю. Мобільний застосунок має розділ, в якому наведені спеціальні комплекси вправ. Тож з «Активними парками» може займатися кожен бажаючий.

Висновки. Отже, сучасні інновації в освіті, спорті не лише сприяють покращенню фізичного здоров'я, але й мають позитивний вплив на психологічне та ментальне здоров'я, самопочуття, соціалізацію в суспільстві. Крім того, активне дозвілля та рухова активність сприяють зменшенню епідемії сидячого способу життя, що пов'язано зі стрімким розвитком цифрової грамотності серед молодого покоління.

Таким чином, інноваційні підходи у забезпеченні активного дозвілля та рухової активності здобувачів освіти допомагають створити сприятливе середовище для їхнього гармонійного розвитку та успішної соціалізації в сучасному світі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі вбачаємо за потрібне здійснити інтеграцію інтерактивних технологій, зокрема дослідження можливостей використання віртуальної реальності для покращення тренувань та змагань.

Список використаної літератури.

1. Постанова Кабінету міністрів України : Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки - локації здорової України» від 7 квітня 2021 р. № 326. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text

2. Соціальний проєкт Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки - локації здорової України». URL: https://ap.sportforall.gov.ua/info/nYgAAWMV

МОЖЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ У ВИКЛАДАННІ ГУМАНІТАРНИХ НАУК ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Наталія САЛТАН, к. і. н., доцент
Олександр САЛТАН, к. і. н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Висвітлено можливості використання сучасних технологій, таких як мультимедіа, інформаційні та телекомунікаційні засоби при дистанційній освіті. Ці технології є не лише невід'ємною частиною сучасної культури, водночас, вони є ефективним інструментом для відповіді на сучасні культурні мегатренди: глобалізацію, віртуалізацію та візуалізацію культури.

Ключові слова: дистанційна освіта, інформаційні технології, глобалізація, віртуалізація, візуалізація культури.

Вступ. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2020–2031 рр. в Україні посилається на впливові тенденції, що формують вищу освіту, викладання та навчання серед них: формування цифрового навчального середовища наступного покоління, альтернативні шляхи до освіти, онлайн-освіта [3]. Вони були обумовлені в першу чергу культурними та економічними викликами. Теми глобалізації, віртуалізації та візуалізації культури та освіти є предметом досліджень різних гуманітарних наук, таких як педагогіка, культурологія та філософія. Монографії та фахові статті в науковій періодиці активно обговорюють ці теми, що є свідченням її значущості для сучасного освітнього та культурного простору [1, 2, 4].

Мета та завдання дослідження полягають у тому, щоб охарактеризувати можливості дистанційної освіти у викладанні гуманітарних наук для ефективного реагування на глобалізацію, віртуалізацію та візуалізацію культури в умовах сучасних суспільних викликів.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження є спеціалізована наукова література, періодичні видання, які висвітлюють роль дистанційної освіти, процеси візуалізації та віртуалізації освіти, значення інформаційних технологій в навчальному середовищі. Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних; логічний, проблемно-пошуковий.

Результати дослідження та їх обговорення. На наш погляд, культурні трансформації, що стали мегатрендами сучасності та значною мірою будуть визначати життя людства в подальшому – це передусім глобалізація як культурна реальність, де інформація стає доступною в будь-якій точці світу для великої кількості людей, а також зростання значущості інформації та вдосконалення засобів її накопичення та управління. Важливими процесами інформаційної революції виступають також розширення візуалізації та віртуалізації культури як об'єктивна реальність.

Глобалізація дозволяє залучати до навчального процесу різні веб платформи, комп'ютерні програми та технології. Більшість новоствореного контенту публікується на веб-сайтах в мережі інтернет, активно йде процес оцифрування бібліотечних матеріалів: тому кожен охочий може користуватися ними з огляду на політику академічної доброчесності, тому в списках рекомендованої літератури до теми все частіше з'являється такий бібліографічний опис: URL: http/… Також є можливість використання матеріалів інших авторів, розміщених на різних відеохостингах, переважно це матеріали з веб-сервісу YouTube, де можна знайти практично будь-який тип контенту. Все це дозволяє як викладачам, так і студентам в будь-якому місці бути долученими до великого потоку інформації та оперувати ним.

Дистанційне навчання представляє собою відокремлену педагогічну методику яка є адекватною відповіддю на процеси глобалізації та віртуалізації культури. Ця методика активно почала впроваджуватись в Україні у зв'язку пандемією та вторгненням росії на територію України, але в світі на неї звернули увагу ще у 80–90-х рр. XX ст. цей процес був обумовлений в першу чергу культурними та економічними викликами.

Віддзеркаленням віртуалізації в освіті є створення системи управління освітніми електронними курсами (в нашому випадку Moodle), яке надає викладачам набір інструментів для дистанційного навчання. Також для роботи з інформацією, тобто створення інформаційного контенту, проведення тестування, обміну інформацією зі студентами, викладачі розміщують свої питання на різних веб сервісах (Google classroom, «Всеосвіта»), викладачі користуються різного роду програмами-опитувальниками (Google forms) або месенджерами (Telegram, Viber) та хмарними сховищами (Google Диск, Dropbox). При віртуалізації освітнього процесу зменшується міжособистісне спілкування між викладачем та студентом, акцент переноситься на самостійну роботу студента. Збільшується кількість та обсяг різного роду завдань. Розвитку аналітичних, дослідницьких навичок, критичного мислення, навичок виразного письма сприяють різні форми завдань для самостійної роботи, тестового тематичного, підсумкового контролю.

Візуалізація культури, яка проникає в об'єктивну реальність впливає на життя сучасної людини з самого дитинства. При візуалізації змінюється баланс мовного та візуального шляху отримання інформації. Наочна демонстрація дозволяє привернути увагу, є легшою для сприйняття студентською аудиторією. Тому широке застосування серед викладачів отримало використання різних програм для створення презентацій (PowerPoint, Prezi тощо). Програми для створення презентацій постійно покращуються. Це означає, що вони надають більше можливостей для додавання анімації, інтерактивності та креативних ефектів. Використання візуального контенту для ілюстрації навчального матеріалу (фотографії, малюнки, відеоматеріали, схеми) значно покращує ефективність процесу навчання, робить його більш цікавим та доступним для студентів.

Інформаційні технології активно використовуються в освітньому процесі, є основою дистанційного навчання. Отже, важливість опанування технологій дистанційної освіти полягає у забезпеченні викладачам необхідних інструментів та навичок для ефективного навчання в сучасному цифровому середовищі.

Висновки. Мультимедійні, інформаційні та телекомунікаційні технології навчання, які широко застосовуються в освітньому процесі сьогодні є частиною загальної культури та одночасно адекватним способом реагування на глобалізацію, віртуалізацію та візуалізацію культури. Вони надають можливість підвищити продуктивність праці педагога та сприяють ефективнішому засвоєнню навчального матеріалу з боку студентської аудиторії.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі форм та методів які дозволять освітній системі адекватно реагувати на нові культурні запити та приймати обґрунтовані рішення для створення готового до майбутнього середовища освіти.

Список використаної літератури.

1. Авшенюк Н. М. Тенденції розвитку транснаціональної вищої освіти у другій половині XX – на початку XXI ст.: монографія. За ред. Лещенко М. П. Київ: Ін-т обдарованої дитини, 2015. 610 с.

2. Лукащук С. Віртуалізація як феномен освітнього простору. Психологічні перспективи. 2021. 38. С.163-176.

3. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf (дата звернення 18.03.2024)

4. Ходунова В. Л. Візуалізація: новий поворот у сучасній культурі. Актуальні питання у сучасній науці: Збірник наукових праць. 2022. 3. С.411-423.

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ОНЛАЙН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Олена ЦЕРКОВНА[1], к.фіз.вих., доцент
Ігор ФІЛЕНКО[2], вчитель фізичної культури

Харківський національний університет радіоелектроніки[1]
Харків, Україна
Харківський ліцей № 172[2]
Харків, Україна

Анотація. У дослідженні представлені результати впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в процес організації самостійної роботи з фізичної культури та спорту у здобувачів освіти з урахуванням особливостей мотивації до занять в умовах дистанційної освіти.

Ключові слова: фізична культура, спорт, мотивація, самостійна робота, інформаційні технології, здобувачі освіти.

Вступ. Актуальність вивчення проблеми мотивації здобувачів освіти до самостійних занять фізичною культурою та спортом під час дистанційної освіти становиться очевидною через відсутність можливості особистого спілкування з викладачем, що вимагає від учнів та студентів значної самодисципліни та організаційних навичок. Ця проблема набула особливої актуальності за останні два роки через активні воєнні дії в нашій країні, що призвели до переходу всіх навчальних занять на дистанційний формат. У зв'язку з воєнним станом в Україні [1], стала актуальною необхідність у дослідженні організаційних аспектів залучення інформаційно-комунікативних технологій до освітнього процесу.

Мета та завдання дослідження. Метою проведеного дослідження є визначення основних аспектів застосування інформаційних технологій мотивації здобувачів освіти до самостійних занять фізичною культурою та спортом під час дистанційного навчання у періоди війни.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету радіоелектроніки та Харківського ліцею №172. У дослідженні приймали участь 64 здобувача вищої освіти 1 року навчання та 36 учнів 10-11 класів. За віковими показниками досліджувані становили 16-18 років та віднесені до категорії учнівської та студентської молоді. У дослідженні нами були застосовані такі методи, як аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження, опитування та бесіди.

Результати дослідження та їх обговорення. В умовах військового стану, коли традиційна організація навчального процесу модернізувалась у дистанційний формат і здобувачі освіти змушені переходити на онлайн формат занять з фізичної культури та спорту, виникає проблема збереження мотивації до самостійної роботи. Інформаційні технології можуть відігравати ключову

роль у збереженні цієї мотивації та підтримці активності учнів старшої школи та студентів 1 курсу у процесі навчання.

Перш за все, важливо створити зручне та доступне середовище для навчання, яке б враховувало особливості військового стану та дистанційного формату. Це може включати в себе розробку спеціалізованих онлайн-платформ з інтерактивними матеріалами, відеоуроками, тестами та можливістю взаємодії з викладачами. Далі, інформаційні технології можуть бути використані для стимулювання індивідуального прогресу здобувачів освіти. Це може бути здійснено шляхом використання спеціальних програм аналізу даних, які дозволяють визначити індивідуальні потреби та досягнення кожного учня та студента, надаючи персоналізовані рекомендації та підказки. Крім того, інформаційні технології можуть бути використані для організації спільної роботи та взаємодії між здобувачами освіти та викладачами. Це може включати в себе віртуальні групові проекти, дискусійні форуми та спеціалізовані чати для обговорення питань та вирішення проблем. Загалом, використання інформаційних технологій в навчальному процесі з фізичної культури та спорту під час військового стану може значно полегшити доступ до навчання та підтримати мотивацію студентів до самостійної роботи [3].

Мотивація включає в себе різноманітні аспекти: ідеї, почуття, потреби, спонукання, бажання, звички, обов’язки, морально-політичні настанови, психічні процеси, стани особистості, предмети зовнішнього світу, установки та умови існування. Аналіз літературних джерел щодо мотивації у фізкультурній діяльності та спорті підкреслює, що сила та різновиди мотивації залежать від таких факторів, як вік, рівень фізичного розвитку, участь у тренуваннях, досвід та якість занять фізичною культурою, оточення, виховання, тип нервової системи студента та інші показники [4; 5].

Важливим є привертання уваги здобувачів освіти до онлайн навчання та підтримка їхнього інтересу не лише до спілкування з викладачами, але й до створення власного освітнього контенту, наприклад, україномовних онлайн курсів з фізичної культури та коротких відеороликів, тривалістю до 1 хвилини. Цей підхід до формування мотивації для навчання є надзвичайно важливим у сучасних освітніх умовах, оскільки розвиток онлайн курсів є одним із найбільш актуальних напрямів удосконалення дистанційної освіти у галузі фізичної культури і спорту. Наприклад, Сазонова Т., Вороніна В., Вараскіна О. вказують на успішний громадський проект масових відкритих онлайн курсів «Prometheus» з власною платформою, що має сотні тисяч слухачів і пропонує безліч безкоштовних курсів у різних галузях. Також існує проект «EdEra» (Educational Era), що розробляє онлайн курси та освітні матеріали різного спрямування [2].

Якщо здобувач освіти виявляє зацікавленість у цьому процесі, це істотно сприяє його самостійному освітньому розвитку та підштовхує до створення корисного навчального матеріалу.

При проведенні дослідження нами було застосовано декілька навчальних платформ для самостійної роботи здобувачів освіти, а саме Moodle та Google Classroom. На даних платформах було розміщено навчальні ресурси для

самостійної роботи. Здобувачі освіти приєднувалися до 3 занять з фізичної культури протягом тижня в on-line, а потім виконували ще 3 самостійні завдання та прикріплювали їх до вказаних інформаційних ресурсів. Після закінчення 1 семестру нами було проведено опитування здобувачів освіти стосовно того, чи зручно їм було користуватися наданими навчальними платформами, з якими труднощами вони стикалися, які саме види самостійної роботи були найбільш ефективними, які пропозиції необхідно врахувати для підвищення якості самостійної роботи з фізичної культури і спорту.

Виявлено, що більшість досліджуваних здобувачів вищої освіти 1 курсу віддають перевагу виконанню ранкової фізичної гімнастики та пробіжок на свіжому повітрі, самостійно виконують фізичні вправи, розуміючи що це важливо для їхнього здоров'я. При цьому учні 10-11 класів потребують постійного контролю зі сторони вчителя фізичної культури та нагадування про необхідність надання виконаних домашніх завдань, прикріплення відеороликів та презентаційних матеріалів. Учні 10-11 класів з більшою мотивацією записують відеоролики, ніж студенти 1 курсу, але при цьому ці ролики носять більше популярний характер і потім з'являються в Instagram та інших соціальних мережах.

Висновки. Виявлено, що самостійна робота здобувачів освіти в умовах військового стану та дистанційного формату навчання є однією з найважливіших форм фізичної активності учнівської та студентської молоді та потребує більш детальної уваги до організаційних, мотиваційних та інформаційно-комунікаційних аспектів впровадження. Встановлено, що найефективнішими методами у формуванні мотивації здобувачів освіти до дистанційного навчання з фізичної культури і спорту є ті, що спрямовані на самостійну працю та творчий пошук.

Перспективи подальших досліджень. Розвиток дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту може включати такі дії: проведення підготовчої роботи зі здобувачами освіти для адаптації навчального матеріалу до умов дистанційного формату викладання; вдосконалення використання інформаційних технологій та підвищення рівня комп'ютерної грамотності як у студентської молоді, так і у викладацького складу; вибір оптимальних методів для підвищення мотивації та зацікавленості у онлайн навчанні у дистанційному форматі.

Список використаної літератури.

1. Про деякі питання організації роботи закладів фахової передвищої, вищої освіти на час воєнного стану : наказ Міністерства освіти і науки України від 07.03.2022 № 235. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0235729-22#Text. (дата звернення: 01.03.2024)

2. Сазонова Т., Вороніна В., Вараскіна О. Дистанційна освіта: проблеми та перспективи : матеріали 54-ї науково-методичної конференції викладачів і аспірантів «Вища освіта в контексті глобальних викликів». м. Полтава: ПДАУ. 2023. С. 60-62. URL: https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/52da07fd-4a8d-4806-a4b6-482cf952bbf6/content (дата звернення: 01.02.2024)

3. Філенко І. Ю. Застосування інформаційних засобів навчання на уроках фізкультури. Здоров'я та фізична культура. №32 (92). К., 2007. С. 1-4. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=list_works&hl=ru&hl=ru&user=8hD53rcAAAAJ (дата звернення: 10.03.2024).

4. Філенко Л. В. Алгоритмічні основи побудови навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів із використанням інформаційних технологій. Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2017. Вип. 27-28. С. 318-323. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&user=gfumtT0AAAAJ (дата звернення: 10.03.2024).

5. Церковна О. В., Барибіна Л. М. Мотиви студентів як основа побудови навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. №10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/interesy-i-motivy-studentov-kak-osnova-postroeniya-uchebnogo-protsessa-po-fizicheskomu-vospitaniyu-v-vuzah (дата звернення: 10.03.2024).

СТИМУЛЮВАННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: РЕСУРСИ ІКТ

Степан ЧЕБОТАР, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Ізмаїл, Україна

Анотація.У статті розглянуто питання щодо нових підходів до роботи з учнями середнього шкільного віку із залучення їх до занять фізичної культури через впровадження новітніх комп'ютерних технології.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, інформаційно-комунікаційні технології, учні середнього шкільного віку.

Вступ. Науково-технічний прогрес призвів до значних змін у багатьох галузях людських знань. Постійно зростаючий обсяг інформації, що засвоюється, вимагає від учнів великого розумового напруження і фізичних зусиль. Ефективність фізичного виховання має значний вплив на здоров'я, успішність і навіть професійне майбутнє учнів.

Проблему ставлення школярів до фізичного виховання вивчали А. М. Войлоков та В. О. Попов. Розробка та застосування ІКТ у навчанні були предметом дослідження таких науковців: П. І. Самойленко, Г. К. Селевко, О. М. Спірін та інші.

Актуальність нашого дослідження зумовлена нагальною потребою інформатизації національної системи освіти в умовах науково-технічного прогресу, безперервної інформатизації та комп'ютеризації суспільства. Одним із найважливіших напрямів освіти в галузі фізичного виховання і спорту є використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для

подальшого вдосконалення освітнього процесу та підготовки підростаючого покоління до життя в інформаційному суспільстві [4].

Мета та завдання дослідження. Мета нашого дослідження – дослідити використання інноваційних педагогічних технологій на уроках фізичної культури в закладах освіти та за їх межами для забезпечення фізичного виховання, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Для досягнення мети були поставлені такі завдання, як-от: створити позитивну мотивацію до навчання з метою досягнення запланованих результатів у розвитку фізичних якостей та пропаганди здорового способу життя; сформувати дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я школярів [5].

Матеріали і методи дослідження. Методологія дослідження складається з теоретичного та практичного застосування ІКТ. Наочні методи спрямовані на стимулювання та мобілізацію рухової активності учнів середнього шкільного віку, а метод практичного виконання учнями вправ підвищує ефективність навчання та покращує якість предметних знань, умінь і навичок завдяки використанню ІКТ.

Результати дослідження та їх обговорення. Освіта в сучасних суспільствах є соціальною та духовною основою людського життя. Для сучасних суспільств інтеграція інноваційних технологій в освіту має не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки пов'язана з історичним розвитком та перспективами в контексті глобалізації, так званих «високих технологій».

Використання інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі підвищує пізнавальний інтерес до фізичної культури, створює умови для мотивації до роботи в цій сфері, покращує якість освіти та пропагує здоровий спосіб життя.

Залежно від груп (інтерактивні технології кооперативного навчання, інтерактивні технології колективно-групового навчання, технологія ситуативного моделювання, технології опрацювання дискусійних питань) ІКТ дозволяють організувати навчальний процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння навчального матеріалу, розв'язати проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю та управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості учнів [1].

Фізична культура – це частина культури, яка стосується системи фізичного виховання, організації спорту, соціальних наукових досліджень, технічних засобів, необхідних для фізичного виховання і спорту та раціональної організації активного відпочинку. Тож, учитель-наставник фізичної культури повинен терпляче і цілеспрямовано розвивати в учнів навички і звички самостійної рухової активності та теоретичної самоосвіти в галузі фізичної культури і спорту.

Навчальний процес у ЗЗСО все більше завантажується уроками, які розвивають лише розумову діяльність, і не звертається увага на те, що рівень

фізичного розвитку сучасних дітей та їхнє здоров'я погіршуються. Однією з причин зниження фізичної активності серед учнів закладів освіти є падіння інтересу до одноманітних уроків фізичної культури. Вчителям необхідно знаходити і використовувати нові методи навчання [3] (метод психогімнастики, авторські електронні книги на онлайн-платформі Ourboox, метод колового тренування, слайд-шоу, відео-фільми у Windows Movie Maker від компанії Microsoft, відео ресурси та презентаційні матеріали, використання ігрових технологій, проєктна діяльність, метод аутогенного тренування, робота з Google формами), які дозволяють кожному учневі проявляти активність і творчість у власній діяльності та активізувати рухову і пізнавальну активність.

Мультимедійні проєкти, ігровий та метод імітації рухів, а також презентації на заняттях з фізичної культури забезпечують більш детальне та наочне представлення теоретичного матеріалу і дають можливість зробити процес навчання більш ефективним (наприклад, одним із завдань може буде підготовка презентацій за темами: «Я і здоровий спосіб життя», «Моє здорове тіло», «Шкідливі звички», «Гімнастика») [2].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях з фізичного виховання є нетрадиційним підходом до набуття навичок фізичних рухів. Такий вид навчання дозволяє значно підвищити швидкість засвоєння матеріалу, оскільки впливає на свідомість учнів, а також на їхні емоції, волю, поведінку та практичну діяльність.

Висновки. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що на сучасному етапі комплексне використання нових інформаційно-комунікаційних технологій в освіті є головною умовою розвитку молодих людей, здатних справлятися з мінливими ситуаціями, адекватно діяти в навколишньому середовищі, аналізувати нові проблемні ситуації та знаходити раціональні шляхи їх розв'язання.

На основі викладеного матеріалу можна стверджувати, що використання інноваційно-комунікаційних технологій, включених в уроки фізичної культури, сприяє формуванню стійкої мотивації до здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, розширює руховий досвід, формує практичні навички самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку, допомагає творчому розвитку особистості, покращує особистісний розвиток, удосконалює і розвиває його результати.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

Однією з перспектив подальших досліджень є проведення порівняльного аналізу формування інтересу до фізичної активності в учнів загальноосвітніх шкіл, які не були ознайомлені з інструментами ІКТ, і тих, хто був ознайомлений.

Список використаної літератури.

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі.* 2007. № 3. С. 22-24.

2. Методичні рекомендації інноваційні-педагогічні технології та організація навчально-виховного і методичного процесів у школі. Кіровоград, 2012. 54 с.

3. Пометун О. І. Сучасний урок. *Інтерактивні технології навчання:* наук.-метод. посібн. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.

4. Сікорський П. І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання. *Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи.* Зб. наук. праць. Львів : ЛДУ БЖД, 2006. С. 601.

5. Снігур О. А. Новітні інформаційні технології в професійній підготовці майбутнього педагога. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми:* зб. наук. праць. Київ-Вінниця, 2006. С. 458.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Тетяна ШАРОВА, д.філол.н., професор
Тетяна МАЛЕЧКО, к.пед.н., доцент

Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»
Київ, Україна

Анотація. У статті представлені особливості інноваційних підходів до розвитку екстремальних видів спорту. Наголошено на тому, що однією з основних складових інноваційного розвитку екстремальних видів спорту є використання передових технологій. Інноваційні підходи до розвитку екстремальних видів спорту відкривають нові горизонти та можливості, як для спортсменів, так і для глядачів, і сприяють вирішенню складних завдань у спортивній галузі.

Ключові слова: інновації, спорт, інноваційні підходи, екстремальні види спорту, розвиток спорту.

Вступ. Екстремальні види спорту завжди викликали захоплення та привертали увагу не лише спортсменів, але й глядачів своєю драматичністю, відважністю та енергією. З кожним роком ці види спорту стають все популярнішими та отримують більше уваги від індустрії спорту та технологій. Інноваційні підходи до їх розвитку відкривають нові можливості для спортсменів, організаторів заходів та глядачів, дозволяючи їм перетворювати межі в неймовірні можливості.

Мета та завдання дослідження. Метою статті є розгляд значення інноваційних підходів у розвитку екстремальних видів спорту та їх впливу на цю сферу. Серед пріоритетних завдань вбачаємо за потрібне здійснити розгляд сучасних інноваційних технологій, методів та стратегій, які застосовуються для покращення тренувань, обладнання, безпеки та організації заходів у екстремальних видах спорту.

Матеріал і методи дослідження. Під час наукового дослідження було здійснено літературний аналіз, що зводиться до огляду наукових статей, книг, журналів та інших джерел, які, як правило, стосуються інновацій у спорті,

зокрема екстремальних видах спорту. Це дозволить встановити історію та стан справ у даній галузі. Аналіз статистичних даних потрібен був на етапі вивчення статистики змагань, травматизму, використання нових технологій та іншої інформації, що дозволяє отримати об'єктивне уявлення про тенденції розвитку екстремальних видів спорту [1, с. 81]. Означене питання на сьогодні є актуальним з точки зору вивчення його різними вченими: Коломоєць Г.А., Дикий О.Ю., Ребрина А.А., Баженков Є.В., Хромишев О.В., Шаров С.В. та ін.

Експертні опитування та інтерв'ю дозволили здійснити комунікацію з професіоналами у сфері екстремальних видів спорту, включаючи спортсменів, тренерів, організаторів заходів, інженерів, дизайнерів тощо, для отримання їхнього відгуку та думок щодо інноваційних підходів. Аналіз соціальних мереж та медіа сприяв вивченню реакції спортивної спільноти та глядачів на нові технології та інноваційні підходи у екстремальних видах спорту за допомогою соціальних мереж, форумів та інших медіа-ресурсів [2, с. 86]. Ці методи дозволять отримати об'єктивний та комплексний огляд сучасного стану та перспектив розвитку екстремальних видів спорту за допомогою інноваційних підходів.

Результати дослідження та їх обговорення. Інноваційні підходи до розвитку екстремальних видів спорту є ключовим чинником у забезпеченні прогресу та захоплення в цій незвичайній галузі [3, с. 138]. Екстремальні види спорту, такі як сноубординг, скейтбординг, скалолазання та ін., завжди відрізнялися своєю непередбачуваністю та високим рівнем ризику, проте завдяки інноваціям вони розвиваються швидше, ніж будь-коли раніше. Від розробки нових матеріалів для обладнання до впровадження високотехнологічних систем безпеки, технології стають неодмінною частиною цих видів спорту.

Використання передових технологій зводиться до розробки нових матеріалів для обладнання, що полегшують та поліпшують його характеристики, впровадження високотехнологічних систем безпеки для зменшення ризику травм та забезпечення безпеки спортсменів. У цьому аспекті потребою є розробка нових трас та обладнання, зокрема створення складних та цікавих трас для сноубордингу, лижного спорту, скейтбордингу тощо, що сприяє розвитку креативного підходу до катання, а також розробка нових типів обладнання, які дозволяють спортсменам виконувати складніші трюки та маневри. Дизайнери та інженери постійно працюють над створенням нових елементів, які забезпечують безпеку та захоплення для спортсменів. Наприклад, у сноубордингу та лижному спорті з'являються нові типи трас зі складними конструкціями та перешкодами, що стимулюють творчий підхід до катання. У скейтбордингу розробляються нові матеріали для дошок, що полегшують контроль та забезпечують більшу маневреність.

Використання віртуальної реальності та доповненої реальності дозволяє спортсменам відтворювати реальні ситуації без ризику травм та навчатися новим трюкам та технікам. Наприклад, віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) відкривають нові можливості для тренування спортсменів, дозволяючи їм відтворювати реальні ситуації без ризику

отримання травм [4, с. 114]. Також, великий прорив в екшн-камерах та дрон-технологіях дозволяє захоплюючим кадрам зняти найекстремальніші моменти змагань та подій, надаючи глядачам неймовірне відчуття участі.

Комунікація та обмін досвідом передбачає організацію змагань, фестивалів та інших спортивних подій, що сприяє обміну досвідом та ідеями між спортсменами. Тут вбачаємо активну участь у спортивних спільнотах та форумах для обговорення нових ідей та технік. Інноваційні підходи до розвитку екстремальних видів спорту допомагають забезпечувати безпеку та ефективність для спортсменів, а також збільшують захоплення глядачів, роблячи ці види спорту все більш популярними та захоплюючими.

Ще одним важливим аспектом інноваційного розвитку екстремальних видів спорту є створення сприятливого середовища для спільноти спортсменів та ентузіастів, де вільний обмін досвідом та ідеями сприяє розвитку. Організація змагань, фестивалів та інших спортивних подій стає місцем, де спортсмени можуть спілкуватися, ділитися досвідом та навчатися від одне одного. Крім того, інтернет та соціальні медіа надають можливість спілкування та обмінюватися інформацією в будь-який час та в різних місцях, що сприяє ще більшому зростанню спільноти екстремальних спортсменів.

Висновки. Інновації в спорті є ключовим фактором, який стимулює прогрес та привертає нових учасників. Інноваційні підходи в екстремальних видах спорту сприяють не лише покращенню технічних аспектів, але й створюють нові можливості для розвитку спортсменів та зростання популярності цих видів спорту. Використання передових технологій, таких як віртуальна реальність, доповнена реальність та інші, дозволяє покращити тренування, безпеку та відтворення змагань, що створює нові можливості для спортсменів та захоплює глядачів. Розвиток нових матеріалів та технологій дозволяє створювати більш ефективне та безпечне обладнання, а також складніші траси для екстремальних видів спорту. Важливою складовою успіху є активна комунікація спортсменів, організаторів та фанатів, які сприяють обміну досвідом та ідеями, що стимулює розвиток цієї галузі. Інноваційні підходи до розвитку екстремальних видів спорту відкривають нові горизонти та можливості, як для спортсменів, так і для глядачів, і сприяють вирішенню складних завдань у цій захоплюючій галузі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі вбачаємо за потрібне здійснити інтеграцію інтерактивних технологій, зокрема дослідження можливостей використання віртуальної реальності та доповненої реальності для покращення тренувань та змагань.

Список використаної літератури.

1. Коломоєць Г.А., Дикий О.Ю. Вплив рухової активності на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 11 (157). 2022. С. 81–84.

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

3. Ребрина А.А. Цифрова компетентність майбутніх учителів фізичної культури. Інформаційні технології в соціокультурній сфері, освіті та економіці. 2020. С. 138–139.

4. Sharov S. V., Khromyshev O. V. Аналіз програмних засобів для інформаційної підтримки тренувань з бодібілдингу. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology.* 2015. Т. 2. № 2. С. 111–117.

АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТІ СПОРТСМЕНІВ

Анастасія ШМАТЛАЙ, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова
Хмельницький, Україна

Анотація. У праці досліджено важливість використання різноманітних пристроїв із метою фіксування результатів спортивної діяльності і щоденної рухової активності, а також підтримки самодисципліни у сфері фізичних навантажень. Крім цього, представлено реальний стан використання певних видів новітніх технологій особами для контролю спортивних досягнень.

Ключові слова: спорт, інформаційні технології, рівень фізичної підготовки.

Вступ. Останні декілька років новітні інформаційні технології дедалі частіше використовуються у різноманітних сферах суспільного життя і цим самим спрощують наше існування. Ще більших обертів зазначене явище набуло з початком оголошення пандемії Covid-19. Через запровадження значної кількості карантинних обмежень, задля підтримання економіки та інших сфер держави, майже усі напрямки діяльності перевели у дистанційний режим. Щоб зберегти життя та здоров'я усього населення, в тому числі й спортсменів, такі зміни відбулися і в галузі фізичної культури.

Відповідно до положень п. 3 ч. 1 ст. 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» до засад, на яких базується державна політика у галузі фізичної культури і спорту, відносять визнання діяльності суб'єктів спортивного напряму як значного чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування почуттів патріотизму у громадян та позитивного іміджу держави на міжнародній арені [1]. Саме тому необхідно було не лише убезпечити всіх від масовості захворювань, але й не зупиняти увесь тренувальний процес задля утримання хоча б на тому ж рівні результативності попередніх напрацювань. Дистанційний формат підготовки та тренувань спортсменів й решти осіб, які регулярно займаються заняттями спортом, став досить прогресивним і ризикованим кроком.

До перспективних напрямків покращення контролю за комплексною динамікою розвитку рівня силової підготовки під час онлайн-періоду відносять розробку та практичне впровадження новітніх високоефективних пристроїв, методів загальної перевірки й управління усім цим процесом. Досягнення у сфері теорії та методики фізичного виховання і спорту, привернення уваги до значущості у ній наукового-теоретичного елементу потребують розроблення методики та різноманітного роду вказівок для використання сучасних технологій, які даватимуть змогу за мінімальний період часу отримати усі статистичні показники для ефективнішої співпраці тренерів з їхніми вихованцями.

Мета та завдання дослідження. Оцінити ефективність та необхідність формування періодичних статистичних результатів тренувань спортсменів для підтримання самодисципліни та вдосконалення показників рівня фізичної витривалості.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз теоретичних джерел та статистичних даних, синтез, отримання і систематизація матеріалів, отриманих завдяки тестовим опитуванням.

Результати дослідження та їх обговорення. Інформаційно-комунікативні технології (ІКТ) можуть застосовуватись у багатьох аспектах для цілісного розвитку спортивних діячів в онлайн-режимі. Так, наприклад, Корягін В. М. та Блавта О. З. у одній зі своїх праць запропонували використання електронної лінійки з метою інтенсифікації тестового процесу рівня розвитку рухливості в суглобах, тобто загальних здібностей до гнучкості [2, с. 43].

Науковець Пильненький В. В. наголошує на дещо іншому аспектів використання ІКТ: на відеоматеріалах, що теж відіграють не останню роль в інформаційному забезпеченні тренувань, адже дають можливість отримувати дані, які стосуються різного роду динамічних процесів. Наприклад, дозволяють перевірити техніку виконання вправ, побачити, які є недоліки у їх виконанні, сприяють аналізу біомеханічних характеристик рухів та багато іншого. Зазначені матеріали можуть бути використані з метою формування подальших програм підготовки спортсменів. Поява цифрових відеокамер і спеціальних програм обробки цифрової відеоінформації (таких як Windows, Movie Maker і тому подібних) посприяла редагуванню і виведенню відеоінформації на різні носії, що в свою чергу значно полегшило роботу зі створення дидактичних матеріалів з включенням відеоінформації [3, с. 192].

Для розуміння як змінилась ситуація з бажанням займатись спортивною діяльністю внаслідок пандемії, було використано дані, висвітлені у щорічній доповіді Міністерства молоді та спорту за 2021 рік – останній звіт, опублікований на сайті цього міністерства. У ньому зазначено, що наявний низький рівень охоплення та залучення молоді у 2020-2021 роках частково пояснюється докорінними змінами, спричиненими пандемією COVID-19 [4].

У власному ж науковому дослідженні для аналізу становища щодо використання ІКТ у житті спортсменів, зокрема смарт-годинників та програм для відслідковування загального рівня активності за день, було застосовано метод соціологічного опитування. Активну участь взяли студенти різних

вікових категорій, які займаються спортом і відвідують фітнес-клуби (рисунок 1).

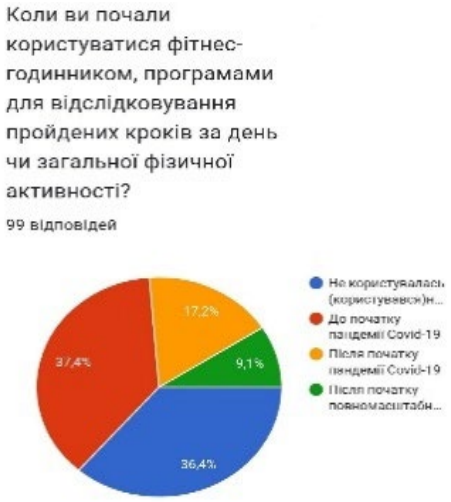


Рис. 1. Особливості використанн ІКТ спортсменами

Як можна побачити на цьому графіку, інтерес до спостереження за власною фізичною активністю частково повернувся після повномасштабного вторгнення (припустимо, що певна частина фізично активних людей зрозуміла важливість контролю за власним рівнем фізичної підготовки). Однак не потрібно на цьому зупинятись. З допомогою смарт-годинників чи будь-яких інших новітніх технологій чітко відслідковуються досягнення за певний період часу. Так легко скоригувати методику підготовки й вдосконалити навички.

Висновки. Новітні технології не лише значно спрощують наше життя, але і сприяють досягненню максимально позитивних показників у спорті. ІКТ дозволять позитивно впливати на фізичний розвиток й відкривати нові горизонти для процвітання спортивної діяльності в багатьох аспектах: інтенсифікації тестового процесу рівня розвитку загальних здібностей до гнучкості, інформаційному забезпеченні тренувань, у короткі терміни отримувати статистичні дані результативності підготовки та багато іншого. Це в свою чергу збільшить популярність і зацікавленість у комплексному спостереженні за власною силовою витривалістю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження обраної тематики будуть спрямовані на залучення все більшої кількості осіб, які займаються фізичною активністю, до самоаналізу показників власної спортивної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24.12.1993 року №3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text (дата звернення 17.03.2024)

2. Корягін В. М., Блавт О. З. Інтенсифікація контролю у фізичному вихованні і спорті на основі інформаційно-комунікаційних технологій // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2020. Випуск 4. – 136 с.

3. Пильненький В. В. Інноваційні технології у підготовці майбутніх спортсменів в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти. Науковий журнал «Молодий вчений» №5 (93) травень 2021р. С. 190-192

4. Щорічна доповідь Президентові України, Верховній Раді України та Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2012–2021 років) [Електронний ресурс]. – URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/dopovid-molod-2012-2021-pdf.pdf

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЧИТЕРСТВА В КІБЕРСПОРТІ

Максим ЯРМОЛЕНКО[1], к.фіз.вих., доцент
Максим ЧИРКОВ[1], здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Юрій ГОРДИНСЬКИЙ[2], викладач

Національний університет фізичного виховання та спорту України[1]

Київ, Україна
Київський національний університет культури і мистецтв[2]
Київ, Україна

Анотація. У статті розглядаються окремі аспекти щодо читерства в кіберспорті, використання якого є неприйнятним, а ефективна протидія цьому явищу впливає на якість та ефективність спортивної підготовки кіберспортсменів.

Ключові слова: кіберспорт, читерство, актуальні проблеми, кіберспортсмени, геймінг.

Вступ. Останнім часом спостерігається надзвичайно швидкий розвиток індустрії кіберспорту. Під кіберспортом варто розуміти не просто популярні види жанрів та кіберспортивних дисциплін, таких як CS:GO / Counter- Strike: Global Offensive, Dota 2, LoL / League of Legends, MOBA тощо, але й специфічну сферу змагальної діяльності, в якій основним інструментом є комп'ютерні ігри. Це достатньо сучасний вид спорту, що швидко стає популярним і набирає визнання у всьому світі [2].

Змагання проводяться в різних форматах, як індивідуальному, так і командному [1]. Звичайно, успіх залежить не лише від індивідуальних навичок гравця, але й від навичок ефективно співпрацювати в командному середовищі, реалізації стратегічного мислення, швидкості реакції, ефективності системи підготовки тощо [4].

В умовах швидкого зростання рівня конкурентної боротьби в кіберспорті, тема читерства стає все більш актуальною, так як воно сприяє порушенню основних принципів чесної боротьби в спорті та знижує рівень довіри до означеної індустрії, що швидко розвивається [3]. На сучасному етапі розвитку кіберспорт вимагає від учасників високого рівня кваліфікації, а також чесної

боротьби і саме тому існує гостра потреба у розробці ефективних механізмів пошуку та протидії читерським діям з боку геймерів [4].

Мета дослідження – підвищити якість та ефективність спортивної підготовки геймерів у кіберспорті шляхом вивчення актуальних проблем читерства та механізмів боротьби з цим явищем.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблемні питання, що пов'язані з читерством в кіберспорті.
2. Визначити принципи запобігання читерству в кіберспорті.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет щодо актуальних проблем використання читерства в кіберспорті; опитування (контингент: 50 респондентів, вік яких коливався від 16 до 35 років. Це були представники (геймери) різних кіберспортивних дисциплін, переважно CS:GO, Dota2, League of Legends, MOBA); методи спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури, джерел мережі Інтернет і опитування геймерів вказує на різноманіття існуючих проблем, пов'язаних з читерством в кіберспорті. Найбільш актуальні серед них:

1. Розробка та розповсюдження читів. Сучасні чити можуть бути дуже складними для аналізу всередині системи чи кіберспортивної дисципліни. Окрім цього, творці читів часто випереджають розробників ігор та організаторів змагань у використанні різноманітних інноваційних технологій [2].

2. Вплив читерства на професійні змагання. Читерство в професійному кіберспорті може призвести до серйозних наслідків: дискваліфікація гравця, втрата призових, заборона на подальшу участь у змаганнях, репутаційні збитки тощо. Воно підриває довіру до цілісності змагань та до всієї індустрії кіберспорту в цілому.

3. Соціальні та психологічні аспекти читерства. Воно впливає не тільки на сам ігровий процес, але й на соціальну взаємодію між гравцями, створюючи токсичне середовище, де принципи чесної гри та довіра всередині команди замінюються конфліктами і підозрою один одного у використанні заборонених методів [3].

4. Вплив читерства на спільноту. Розповсюдження інформації про використання читів в кіберспорті широкому загалу відштовхує нових гравців, а також може призводити до втрати інтересу у вже досвідчених геймерів. Читерство створює атмосферу недовіри та підриває конкуренцію [1, 4].

5. Економічний вплив читерства. Це явище знижує привабливість кіберспорту для інвесторів і спонсорів, що може призвести до зменшення фінансових потоків та інвестицій, необхідних для розвитку професійних змагань, турнірів, команд і організацій [2].

Автори [1, 3, 4] зазначають, що читерство становить серйозну загрозу для цілісності змагань та існує необхідність ефективно протидіяти цьому явищу. Опитування гравців дозволило визначити основні принципи з виявлення та протидії читерству (рис. 1):

• імплементація та розвиток античит-технологій (програмне забезпечення, що відслідковує читерів, має бути інтегроване в максимальну кількість кіберспортивних дисциплін;

• автоматизоване виявлення шкідливих програм (пошук та блокування програмою-античитом несанкціонованого програмного забезпечення, що втручається в ігрове середовище та надає геймеру перевагу);

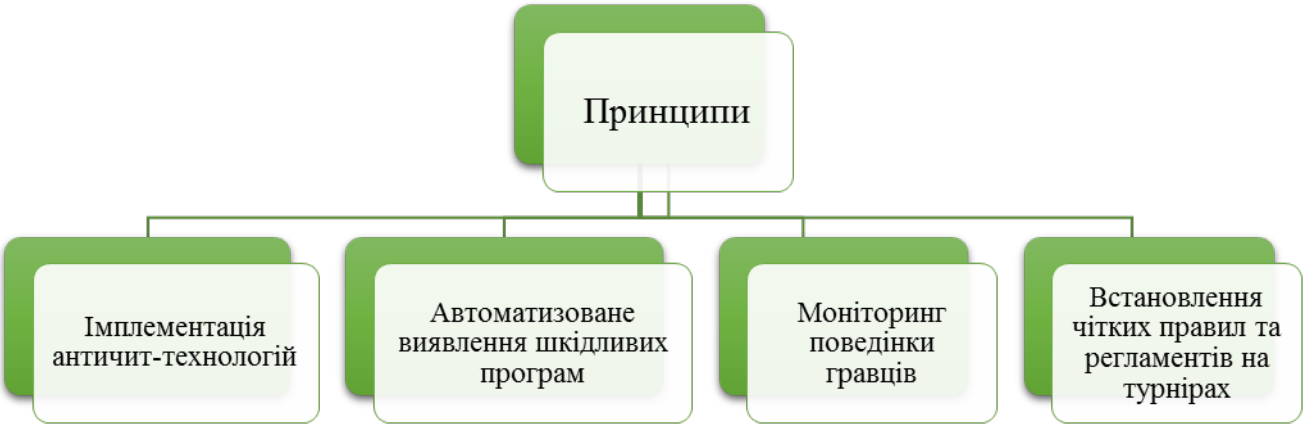


Рис. 1 Принципи запобігання читерству в кіберспорті

• моніторинг поведінки гравців (аналіз ігрового середовища античит-програмою на предмет незвичайної поведінки гравця і порівняння з оптимальними показниками нормальної поведінки для визначення факту читерства);

• встановлення чітких правил та регламентів на турнірах. Організатори кіберспортивних турнірів для відстеження та боротьби з читерством мають:

- визначити специфікації щодо читерства в обраній кіберспортивній дисципліні;
- застосовувати покарання за порушення і використання читів (матеріальний штраф, дискваліфікація, тимчасова чи постійна заборона на участь у змаганнях);
- залучати спільноту та гравців до процесу ідентифікації читерів і боротьби з ними (вболівальники та гравці мають змогу повідомляти про підозрілу поведінку інших геймерів);
- запрошувати незалежних експертів для моніторингу змагань і геймерів в режимі реального часу задля виявлення можливих порушень.

Висновки. Аналіз матеріалів науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет та опитування геймерів дозволили вивчити стан читерства в кіберспорті. Означені проблеми впливають на індустрію кіберспорту, в тому числі на геймерів та на довіру до великих кіберспортивних організацій.

Встановлено, що в кіберспорті використовуються різні форми читерства, починаючи від простих чит-кодів і закінчуючи складними програмами, що втручаються в ігрове середовище. Це свідчить про те, що читерство розвивається разом з технологіями в режимі реального часу. Питання розробки та розповсюдження читів вказує на потребу постійного оновлення і адаптації систем безпеки в різних кібердисциплінах. До основних принципів запобігання читерству можна віднести: імплементацію та розвиток античит-технологій;

автоматизоване виявлення шкідливих програм; моніторинг поведінки гравців; встановлення чітких правил та регламентів на турнірах.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стратегії запобігання читерству в кіберспорті.

Список використаної літератури.

1. Горова К., Горовий Д., Кіпоренко О. Перспективи створення кіберспортивного клубу в Україні. Проблеми і перспективи розвитку підприємництва : зб. наук. пр. Харків: ХНАДУ. 2017. № 2 (17). С. 26–29.

2. Морозова О. Місце кіберспорту в системі фізичної культури. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Кременчук, 25 квітня 2019 р.), 2019. С. 169–170.

3. Ярмоленко М.А., Шинкарук О.А., Шапар К.О., Ковальчук Н.В. «Особливості формування мотивації у підлітків до занять кіберспортом». Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. №5. (164) 2023. С.174-177.

4. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O., Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Y, Usychenko V, Yarmolenko M, & Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. Sport Mont. 2021. №19(S2). P. 69-72.

IV ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ

РЕГІОНАЛЬНА ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В УКРАЇНІ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Сергій ВОРОПАЙ, к.пед.наук, професор

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. Дослідження проведено з метою визначення стану та перспектив розвитку олімпійської освіти на Кіровоградщині. Визначено основні напрямки її впровадження.

Ключові слова: олімпійська освіта, Кіровоградщина.

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 [4].

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 Впроваджуючи олімпізм П.Кубертен вбачав у спорті унікальний засіб виховання й освіти. Він вважав, що спорт – це діяльність не заради задоволення або засіб від байдикування і навіть не фізична компенсація розумової роботи, а навпаки – джерело внутрішньої досконалості кожної людини [5].

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 [1,3,4].

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 та завдання 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 та їх обговорення. 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. Вони вивчають курс навчальної дисципліни «Олімпійський спорт» відповідно до підготовленої програми для всіх форм навчання.

ЦДУ ім.В.Винниченка проводить підготовку спеціалістів вищої кваліфікації (магістрів, докторів філософії) з застосуванням матеріалів навчально-наукової «Лабораторії Олімпійських досліджень» та здійснює наукові пошуки за темою «Олімпійський рух на Кіровоградщині: історія та сьогодення». До роботи лабораторії долучені студенти наукових гуртків та проблемних груп для 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 [2].

Загальноосвітній напрям, що передбачає олімпійську освіту серед різних верств населення, зокрема учнівської та студентської молоді, розвивається у нашому регіоні переважно за громадською моделлю. На рівні ж загальноосвітніх шкіл, завдячуючи підписанню Договору про співробітництво №75 від 12.09.06 між НОКом України та МОН України, успішно працює і громадсько-державний рівень через викладання теоретичного курсу з основ олімпійських знань.

Надано новий імпульс реалізації в Кіровоградській області проєкту 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.

Серед програм, що реалізуються, впершу чергу слід зазначити ті, що спрямовані на формування та вдосконалення системи вмінь і навичок у сфері олімпізму та олімпійського руху і мають місце переважно у ЗНЗ та ФФВ ЦДУ імені В.Винниченка та фрагментарно у інших ВНЗ.

Методичне забезпечення олімпійської освіти області можна умовно поділити на національне і регіональне. На регіональному рівні застосовуються матеріали регіональних відділень ОАУ та НОК.

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 органи 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 напрямок. 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 проєкту 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 використаної літератури.

1. Борисова О., Матвеев С. Олимпийское образование в структуре магистерской подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 2. С. 74-81.
2. Булатова М. М. Олимпийская академия Украины: приоритетные направления деятельности. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 2. С. 5-12.
3. Булатова М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. IX Міжнар. наук. конгр. «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх». К.: Олімпійська л-ра, 2005. С. 7.
4. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. К., 2011. 335 с.

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

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА

Жанна ГРАЩЕНКОВА[1], к.пед.н., доцент
Максим МІШИН[1], к.фіз.вих., доцент
Сергій БЄЛИЙ[2], здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Харківський університет внутрішніх справ[2]
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано проблемні питання формування комунікативної компетентності сучасних тренерів в процесі фахової підготовки.

Ключові слова: сучасний тренер, комунікативна компетентність, фахова підготовка.

Вступ. Одним із важливих аспектів формування професійної компетентності сучасного тренера є підвищення ефективності його комунікації в професійній діяльності, де здійснюється передача значного обсягу важливої інформації.

Аналіз світових тенденцій у сфері вищої педагогічної освіти засвідчує зростання вимог до формування компетентності майбутнього тренера. Про це наголошено у нормативних документах вітчизняного законодавства (Закон України «Про фізичну культуру та спорт»; Постанова «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року»; «Стратегія розвитку фізичної активності та спорту України до 2032 року») [2, 4, 7].

Ефективність професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту значною мірою залежить від рівня розвитку комунікативних знань та вмінь.

Аналіз сучасної фахової підготовки майбутніх тренерів, дозволяє стверджувати, що недостатньо вивчено та розроблено теоретичні засади формування у здобувачів вищої освіти комунікативної компетентності.

Мета та завдання дослідження: визначити ефективні шляхи формування комунікативної компетентності у сучасного тренера.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз, узагальнення, контент-аналіз, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Різні підходи до визначення поняття «комунікативна компетентність» відображено в працях В. Бобрицької,

А. Добрович, Ю. Ємельянова, Ю. Жукова, Л. Петровської, І. Черезової та ін. Зокрема Ю. Жуков і Л. Петровська вважають, що комунікативна компетентність базується на розвитку здатності до міжособистісної взаємодії [1, 8].

Низка науковців [2, 3, 6] розглядає комунікативну компетентність тренера як динамічну комбінацію знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних, громадянських і вольових якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність тренера успішно здійснювати професійну діяльність на різних рівнях від дитячо-юнацьких спортивних шкіл до національних збірних команд країни. У професійній діяльності сучасний тренер виступає активним суб'єктом спілкування: передає та приймає інформацію від спортсменів, колег, батьків, установлює контакти з ними, будує взаємовідносини на основі діалогу, розуміє і сприймає внутрішній світ підопічних, прагне до максимальної реалізації здібностей кожного спортсмена та забезпечення його емоційного комфорту в навчально-тренувальному процесі та спортивному колективі.

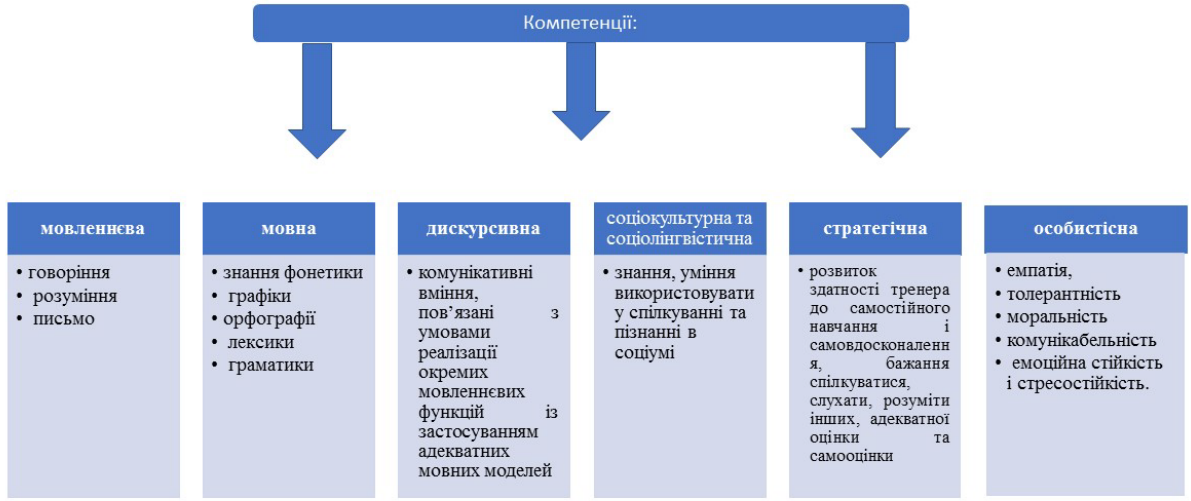


Рис. 1. Складові комунікативної компетентності сучасного тренера

Комунікативна компетентність як професійна складова сучасного тренера складається з таких компетенцій: мовленнєва; мовна; дискурсивна; соціокультурна та соціолінгвістична; стратегічна тощо (рис.1) [1].

Тобто комунікативна компетентність сучасного тренера має розглядатися як синтез знань, умінь, навичок, цінностей, досвіду, професійних особистих якостей, які набуваються та формуються в процесі вивчення фахових дисциплін [8]. Але, слід зазначити, що комунікативна компетентність носить нормативний характер, включає в себе норми та правила комунікативної поведінки у суспільстві, є особистісною характеристикою майбутнього фахівця, у якій відображається і спрямованість здобувача вищої освіти на виконання майбутніх професійних задач і його ставлення до обраної професії, до самого себе і типу взаємодії з іншими людьми.

Наукові висновки дослідників О. Добротвор [3] та Н. Слободяник [5] підтверджують невідповідність академічного навчання вимогам подальшої практичної діяльності фахівця. Це вимагає впровадження в навчальний процес закладу вищої освіти сучасних освітніх технологій. Серед них на особливу увагу заслуговують тренінгові технології, що охоплюють значний арсенал форм і методів організації освітньої діяльності здобувачів, зорієнтованих на розвиток фахових компетентностей. Як доводять дослідження, викладання дисциплін стає більш ефективним, якщо в них на основі вивченого навчального матеріалу здобувач отримує творчі завдання, що дають йому змогу оволодіти компонентами комунікативної компетентності.

Тренінгові технології – це один із сучасних підходів до розвитку й удосконалення комунікативної компетентності дорослих людей, де навчання розглядається як саморозвиток та самовдосконалення на основі власних дій [1].

З огляду на це, ми рекомендуємо включити в процес фахової підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт тренінги з розвитку комунікативних навичок. Прикладом такого спецкурсу може бути «Психолого-педагогічний тренінг ефективної комунікації сучасного тренера».

Висновки. Формування комунікативної компетентності сучасного тренера відбувається під час спілкування та безпосередніх зв’язків суб’єктів комунікації, їх прямих контактів: «тренер – спортсмен», «тренер – спортивний колектив чи команда», «тренер – тренер», «тренер – суддя», «тренер – група тренерів», «тренер – представники адміністрації», «тренер – батьки спортсмена, представники громадськості, суб’єкти управління сферою фізичної культури і спорту, випадкові суб’єкти» тощо.

Застосування тренінгових технологій в освітньому процесі сприятиме формуванню професійно-важливих комунікативних якостей майбутнього фахівця та адаптації до умов майбутньої професійної діяльності, а саме: усвідомлення бар’єрів, які можуть виникати під час комунікації; відпрацьовування навичок переконання та ефективних способів спілкування в групі, розвинення вміння знаходити аргументи на користь своєї позиції, вміння знаходити підхід до людей; практично опрацювати методи, які допоможуть покращити комунікацію в команді тощо.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в розробці методичного матеріалу для проведення тренінгових занять із здобувачами вищої освіти в процесі фахової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Беседа Н., Воробйов О. Навчальний тренінг як засіб формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Освітологічний дискурс. 2018. № 3-4* (*22-23*). С. 161–172.

2. Гращенкова Ж. В. Формування професійної компетентності майбутнього тренера з плавання у процесі вивчення фахових дисциплін: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2015. 22 с.

3. Добротвор О. В. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. № 3. С. 56–62.

4. Мулик В. В., Гращенкова Ж. В., Градусов В. О., Мішин М. В., Масляк І. П. Методичні рекомендації щодо практичної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти за освітньо-професійними програмами спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Харків: ХДАФК, 2020. 152 с.

5. Слободяник Н. В. Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Psychological Journal*. 2018. № 4 (14). С. 206–216. doi: 10.31108/2018vol14iss4.

6. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 103–107.

7. Ягупов В. В., Свистун В. І. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. *Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2007. Т. 71. С. 5–6.

8. Griban G., Vasylieva S., Verbovskyi I., Liashevych A., Lupaina I., Grechanyk O., Temchenko O., Vysochan L., Skyrda T., Denysenko A. Formation of Professional and Communicative Competencies in Future Coaches in Olympic and Professional Sports. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2022. Vol. 13 (5). P. 145–161. doi:10.47750/jett.2022.13.05.014. https://jett.labosfor.com/index.php/jett/issue/view/28

ЕВОЛЮЦІЯ ЖІНОЧОЇ ПРОГРАМИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Валентина ЄРМОЛОВА, к.фіз.вих., доцент
Лідія РАДЧЕНКО, д.фіз.вих., професор
Ірина КРОЛЬ, к.фіз.вих

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. Стаття присвячена участі жінок в Олімпійських іграх. Представлено еволюцію жіночих змагань в олімпійських програмах.

Ключові слова: жінки, Ігри Олімпіад, Олімпійські зимові ігри, олімпійська програма.

Вступ. Гендерна рівність, інклюзивність та різноманітність є основоположними принципами олімпізму, задекларованими в Олімпійській хартії, і мають вирішальне значення для реалізації бачення МОК та олімпійського руху щодо побудови кращого світу за допомогою спорту. Спорт є однією з найпотужніших платформ для просування гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок.

Мета – дослідити еволюцію видів спорту в олімпійських програмах, в яких змагаються жінки.

Методи дослідження: аналіз літературних даних та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Згадуючи античні Олімпійські ігри, варто відмітити, що жінкам суворо заборонялося бути присутніми на Іграх. До сьогодні дійшли імена лише двох жінок, які були олімпіоніками і здобули перемоги у гонках колісниць як володарки упряжок коней [3].

Це – Кініска, донька царя Архідама II та його другої дружини Евполії, четвірка коней якої на 96-й Олімпіаді 396 р. до н.е. та на 97-й Олімпіаді 392 р. до н.е. прийшла до фінішу першою. Як зазначає Павсаній, в Олімпії було встановлено бронзову колісницю та статую самої Кініски роботи мегарського скульптора Апеллея. Розкопки, проведені в Олімпії, виявили посвятний напис:

«Спарти (царі мені)
батьки та брати; перемігши (колісницею на швидконогих конях)
я, Кініска, (поставила) цю статую;
з гордістю я говорю: єдина з усіх жінок Еллади
я отримала цей вінок
…
Апелей, син Калліклея, зробив» [4, 7].

Відоме ім’я ще однієї спартанки – Еврілеоніди, яка була другою володаркою вінка з гілок оливи. Її упряжка виграла гонку колісниць-двійок у 368 р. до н.е. через 24 роки після перемог Кініски. У своїй роботі «Опис Еллади» Павсаній повідомляє, що статую Еврілеоніди було споруджено у Спарті у храмі Афродіти [4, 6, 7].

Будучі захопленим церемоніями і ритуалами Олімпійських ігор Стародавньої Греції, П’єр де Кубертен прагнув перенести їх у сучасні Ігри. Але він був категорично проти участі жінок в олімпійських змаганнях. «Олімпійські ігри, – писав він, – торжество чоловічої сили, спортивної гармонії, начала, що базується на принципах інтернаціоналізму, лояльності, що сприймається глядачами як мистецтво і винагороджується схвальними оплесками жінок» [5]. Тому і табу на участь жінок було перенесено на відроджені I Міжнародні Олімпійські ігри 1896 р. в Афінах.

«У середині XIX ст. набув широкого розмаху фемінізм – суспільно-політичний жіночий рух, спрямований на забезпечення рівноправності жінок з чоловіками у різних сферах життя суспільства». [1]. Зростання інтересу жінок до фізичного виховання і спорту та процес відродження Олімпійських ігор не залишився поза увагою жінок.

Уперше на Іграх II Олімпіади 1900 р. жінки були допущені до участі у змаганнях з тенісу, гольфу та вітрильного спорту, які вважалися сумісними з їхньою жіночністю та тендітністю, але були виключені з показових змагань з легкої атлетики. З ініціативи француженки Аліси Мілліа та Міжнародної федерації жіночого спорту, яку вона заснувала, почалася боротьба з Міжнародним олімпійським комітетом за право жінок брати участь у більшій кількості видів спорту, що входили до олімпійської програми. Жіночі олімпіади, що проводилися у період 1922–1934 рр. змусили МОК переглянути своє ставлення до участі жінок в Олімпійських іграх. Поступово Ігри ставали фемінізованими, хоча гендерний дисбаланс домінував упродовж усього XX ст.

Дослідження дозволили визначити, що на Іграх II Олімпіади 1900 р. жінки брали участь у 3 видах спорту (3,5 %); на Іграх VII Олімпіади 1920 р. – у 6 (3,9 %), на Іграх XI Олімпіади 1936 р. – у 15 (11,62 %), на Іграх XVII Олімпіади 1960 р. – у 29 (19,33 %), на Іграх XXI Олімпіади 1976 р. – у 49 (24,74 %), на Іграх XXV Олімпіади 1992 р. – у 86 (33,46 %), на Іграх XXIX Олімпіади 2008 р. – у 127 (42,05 %), на Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. – у 162 (47,79) [2].

Що стосується участі жінок в Олімпійських зимових іграх, то у 1924 р. на I Олімпійських зимових іграх 1924 р. жінки брали участь у 2 видах спорту (12,5 %), на V Олімпійських зимових іграх 1048 р. – у 5 (22,72 %), на IX Олімпійських зимових іграх 1964 р. – у 13 (38,23 %), на XIII Олімпійських зимових іграх 1980 р. – у 14 (36,84 %), на XVII Олімпійських зимових іграх 1994 р. – у 27 (44,26 %), на XXI Олімпійських зимових іграх у 2010 р. – у 40 (46,95 %), на XXIV Олімпійських зимових іграх 2022 р. – у 48 (44,04 %) [2].

Аналіз показників свідчить, що на початку 1990-х років кількість видів олімпійських змагань, в яких брали участь жінки, значно збільшилась. Заслуга у цьому належить тодішньому президенту МОК Хуану Антоніо Самаранчу. А також рішенню МОК, прийнятого у 1991 р., відповідно до якого будь-який новий вид спорту, що претендує на внесення до олімпійської програми, повинен передбачити жіночі змагання.

Ігри XXXIII Олімпіади 2024 р. у Парижі стануть першими в історії, де буде повністю дотримано гендерної рівності серед спортсменів. Саме у столиці Франції вперше в олімпійських змаганнях візьме участь однакова кількість чоловіків і жінок.

Висновки. На сучасному етапі розвитку світового суспільства формується новий ґендерний порядок, який не може залишити осторонь соціокультурний феномен – Олімпійські ігри та олімпійський рух в цілому. Політика МОК щодо забезпечення гендерної рівності прагне максимально зрівняти представництво чоловіків і жінок у всіх аспектах олімпійського руху, підтвердженням чому стане рівна кількість чоловіків і жінок, які змагатимуться на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 р. у Парижі.

Список використаної літератури.

1. Булатова М. М. Олімпійський рух. Історія і сучасність: у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2021. 672 с.
2. Булатова М. М. Твій олімпійський путівник. 4-те вид. доп. Київ : НОКУ, 2017. 144 с.
3. Голден Марк. Спорт і суспільство у Стародавній Греції. Канада : Вінніпегський університет, 1998. 232 с.
4. Павсаній. Опис Эллади. Книга V, VI. URL: https://librebook.me/opisanie_ellady.
5. Coubertin, Pierre de Laiglesia, Juan Antonio de Instituto Nacional de Educación Física (España) Edited by Instituto Nacional de Educación Física ; Doncel 1973. 244 p.
6. Sarah B. Pomeroy. Spartan women. Oxford University Press, 2002. 198 p.

7. Warren Patricia Nell. Women's History Month: Filling In the Blanks. URL:https://web.archive.org/web/20110718094541/http://www.bilerico.com/2009/03/womens_history_month_filling_in_the_blan.iphone.php.

ФУНДАМЕНТАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Єлизавета ІЛЯЩЕТ, курсант
Ірина ЦАРЬОВА, д.філос.н., професор

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Дніпро, Україна

Анотація. У науковій розвідці узагальнено поняття олімпійської освіти, визначено проблематику її розвитку у сучасному світі, розкрито широкий спектр ініціатив щодо цієї освіти, а також використання її як інструменту соціалізації і виховання патріотизму та громадянської відповідальності.

Ключові слова: олімпійська освіта, спортивна педагогіка, інклюзія у спортивній діяльності, інтеграція новітніх технологій.

Вступ. Метою нашої тези є узагальнення поняття олімпійської освіти, проблематика її розвитку у сучасному світі, розкриття широкого спектру ініціатив щодо цієї освіти, а також використання її як інструменту соціалізації і виховання патріотизму та громадянської відповідальності. Використовуючи новітні методи дослідження цієї теми, можна дійти висновку, що олімпійська освіта у 21 столітті є важливим аспектом розвитку суспільства, ураховуючи всі нюанси і проблеми.

Мета та завдання дослідження: розкриття широкого поняття олімпійської освіти, урахування всіх особливостей цього процесу і розвиток здорового способу життя населення.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Олімпізм, як символ спорту та єднання націй, відіграє ключову роль у формуванні нашого сучасного світогляду. Одним з фундаментальних аспектів цієї системи є олімпійська освіта – складний механізм, спрямований на сприяння розвитку спортивних цінностей, здорового способу життя та популяризацію спорту серед дітей та молоді.

У сучасному світі, де виклики, пов'язані з сидячим способом життя та недостатнім фізичним навантаженням, стають все більш розповсюдженими, роль олімпійської освіти набуває особливого значення. Вона не лише сприяє зміцненню здоров'я, а й виховує моральні якості, навчає співробітництву та цінностям fair-play.

Олімпійська освіта – це невід'ємний складник олімпійського руху, що покликаний формувати гармонійно розвинену особистість, ґрунтуючись на гуманістичних цінностях олімпізму. У сучасному світі, де динамічно

змінюються соціальні, економічні та культурні умови, олімпійська освіта набуває особливої актуальності, адже вона може стати потужним інструментом для виховання молоді в дусі миру, дружби, єднання та поваги до загальнолюдських цінностей. [1, с.12]

Олімпійська освіта, як ключовий елемент спортивної педагогіки, стоїть перед викликами сучасності. Зростаюча конкуренція, комерціалізація спорту та технологічні зміни створюють нові виклики для розвитку спортивної освіти та її адаптації до потреб індивідуального розвитку та суспільства в цілому. Подолання цих викликів вимагає аналізу сучасних аспектів олімпійської освіти та їх впливу на спортивну культуру та соціальну інтеграцію.

Олімпійська освіта в сучасному світі набуває все більшої важливості як засіб просування фізичної активності, здорового способу життя, та спортивної етики серед молоді. Це включає в себе не лише навчання спортивним навикам, а й виховання учнів у дусі міжкультурного розуміння, взаємоповаги та співпраці. Крім того, олімпійська освіта спрямована на поширення ідеалів Олімпійського руху, таких як справедливість, дружба та мир.

У сучасному світі олімпійська освіта включає в себе широкий спектр ініціатив, таких як спеціалізовані курси та програми з фізичної підготовки та спорту, розвиток спортивної інфраструктури, організацію олімпійських заходів та проектів, спрямованих на підтримку участі молоді в спортивних змаганнях. Крім того, олімпійська освіта акцентує увагу на цінностях спорту, таких як fair play, дисципліна, та відданість, що сприяє формуванню характеру та розвитку особистості учнів. [2, с.3]

Олімпійська освіта також сприяє популяризації різних видів спорту та залученню більшого числа людей до здорового способу життя. Вона підтримує інклюзивний підхід, сприяючи участі людей з різними здібностями та інтересами у спортивних заходах. Така освіта також стимулює розвиток спортивного туризму та міжнародного спілкування через спортивні події та обміни між учнями з різних країн.

Додатково, олімпійська освіта в сучасному світі активно використовується як інструмент соціалізації та виховання патріотизму та громадянської відповідальності. Вона сприяє формуванню у молодого покоління розуміння важливості спорту як частини культурного та соціального життя суспільства. Таким чином, олімпійська освіта відіграє ключову роль у вихованні повноцінних громадян, здатних приймати активну участь у житті своєї країни та світу.

Надалі, розвиток олімпійської освіти передбачає інтеграцію новітніх технологій, що дозволить зробити її більш доступною та цікавою для учнів. Використання віртуальної реальності, інтерактивних онлайн-курсів та мобільних додатків допоможе залучити молодь до спортивних занять та олімпійських цінностей. Такий підхід сприятиме розвитку спортивного руху та підвищенню його значущості в сучасному суспільстві.

Крім того, важливою частиною сучасної олімпійської освіти є сприяння рівності та інклюзії у спортивній діяльності. Забезпечення рівних можливостей для всіх учасників, незалежно від їхнього статусу, здібностей чи походження,

сприяє побудові більш справедливого та гармонійного суспільства. Отже, сучасні аспекти розвитку олімпійської освіти враховують не лише фізичні, а й соціокультурні та технологічні вимоги сучасності [3, с.55].

Висновки. Результати дослідження показали, що олімпійська освіта є важливим елементом сучасної освітньої системи. Вона сприяє розвитку фізичних навичок та здоров'я учнів, а також формує в них цінності справедливості, солідарності та поваги до спільної праці. Дослідження підтвердило, що олімпійська освіта впливає на підвищення мотивації учнів до навчання та сприяє їхньому загальному розвитку як особистостей. Крім того, вона сприяє міжнародному спілкуванню та взаєморозумінню через спільні спортивні заходи та культурний обмін. Додатково, розвиток олімпійської освіти має потенціал стати сильним каталізатором соціальних змін, сприяючи побудові мирного та толерантного світу через спільність цінностей, які вона пропагує. Продовження зусиль у цьому напрямку допоможе забезпечити більш яскраве та успішне майбутнє для наступних поколінь.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у об'єктивній необхідності просування олімпійської освіти для нового покоління, адже сидячий спосіб життя є проблемою, що стрімко набирає обертів, тому потрібно все більше удосконалювати навички і, ураховуючи новітні тенденції, усебічно поширювати здоровий спосіб життя.

Список використаної літератури.

1. Бондаренко В. І. «Олімпійська освіта: актуальні проблеми та перспективи розвитку». *Педагогіка, теорія і практика.* 2021. №12. С. 11-14.

2. Дмитрук О. В. «Олімпійська освіта: шлях до гармонійного розвитку особистості». *Фізичне виховання в школі.* 2022. № 2. С. 2-5.

3. Єрмаков С. С. «Олімпійська освіта: формування ціннісних орієнтацій особистості». *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2023. №23, Ч.4. С. 54-57.

СТАНОВЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ТРАДИЦІЙ В УКРАЇНІ

Сергій ЛАЗОРЕНКО, д.пед.н., доцент

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Суми, Україна

Анотація. Олімпійська освіта в Україні, реалізується через чисельні інформаційні проєкти на усіх рівнях освіти. У даній публікації, для систематики історичної інформації щодо теоретичних аспектів олімпійської освіти, ми проаналізували діалектику олімпізму в Україні від початку його заснування.

Ключові слова: Олімпійські ігри, олімпізм, олімпійська освіта.

Вступ. Україна, у контексті сучасного олімпійської філософії, має традиції від самого початку реінтеграції до суспільної свідомості форматного і респектабельного проєкту під назвою відновлені Олімпійські ігри. Слава про які несправедливо була занедбана, та завдяки зусиллям небайдужих людей, була відновлена у кінці XIX століття. Приємно, що у цьому загалі, виділялася дві непересічні постаті – генералів Олексія Дмитровича Бутовського та Сергія Костянтиновича Білосельського-Білозерського, які були учасниками доленосного Міжнародного легкоатлетичного конгресу 23 червня 1894 року, на якому проголошено факт відновлення олімпійської традиції за зразком Давньогрецьких ігор у святилищі Зевса – Олімпії.

Прогностичність завдань нашого дослідження заключається у систематиці історичної інформації та підтвердженні вагомого та релевантного внеску нашої країни у становлення і розбудову сучасної олімпійської концепції. Доповненні теоретичних аспектів навчального предмету «Олімпійська освіта».

Методи та наукові підходи дослідження. Для вирішення окреслених завдань нами були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, історичний, логічний; наукові підходи: діяльнісний, системний.

Результати дослідження та їх обговорення. Олексій Бутовський та Сергій Білосельський-Білозерський, мали давні і заможні українські родоводи. Обидва свого часу були членами Міжнародного олімпійського комітету (О. Д. Бутовський з 1894 по 1900 роки, С. К. Білосельський-Білозерський з 1900 по 1908 роки), особисто були знайомі з ідейним лідером сучасного олімпізму бароном П’єром де Кубертеном. Олексій Дмитрович, активно приймав участь в організації і проведенні перших відроджених Ігор в Афінах 1896 року, враження від яких описав у книзі «Афіни весною 1896 року». Факт участі українських спортсменів у перших відроджених Олімпійських змаганнях, навмисно замовчувався радянською пропагандою та ідеологією. Хоча, знаковою подією для українського спорту була участь київського журналіста Миколи фон Ріттера у змаганнях зі стрільби і французької (греко-римської) боротьби у перших Олімпійських іграх 1896 року. Про цей доленосний факт є запис у Київському виданні того періоду – газеті «Кіевлянинъ».

Після Афінських Ігор 1896 року, О. Д. Бутовський та С. К. Білосельський-Білозерський занурилися у проблему інтеграції царської імперії до переліку країн, яка б мала підтримати концепцію олімпізму. Останній, навіть вважав факт, відрядження спортсменів царської імперії на Ігри 1908 року до Лондону, знаковою для себе подією.

У 1913 році в Києві, за ініціативи українських прогресивних у сфері спорту людей, серед яких Олексій Бутовський, Сергій Білосельсько-Білоцерський, Євген Гарнич-Гарницький, Олександр Анохін, учасник Олімпійських ігор 1900 року з фехтування Петро Заковорот, була організована та проведена Перша руська олімпіада, мета якої відбір найкращих спортсменів до участі у Олімпійських іграх. Наступного року така Олімпіада відбулася у Ризі. Перша світова війна, жовтнева революція

1917 року загальмували прогресивні для українського спорту тенденції. Хоча українські спортсмени, яким вдалося емігрувати до країн Європи, Америки та Австралії, гідно представляли вітчизняний спорт у складах інших національних збірних.

Українські імена з'явилися у олімпійських командах США і Канади, Чехословаччини, Польщі ще у 20-х роках. На Іграх VIII Олімпіади 1924 року в команді США грали футболісти Василь Демко та Андрій Страдань. Того самого року на I зимових Олімпійських іграх у Шамоні (Франція) виступав американець українського походження Валентин Білас. У швидкісному бігові на ковзанах посів шосте місце на дистанції 5000 м. Згодом брав участь у II та III зимових Олімпіадах. Львів'янин Степан Вітковський у складі збірної Польщі спочатку брав участь у гонці військових патрулів, але команда зійшла з дистанції через те, що капітан зламав лижу. Після цього Степан заявився в лижну гонку на 50 км і фінішував 21-м, хоча ніколи не бігав на такі довгі дистанції. Цікаво, що влітку він грав у футбол, а взимку працював інструктором з гірськолижного спорту. Лижну команду Чехословаччини на 50-ти кілометровій трасі на Іграх представляв Степан Гевко – українець за походженням.

Дивовижними звитятами прославив Україну на Іграх IX Олімпіади в Амстердамі 1928 року вісімнадцятирічний українець Юрко Коцай (Джордж Кояк). І хоча він виступав у команді США, вся світова преса наголошувала на його українському походженні. Виступ юного спортсмена справді став окрасою плавального турніру Олімпіади – він установив олімпійський та світовий рекорди з плавання на спині на дистанції 100 метрів, виборов золоту нагороду з олімпійським рекордом в естафеті 4 х 100 м вільним стилем разом із Джонні Вейсмюллером (п'ятиразовий олімпійський чемпіон з плавання), а також був четвертим у фіналі на дистанції 100 м вільним стилем услід за тим самим Джонні Вейсмюллером, угорцем Іштваном Бараньом та японцем Кацуо Такіаші. Після Амстердамських ігор Юрку Коцаю належали всі світові рекорди в плаванні на спині. Олімпіада 1928 року була успішною ще для одного українця за походженням, на змаганнях з боксу у команді США виступав син селян-емігрантів з Галичини Стефан Галайко, який здобув срібну нагороду в легкій вазі.

Особливо активними були українські домагання участі в Іграх XI Олімпіади у Берліні та IV Зимових у Гарміш-Партенкірхені 1936 року. Тому серед атлетів і гостей Олімпіади 1936 року були вихідці з України. У Берліні, як і в зимовому олімпійському Гарміш-Партенкірхені, побував один із засновників національної системи фізичного виховання професор Іван Боберський. Його цікаві журналістські репортажі привернули увагу читачів Західної України та живили надією на самостійну участь України в олімпійському русі: «Українці не хочуть стягнути на себе ім'я слабких і боязких. Буде і їх світ видіти, подивляти й любити на Всесвітніх Олімпійських змаганнях, а потім на змаганнях на стадіоні всесвітніх подій» – пише Іван Боберський. Із буковинських Чернівців на олімпійський турнір прибула також і група українців-уболівальників. Співробітники Українського

наукового інституту, організувавши з ними зустріч у Берліні, зазначали: «Буковинські відвідувачі Ігор XI Олімпіади приїхали не на відпочинок і не на забаву, вони студіюють». У Берлінській Олімпіаді 1936 року в складі чеської делегації брав участь видатний діяч українського національно-визвольного руху Михайло Сорока. Серед олімпійців 1936 року виявилося ще кілька спортсменів українського походження. Успіху в Берліні домігся наш земляк з Риги Адальберт Бубенко, завоювавши для збірної Латвії бронзову медаль у змаганнях зі спортивної ходьби. Троє українців виступали за команду Північної Америки. Один із них на прізвище Заяць був шостим у штовханні ядра (15 м 32 см), Петро Фік (Файк) посів таке саме місце в плаванні на дистанції 100 м вільним стилем, а Юрій Німчик виступав у складі футбольної команди.

Після закінчення Берлінської Олімпіади погляди українських спортивних діячів були звернені до Ігор 1940 року. «Чи проспимо і XII Олімпіаду?», «До побачення в Токіо!» – так закінчувалися газетні повідомлення з Берліна. І приготування українців до Олімпіади таки розпочались. Додавали оптимізму перспектива використання зв'язків далекосхідних українців, а згодом і проголошення Карпатської України. До її столиці – невеличкого закарпатського містечка Хуста – переїздили кращі спортсмени з Галичини. Вони мріяли представляти Україну (нехай навіть Карпатську) на Олімпіаді 1940 року... Початок Другої світової війни перекреслив ці сміливі прагнення й задуми.

Висновки. Другою спробою інтеграції українських спортсменів до олімпійської родини став період з 1952 року і аж до отримання Україною політичної незалежності. Цей етап для вітчизняного олімпізму є досить успішним. Починаючи з Олімпійських ігор у Гельсінкі, склад збірної радянського союзу завжди на чверть був представлений на українськими майстрами різних видів спорту. Наступним прогресивним і перспективним стає період незалежної України, коли наша держава стає повноправним членом великої олімпійської родини. За 71 річну історію виступів на Олімпійських іграх (1952−2022 роки) наших спортсменів, ними завойовано 652 нагороди, серед яких 240 золотих, 184 − срібних та 229 − бронзових.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Надалі, ми плануємо дослідити історію виступів у Олімпійських іграх етнічних українців у олімпійських збірних країн світу у період після другої світової війни.

Список використаної літератури.

1. Єрмолова В. Олімпійська освіта: теорія і практика. Київ : Олімпійська академія України, 2011. 335 с.
2. Золоті сторінки олімпійського спорту України 1894–2000. За ред. Івана Федоренка. Київ : «Олімпійська література», 2000. 191 с.
3. Лазоренко С. Історія наукової думки у фізичній культурі. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 262 с.
4. Лазоренко С., Чхайло М., Шумакоа О. Олімпійський спорт у запитаннях і відповідях. Суми : ФОП Цьома С. П., 2019. 176 с.

ІНТЕГРАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ – ОДИН З ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ «Я У СВІТІ»

Наталія ЛИМАРЕНКО
Валентина ЄРМОЛОВА, к.фіз.вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. Публікація присвячена питанням інтеграції елементів олімпійської освіти в освітній процес закладів дошкільної освіти України.

Ключові слова: олімпійська освіта, інтеграція, програма «Я у світі».

Вступ. Сьогодні у світі спостерігається інтенсивний розвиток дошкільної освіти у різних напрямах: підвищується інтерес до особистості дитини дошкільного віку, її унікальності; висуваються якісно нові вимоги до організації освітнього процесу, спрямованого на фізичний, соціально-особистісний, пізнавально-мовленевий та художньо-естетичний розвиток дошкільника.

Одним із основоположних принципів розвитку сучасної дошкільної освіти є принцип інтеграції освітніх галузей, який охоплює досить велику кількість дидактичних, виховних засобів і має в своєму розпорядженні чинники, що забезпечують її широкий вплив на теорію і практику дошкільної освіти.

Мета – висвітлити роль інтеграції елементів олімпійської освіти як ефективного засобу реалізації програми розвитку дитини «Я у світі» для закладів дошкільної освіти.

Методи дослідження: аналіз літературних даних та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні існують різні трактування дефініції «інтеграція». Так, Сучасний тлумачний словник української мови визначає інтеграцію як об’єднання чого-небудь у єдине ціле [5, с. 365].

Український науковець Н. М. Бібік представляє інтеграцію як процес взаємодії, об'єднання, взаємовпливу, взаємопроникнення, взаємозближення, відновлення єдності двох або більшої кількості систем, результатом якого є утворення нової цілісної системи, що набуває нових властивостей та взаємозв'язків між оновленими елементами системи [2, с. 201].

У педагогічному словнику дефініція «інтеграція» подається як стан зв’язності окремих диференційованих частин і функцій системи, організму в ціле, так і процес, що веде до такого стану [3, с. 229].

Соціолого-педагогічний словник трактує інтеграцію як сторону процесу розвитку, яка пов’язана з об’єднанням у ціле раніше різнорідних частин та елементів, що сприяє формуванню нових систем, де збільшується обсяг та інтенсивність взаємозв’язків і взаємодій між елементами [4, с. 94].

Не зважаючи на відмінності у трактуванні різними авторами дефініції «інтеграція», всі визначення об'єднує взаємодія різних елементів процесу, яка призводить до утворення нових елементів, а у випадку дошкільної освіти – нових компетентностей дитини.

Освітня діяльність на основі принципу інтеграції в закладах дошкільної освіти має широкий розвивальний ефект. Пізнання дійсності дитиною дозволяє розкривати взаємозалежності в цілісній картині світу. Інтеграція в навчанні дає змогу створювати у дітей сильну внутрішню пізнавальну мотивацію. Інтеграція в навчанні – це глибока форма взаємозв'язку, взаємопроникнення різноманітних компонентів змісту навчання, виховання та освіти дітей дошкільного віку.

Інтегрований підхід у дошкільній освіті України реалізується через технології, закладені в програмі розвитку дитини «Я у світі». Важливою вимогою до змісту освіти в сучасних умовах є відкриття дошкільнику світу в його цілісності й різноманітності через досягнення балансу поінформованості у чотирьох основних світах – «Природа», «Культура», «Інші люди» та «Я сам». Упровадження у педагогічну практику компетентнісного підходу забезпечує розвиток у дитини дошкільного віку досвідченості як інтегральної характеристики [6, с. 12]. Виходячи з цього зміст дошкільної освіти органічно поєднує когнітивний досвід, досвід практичної діяльності, досвід творчої діяльності та досвід ставлення.

Заснована на компетентнісному підході, програма розвитку дитини «Я у світі» покликана забезпечити міцний фундамент для навчання в ранньому віці у безпечному та турботливому середовищі, яке сприяє фізичному, соціальному, емоційному та когнітивному розвитку всіх дітей.

Інтеграція олімпійської освіти, в основі якої лежить «формування особистості, яка у своїх діях і думках керується загальнолюдськими гуманістичними нормами поведінки, що передбачаються ідеями олімпізму та принципами Олімпійської хартії, є складовою цілісного освітнього процесу» [1, с. 130] і може сприяти більш ефективному вирішенню освітніх завдань, передбачених програмою «Я у світі» для закладів дошкільної освіти.

Елементи олімпійської освіти можна інтегрувати в освітні лінії програми «Я у світі», а саме: «Особистість дитини», «Дитина у соціумі», «Дитина у природному довкіллі», «Дитина у світі культури», «Діяльність дитини», «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі», «Мовлення дитини», використовуючи різні методи і форми.

Під методами олімпійської освіти ми розуміємо сукупність дій вихователя і вихованця у процесі спільної освітньої діяльності, спрямованої на отримання елементарних знань про історію Олімпійських ігор, олімпійські цінності, олімпійські види спорту; на формування потреби у здоровому способі життя та руховій активності; на набуття елементарних умінь з олімпійських видів спорту.

Висновки. У сукупності методи, що забезпечують інтеграцію елементів олімпійської освіти, сприяють формуванню компетентностей дитини, активної і моральної життєвої позиції, її готовності до реального життя, розвитку

фізичних якостей і творчих здібностей, що передбачено програмою розвитку дитини «Я у світі» для закладів дошкільної освіти.

Список використаної літератури.

1. Єрмолова В. М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів : дис. … канд. фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Нац. ун-т. фіз.. вих. і спорт. України Київ, 2010. 187 с.
2. Нова українська школа: порадник для вчителя / Софій Н. З. та ін. : за ред. Н. М. Бібік Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
3. Педагогічний словник / за ред. дійсного члена АПН України М. Д. Ярмаченка. Київ : Педагогічна думка, 2001. 516 с.
4. Соціолого–педагогічний словник / Гончаренко С. У. та ін. за ред В. В. Радули. Київ : «ЕксОб», 2000. 304 с.
5. Сучасний тлумачний словник української мови: 100000 слів / за ред. д-ра філол. наук, проф. В. В. Дубічинського. Харків ВД «ШКОЛА», 2009. 1008 с.
6. Я у світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / Аксьонова О. П. та ін. наук. кер. О. Л. Кононенко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.

ЕСТАФЕТА ОЛІМПІЙСЬКОГО ВОГНЮ 1984: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД НЕСКОРЕНОСТІ

Олексій ЛЯХ-ПОРОДЬКО, к.фіз.вих., доцент

Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна

Анотація. Здійснено аналіз олімпійських акцій української діаспори у Канаді та США. З'ясовано, що олімпійська естафета – Біг волі, яку організували українські активісти у 1984 році символізувала дотримання олімпійських традицій. Встановлено, що Біг волі об'єднав три олімпійські заходи: Вільну Олімпіаду, Олімпійський здвиг та Олімпійські ігри.

Ключові слова: діаспора, олімпійська естафета, українці.

Вступ. У 1984 році відбулись три значні події, які об'єднав Біг Волі. По-перше, Друга Вільна Олімпіада в Етобіко, Торонто (Канада). По-друге, Третій Світовий зліт Спілки Української Молоді в Лос-Анджелесі (США). По-третє, Олімпійські ігри в Лос-Анджелесі (США). Така масштабна ідея охопила українську громаду Канади та США, у якій спортивні та олімпійські традиції мали важливе значення [1]. Тисячі українців були свідками унікальної олімпійської акції. На жаль у сучасній українській олімпійській історичній науці недостатньо дослідженим залишається ця подія, що й обумовлює актуальність теми.

Мета та завдання дослідження – здійснити аналіз та з'ясувати особливості організації та проведення олімпійської естафети – Біг волі.

Матеріал і методи дослідження: дослідження проводилося на основі аналізу першоджерел (газет, журналів, альманахів тощо) української діаспори Канади та США 1980-х років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та архівних фондів, описовий та ретроспективний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка до олімпійської естафети – Бігу Волі була ретельна й масштабна. Організатори Вільної Олімпіади окрім урочистих, спортивних та мистецьких заходів зініціювали естафету олімпійського вогню. Часопис «Свобода» повідомляв таке: «Крім самих ігор, важливою частиною Вільної Олімпіяди буде теж Естафетний біг волі з Торонто до Лос-Анджелесу 3.000 миль. Біг волі почнеться в понеділок, 2-го липня, з Онтаріо Плейс в час офіційного відкриття Вільної Олімпіяди. Бігуни нестимуть Вогонь волі Вільної Олімпіяди з Торонто до Лос-Анджелесу. Організатори і учасники цього естафетного бігу поставили собі за мету донести смолоскип Вільної Олімпіяди на 5-е серпня на місце призначення в Лос-Анджелесі» [3, с.1].

Звісно, що такий проект потребував значних зусиль. Тому Біг Волі детально підготовлявся. Бігунів супроводжуватимуть весь маршрут спеціальні автівки. Вони потрібні для забезпечення учасників усім необхідним й щоб водночас пропагувати серед місцевого населення олімпійські ідеали свободи. Згідно розробленого маршруту Бігу Волі учасники відвідають понад 150 міст в провінції Онтаріо (Канада) та у дев'ятьох штатах США.

Повідомлялось, що: «З прибуттям учасників Бігу волі до Лос-Анджелесу їх вітатиме на означеному місці зорганізована з того приводу маніфестація, в якій візьме участь багато української зорганізованої молоді, серед них сотні учасників Світового злету Спілки Української Молоді, який відбудеться у Лос-Анджелесі в часі Олімпіяди. Вогонь волі Вільної Олімпіяди принесений з Торонто горітиме в Лос-Анджелесі впродовж цілої Олімпіяди. Учасники Бігу волі запалюватимуть символічні вогні волі у кожному місті на шляху з Торонто до Лос-Анджелесу» [3, с. 1].

Організатори Олімпіади звернулися до української громади із закликом об'єднатися і якнайкраще підготуватися до змагань та до Бігу Волі. Також закликали спортсменів щоб долучилися до учасників естафети. Отже справа зрушила й підготовка до Бігу Волі розпочалась.

У часі відкриття Другої Вільної Олімпіади після піднесення прапорів учасники, які бігли через місто Торонто з олімпійським смолоскипом, відвідуючи культурні центри представлених у змаганнях націй (українців, литовців, латвійців, естонців), прибігли на стадіон, де був запалений вогонь Вільної Олімпіади. Після закриття цей вогонь був перевезений до Лос-Анджелесу, на місце XXIII Міжнародної Олімпіади, де горів впродовж всіх днів змагань.

СУМівці ж у свою чергу вже за декілька місяців до старту повідомляли: «З нагоди Вільної Олімпіяди поневолених народів сумівці стрічатимуть бігунів, що принесуть горючий смолоскип через три тисячі миль, щоб запалити олімпійський вогонь на головному стадіоні» [2, с. 159].

У часі урочистого відкриття Злету до табору прибув учасник Бігу Волі із запаленим смолоскипом. Вогонь Вільної Олімпіади прийняв комендант табору – Я. Петрик. Голова Крайового Комітету д-р Аскольд Лозинський виступив у двох мовах й пояснив символізм вогню та підкреслив, що це вогонь Волі, символ, який «сумівці збережуть у серцях аж до того часу, коли Україна стане вільною державою і тоді вибранець вільної України занесе його на світову Олімпіяду» [4, с. 280].

Д-р Святополк Шумський згадував про Біг Волі таке: «безумовно, українська громада Лос-Анджелесу вітала в ці дні нашу сумівську молодь, яка прибула сюди зі всіх країн вільного світу на 3-ій Світовий Зліт Спілки Української Молоді. Наша сумівська молодь з перших днів в Лос-Анджелесі увійшла в тісний контакт з «Коаліцією Народів Вільної Олімпіяди», до якої, в першу чергу, входили: литовці, латвійці, естонці, афганістанці та в'єтнамці, та які ештафетою пронесли «Смолоскип Вільної Олімпіяди» з Торонто в Канаді під Колізей у Лос-Анджелесі, звідкіль разом з нашою сумівською молоддю перенесли цей символічний горючий смолоскип до «сіті гол» цієї каліфорнійської метрополії… Цей знаменний «Біг Волі» зі смолоскипом відбувся 25-го липня, після чого «смолоскип Волі» передано учасникам Спілки Української Молоді, який урочисто був піднесений на відкритті Злету у сумівській оселі» [5, с. 3].

Висновки. Ідея проведення олімпійської естафети від Торонто до Лос-Анджелесу об’єднала українську діаспору Канади та США. Біг волі українців символізував дотримання олімпійських ідеалів та ідею вільного українського олімпійського руху. Завдяки естафеті, не лише українська громада, а й світова спільнота, вкотре дізналась про незламний український олімпійський рух.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на детальний аналіз та виявлення особливостей розвитку олімпійських ідеалів в українській діаспорі.

Список використаної літератури.

1. Лях-Породько О., Каменєв Г. Український олімпійський рух опору 1950–1990 роки: мета, завдання, напрями діяльності. Фізична культура, спорт та здоров’я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. С. 309–311.

2. Олімпіяда 1984 в Льос Анджелес. *Авангард*. 1984. Ч. 2. С. 157 – 159.

3. Приготовляються до Вільної Олімпіяди в Торонто. *Свобода*. 1984. Ч. 105. С. 1.

4. Фіголь М. Відбувся ІІІ-й Світовий Зліт СУМ. *Авангард*. 1984. Ч. 5. С. 279 – 286.

5. Шумський Святополк. Думки і враження після 23-ої Олімпіяди. *Свобода*. 1984. Ч. 169. С. 3.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Владислав РОЖКОВ, к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглядаються сучасні проблеми олімпійського виховання молоді. Визначено пріоритетні напрямки олімпійської освіти молоді.

Ключові слова: молодь, олімпійська освіта, проблеми виховання.

Вступ. Упродовж останніх років в Україні спостерігається значне впровадження олімпійської освіти на заняттях фізичною культурою, в закладах середньої, вищої освіти. Все це сприяло підвищенню зацікавленості молоді до занять спортом, розуміння ролі фізичної активності та здорового способу життя. Разом з цим частка залучення молоді до ідеалів олімпізму залишається невеликою [2]. Від так виявлення проблем які виникають у процесі олімпійського виховання молоді є пріоритетним напрямком.

Мета дослідження: визначити проблеми олімпійського виховання молоді.

Матеріал і методи дослідження: проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з проблем які потребують вирішення - залучення молоді до духовно-моральних та естетичних цінностей олімпізму [1].

Практика показує що організація та проведення відкритих змагань передбачає нагородження лише трьох найкращих учасників. Це призводить до жорсткої конкуренції на змаганнях, у молоді з’являється бажання перемогти за будь яку ціну. Учасники намагаються продемонструвати свою перевагу над іншими суперниками. Намір залучити молодь до занять спортом через залучення до змагань, у яких нагороду отримують лише перші три місця, перешкоджає морально-етичному вихованню.

Не менш важливою гострою проблемою є долучення молоді до ідеалів олімпізму. Упродовж олімпійських уроків, вікторин та інших заходів здебільшого відбувається лише пропаганда олімпізму та його ідеалів, що не сприяє долучення молоді до ідей олімпізму [3].

Впровадження філософських поглядів, складної термінології у підлітковому віці викликають не прищеплення цінностей олімпізм, а навпаки їх відторгнення. Через складні терміни, філософські погляди підліткам важко опанувати ідеї олімпізму, від так розробка доступного контенту в інтерактивних формах які є простим в опануванні, є одним з пріоритетних напрямів.

Під час виховання молоді, багато підлітків не бачать практичної реалізації ідей олімпізму у їх професійній діяльності, від так необхідно детально пояснювати які соціальні потреби задовольняють цінності олімпізму.

Ефективним засобом долучення молоді до ідеалів олімпізму є самовиховання молоді що передбачає вивчення сучасних наукових досягнень у цій галузі [5]. Однією з проблем є відсутність значної кількості сучасних наукових публікацій стосовно олімпійської освіти та її ролі в сучасному суспільстві [6]. Переважна кількість існуючих методик передбачає визначення найбільш ефективних шляхів впровадження ідей олімпізму в загальноосвітніх школах. Що ж до молоді, брак сучасних методик які враховували б потреби молоді, знижує ефективність впровадження ідей олімпізму.

Удосконалення підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту є одним з напрямів для підвищення якості олімпійського виховання молоді [4]. Впровадження у підготовці здобувачів таких дисциплін як історія спорту, олімпійська освіта дозволить підготувати фахівців які б могли більш ефективно розв’язувати завдання щодо впровадження ідей олімпізму при вихованні молоді [4].

Висновки. До сучасних проблем олімпійського виховання молоді відносять: розробка доступного контенту в інтерактивних формах які є простими в опануванні молоддю; брак сучасних методик олімпійського виховання які б враховували сучасні потреби молоді; відсутність достатньої кількості сучасних наукових публікацій стосовно олімпійської освіти та її ролі у сучасному суспільстві; покращення якості підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку програми олімпійського виховання молоді.

Список використаної літератури.

1. Галан Я. П. Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей: монографія. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 216 с.

2. Галан Я. П., Гнат Д. Л., Коліснек Х. Ю. Особливості впровадження олімпійської освіти в Україні. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції (Тернопіль 28 вересня 2023 р.). Тернопіль, 2023. С. 62-68.

3. Іваненко Г., Білецька В. Шляхи впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді України. *Спортивний вісник Придніпров’я.* 2022. № 3. С. 55-61.

4. Іваненко Г. Олімпійська освіта в системі підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 2019. №1. С. 25-31.

5.Кострікова К. Роль олімпійської освіти у вихованні молоді. *Актуальні проблеми юнацького спорту пам’яті доктора пед. наук професора О. С. Куца:* Матер. XIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 26-27 вересня 2020 р.). Херсон 2020. С. 89-91.

6. Передрій В. Інноваційні форми олімпійської освіти: постановка проблеми. Молода спортивна наука України. 2018.Т. 1. С. 20-21.

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СФЕРІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ: АНАЛІЗ РЕСУРСІВ МІЖНАРОДНИХ НАУКОМЕТРИЧНИХ БАЗ ДАНИХ SCOPUS ТА WEB OF SCIENCE

Світлана Стадник, к.фіз.вих., доцент
Дар'я Окунь, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У ході цього дослідження для систематизації сучасних наукових уявлень про олімпійську освіту було проаналізовано 4435 джерел у наукометричних базах Scopus та у Web of Science, які відповідали критеріям пошуку. Використовувалися бібліометричні методи опрацювання інформації у контексті олімпійської освіти. Для цього використовувалася програма VOSviewer.

Ключові слова: олімпійська освіта, олімпізм, Олімпійські ігри, олімпійські цінності, VOSviewer, бібліометричні карти.

Вступ. Вивчаючи історію олімпійського руху, можна переконатися в тому, що ідеали та цінності, які лежали в основі Олімпійських ігор Стародавньої Греції, є актуальними і сьогодні. Завдяки їм олімпійський рух – найпопулярніше явище у всіх країнах світу на п'яти континентах. Появі поняття «олімпійська освіта» передував інтерес до педагогічної концепції П. Кубертена щодо ролі спорту та Олімпійських ігор в освітньому процесі. П'єр де Кубертен, відроджуючи Олімпійські ігри, прагнув використовувати їх, у першу чергу, як інструмент просування своїх освітніх цілей, пов'язаних із фізичним вихованням, так званою «спортивною педагогікою» [1; 2; 4; 6].

У літературі ціла низка вчених [2; 3; 5; 7; 10] описують підхід до олімпійської освіти як орієнтацію на «життєвий світ», в якому олімпійські ідеали виступають мотивацією до навчальної діяльності у всіх аспектах життя.

Виникає науковий інтерес щодо різнобічного та об'єктивного розгляду та вивчення олімпійської освіти, з урахуванням усіх сильних та слабких сторін, досягнень та проблем, можливостей та недоліків, що й зумовило проведення бібліометричного аналізу наукових публікацій, присвячених олімпійській освіті, у журналах, які індексуються у міжнародних наукометричних базах Scopus та Web of Science Core Collection.

Мета дослідження - систематизація сучасних наукових уявлень про олімпійську освіту на основі аналітичного аналізу ресурсів міжнародних наукометричних баз даних Scopus та Web of Science.

Матеріал і методи дослідження. Пошук публікацій здійснювався у наукометричних базах даних Scopus (за період з 1954 по 2024 рр.) та Web of

Science Core Collection (WoS) (за період з 1979 по 2024 рр.) за ключовим словом «олімпійська освіта». З метою підвищення якості інформації проаналізованих статей у нашому дослідженні вибір для аналізу наукометричних баз Scopus та Web of Science Core Collection обумовлений тим, що вони є, на нашу думку, найбільш авторитетними базами даних у науковому світі. Використовувалися бібліометричні методи опрацювання інформації у контексті олімпійської освіти. Для цього використовувалась програма VOSviewer 1.6.18. Важливим для дослідження була реалізація методу аналізу ключових слів та аналіз прямого цитування. За найбільш цитованими посиланнями визначали перспективні напрями дослідження у цій категорії. Були використані бібліометричні карти з урахуванням відстані – це карти, де відстань між двома елементами відображає силу зв'язку між елементами. Найменша відстань зазвичай вказує на сильніший зв'язок. Дана методика розрахунку основних показників для аналізу та виявлення найбільш значущих напрямів досліджень використовувалася у роботах авторів [8; 9].

Результати дослідження та їх обговорення. Станом на 21.02.2024 в наукометричних базах Scopus та Web of Science за ключовим словом «olympic education» («олімпійська освіта») знайдено 4435 джерел. Проведений аналіз дав можливість створити карти візуалізації.

Мережева візуалізація результатів, отриманих із бази Scopus, побудована з урахуванням 2978 елементів – ключових слів. Нами було визначено поріг мінімальної кількості появи ключового слова – 5. Із 2978 ключових слів 226 досягли порогового значення. Розмір ключових слів відповідає кількості отриманих посилань, а просторова близькість відображає силу взаємозв'язку між елементами. Відібрані елементи були об'єднані у 7 кластерів: «освіта» (47 елементів); «спорт» (23 елементи); «спортсмен» (42 елементи); «допінг» (38 елементів); «тренування» (35 елементів); «спортивна травма» (11 елементів); «гендер» (10 елементів).

Карта візуалізації результатів, отриманих із бази Web of Science Core Collection, побудована на основі 2 645 елементів – ключових слів. Як і з базою Scopus, нами було визначено поріг мінімальної кількості появ ключового слова – 5. Розмір ключових слів відповідає кількості отриманих посилань, а просторова близькість відображає силу взаємозв'язку між елементами. З 2645 ключових слів 129 досягли порогового значення і були об'єднані у 8 кластерів: «змагання» (17 елементів); «олімпізм» (17 елементів); «фізична активність» (16 елементів); «мега-події» (15 елементів); «елітні спортсмени» (14 елементів); «олімпійська освіта» (14 елементів); «Олімпійські ігри» (21 елемент); «спорт» (15 елементів).

Результати дозволяють зробити висновки про найбільш затребуваних авторів, які вивчали олімпійську освіту. До них можна віднести: L. Engebretsen, M. Schwellnus, P. Schamasch, R. Budgett, J. Dvorak, A. Ljungqvist, M.R. Hutchinson, H.P. Dijkstra, L. Capranica. E. Franchini, My. Takito, K. Sterkowicz-Przybycien, T. Herrera-Valenzuela, Lbm. Barreto, Ea. Aedo-Muñoz, I. Loturco, M. Albuquerque, Vt. Da Costa, P. Valdés-Badilla.

Проведений аналіз дозволив виділити пріоритетні напрямки наукових досліджень у сфері олімпійської освіти. Найбільший інтерес у нашому дослідженні представляли статті з галузей «Суспільні науки», «Спортивні науки», «Освіта, освітні дослідження» та ін. За даними кластеризації їх можна поділити на певні групи: 1) особливості програм олімпійської освіти в окремих країнах світу; 2) олімпійська освіта школярів та студентів; 3) виховний потенціал олімпійської освіти; 4) управління олімпійською освітою та маркетингові стратегії; 5) спадщина олімпійської освіти.

Висновки. Проведений бібліометричний аналіз щодо проблеми олімпійської освіти в наукометричних базах Scopus та Web of Science підтверджує актуальність цього напряму спортивної науки. Встановлено досить велику кількість робіт, присвячених олімпійській освіті: 1 134 публікацій у базі Scopus та 3 301 – у Web of Science Core Collection. Найбільша кількість робіт з обох наукометричних баз належать до таких галузей досліджень: спортивні науки; соціальні науки; медичні професії; мистецтво та гуманітарні науки; бізнес, менеджмент та бухгалтерський облік; освіта, освітні дослідження та інші предметні галузі. Більшість авторів представляють такі країни як США, Англія, Китай, Канада, Іспанія, Австралія, Німеччина, Португалія, Бразилія та Японія.

Встановлено пріоритетні напрямки наукових досліджень у сфері олімпійської освіти: особливості програм олімпійської освіти в окремих країнах світу; олімпійська освіта школярів та студентів; виховний потенціал олімпійської освіти; управління олімпійською освітою та маркетингові стратегії; спадщина олімпійської освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Проведений аналіз дозволив дати комплексний аналіз проблеми та виділити низку невирішених наукових питань в олімпійській освіті: пошук нових підходів до розробки, реалізації та оцінки програм олімпійської освіти; розробка ефективних стратегій для реалізації олімпійської освіти; пошук інновацій та технологій у галузі олімпійської освіти; дослідження сучасних медіа-інструментів для розвитку олімпійського руху тощо. Вирішення саме цих питань має стати пріоритетним науковим напрямом наших подальших досліджень.

Список використаної літератури.

1. Bulatova M., Platonov V. Olympism and the Olympic education: history, modernity, future. *Science in Olympic Sport*. 2018. No. 4. pp. 4-27.

2. Deanna L. Binder. Olympic values education: evolution of a pedagogy. *Educational Review*. 2012. Vol. 64. No. 3. pp. 275-302.

3. Dikaia Chatziefstathiou. Olympic education and beyond: Olympism and value legacies from the Olympic and Paralympic Games. *Educational Review.* 2012. Vol. 64. No. 3. pp. 385-400.

4. Eric Monnin. The Olympic Movement's strategy for the integration of the concept of Olympic education into the education system: the French example. *Educational Review*. 2012. Vol. 64. No. 3. pp. 333-351.

5. Li-Hong Leo Hsu, Geoffery Zain Kohe. Aligning Olympic education with the liberal arts: a curriculum blueprint from Taiwan. *Physical Education and Sport Pedagogy.* 2015. Vol. 20. No. 5. pp. 474-489.

6. Merlin G., Müller M., Todt N. Students' perception about the Olympic Values experience in Rio 2016 Olympic Games and the future of the Olympics. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. Vol. 14. No. 3. pp. 336-347.

7. Peneva Boyanka. Functions of olympic education in contemporary school. *Sport Mont Journal*. 2009. Vol. 2. No. 1. pp. 31-34.

8. Podrigalo L. V., Shi K., Podrihalo O. O., Volodchenko O. A, Halashko O. I. Main research areas in kickboxing investigations: an analysis of the scientific articles of the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2022. Vol. 26. No. 4. pp. 244–259

9. Stadnyk S., Okun D., Bondar A., Sereda N. Sports branding as an object of scientific analysis based on the study of publications in the international. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. Vol. 27. No. 2. pp. 81-91.

10. Šukys Saulius, Majauskien Daiva. Effects of an Integrated Olympic Education Program on Adolescent Athletes' Values and Sport Behavior. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2014. Vol. 42. No. 5. pp. 811-821.

ВИДАТНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ФЕХТУВАЛЬНИК ПЕТРО ЗАКОВОРОТ

Лариса ТАРАН[1], к.фіз.вих., доцент
Клавдій ЯДЛОВСЬКИЙ[2], к.пед.н.
Олена ТАРАСЕВИЧ[1], к.фіз.вих

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Oslo Fekteklub[2]
Oslo, Norway

Анотація. Висвітлено біографію видатного українського фехтувальника, заслуженого майстра спорту Петра Антоновича Заковорота.

Ключові слова: фехтування, гімнастично-фехтувальний зал, Олімпійські ігри.

Вступ. Відповідно до проєкту Стратегії розвитку олімпійського руху в Україні на період до 2028 року, однією із цілей є реалізація олімпійських цінностей, впровадження яких передбачає розробку спеціальних проєктів, спрямованих на розвиток патріотизму у спортивному середовищі та просування позитивних прикладів у громадянське суспільство та серед суб'єктів олімпійського руху, сприяння збереженню олімпійської спадщини та поширенню знань про неї [3].

Мета та завдання дослідження: висвітлення біографії видатного українського фехтувальника Петра Заковорота.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження була науково-методична література, Офіційний звіт про проведення Ігор ІІ Олімпіади *International Olympic Committee, інтернет-ресурси.* Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних, проблемно-пошуковий та логічний методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до Офіційного звіту організаційного комітету з підготовки Ігор ІІ Олімпіади 1900 року у Парижі у змаганнях з фехтування серед вчителів, які відносились до категорії професіоналів, приймали участь 44 спортсмена, з них 19 представляли Францію та 25 були іноземцями. Серед іноземців 3 спортсмена були із Російської імперії – Петро Заковорот, Юліан Мішо та ім'я третього учасника невідомо (в протоколах зазначено імена фіналістів, що посіли з 1 по 8 місця) [6]. Отже Петро Заковорот став першим представником України на Олімпійських іграх.

Петро Антонович Заковорот народився 1871 року в селі Куп'єваха Богодухівського повіту Харківської губернії Російської імперії у бідній селянській родині. В сім'ї було десять осіб.

Після чотирьох років навчання залишив церковно-приходську школу і вже у дванадцять років пішов у економію цукрозаводчика Кеніга, де пропрацював п'ять років. У віці сімнадцяти років найнявся на лісовий склад у Харкові. Досягнувши двадцяти одного року (1892 рік) пішов солдатом на дійсну службу.

Петро Заковорот був ставний, високий, кремезний. Зарахували його в лейб-гвардію у Гродненського гусарського полку, що знаходився у Варшаві. Саме там, під час служби він навчився майстерно володіти шаблею [4, 5].

Викладачем у гімнастично-фехтувальному залі був Юліан Олександрович Мішо, який тренував за певною методикою. Головну вимогу цієї методики Петро Заковорот запам'ятав на все життя – швидкий випад, чіткий рух, точний удар.

Наполегливо йшов Петро Заковорот до своєї мети, старанно вивчав техніку і тактику бою на рапірах, еспадронах і багнетах. Невдовзі був визнаний найкращим фехтувальником у полку.

У 1897 році Петра Заковорота, як кращого фехтувальника, відправили навчатися до Будапештської академії (1897-1899 рр.), що допомогло йому вдосконалити майстерність, збагатити досвід.

Проведення Ігор ІІ Олімпіади 1900 року у Парижі сполучалось із Всесвітньою виставкою. Велику увагу привернув фехтувальний турнір на шпагах, рапірах та еспадронах. Запрошено було всіх найкращих фехтувальників Європи. Участь росіян у турнірі була для всіх несподіваною, адже вони ступали тільки перші кроки на міжнародній арені [4, 5].

Юліан Мішо та Петро Заковорот успішно закінчили відбіркові змагання, увійшли до групи шістнадцяти найсильніших, а потім вийшли у фінал, де показали такі результати – п'яте місце посів Ю. Мішо, а сьоме П. Заковорот [6].

Надалі Петро Заковорот працював викладачем, навчав не тільки офіцерів, а й цивільних юнаків з дворянських родин, займався з високопоставленими особами.

1912 року відбулися Ігри V Олімпіади у Стокгольмі, які показали спортивно-технічну відсталість Російської імперії у фехтуванні. Загалом на той час з тисячі чоловік тільки один займався спортом. [5].

Коли почалась Перша світова війна у 1914 році, Петро Антонович навчав солдат та офіцерів мистецтву рукопашного бою в школі, морському корпусі, окремих військових частинах.

З початком Жовтневої революції став викладачем на перших радянських курсах гімнастики і фехтування для командного складу і рядових Червоної армії – навчав червоногвардійців прийомам штикового бою.

З Петрограду Петро Заковорот повертається в Україну, спочатку оселився на Полтавщині, потім переїхав у Куп'єваху. В 1920 році їде до Харкова шукати роботу за фахом. Викладав на окружних піхотних курсах командного складу у школі Червоних старшин, займався з допризовниками на курсах Всевобуча [2].

На початку 20-х років фехтування було майже забуто – змагання проводились дуже рідко, навчальний предмет залишився в програмі Всеукраїнських річних курсів фізичної культури, які викладались у Будинку фізичної культури по вулиці Мар'їнська, 12-14. Викладав фехтування начальник курсів Юркевич, а Петро Заковорот працював у тому ж Будинку сторожем та двірником. Допоміг йому знайти роботу при Будинку фізичної культури його засновник – професор Володимир Блях [2]. Згодом Петро Антонович став викладачем на курсах.

1930 року в Харкові відкрито Український державний інститут фізичної культури (з 1934 року Державний інститут фізичної культури України). Петро Антонович був серед перших викладачів інституту. Допомагав йому Василь Сергєєв.

У 1934 році були створені кафедри зі спортивних дисциплін. Кафедру фехтування та рукопашного бою очолив Петро Заковорот [1].

Під час Другої світової війни у Харкові Петро Заковорот веде заняття з рукопашного бою, метання гранат. З наближенням фронту до Харкова евакуюється до міста Фрунзе (сучасна назва Бішкек). Там перебував Ленінградський інститут фізичної культури, в якому його запросили працювати викладачем. Протягом дня працював не тільки в інституті, а й у військових частинах, на допризовних пунктах [5].

В 1944 році Державний інститут фізичної культури України переїхав до Києва. До Харкова було переведено технікум. У Харківському технікумі фізичної культури Комітету у справах фізичної культури і спорту при Раді Міністрів УРСР залишився працювати Петро Антонович.

1945 року за багаторічну плодотворну роботу йому було присвоєно звання заслуженого майстра спорту.

Помер 5 березня 1951 року залишивши по собі добру пам'ять та велику кількість талановитих учнів, серед яких Василь Дмитрович Сергєєв – майстер спорту СРСР, заслужений тренер СРСР, Вадим Олексійович Андрієвський – майстер спорту СРСР, заслужений тренер СРСР, Іван Ілліч Манаенко – заслужений тренер СРСР.

На знак вшанування видатного майстра Спорткомітет України заснував турнір Кубок України пам'яті Петра Антоновича Заковорота, який проводився з 1953 року по 1990 рік.

Висновки. Петро Антонович Заковорот являється видатним спортсменом та тренером. Він заклав основи радянської школи фехтування, виховав велику кількість учнів, які стали його послідовниками та підготували чисельних чемпіонів і призерів Олімпійських ігор, міжнародних змагань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні біографій відомих українських спортсменів задля збереження олімпійської спадщини.

Список використаної літератури.

1. Киевский инфизкульт: годы и люди. Київ. Здоров'я, 1990. 216 с.
2. Олейник Н.А., Грот Ю.И. История физической культуры и спорта на Харьковщине (Люди. Годы, Факты. 1874-1950 гг.). Т. 1. Харьков, ХДАФК. 2002. 376 с.
3. Стратегії розвитку олімпійського руху в Україні на період до 2028 року. URL: https://noc-ukr.org/proekti-dokumentiv/strategiya-rozvitku-olimpiyskogo-ruhu-v-ukraini-na-period-do-2028-roku/
4. Строковський, Л.М. Мушкетер» із Куп'євахи : [до 100-річчя з дня народж. спортсмена П. А. Заковорота]. Спортивна газета. 1972. 4 січ.
5. Строковський, Л.М. Петро Заковорот. Київ. Здоров'я, 1972. 80 с.
6. Concours internationaux d'exercices physiques et de sports. Rapports publiés sous la direction de m. D. Mérillon. URL: https://www.olympic-museum.de/o-reports/olympic-games-official-report-1900.php

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Володимир ТЕМЧЕНКО, к. фіз. вих., доцент
Геннадій КОНИК, старший викладач
Віктор ГАЛАЗЮК, старший викладач

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Анотація. Розглянуто питання інтеграції олімпійської освіти в освітній процес здобувачів вищої освіти, її функції, спрямованість та завдання у закладах вищої освіти неспортивного профілю.

Ключові слова: олімпійська освіта, заклад вищої освіти, фізична культура, спорт.

Вступ. Постійні зміни та потрясіння, що відбуваються в Україні призвели до нестабільності в економіці, різкої політизації суспільства; чітко проявилися тенденції до руйнування ідеологічних стереотипів та етичних основ суспіль-

ного життя. Найбільших змін зазнали процеси виховання та освіти дітей, підлітків і студентської молоді.

Соціально-політичні, ідеологічні та економічні зміни, що відбуваються в усьому світі, супроводжуються пошуком нових систем освіти і виховання молоді. Нині, коли наша країна знаходиться на шляху розбудови суверенного, незалежного, демократичного й правового суспільства, турбота про виховання підростаючого покоління, формування особистості, честі, гідності, недоторканості повинна стати вищою соціальною цінністю.

Одним з дієвих способів залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичним вихованням та спортом у неспортивних закладах вищої освіти є впровадження олімпійської освіти [6].

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 [2].

Питання впровадження у процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактору, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у численних роботах вітчизняних дослідників**.** Створення сучасної системи освіти і виховання підростаючого покоління неможливе без оптимального вирішення цілої низки соціальних, економічних, екологічних, політичних, правових, патріотичних та інших завдань. Одним із варіантів вирішення цієї складної проблеми може бути організація освітньо-виховного процесу на основі ідеології олімпізму, шляхом запровадження системи олімпійської освіти [1, 4].

На думку дослідників ефективним підходом до вирішення проблем, які стоять перед сферою освіти на сучасному етапі розвитку українського суспільства, може стати система організації навчально-виховного процесу у вишах на основі олімпійської ідеології через інтеграцію олімпійської освіти у практику роботи неспортивних закладів вищої освіти. Наразі актуальним є вивчення системи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес здобувачів вищої освіти у неспортивних вишах, оскільки олімпійське виховання, яке являє собою соціальний процес, вид свідомої і цілеспрямованої діяльності його учасників, спрямований на реалізацію закладених задатків людини, сприяє соціалізації студентської молоді [5].

Мета та завдання дослідження. Шляхом аналізу літературних джерел визначити функції та спрямування олімпійської освіти студентської молоді у закладах вищої освіти неспортивного профілю.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення**.**

Результати дослідження та їх обговорення. Олімпійська освіта являє собою поширення знань про олімпізм, історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності, принципи та ідеали сучасного спорту, місце олімпійського спорту у системі виховання та освіти, його зв’язок з іншими явищами

суспільного життя, а також, залучення осіб, що навчаються, до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Концепція олімпізму й олімпійської освіти об'єднує ідеї мирного співіснування держав і народів; інтернаціоналізму та інтерсоціального виховання; гуманістичного, патріотичного і всебічного розвитку особистості; пріоритету етичних цінностей і філософії Faiг Play, в яких олімпізм виступає як системоутворюючий фактор, а олімпійська освіта - як засіб виховання молоді у дусі миру та взаємного співробітництва [3].

Олімпійська освіта покликана реалізувати функції, що на неї покладаються:

- статусна - розуміння і прийняття керівниками галузей освіти та фізичної культури, всіма учасниками навчально-виховного процесу закладів освіти соціальної ролі олімпійського руху як ефективного засобу виховання молоді;
- формуюча - вплив ідей олімпізму на формування світогляду, громадянської свідомості та патріотизму учасників навчально-виховного процесу, а також реалізація їх творчого потенціалу у процесі олімпійської освіти;
- інформаційна - вплив олімпійської освіти на підвищення педагогічної майстерності викладачів, а також розвиток соціально значущих зв'язків у колективах навчальних закладів;
- мотиваційна - створення умов для формування у здобувачів вищої освіти відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя;
- профілактична - прогнозування, попередження та ліквідація антисоціальних проявів поведінки, негативних якостей і рис характеру здобувачів вищої освіти у процесі олімпійської освіти.

Суб'єктами олімпійського виховання виступають усі члени колективу навчального закладу, на базі якого проводиться освітня робота. Здобувачі вищої освіти є не лише об'єктом цілеспрямованої діяльності викладачів, а й виступають активними суб'єктами, які пропагують і реалізують ідеали і цінності олімпізму на практиці. Виходячи з цього, у рамках навчального закладу для вирішення завдань олімпійського виховання й освіти формуються суб'єкт-об'єктні та суб'єкт-суб'єктні відносини.

Олімпійська освіта спрямована на формування й удосконалення у здобувачів вищої освіти неспортивних вищів:

- системи знань;
- системи мотивації (інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, установок тощо);
- системи умінь та навичок.

Основними завданнями олімпійської освіти у закладах вищої освіти неспортивного профілю є:

- формування світогляду студентської молоді, основу якого становлять моральність, патріотизм, здоровий спосіб життя;

- формування громадянської життєвої позиції на основі гуманістичних ідеалів олімпізму;
- формування позитивних мотивацій до зміцнення здоров'я, фізичного та духовного розвитку;
- формування знань з історії олімпізму як однієї зі сторін культурної спадщини людства і виховання на цій основі почуття національної гордості;
- створення умов для розвитку здібностей, нахилів і талантів здобувачів вищої освіти;
- формування знань про олімпійський рух як дієвий засіб зміцнення миру та взаєморозуміння між народами.

Олімпійська освіта, завдяки спортивній, соціальній та культурній діяльності, покликана сприяти формуванню особистості з активною життєвою позицією, вихованої на гуманістичних духовно-моральних цінностях, пов'язаних зі спортом та ідеалами олімпізму.

Висновки. Інтеграція елементів олімпійської освіти у практику роботи неспортивних закладів вищої освіти сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму, а також залученню здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою та спортом та вихованню потреби до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається проведення вивчення системи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес закладів вищої освіти неспортивного профілю.

Список використаної літератури.

1. 25 років разом. Олімпійська освіта / [за заг. ред. С. Н. Бубки, М. М. Булатової]. К.: 2017. 128 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб.: К. 2011. 335 с.
3. Єрмолова В. М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 НУФВСУ. Київ: 2010. 250 с.
4. Іваненко Галина. Олімпійська освіта в системі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 25–31.
5. Олімпійська освіта: методичні рекомендації : [за заг. ред. М. М. Булатової]. К. : 2002. 39 с.
6. Темченко Володимир, Коваль Вікторія, Галазюк Віктор. Олімпійський урок в Каразінському університеті. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), Харків: ХДАФК, 2023. С. 185–187.

ВИЗНАЧЕННЯ РОЛІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІМИ ФАХІВЦЯМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Інна ТХОРЕВА, викладач

Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імена академіка Степана Дем'янчука
Рівне, Україна

Анотація. Впровадження олімпійської освіти в навчальний процес студентів ЗВО є одним із найбільш ефективних механізмів підготовки фахівців, спроможних поширювати ідеологію олімпізму у своїй професійній діяльності. З метою об'єктивного визначення ролі та місця олімпійської освіти в системі підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту та вивчення ставлення майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до навчальної дисципліни «Олімпійська освіта» нами проведено анкетування здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей: 017 «Фізична культура і спорт», 014.11 «Середня освіта. Фізична культура». За результатами дослідження студенти самостійно виділили важливість цієї дисципліни для професійної діяльності та відзначили професійно-педагогічні якості, що формуються під впливом олімпійської освіти.

Ключові слова: олімпійська освіта, здобувачі вищої освіти, професійна діяльність, майбутні фахівці з фізичної культури та спорту.

Вступ. Олімпійська освіта є одним із дієвих та ефективних засобів пропаганди олімпійських ідеалів, поширення знань про олімпійський рух, його цінності, багату історію, кращих представників світової та української спортивної плеяди й усебічно впливає на розвиток особистості. Інтеграція України в Європейське та Світове Співтовариство передбачає всебічний розвиток особистості, її духовної та фізичної культури й самовдосконалення. Це визначає основні напрями модернізації сучасного виховного процесу [2, 3].

В Україні розвиток і поширення знань про олімпійську освіту здійснюються у двох самостійних напрямах – загально- та спеціально-освітньому (підготовка тренерів, педагогів). Ці напрями дали змогу розширити погляд на виховне й освітнє значення олімпійської освіти її інтеграцію в навчальний процес шкіл та ЗВО.

Сьогодні в Україні гостро відчувається необхідність організації системи поширення знань про олімпізм, олімпійський рух, олімпійські ігри давнини й сучасності, тобто знань про олімпійську освіту [1, 4]. Тому сьогодні доцільна науково-практична діяльність у галузі олімпійської освіти, упровадження олімпійської освіти в дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладах, у вищій школі всіх рівнів. Це дало б змогу виховувати в молоді ставлення до людини як до найвищої цінності, поглибити в неї знання про олімпійські ідеї, про важливість розвитку духовно та фізично розвинутої особистості [3].

У сучасному світі на міжнародному рівні популярна дискусія суспільства на шляху до гуманізації освіти й виховання. І тому сучасне суспільство вирішує одне з ключових питань формування здорового генофонду, адже олімпійська освіта має великий гуманістичний потенціал, у зв'язку з чим виникає необхідність пошуку ефективних засобів впливу на особистість молодої людини.

Олімпійська освіта не лише сприяє гуманізації студентської молоді, підвищенню професійно-педагогічної культури студентів, формуванню компетентності у вибраній професії, готує студентів до практичної діяльності, а й безпосередньо впливає як на саму особистість, так і на суспільство загалом.

Підтвердженням цього є численні наукові дослідження фахівців, що стосуються вивчення різних аспектів олімпійської освіти в Україні як позитивного фактора навчання й виховання, а також підготовки майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури [5, 6].

Дослідження вчених свідчать, що впровадження олімпійської освіти в навчальний процес студентів ЗВО є одним із найбільш ефективних механізмів підготовки фахівців, спроможних поширювати ідеологію олімпізму у своїй професійній діяльності.

Однак проблемі становлення олімпійської освіти як окремого просвітницького напряму в освітньому просторі належної уваги не приділяли. І тому сьогодні залишаються актуальними питання пошуку способів удосконалення інтеграції олімпійської освіти в систему підготовки фахівців із фізичної культури та спорту.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати й визначити роль та місце знань з олімпійської освіти у майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження. Задля вивчення ставлення майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до навчальної дисципліни «Олімпійська освіта» нами опитано 160 студентів денної та заочної форм навчання факультету здоров'я, фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». Анкетування проводили серед студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей: 017 «Фізична культура і спорт», 014.11 «Середня освіта. Фізична культура».

Із метою об'єктивного визначення ролі та місця олімпійської освіти в системі підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту вирішено провести анкетування студентів. Для цього нами розроблено анкету, яка складалася з запитань, що стосувалися: мотивації відвідування занять; уміння визначити цінності, ідеали та якості, які формуються під дією олімпійської освіти; визначити, на що спрямовані знання з олімпійської освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час визначення мотивації у відвідуванні та вивченні навчальної дисципліни «Олімпійська освіта» нами отримано наступні результати: 55% респондентів стверджують, що знання з цього предмета знадобляться їм у професійній діяльності (тренер, учитель фізичної культури), 13,1% вивчають цей предмет для всебічного

розвитку особистості, 12,5% – відвідують і вивчають його для засвоєння загальнолюдських цінностей та ідеалів олімпійського руху, 9,3% відвідують заняття з олімпійської освіти для того, щоб скласти іспит, 3,2% студентів вважають, що якби можна було, то вони б цей предмет не відвідували, оскільки міркують, що ці знання не потрібні, 6,9% відповіли, що цей предмет і викладач їм просто подобається.

На запитання: «На ваш погляд, розвитку яких життєво важливих цінностей та якостей сприяють знання з олімпійської освіти?» – отримано такі відповіді: 33,7% – вважають, що такою цінністю й життєво важливою якістю є «справедливість», 28,8% відзначили «чесність», 15% респондентів виділили «толерантність», 8,8% опитаних – «совість», 7,5% – «лояльність», та «інші якості» – 6,2 %.

На запитання: «На ваш погляд, розвитку яких педагогічних якостей і властивостей педагогічної особистості сприяють знання з олімпійської освіти?» – отримано такі відповіді: 27% – такими якостями та властивостями особистості є «повага до суперника», 17,5% виділили «взаєморозуміння», 16,2% – «наполегливість і завзятість у досягненні мети», 13,1% – «чесність, доброту, порядність і правдивість», 11,2% надали перевагу «сміливості, рішучості», 10% відзначили «відчуття гармонії», «відчуття власної гідності» відзначили 3,1% респондентів, «почуття краси й дружелюбність» виділили 1,9% опитаних.

На запитання: «На ваш погляд, розвитку яких ідейно-моральних якостей майбутнього педагога сприяють знання з цієї дисципліни?» – отримано такі відповіді: 32,5% студентів відзначили «патріотизм», 23,1% – «порядність», 11,9% відзначили «впевненість», 10,6% – «принциповість», 16,2% – «колективізм», 5,7% – «інтелігентність».

На запитання «Олімпійська освіта як частина педагогічних основ у питаннях фізичного виховання, фізичної підготовки, гармонійного розвитку особистості та виховання в людини культури здоров'я повинна бути спрямована на ……..?» – отримано наступні результати: 38,1% респондентів відзначили, що олімпійська освіта повинна бути спрямована на відволікання молоді від шкідливих звичок і виховання в них основ рухової культури, 33,8% студентів – прихильники формування в людини свідомого дотримання здорового способу життя, 23,1% відзначили, що олімпійська освіта як частина педагогічних основ, повинна бути спрямована на продовження фізичного й творчого довголіття в житті сучасної людини, 5% респондентів обрали варіант підвищення виробництва праці.

Висновки. За результатами дослідження студенти самостійно виділили важливість цієї дисципліни для професійної діяльності, відзначили професійно-педагогічні якості, що формуються під впливом олімпійської освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у виявлені особливостей щодо вивчення навчальної дисципліни «Олімпійська освіта» майбутніми фахівцями з фізичної культури та спорту.

Список використаної літератури.

1. Боднар А.О., Солопчук Д.М. Історія міжнародного олімпійського і спортивного руху: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута»», 2017. 200 с.

2. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження *Олімпійський спорт і спорт для всіх* : тези доп. IX Міжнар. наук, конгресу. Київ, 2005. С. 7.

3. Булатова М.М. Олімпійська освіта: метод, рек. М. М. Булатова. Київ: Олімп. літ., 2002. 37 с.

4. 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 т. Львів, 2009. Т. 4. С. 57–61.

5. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посібник В. М. Єрмолова. Київ. 2011. 335 с.

6. Солопчук М.С., Боднар А.О. Олімпійська освіта. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 176 с.

IDENTIFYING THE MOST IMPORTANT NEEDS OF UKRAINIAN ATHLETES OF OLYMPIC SPORTS IN WARTIME CONDITIONS

Olga KUVALDINA PhD, associate prof

Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, Ukraine
Department of Sport, Recreation and Tourism, Klaipeda University, Klaipeda, Lithuania

Abstract. The most important needs of Ukrainian athletes in Olympic sports in wartime conditions have been identified with the involvement of specialists in the field of physical culture and sports, in accordance with which international organizations will be able to provide the necessary support.

Keywords: needs of Ukrainian athletes, wartime, supporting Ukrainian athletes of Olympic sports.

Introduction. Following the tragic events surrounding the war in Ukraine, which started on 24 February 2022, Russian troops have been destroying many Olympic sports infrastructures and athletes and Olympic sports professionals are suffering serious consequences, and sports talents are being lost.

Therefore, this study aimed to identify the most important needs of Ukraine's Olympic sports in wartime conditions. It sought to formulate priority areas crucial for support during and after the war period, aimed at safeguarding the career prospects of Ukrainian athletes.

The study further aimed to identify well-informed priorities for developing Ukraine's Olympic sports. These priorities, once discerned, can be advocated for promotion and prioritisation in present and future agendas, thereby shaping the

course of international support and ensuring the preservation of Ukrainian athletes' career prospects.

The purpose and objectives of the research. To identify the most important needs of Ukraine Olympic sports in hostile conditions. To develop the priority areas that will be important to support during and after the war period to protect Ukrainian athletes' career prospects and identify targeted and well-informed priorities of developing of Ukraine's Olympic sports that could be promoted and prioritized in the current or future agendas to create the appropriate directions of the international supporting to protect Ukrainian athletes' career prospects.

Research material and methods. analysis of literary sources, methods of mathematical statistics, three-round Delphi study. A total of 42 participants took part in the study. To identify appropriate panellists, we chose practitioners and sports scientists, as athletes with experience in international competitions in Olympic sports, experienced Olympic sports coaches and scientists who conduct research in the field of sports sciences and have relevant publications.

Research results and their discussion. We use a Delphi study which is a structured method to systematically consult a panel of experts included several rounds of data collection and analysis. A three-round Delphi study was conducted with 42 participants who had expertise as a coach, athlete, researcher (PhD, habiliteted doctor) in sport science.

To formulate the initial draft of overarching needs of Ukrainian athletes of Olympic sports in hostile condition, we organised meeting with some experts (researchers in the field of Olympic sports) to investigate the main problems and needs of the Ukrainian athletes. From the meeting a list with of 71 needs of the athletes of Olympic sports were proposed.

During the first round of the study, participants were asked to rate the components of the needs of athletes of Olympic sports in hostile conditions (71 items) according to their importance (1 - the least important, 10 - the most important). Mean scores were calculated and ranked in descending order from highest to lowest. From the first round we have chosen the most important 29 items.

During the second round, participants were asked to rate the components of the needs of Ukrainian athletes of Olympic sports in hostile conditions (29 items from the first round) according to their importance.

Also mean scores were calculated and ranked in descending order from highest to lowest. And from the second round we have chosen only ten the most important items.

During the third round of the study, experts were invited to individually discuss the list of most important needs of Ukrainian athletes of Olympic sports in hostile condition identified in the second round. The third round contains the list of ten the most important items, the ratings indicated and the expert consensus. The members were asked whether they agreed with the majority opinion, and if not, they were asked to explain the reasons why they did not agree with the group.

There was strong panellist agreement in the needs of Ukrainian athletes of Olympic sports in hostile condition identified. The list of the final top 10 needs included (I) "Develop and maintain the athlete's fitness level". This was followed by

(II) "Implementation the better system of athlete recovery " and (III)" To ensure a safety training place for athletes".

Conclusions. The needs identified in this study on tremendous value and provide guidance for efforts helping to the Ukraine's sports talents during the wartime and, as a result, will guide the international institutions to direct appropriate aid and international support.

Prospects for further research in this direction consist in analyzing further priority prospects for the development of Olympic sports in Ukraine**.**

References

1. Top 10 needs of Ukraine's Olympic sports in hostile conditions: a Delphi study / O. Kuvaldina et al. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2024. Vol. 10, no. 1. P. e001653. URL: https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001653 (date of access: 10.03.2024).

2. Post-competition recovery strategies in elite male soccer players. Effects on performance: A systematic review and meta-analysis / A. Altarriba-Bartes et al. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, no. 10. P. e0240135. URL: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240135 (date of access: 10.03.2024).

3. Berlina, A. Implementation of temporary protection for refugees from Ukraine – A systematic review of the Nordic countries. Nordic Council of Ministers. https://doi.org/10.6027/nord2022-026 (2022).

4. Breivik G. The role of skill in sport. *Sport, Ethics and Philosophy*. 2016. Vol. 10, no. 3. P. 222–236. URL: https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1217917 (date of access: 10.03.2024).

5. Chumachenko D., Chumachenko T. Ukraine war: The humanitarian crisis in Kharkiv. *BMJ*. 2022. P. o796. URL: https://doi.org/10.1136/bmj.o796 (date of access: 10.03.2024).

ЗБІРНИК ТЕЗ

ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ»

Присвячена 45 річчю Харківської державної академії фізичної культури

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99
(057) 705-21-02

Харків, 2024