

**Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури**

**ЗБІРНИК ТЕЗ
XX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

17-18 грудня 2020 року

Харків – 2020

УДК [796.011:796.035](063)
Ф48

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. 279 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти та оздоровчі технології у фізичній культурі та спорті; фізична терапія та ерготерапія; біомеханічні та інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорті; економіка, менеджмент і підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Ажиппо О.Ю., ректор ХДАФК, д.пед.н., професор.

Голова редколегії:

Корольова М.В., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.ю.н., доцент.

Члени редколегії:

Путятіна Г.М., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.фіз.вих, доцент.

Масляк І.П., к.фіз.вих., професор.

Мулик В.В., д.фіз.вих., професор.

Камаєв О.І., д.фіз.вих., професор.

Друзь В.А., д.б.н., професор.

Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.

Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., професор.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

Гант О.Є., к.психол.н., доцент.

Семенова Ю.А., к.філос.н., доцент.



Шановні учасники конференції!

Від щирого серця вітаю з ХХ ювілейною Міжнародною науково-практичною конференцією «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Приємно зазначити, що цей науковий форум має свою історію та традиції, в якому беруть участь дослідники не тільки з України, а й з багатьох країн світу. Сподіваюся, що доповіді і дискусії цієї конференції дозволять її учасникам обмінятися досвідом та істотно просунутися вперед у пошуку оптимальних шляхів вирішення проблемних питань у сфері фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії, економіки і менеджменту та ще багатьох актуальних напрямків.

Це дійсно унікальна можливість для аналізу актуальних питань сьогодення і пошуку ефективної взаємодії напрямів розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я.

Упевнений, саме завдяки подібним заходам в Україні не згасе науковий пошук, є молоді вчені, здатні продовжувати дослідницьку діяльність, потрібну нашій країні.

Бажаю всім творчих успіхів, визначних досягнень, невтомного творчого пошуку й плідного обміну досвідом та інформацією про дослідження.

Ректор

Олександр АЖИШПО

ВІТАННЯ
міністра молоді та спорту України



Від Міністерства молоді та спорту України і від себе особисто вітаю всіх учасників ХХ ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції.

Приймаючи виклики сучасності в умовах Світової пандемії, ми продовжуємо активно працювати та розвивати сферу фізичної культури і спорту. Варто зазначити, що затверджена цього року Урядом Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року покликана вирішити багато соціальних завдань, зокрема – збільшити кількість населення, яке регулярно займається руховою активністю.

Втілення Стратегії дасть змогу комплексно підійти до розвитку сфери фізичної культури і спорту, використовувати інклюзивний підхід та різні можливості для всіх груп населення, удосконалити систему підготовки спортсменів, тренерів та менеджерів. Особливу увагу тут зосереджено на розвитку спортивної інфраструктури, що активно розбудовується, зокрема в рамках програми Президента України «25 спортивних магнітів». Чільне місце відведено й розвитку спортивної науки та медицини.

Тому приємно зазначити, що основною темою заходу є наукові напрями, пов'язані з актуальними проблемами, завданнями та перспективами сучасного спорту і оздоровчої рухової активності.

Зміни в житті нашого суспільства спричинили за собою великі в світогляді, ідеології, в освіті, культурі, а також у формуванні фізичної культури людства в цілому. А тому кількість прихильників здорового способу життя, фізичної культури та спорту зростає щодня.

Тож, незважаючи на непрості часи, необхідно об'єднати наші зусилля та продовжувати йти до спільної мети – розвитку сфери фізичної культури і спорту. Користуючись нагодою, щиро бажаю учасникам заходу активної й плідної роботи, примноження сформованих раніше традицій, невпинного наукового пошуку та успішної реалізації його результатів у різних сферах суспільного життя і професійної діяльності.

Міністр молоді та спорту України

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Вадим Гутцайт'.

Вадим ГУТЦАЙТ

ВІТАННЯ
заступника голови Харківської обласної державної адміністрації

Шановні учасники конференції!



Від імені Харківської обласної державної адміністрації та від себе особисто вітаю з нагоди відкриття ювілейної XX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Слід зазначити, що цей науковий форум вже має свою історію та традиції. Це дійсно унікальна можливість для аналізу актуальних питань сьогодення, обміну досвідом і пошуку ефективної взаємодії напрямів розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я. Такі просвітницькі заходи, як ця конференція, надають можливість обговорити переваги та уникнути помилок під час підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту, економіки і менеджменту, фізичної терапії та ерготерапії, дозволяють розвиватись та постійно змінюватись, знаходити нові підходи.

Бажаю організаторам та учасникам конференції невтомного творчого пошуку, розширення наукових поглядів, нових ідей, визначення спільних шляхів до подальшої реалізації здобутих наукових результатів у практику.

**Заступник голови Харківської
обласної державної адміністрації**

Євгеній ГРИЦЬКОВ

ВІТАННЯ

**ректора Львівського державного університету фізичної культури імені
Івана Боберського**



**Вельмишановні учасники конференції,
шановний Олександрє Юрійовичу,
дорогі колеги, гості!**

Колектив Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського висловлює подяку і глибоку вдячність ректорату та науково-педагогічному колективу Харківської державної академії фізичної культури за плідну співпрацю протягом довгого часу.

Раді вітати учасників, гостей та організаторів з ХХ ювілейною Міжнародною науково-практичною конференцією «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Цей науковий форум щорічно об'єднує інтелектуальну еліту різних наукових галузей, що навчається або працює у провідних закладах освіти України.

Незважаючи на непростий та складний час, це чудова нагода для спеціалістів і науковців обмінятися досвідом, новими напрацюваннями, досягненнями, відкриттями, обговорити актуальні проблеми сучасної науки у галузі фізичної культури та спорту, економіки і менеджменту, фізичної терапії та ерготерапії.

Бажаю учасникам конференції плідних та конструктивних дискусій, цікавих ідей, нових знань та творчих здобутків, наполегливості, працьовитості, упевненості у своїх силах, а головне – щирого прагнення до знань та підкорення нових наукових вершин!

**З повагою,
ректор ЛДУФК
ім. Івана Боберського,
д.пед.н., професор,
Академік
Української академії наук»**



Євген ПРИСТУПА

ВІТАННЯ

ректора Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту



Від щирого серця вітаю організаторів та учасників XX ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Харківська державна академія фізичної культури вже 20 років поспіль проводить конференцію, яка надає можливість науково-педагогічним працівникам та здобувачам I-III рівня вищої освіти нашої академії щорічно здійснювати апробацію своїх наукових досліджень, представляти доповіді, брати активну участь у дискусіях.

Важливим є те, що в тематиці конференції поєднуються питання історії, педагогічних, психологічних, медико-біологічних та інших аспектів підготовки спортсменів, фізичного виховання та реабілітації різних верств населення.

Всіх учасників конференції об'єднує не тільки наука, а й любов до фізичної культури і спорту. Це означає, що не згасає науковий пошук, є молоді вчені, здатні впроваджувати результати наукових досліджень у практичну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

Хочу побажати учасникам XX ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» плідної роботи, творчого натхнення та нових досягнень у науковій діяльності.

**Ректор ПДАФКіС,
доктор педагогічних наук,
професор Віктор**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Віктор Григоренко'.

Григорович Савченко

ВІТАННЯ

Голови ради закладів вищої освіти Сумської області, керівник Сумського відокремленого підрозділу ВГО «Спортивна студентська спілка України», в.о. ректора Сумського державного університету



Шановні колеги та учасники конференції!

Від імені всієї університетської та спортивної спільноти Сумщини вітаю учасників та організаторів ХХ ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан проблеми та перспективи»!

На цьому заході будуть обговорюватися важливі теми, пов'язані з удосконаленням тренувального процесу, адаптацією до спортивних навантажень, профілактикою і збереженням здоров'я юних спортсменів, психологічним супроводом спортсменів.

Високий рівень функціональної підготовленості є основою для зростання спортивної майстерності і фізичної працездатності, можливості організму ефективно пристосовуватися до змагальних і тренувальних навантажень.

На сьогоднішній день розроблено велику кількість різних методик, що дозволяють удосконалювати підготовку спортсменів від масових спортивних розрядів до спорту високих досягнень. Однак наука не стоїть на місці: фахівці на основі вже наявних знань намагаються обґрунтувати нові технології для досягнення високих спортивних результатів, у т.ч. в умовах пандемії.

Бажаю всім учасникам і організаторам конференції плідної творчої роботи, конструктивного спілкування та успіхів у розвитку спорту та збереження здоров'я нації!

З повагою,

**Голова ради закладів вищої освіти Сумської області,
керівник Сумського відокремленого підрозділу
ВГО «Спортивна студентська спілка України»,
в.о. ректора Сумського державного
університету**

Анатолій ВАСИЛЬЄВ

ВІТАННЯ

ректора Національного університету «Полтавська політехніка імені
Юрія Кондратюка»



Вельмишановний Олександрє Юрійовичу! Шановні організатори та учасники конференції!

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» радо вітає Вас з нагоди відкриття та проведення XX ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми, перспективи».

Проведення XX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» є показником високоефективної роботи колективу академії, яка має славетну історію становлення та розвитку.

Переконаний, що вирішення актуальних питань фізичної культури та спорту уможливить удосконалення підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, тренерів, спортсменів і сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Хай цікаві доповіді, жвава дискусія та обмін професійним досвідом під час конференції активізують подальший розвиток пріоритетної для України сфери фізичної культури та спорту, впровадження сучасних технологій підвищення спортивної майстерності та здоров'я-збереження молодого покоління.

Бажаю всім вам плідної та конструктивної роботи, творчих успіхів і нових здобутків! Будьте здорові!

З повагою ректор
Національного університету
імені Юрія Кондратюка

Володимир ОНИЩЕНКО

17 грудня 2020 року

ВІТАННЯ

*ректора Вінницького державного педагогічного університету імені
Михайла Коцюбинського*



**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

***Вельмишановний Олександрє Юрійовичу!
Дорогі колеги, студенти Харківської державної
академії фізичної культури!***

Від мене особисто та від імені колективу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського прийміть найщиріші вітання з нагоди проведення ХХ ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». В усі часи саме здорові тілом і духом люди складали опору суспільства, адже спорт загартовує волю й характер. Фізична культура і спорт сьогодні є невід'ємною частиною сучасного способу життя, соціального і культурно-морального розвитку суспільства, важливим чинником зміцнення здоров'я кожного громадянина нашої держави.

Ваш заклад має свою історію і традиції, а сьогоднішній форум дає кожному можливість розвитку з актуальних питань у галузі фізичної культури та спорту, економіки і менеджменту, фізичної терапії та ерготерапії. Ми пишаємося нашою багаторічною та плідною співпрацею, вдячні за наше дружнє партнерство.

У ювілейний день від щирого серця бажаю здоров'я та благополуччя, незгасимої енергії, нових спортивних перемог і творчих здобутків, незламної віри у велике майбутнє українського спорту.

***З повагою ректор університету,
професор, Голова спортивної
студентської спілки України
у Вінницькій області***



Наталія ЛАЗАРЕНКО

ВІТАННЯ

ректора Житомирського державного університету імені Івана Франка



Шановний Олександрє Юрійовичу!

Дозвольте привітати учасників, гостей, організаторів ювілейної Міжнародної наукової-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми, перспективи».

В двадцятий раз збираються науковці, практики, щоб поділитися власними надбаннями, відкриттями, обговорити проблеми і знайти шляхи їх вирішення. За час своєї діяльності цей науковий захід має певні традиції, і у конструктивний спосіб, аналізуючи актуальні проблеми, знаходить шляхи ефективної взаємодії з питань фізичної культури та спорту, економіки і менеджменту, фізичної терапії та ерготерапії.

Житомирський державний університет імені Івана Франка має тісну співпрацю з Харківською державною академією фізичної культури. Нам є чим пишатися, ми маємо спільні наукові досягнення, відчуваємо взаємопідтримку. Сподіваємося, що наші партнерські стосунки з кожним роком лише міцнітимуть.

Учасникам конференції бажаю міцного здоров'я і сили духу. Плідної праці і гарних результатів!

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS!

**Ректор Житомирського
державного університету
імені Івана Франка**

Галина КИРИЧУК

ЗМІСТ

1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	
1. Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга ОСНОВНІ НАПРЯМИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ РАННЬОГО ПЛАВАННЯ.....	20
2. Анацький Руслан, Коломійцева Ольга, Олійник Ольга АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОЛОЖЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ США ТА УКРАЇНИ.....	22
3. Близнюк Юрій ЗМІНА ЧСС УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ОВОЛОДІННЯ РУХАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	24
4. Ващук Людмила, Деделюк Ніна, Кренделева Венера ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗА ТИПАМИ ТІЛОБУДОВИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	26
5. Дружинінська Катерина ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АКВАПІДГОТОВКИ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВАГІТНИХ ЖІНОК.....	28
6. Жук Вячеслав, Михайленко Аліна АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСОБИСТОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗВО.....	30
7. Захожа Наталія, Савчук Світлана, Захожий Володимир, Мацкевич Нінель МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ.....	33
8. Зерній Інна МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	35
9. Криворучко Наталя, Маміна Олександра ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ 6-7 КЛАСІВ.....	37
10. Кузьменко Ірина, Сирбу Андрій КОРФБОЛ ЯК ІННОВАЦІЙНА СКЛАДОВА СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	39
11. Лісовський Богдан, Яців Ярослав, Лапковський Едуард, Синиця Андрій ОЦІНКА ВПЛИВУ РІЗНИХ ВИДІВ ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ.....	41
12. Мамешина Маргарита, Масляк Ірина ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	43
13. Масляк Ірина, Маринець Володимир ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	45
14. Моргунов Олександр, Петренко Ірина, Кийко Андрій СПЕЦІАЛЬНА СМУГА ПЕРЕШКОД (КОРД) В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ.....	48

15. Пасічник Олександр, Шабат Павло ВИКОРИСТАННЯ ГАДЖЕТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	50
16. Петрова Ангеліна, Бала Тетяна ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ 16–17 РОКІВ.....	52
17. Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ОБРАНОЇ ПРОФЕСІЇ.....	54
18. Рубан Лариса, Жарова Ірина ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОФІЛАКТИЦІ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	56
19. Рядова Ліліана, Пузіра Артур ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	59
20. Синиця Тетяна ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ ЧЕРЛІДЕНГУ.....	61
21. Спіцин Віталій ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	63
22. Усенко Дар'я ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА.....	65
23. Шейко Лілія ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ.....	67

2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

1. Бойченко Наталя, Мирошниченко Євген ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ.....	70
2. Власко Станіслав, Джим Віктор ПРОГРАМА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АРМСПОРТОМ.....	72
3. Галашко Микола, Галашко Максим ДОСЛІДЖЕННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ АРМРЕСТЛІНГУ.....	75
4. Горчанюк Юрій ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ВПЛИВОМ СПОЛУЧЕНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ.....	77
5. Градусов Володимир, Мішин Максим, Рибак Олег ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В МОТОЦИКЛЕТНИХ ПЕРЕГОНАХ EXTREME ENDURO RACE.....	79
6. Гращенкова Жанна, Горлов Анатолій, Тарасевич Олена МОДЕЛЬ «РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХІВ» СТРИБУНА В ДОВЖИНУ В ПРОЦЕСІ ВІДШТОВХУВАННЯ.....	81

7. Дейнеко Альфія, Марченков Михайло СПЕЦИФІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ НА КІЛЬЦЯХ З УРАХУВАННЯМ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ.....	83
8. Джим Євгенія ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ, РОЗРОБЛЕНОЇ ДЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІБЛІНГОМ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....	86
9. Долбишева Ніна ОСОБЛИВОСТІ ПІДСИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	89
10. Зантарая Георгій, Калініченко Олексій УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ З УРАХУВАННЯМ ЗМІНИ ПРАВИЛ.....	92
11. Зубарь Владислав, Кравець Михайло, Рибак Людмила КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	94
12. Квасниця Олег, Щеглюк Роман МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	96
13. Кириловський Роман, Пришутів Павло, Рибак Людмила РОЗВИТОК АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ КРИТЕРІЇВ ПОРОГУ АНАЕРОБНОГО ОБМІНУ.....	99
14. Корсун Світлана, Шапошнікова Ірина ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ІМУННОГО ТА ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСУ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ СПІРУЛІНИ.....	101
15. Котляр Сергій, Топорков Олександр ВПЛИВ ЕЛЕКТРОННИХ ГАДЖЕТІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ СТРІЛЬБИ У БІАТЛОНІ.....	104
16. Кувалдіна Ольга, Дошенко Павло, Пришутів Павло ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-АКАДЕМІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	107
17. Кучерук Аліна, Тихорський Олександр ЗМЕНШЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТАНОВОЇ ТЯГИ.....	109
18. Литвиненко Андрій, Єрмоєнко Едуард ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ.....	111
19. Мартинюк Юрій ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОКАЗНИКИ УДАРІВ У БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬО-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	113
20. Мельник Аліна ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРИТНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	115
21. Мітова Олена СИСТЕМА КОНТРОЛЮ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ.....	117

22. Насонкіна Олена ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВІКОМ 13-14 РОКІВ.....	120
23. Паньшина Анастасія КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК КОМАНДИ «ФОРМЕЙШН-МІНІ» В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ.....	122
24. Петренко Анастасія, Камаєв Олег ОСОБЛИВОСТІ КЛАСИФІКАЦІЇ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ «ГРУПИ А» У АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ.....	125
25. Петренко Володимир, Мулик Володимир АКТУАЛЬНІСТЬ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ТА ВАДАМИ ЗОРУ В ПАРА-АРМРЕСТЛІНГУ.....	128
26. Подгурський Станіслав ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФАКТОРУ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТАЙЛАНДСЬКОГО БОКСУ НА ПІДСТАВІ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТЕСТІВ.....	130
27. Політько Олена ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ У ЛАСТАХ 9 – 16 РОКІВ.....	134
28. Полтавець Андрій, Юдин Владислав, Кийко Андрій ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ ПРЕТЕНДЕНТІВ В ЗБІРНУ КОМАНДУ З ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ХНУПС.....	137
29. Полуляхов Сергій, Краснояружська Каріна АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОФІЦІЙНИХ МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ З ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ.....	139
30. Помещикова Ірина, Асєєва Ярославна ЕФЕКТИВНІСТЬ ІГРОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНОК 15 РОКІВ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ....	141
31. Пруднікова Марина РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦИФІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	143
32. Решетняк Андрій, Корнієнко Володимир ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ВПРАВІ СТАНОВІЙ ТЯЗІ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	146
33. Рибак Олег, Яроменко Андрій, Градусов Володимир, Кувалдіна Ольга КОНТРАВАРІЙНА ПІДГОТОВКА ВОДІЇВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ДОСВІДУ АВТОМОБІЛЬНОГО СПОРТУ.....	149
34. Рожков Владислав ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИЦЬ МОЛОТУ.....	151

35. Рябченко Ольга УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЮНИХ ГІМНАСТОК ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	153
36. Семизорова Алла, Красова Інна ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАТЕСУ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	156
37. Семко Богдан, Півень Олександр ЗАСТОСУВАННЯ РЕЖИМІВ З НЕЛІНІЙНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ В ПАУЕРЛІФТИНГУ..	159
38. Тропін Юрій, Голоха Валерій ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	162
39. Шевченко Олег СПОРТИВНІ ІГРИ З РАКЕТКАМИ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ЛЮДИНИ.....	164
40. Шевчук Олеся МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ.....	166
41. Шинкаренко Алла, Мартин Володимир СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ У ЧОТИРИРІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ.....	169

3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

1. Воронкова Ольга ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПРОФІЛАКТИЦІ МІОПШІ.....	172
2. Гончаров Олексій, Пащенко Наталія ВИЗНАЧЕННЯ ШВИДКОСТІ ПРОСТОЇ РУХОВОЇ РЕАКЦІЇ У СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	174
3. Дармофал Елеонора, Гончаров Андрій ВПЛИВ АНТРОПОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	176
4. Світлана Савіна, Ольга Подрігало ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	179
5. Ставицький Станіслав, Рубан Лариса КІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ З «ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ».....	182
6. Karnaikh Tetiana IMPACT OF BREATHING TECHNIQUES ON NEUROPHYSIOLOGICAL INDICATORS IN ATHLETES WITH PANIC DISORDERS.....	185

4. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

1. Без'язична Ольга, Краснояружський Андрій ОЦІНКА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА.....	187
---	-----

2. Беседа Наталія НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ЕРГОТЕРАПЕВТА В РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ.....	189
3. Веретко Ірина МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ ПРИ ЗНИЖЕННІ ВАГИ ТІЛА ЖІНОК.....	191
4. Горшанкова Тамара, Гелета Діана ВИНИКНЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ І МОТИВАЦІЯ БОРОТЬБИ З НЕЮ.....	194
5. Гула Ганна ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У СИСТЕМІ ЛІКУВАННЯ ГОСТРОЇ ХІРУРГІЧНОЇ ПАТОЛОГІЇ ОРГАНІВ ЧЕРЕВНОЇ ПОРОЖНИНИ.....	197
6. Івченко Оксана ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАЙМАТИСЬ ЛІКУВАЛЬНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПРИ ВЕГЕТО-СУДИННІЙ ДИСТОНІЇ.....	199
7. Коршняк Володимир, Літовченко Андрій ДЕОНТОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА В ТРАВМАТОЛОГІЧНІЙ КЛІНІЦІ.....	201
8. Осіпов Віталій КЛАСИФІКАЦІЯ ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА У ВИГЛЯДІ СКОЛІОЗУ.....	204
9. Пустовойт Борис, Шалобі Абдулхафіз ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СПОНДІЛОАРТРОЗІ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	206
10. Пустовойт Борис, Скубко Олександр ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ДИСТАЛЬНИХ ПЕРЕЛОМАХ КІСТОК ПЕРЕДПЛІЧЧЯ У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ.....	209

5.БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

1. Ашанін Володимир, Дуднік Юрій, Філенко Ігор ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ.....	212
2. Дутчак Юрій, Смірнов Віталій ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ.....	214
3. Жерновнікова Яна, Пятисоцька Світлана ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	216
4. Петренко Юрій, Золотухін Олександр, Петренко Юлія ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	218
5. Філенко Людмила, Чернишов Віталій ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	221

6. ЕКОНОМІКА, МЕНЕДЖМЕНТ І ПІДПРИЄМНИЦТВО У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. Адаменко Оксана, Богатюк Юлія РЕГІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ СФЕРОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	224
--	-----

2. Ананченко Костянтин, Багіянець Сабіна ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ХДАФК.....	227
3. Дутчак Юрій, Томчишена Наталія АСПЕКТИ УСПІШНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА.....	229
4. Середа Наталія ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ.....	231
5. Леонова Юлія, Попов Олександр СУЧАСНІ СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	234
6. Путятіна Галина ПРІОРИТЕТИ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	236

7. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

1. Гант Олена, Минюй Чжоу ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТИВНОСТІ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	240
2. Гіва-Ексолерс Адетола Маріам, Малик Ярослава СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ КОЛЬОРУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІКУ ТА ФІЗІОЛОГІЮ ЛЮДИНИ.....	242
3. Гончаренко Владислав ПЕРВИННА ДІАГНОСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	244
4. Греса Наталія, Шиліна Алла ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	247
5. Павлик Олена, Маренич Ганна МАНІПУЛЮВАННЯ СПОРТИВНИМИ ЗМАГАННЯМИ ЯК ГЛОБАЛЬНА ЗАГРОЗА ЧЕСНОСТІ У СПОРТІ.....	250
6. Павлик Олена, Серпухова Інна, Старченко Вадим, Косінський Данило ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	253
7. Пономарьов Віктор, Ананченко Костянтин ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНЮ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ.....	255
8. Ткачов Сергій, Ткачова Наталія, Ткачов Артем ВИКОРИСТАННЯ «СТУДЕНТСЬКОГО ПОРТФОЛІО» НА ЗАНЯТТЯХ З ПЕДАГОГІКИ.....	258

8. ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ТА ПРАВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. Бейлін Михайло, Червона Світлана ФЕНОМЕН СПОРТУ У ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ: СЦЕНАРІЇ РОЗВИТКУ.....	260
---	-----

2.	Газнюк Лідія, Гончаров Геннадій ОНТОЛОГІЧНИЙ СТАТУС СПОРТУ В СУСПІЛЬСТВІ СПОЖИВАННЯ.....	262
3.	Дорофєєва Тетяна ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСЕРЕДКІВ СІЛЬСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	264
4.	Карпець Любов, Шпанько Тетяна ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ЦІННОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	266
5.	Романій Світлана ЕВОЛЮЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	268
6.	Салтан Наталія, Салтан Сергій СПОРТИВНА ОСВІТА В КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПАРАДИГМИ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН.....	271
7.	Семенова Юлія, Орленко Олена ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ В АНТРОПОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ.....	273
8.	Соїна Ірина, Петрусенко Ніна СПОРТИВНА МОВА ЯК СПЕЦИФІЧНА ОЗДОБА СПОРТИВНОГО ТІЛА.....	275
9.	Ціватий Вячеслав ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я І ВАЛЕОЛОГІЧНА ДИПЛОМАТІЯ: МІЖНАРОДНО-ІНСТИТУЦІОНАЛЬНИЙ ДИСКУРС....	277

І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОСНОВНІ НАПРЯМИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ РАНЬОГО ПЛАВАННЯ

Тетяна Азаренко,
Ольга Пилипко, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглянутий стан розвитку раннього плавання, визначені основні напрямки наукових досліджень, які стосуються організації та проведення занять з плавання з дітьми до 3-х років.

Ключові слова: раннє плавання, стан, напрями досліджень.

Вступ. Історія плавання з дітьми раннього віку налічує трохи більше 80 років [1; 2].

Наукову основу цьому виду діяльності було закладено у 1968 році, коли на базі педіатричної клініки Мюнхенського медичного інституту був створений Експериментальний науково-дослідний інститут дитячого плавання. Тут під керівництвом відомого педіатра професора К. Бітке і досвідченого фахівця з плавання Х. Баурмайстера, за участю вчених (фізіологів, гігієністів, біохіміків), терапевтів, досвідчених спортивних лікарів і викладачів більше трьох років навчали плаванню дітей у віці від декількох місяців до 2 - 3-х років. Результати експерименту перевершили найсміливіші припущення. Була доведена і науково обґрунтована не тільки можливість навчання плаванню дітей раннього віку, а й величезна оздоровча роль цих занять.

У сучасному суспільстві раннє плавання набирає масштабну популярність. Актуальними є необхідність зміцнення здоров'я дітей з самого народження, придбання життєво-важливого досвіду самостійного плавання в цілях безпеки взаємодії з навколишнім природним середовищем в житті людини [3; 4; 5; 6].

Мета роботи – визначити основні напрями наукових досліджень в галузі раннього плавання.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використовувалися теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування.

Опитування проводилося серед провідних фахівців в галузі раннього плавання на базі дитячого комплексу КП «Олімпійський навчально-спортивний центр Акварена», спортивного фітнес-клубу «Хвиля», методичного центру програми «Як рибка у воді».

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом спостерігається значне підвищення інтересу до грудничкового та раннього плавання. Масштабно розвивається фітнес-індустрія, комерційні

фізкультурно-оздоровчі центри, приватне підприємництво в галузі медицини і здоров'я, надання послуг населенню. Відновлюється державна система поліклінічних грудничкових басейнів. Проведений аналіз літературних джерел, опитування провідних фахівців, які працюють з дітьми віком до 3-х років, дозволило визначити основні напрямки наукових досліджень в галузі раннього плавання. Серед таких є:

1. Особливості навчання плаванню немовлят в домашній ванні.
2. Навчання плаванню дітей до 3-х років в басейні.
3. Спрямованість на загальний фізичний розвиток (гімнастика, масаж і водні процедури, включаючи плавання в домашній ванні).
4. Вплив раннього плавання на організм дитини, його подальший фізичний та інтелектуальний розвиток.
5. Раннє плавання як один з видів загартування дитини у ранньому віці.
6. Ігри на воді.
7. Батьківський досвід занять плаванням зі своїми дітьми.
8. Гідрореабілітація і гідрокінезотерапія для дітей раннього віку з різними формами порушень здоров'я.

За останні роки розроблені різні програми навчання плаванню дітей раннього віку, детально описані вправи, які забезпечують ефективність і безпеку навчання. В той же час у зв'язку із підвищеним попитом на якісну підготовку та перепідготовку фахівців, тренерів, батьків, які стикаються з організацією групових та індивідуальних занять, виникає необхідність розробки навчальних програм, спрямованих на оздоровлення та розвиток дітей раннього віку.

Висновки. У сучасному суспільстві раннє плавання набирає масштабну популярність. На даний час визначені основні напрямки, за якими проводяться наукові дослідження в галузі раннього плавання. Існує необхідність в узагальненні існуючих форм організації занять з раннього плавання на Україні, вдосконаленні методики проведення цих занять.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці комплексної методики організації та проведення групових занять плаванням з дітьми раннього віку.

Список використаної літератури

1. Булах И. М. Плавание от рождения до школы. Минск : «Полымя», 1991. 107с.
2. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходит. Санкт-Петербург : «Питер», 2003. 192с.
3. Федулова А. Раннее плавание для малышей. Москва : «Интеллект», 2011. 80с.
4. Фриман Франсуаза. Плавание для малышей. Москва: «Этерна», 2004. 96с.
5. Азаренко Т. Д. Счастливый ребенок – здоровый ребенок. Харьков : «Основа», 2011. 96с.
6. Азаренко Т. Д. Как рыбка в воде. Москва : «Ресурс», 2018. 144с.

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОЛОЖЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ США ТА УКРАЇНИ

Руслан Анацький¹,
Ольга Коломійцева², к.фіз.вих,
Ольга Олійник¹

*Національна Академія Національної Гвардії України¹,
Харків, Україна*

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого²,
Харків, Україна*

Анотація. Отримання Україною статусу партнера розширених можливостей при НАТО вимагає перегляду усього процесу підготовки курсантів у закладах вищої військової освіти України, зокрема моделі фізичної підготовки.

Ключові слова: курсанти, Національна гвардія, фізична підготовка, НАТО.

Вступ. Одним із критеріїв ефективності бойового потенціалу будь якої армії є професійність військовика, його готовність до виконання службово-бойової діяльності. Разом з тим вагомим чинником формування бойового потенціалу кожного окремого військовослужбовця і військового підрозділу в цілому є фізична підготовка. Вона суттєво впливає на різноманітні сторони навчальної та службово-бойової діяльності військовослужбовців. Тому отримання Україною статусу партнера розширених можливостей при НАТО [1] вимагає перегляду усього процесу підготовки курсантів у закладах вищої військової освіти України (ЗВБОУ). Безпосередньо це стосується моделі фізичної підготовки – від відбору курсантів первинної підготовки до підтримання високого рівня фізичної готовності у офіцерів. Значна кількість наукових даних стосується держав, які вже пройшли шлях приєднання до НАТО [2, 3].

Мета дослідження полягає в аналізі теоретичних положень фізичної підготовки курсантів у закладах вищої військової освіти США, як провідної країни НАТО та України.

Матеріал і методи дослідження. У ході нашого дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів наукового дослідження: аналіз літературних джерел; аналіз документів; системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Основоположними документами, що визначають зміст, характер і створюють договірно-правову основу відносин «особливого партнерства» України з НАТО є: Рамковий документ Програми НАТО «Партнерство заради миру» від 10 січня 1994 року; Хартія про особливе партнерство між Україною та НАТО від 9 липня 1997 року; Закон України «Про засади внутрішньої і зовнішньої політики» від 01 липня 2010 року. 10 березня 2018 року НАТО визнало за Україною

статус країни – аспіранта на шляху приєднання до Альянсу. 12 червня 2020 року Північно-атлантичний альянс надав Україні статус партнера розширених можливостей. Приєднавшись до нього, Україна отримала можливість брати участь у плануванні операцій НАТО; доступ до передового досвіду та пріоритетної сертифікації сил і засобів; спільну протидію кіберзагрозам, міжнародному тероризму, організованій злочинності; допуск до усіх навчань НАТО).

Національна гвардія США є найважливішим резервним компонентом Збройних сил США. Частини і з'єднання Національної гвардії США використовуються перш за все у разі крайньої потреби губернаторами штатів і Президентом США. Він має право використовувати частини Національної гвардії США будь-якого штату для підтримки правопорядку і захисту населення в будь-якій частині країни. На відміну від США Національна гвардія України діє на регулярній основі, є структурним підрозділом і підпорядкована МВС України, безпосередньо міністру МВС. Незважаючи на ці відмінності Україна переймає досвід фізичної підготовки військовиків США як провідної країни НАТО для імплементації кращих ідей з військовослужбовцями Національної гвардії України. Спираючись на «Керівництво з армійської фізичної підготовки» США "фізична готовність" – це здатність відповідати фізичним вимогам будь-якої бойової або службової ситуації, виконувати місію і продовжувати боротися і перемагати [4]. В інструкції з фізичної підготовки НГУ такого терміну не існує, є "фізична підготовка" – «...має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням». Кількість занять з фізичної підготовки під керівництвом інструкторів в ЗВБОУ дедалі зменшується і складає 2 години на навчальний тиждень. У США, на противагу, цей об'єм складає 6-10 годин на тиждень.

Висновки. Україна знаходиться на шляху інтеграції до НАТО. Безумовно реформування армії у відповідності до стандартів Євроатлантичного союзу є непростим процесом. Аналіз керівних документів з фізичної підготовки курсантів ЗВБОУ США та України вказує на деякі відмінності загальних та керуючих положень. Є очевидним, що підходи до процесу фізичної підготовки курсантів в обох державах різняться.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язуємо з аналізом понятійного апарату і моделі фізичної підготовки курсантів ЗВБОУ США з подальшою імплементацією кращих ідей з курсантами Національної гвардії України.

Список використаної літератури

1. Північно-Атлантичний Альянс надав Україні статус партнера розширених можливостей. Національна Гвардія України. Серія інформаційно-аналітичних брошур. № 10. С. 8

2. Pavelin Goran. (2018), Review of communicational disciplines in naval military studies in the EU with review of the naval studies at the university of

Split. Economic and Social Development. Book Series: 35 International Scientific Conference on Economic and Social Development. pp. 831-842.

3. Жембровський С. М. (2018). Тестування військово-фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил Литви. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки таспорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 14-15 лютого 2019 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, С. 105-108.

4. Army physical readiness training (FM 7-22), October 2012, Headquarters, department of the army, 432 p.

ЗМІНА ЧСС УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ОВОЛОДІННЯ РУХАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Юрій Близнюк, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Досліджувався вплив різних методів навчання на пульсову вартість виконання рухів, що вивчалися.

Ключові слова: метод навчання, пульсова вартість, урок.

Вступ. Як рухові вміння, так і рухові навички представляють собою певні функціональні утворення, які виникають в процесі і в результаті освоєння рухових дій. У процесі формування рухової навички в організмі учнів розгортаються складні і багатогранні процеси, які можуть розглядатися в різних аспектах: психологічному, фізіологічному, біохімічному, біомеханічному та ін.

Мета та завдання дослідження. Мета: виявити більш ефективний метод навчання фізичним вправам за допомогою пульсової вартості виконання вправи, що вивчається.

Завдання:

1. Дослідити який з методів навчання викликає більшу пульсову вартість фізичної вправи.

2. Вияснити чи можна використовувати показник пульсової вартості виконання рухів як критерій ступеня оволодіння руховою дією.

3. Дослідити типологічну обумовленість характеру зміни зазначеного критерію в процесі формування рухових умінь і навичок в учнів з різною силою нервової системи.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження частоти серцевих скорочень здійснювалося в учнів четвертих класів (n=96). Вона вимірювалася фронтальним методом у всіх випробовуваних після підготовчої та основної частини продовж 8 уроків, а також до і після виконання контрольної вправи, що дозволило стежити за пульсовою вартістю вправи в процесі її оволодіння.

Всі учні були умовно поділені на три групи за силою нервової системи по відношенню до збудження за допомогою рухової методики, тепінг-тесту та проби на завадостійкість. В кожному класі був запроваджений свій метод навчання, який містив в собі елементи проблемності при поясненні учбового матеріалу в різних сполученнях з репродуктивним методом.

Результати дослідження та їх обговорення. Учні "проблемного" класу після основної частини уроку показали декілька більш високу ЧСС у порівнянні з іншими. Це можна пояснити тим, що в ході проблемного навчання учням більше доводиться працювати самостійно, причому пояснення з показом займають значно менше часу, ніж при використанні інших методик навчання.

В усіх класах відбулося статистично значуще збільшення ЧСС після виконання вправи. Найменша пульсова вартість спостерігалася в "проблемному" класі.

Учні різних типологічних груп демонструють однакові зміни пульсової вартості виконання контрольної вправи на протязі всього періоду навчання.

Висновки:

1. На більш високих стадіях оволодіння руховими діями спостерігається зниження пульсової вартості їх виконання.

2. Проблемне навчання виявилось більш ефективним при оволодінні руховими діями, що спричинило за собою і більш значне зниження пульсової вартості виконання досліджуваних рухів.

3. Дослідження частоти серцевих скорочень у учнів в процесі формування рухових умінь і навичок свідчать, що даний показник не є типологічно обумовленим.

4. Показник пульсової вартості виконання рухів можна використовувати як критерій ступеня оволодіння руховою дією.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. На основі дослідження пульсової вартості планується виявити успішність застосування різних методик навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Абрамова С. А. Начальное обучение технике прыжка с шестом на основе целенаправленного использования мыслительной активности юных спортсменов: дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук: спец 24.00.01. Москва, 2005. 108 с.

2. Анализ проведения урока физкультуры. Авт. сост. В. А. Муравьев, И. П. Залетаев. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 92 с.

3. Горбунов И. А. Диагностические возможности психофизиологических характеристик человека: дисс. на соискание учён. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07. 2005. 256 с.

4. Психофизиология: учебник для вузов/ под ред. Ю.И. Александрова. 3-е изд., перераб. и доп. 2004. 464 с.

5. Савчук А. Н. Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности школьников. Физическая культура. 2005. №4. С. 50 - 53.

б. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд. испр. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗА ТИПАМИ ТІЛОБУДОВИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Людмила Ващук,

Ніна Деделюк,

Венера Кренделева

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
Луцьк, Україна*

Анотація. В роботі досліджено, що для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях жінок, а отже максимально реалізують їхню мотивацію.

Ключові слова: жінки першого зрілого віку, фітнес-програми, типи будови тіла.

Вступ. Неоднозначна ситуація, коли спостерігається тенденція до погіршення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, потребує впровадження заходів, щодо зміни ситуації [2; 3]. Адже відтворення генетичного капіталу залежить саме від зазначеної вікової категорії жінок [4]. Фахівці різних галузей науки стверджують, що передчасне зниження рівня фізичного здоров'я жінок репродуктивного віку обумовлено комплексом факторів, а саме: нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя та ін. [2; 4]. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [1; 2].

Метою дослідження було систематизація інформації щодо особливостей показників фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу їх тілобудови в процесі занять фітнесом.

Завдання дослідження: виявити сучасні підходи науковців до побудови фітнес-програм для жінок за типами будови тіла, розробити алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм жінок першого зрілого віку у заняттях фізичними вправами.

Матеріали та методи дослідження. У процесі дослідження були використані методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, антропометрія, методи математичної статистики.

У роботі фізичний розвиток ми досліджували за показниками довжини і маси тіла, окружностей частин тіла, товщини шкірно-жирових складок, розрахункових індексів. Задіяна методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку жінок за індексом Кетле. Отримані під час дослідження дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Для характеристик використовувалися наступні показники: середнє квадратне

відхилення; стандартна помилка середнього значення. Враховуючи той факт, що вимірювання проводилося за шкалою пропорцій, статистична значимість відмінностей визначалась на основі параметричних критеріїв (t-критерій Стьюдента).

Для виконання поставлених завдань дослідження проаналізовано факторну структуру фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня рухової активності жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Зауважимо, що основним завданням факторного аналізу було скорочення числа досліджуваних ознак, що описують емпіричні дані, а також визначення взаємозв'язку між змінними.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні приймали участь 46 жінок першого зрілого віку, що займаються фітнесом, серед яких 58,7 % (n=27) віком від 26 до 30 років, 23,9 % (n=11) менше аніж 25 років, понад 30 років – 17,4 % (n=8). Результати роботи полягають у визначенні переваги кількості жінок із гармонійно розвинутим фізичним розвитком серед досліджуваного контингенту. У відповідності до особливостей розподілу жінок за типом тілобудови переважна їх більшість характеризувалась нормостинічним типом тілобудови. З'ясувалося, що за формою грудної клітини доліхоморфність спостерігається у жінок астеничного типу, мезоморфність у жінок нормостенічного типу, а брахіморфність у жінок гіперстенічного типу. При цьому за співвідношенням маси і довжини тіла у обстежених жінок астеничного типу простежується дефіцит маси тіла, а у жінок нормостенічного і гіперстенічного типу дане співвідношення у межах норми.

Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла нами запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів не лише з обтяженнями, але й наспеціальних тренажерах і власною вагою. Комплекси фізичних вправ складалися для розвитку основних м'язових груп з огляду на «проблемні» зони тіла. Для жінок астеничної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тонуусу м'язів. Жінки гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ було спрямоване на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла, зменшення жирового компонента. Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовувалась на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу.

Висновок. Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики побудови

індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури жінок у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язбережувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки фітнес-програм підвищення рівня фізичної активності жінок першого зрілого віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, забезпечити створення умов для регулярної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів й індивідуальних особливостей кожного.

Список використаної літератури

1. Ващук Л.М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами. Молодіжний науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки. Випуск 20, Луцьк, 2015. С. 80–83.

2. Кашуба В.А., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 64-71.

3. Синиця Т.О. Вікові особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015р.). Харків: ХДАФК, 2015. С. 86-89.

4. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються за системою Пілатес. Молода спортивна наука України. 2016. Т. 4. С.153-157.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АКВАПІДГОТОВКИ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВАГІТНИХ ЖІНОК

Катерина Дружинінська

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В даній праці наведено результати педагогічного спостереження та опитування вагітних жінок, що займаються аквапідготовкою.

Ключові слова: аквапідготовка, вагітні жінки, психологічний стан, фізичний стан.

Вступ. Народження міцного здорового покоління – бажання не тільки окремої людини, але і пріоритетний напрямок в політиці нашої держави [4]. Нормальному розвитку майбутньої дитини сприяє цілий ряд змін, який відбувається в організмі та психіці вагітної жінки, коли вона ще адаптується до ситуації майбутнього материнства [2, 3]. Оптимізуючи режим функціонування основних систем організму, поліпшуючи обмін речовин,

сприяючи зміцненню опорно-рухового апарату, аквагімнастика є одним із засобів поліпшення психологічного стану вагітної жінки, зниження материнської захворюваності, зменшення частоти ускладнень вагітності та підвищення ефективності лікування гіпоксії плода [1, 5, 6].

У зв'язку з цим тема використання фізичних вправ у воді з врахуванням змін в фізичному та психологічному стані вагітних жінок та їх індивідуальних особливостей потребує уваги та подальшого вивчення.

Мета дослідження – вивчення впливу занять з аквапідготовки на фізичний та психоемоційний стан вагітних жінок.

Завдання дослідження:

1. Виявити, що є найбільш важливим в заняттях у воді для вагітних жінок.
2. Визначити зміни, що відбуваються на фізичному рівні в організмі жінок, що очікують дитину, під впливом занять з аквагімнастики.
3. Описати зміни в психоемоційному стані жінок під впливом тренувань.

Матеріал і методи дослідження. З липня по жовтень 2020 р. було проведено педагогічне спостереження та опитування вагітних жінок, що займаються аквагімнастикою в фітнес-клубах м. Харкова. Загальна кількість респондентів склала 27 осіб. Віковий діапазон їх коливався від 20 до 37 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі анкетування виявлено, що абсолютно всі жінки планують займатися в воді до самісіньких пологів. Цікаво, що лише деяким з них (10 %) рекомендацію включити заняття в воді надав лікар-акушер, що спостерігає за станом здоров'я вагітної.

Для 93% опитуваних жінок, окрім необхідних технічних умов, важливими є особиста кваліфікація і професіоналізм тренера, його знання з анатомії, фізіології людини, питань реабілітації, розуміння механізму впливу тієї чи іншої вправи на організм вагітної жінки. 100 % респондентів відзначили необхідність психологічної розмови та уважного ставлення до кожної з боку тренера, бажано кулуарну приватну атмосферу на заняттях, що підкреслює специфіку психоемоційного стану вагітних.

Слід зазначити, що серед опитуваних 90 % жінок раніше активно займалися різними видами фітнесу. Тому для них з початку найбільш важливим було підтримати свою вагу та фігуру в хорошому стані та мати змогу продовжувати займатися спортом, виходячи з їх тимчасового стану. Всі респонденти відмітили, що під впливом занять з аквапідготовки вдалось зменшити набряки та прояви варикозу, больові відчуття в області попереково-крижового відділу хребта, відчутти загальне розслаблення, отримати емоційне розвантаження, психологічну допомогу, впевненість у благополучному перебігу вагітності, підготуватися до пологів та мати добрий настрій і самопочуття.

Слід окремо відзначити, якщо на початку вагітності більш уваги було прикуто до фізичного стану жінки, наприкінці акценти зміщуються на

емоційну та психологічну сторону підготовки, що підтвердили всі респонденти. Жінки відчують, що стали більш спокійні, більш проінформовані та не бояться пологів. З'явилось почуття більшого єднання з малюком, розуміння, що вже зараз є можливість зробити щось корисне не тільки для себе, але й для дитини, а добре самопочуття віддзеркалюється на дитині, бо малюк все відчуває!

Висновки:

1. Встановлено, що вагітні жінки відчують потребу як у руховій активності, так і в психологічній підтримці.
2. Заняття з аквапідготовки позитивно впливають на фізичний стан вагітних, підтримуючи тонус м'язів та сприяючи роботі всіх систем.
3. Психологічний вплив під час занять з аквапідготовки - значущий фактор нормалізації протікання вагітності та пологів у жінок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: ознайомитися з методикою корекції психоемоційного стану вагітних жінок під час занять з аквапідготовки.

Список використаної літератури

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Венскович Д.А. Влияние физических упражнений на организм женщины с учетом различных триместров беременности. Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. Новополоцк, 2013. № 15. С. 165-168.
3. Герасимова, Т.Г. Психические состояния беременных женщин и их коррекция в условиях специально организованного обучения: автореф. дис. ...канд. психол. наук :19.00.07. Иркутск, 2003. 18 с.
4. Кравець В.П. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. Київ : «Академія», 2001. 215 с.
5. Кривоногова Т.С., Евтушенко И.Д. Комплексный подход к оздоровлению беременных женщин. Томск: ТУСУР, 2008. 122 с.
6. Фридман Франсуаза Барбира. Аквайога для беременных. Упражнения в воде для эффективной подготовки к родам, поддержания здоровья и хорошей физической формы во время беременности и после родов / Пер. с англ. Е. Е. Шляховой. Москва : Этерна, 2010. 96 с.

АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСОБИСТОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗВО

Вячеслав Жук, Аліна Михайленко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У нашому дослідженні розглянуто питання, що стосуються ставлення здобувачів освіти до занять фізичною культурою у закладах

загальної середньої освіти. Також було досліджено деякі аспекти навчальної діяльності здобувачів вищої освіти першого року навчання ЗВО фізкультурного профілю.

Ключові слова: урок фізичної культури, вільний час, здобувачі вищої освіти, тестування фізичної підготовленості, програма фізичного виховання.

Вступ. Відношення учнів до занять фізичною культурою в основній школі є досить актуальним питанням, що було розглянуто у роботах провідних фахівців галузі [2, 3]. Підвищення інтересу до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти та використання інноваційних технологій також цікавить науковців [1, 4, 5]. Саме тому ми вирішили поцікавитись думкою здобувачів вищої освіти першого року навчання Харківської державної академії фізичної культури, які нещодавно отримали атестати.

Мета дослідження: визначити ставлення здобувачів освіти першого року навчання до уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти та власної навчальної діяльності у закладі вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Харківської державної академії фізичної культури. Опитано 20 здобувачів вищої освіти першого року навчання. Методи: анкетування, теоретичний аналіз та узагальнення, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного анкетування свідчать про те, що 40 % здобувачів вищої освіти вважають, що 3 обов'язкових уроків ФК на тиждень є достатнім для вирішення задач фізичного виховання школярів, 50% – 4 рази, а 10% вважають 2 рази на тиждень.

За результатами опитування, 90% респондентів мають позитивне ставлення до проведення тестування фізичної підготовленості школярів, а 10% – негативне ставлення.

Встановлено, що 15% здобувачів вищої освіти виключили б з програми фізичного виховання у школі такі види навчального матеріалу: легка атлетика; волейбол; гімнастика, 25% – туризм та настільний теніс, а 30 % опитуваних гандбол. До програми 50% запропонували додати кросфіт, 20% змішані одноборства, усі інші зазначили, що залишили б у програмі усі види навчального матеріалу без змін.

Стало відомо, що 10 % респондентів заради успішного навчання готові пожертвувати спортивним тренуванням, 30% – спілкуванням із друзями, 50% – відеоіграми, переглядом телепередач або кінофільмів і серіалів, обмеженням часу перебування в Інтернеті, соціальних мережах тощо. Решта може пожертвувати для успішного навчання часом на прийом їжі та навіть сном.

Аналіз відповідей щодо діяльності здобувачів вищої освіти у час вільний від навчання та тренування показав, що 35% опитуваних займаються самоосвітою, 55 % віддають перевагу самостійним заняттям фізичною культурою. Лише 10% мають бажання і час приймати участь у громадській

діяльності.

За результатами опитування визначено, що 60% проводять пропагандистську та агітаційну роботу з культивування здорового способу життя серед своїх друзів та знайомих, а 40% опитуваних не проводять. На питання про відношення до шкідливих звичок 100% респондентів відповіли, що негативно відносяться до них.

Висновки. Більшість здобувачів вищої освіти зазначили, що їх не задовольняє програма фізичного виховання у школі, і вони хотіли б бачити більш сучасні види навчального матеріалу (наприклад кросфіт та змішані одноборства). Половина опитуваних зазначили, що вважають 3 уроку фізичної культури на тиждень не достатнім для вирішення завдань фізичного виховання і пропонують збільшити їх до чотирьох.

Усі респонденти, що пройшли анкетування негативно відносяться до шкідливих звичок, а більшість з них проводять пропагандистську та агітаційну роботу з культивування здорового способу життя серед своїх друзів та знайомих. У той самий час лише 10% мають бажання і час приймати участь у громадській діяльності.

У вільний час від навчання та тренувань 35% опитуваних займаються самоосвітою, 55% надають перевагу фізичному самовдосконаленню. І кожний 10 з опитуваних готовий за ради успішного навчання пожертвувати часом на прийом їжі, а іноді сном.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Збільшення вибірки для анкетування та більш детальне дослідження питань навчальної діяльності здобувачів освіти ЗВО фізкультурного профілю.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Коновалов В. В., Приходько В. В., Дорофєєва Т. І., Табінська С. О., Жук В. О. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст]: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 3-е вид. онов. та доп. Харків: ХДАФК, 2017. 199 с.
2. Бала Т., Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х. : 2019; 4 (72), С. 33–37
3. Irina Masliak, Tetiana Bala, Natalia Krivoruchko, Ludmilla Shesterova, Irina Kuzmenko, Nina Kulyk, Roman Stasyuk and Vyacheslav Zhuk. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452-458, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.s163
4. Maslyak I., Mamemeshina M., Zhuk V. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Kharkiv: HGAFK, 2014. № 6 (44). P. 72–76.
5. Mamemeshina M., Maslyak I., Zhuk V. State and problems of physical education in regional general education educational institutions. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Kharkiv: HGAFK, 2015. № 3 (47). P. 52–56.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ

Наталія Захожа, к.фіз.вих., доцент,
Світлана Савчук, к.фіз.вих., доцент,
Володимир Захожий, к.пед.н., доцент,
Нінель Мацкевич, к.фіз.вих., доцент

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
Луцьк, Україна*

Анотація. У тезах висвітлено актуальні питання нового виду оздоровчої фізичної культури – скандинавській ходьбі, популярної сьогодні в Україні та особливостям її застосування в галузі фізичного виховання студентів. Зазначено, що скандинавська ходьба відноситься до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як засіб підвищення рухової активності, так і для корекції стану здоров'я.

Ключові слова: скандинавська ходьба, рухова активність, студенти.

Вступ. В умовах вищого закладу освіти особливо значущою є потреба у забезпеченні якості фізичного виховання, зокрема оздоровчої спрямованості, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим фахівцем із відповідним рівнем фізичної підготовленості. Нервово-емоційна й розумова напруженість студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання й відпочинку, нераціональним харчуванням, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані їхнього здоров'я [2; 3; 4]. Тому сьогодні зростає необхідність вибору доступного за формою й ефективного за впливом на організм виду рухової активності. Одним із таких видів є скандинавська ходьба. Є помилковою думка, що ходьба з палицями може бути застосована лише у роботі з людьми похилого віку. Ми пропонуємо включити цей вид рухової активності у навчальні програми вищих закладів освіти. Заняття нордичною ходьбою проводяться на свіжому повітрі, що створює додатковий загартувальний ефект та благотворно впливає на фізичний і психоемоційний стан.

Мета і завдання – вивчення основних принципів скандинавської ходьби для використання її у навчально-виховному процесі студентів вищих закладів освіти.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні приймали участь студенти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки. Методи дослідження: аналіз і синтез наукових літературних джерел, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. За фізіологічним впливом на організм скандинавська ходьба належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості. В деяких країнах її практикують у школах і, навіть, дошкільних закладах, як фізкультурно-оздоровче заняття. Нордичну ходьбу застосовують як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції

факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій систем дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин тощо. Правила скандинавської ходьби швидко засвоюються, оскільки не вимагають особливих зусиль. Скандинавська ходьба комфортно переноситься людьми, що не мають спортивного досвіду. Тому її доцільно використовувати у навчально-виховному процесі не лише для студентів основної групи, а й спеціальної медичної [1]. Заняття рекомендовано починати з прогулянок по рівній місцевості, де легше й швидше освоюється техніка ходьби. За потреби збільшення фізичного навантаження доцільно включити завдання на складних пересічених ландшафтах. З метою уникнення негативних наслідків, доцільно: тренування починати з нетривалих (10 хв) прогулянок у стандартному легкому режимі; щодня збільшувати дистанцію і «нарощувати» по кілька хвилин; доводити час перебування на свіжому повітрі до 1 год і більше; заняття проводити по 2-3 рази на тиждень; вибрати оптимальну інтенсивність і частоту кроку; змінювати широкий крок дрібним, швидкий темп – повільним; чергувати широкий розмах руками з невеликою амплітудою розгойдування. Виходячи з потреби індивідуального підходу до занять студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я, у пріоритеті мають бути не силові заняття на витривалість, а комфортні систематичні прогулянки для відновлення координації, концентрації уваги і загального оздоровлення. Не рекомендовані заняття за наявності поганого самопочуття і серйозних недуг [5]. Особливо значущим є навчання техніки скандинавської ходьби, адже вона забезпечує рівномірний розподіл навантаження і дасть змогу досягти оздоровчого ефекту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи з понять, що студентство, як потенціал нації, в майбутньому стане продуктивним підґрунтям розвитку держави, доцільно впроваджувати різні засоби й форми його оздоровлення та реабілітації. Є висока вірогідність підтримки студентами такого інноваційного виду спорту як нордична ходьба та запровадження його у навчальний процес вищих навчальних закладів.

Подальші дослідження у даному напрямку вбачаємо у дослідженні впливу скандинавської ходьби на фізичний стан студентів ВНУ імені Лесі Українки.

Список використаної літератури

1. Копылов Ю. А. Скандинавская ходьба с палками. *Физическая культура в школе*. 2014. № 6. С. 49-50.
2. Микиша Д. О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп: матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту / відп. за вип. А. Є. Шепелев. Суми : СумДУ, 2013. С. 75-78.

3. Мовчан В. П. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. «Молодий вчений»*. № 4.1 (68.1). 2019. С. 56-59.

4. Степанова І. В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: «Інновація», 2016. 188 с.

5. Футорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 10 (65). 2015. С. 152-155.

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Інна Зерній

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах проаналізовано мотиваційну складову занять спортом у сучасному світі. Доведено, що, не дивлячись на відсутність часу, правильна мотивація сприяє становленню особистості, та покращує якість життя людини. Звернено увагу на відмінності мотивації між чоловіками та жінками до занять спортом. Крім того, у роботі наголошено на відношенні до змагальної діяльності як до можливого критерія мотивації.

Ключові слова: силовий спорт, мотивація, заняття спортом, змагальна діяльність.

Вступ. У сучасному світі вкрай важливою постає проблема обґрунтування мотиваційних установок майбутніх спортсменів. Заняття спортом - багатоаспектне явище, в процесі якого людина розвивається розумово та фізично, відбуваються процеси соціалізації та становлення власної індивідуальності, помірні фізичні навантаження сприяють поліпшенню фізичного здоров'я та розвитку інтелекту. Разом с тим, не дивлячись на безумовні переваги занять спортом, сучасній людині вкрай важко знайти для цього час. В цьому аспекті мотивація до занять спортом виступає ключом до вирішення проблеми.

Мета та завдання дослідження. Метою статі є аналіз мотиваційної складової занять спортом у сучасному світі. Відповідно до мети у роботі поставлені завдання, а саме: аналіз потреб сучасної людини згідно з якими можливо розробити мотиваційні установки; аналіз відношення до змагальної діяльності як можливий критерій мотивації.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використані теоретичні доробки науковців, порівняний та статистичний методи, аналітичний метод та метод критичного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема збереження фізичного здоров'я є однією з ряду вічних проблем але у сучасному, мінливому та рухливому світі, постає як одна з основних, оскільки йдеться

про збереження людства як виду. І саме мотивація відіграє ключову роль у занятті силовими видами спорту [1, с. 4]. За її відсутності не можливими постають спортивні завдання та рух до поставленої мети [2, с. 96].

Мотивація має базуватися на індивідуальних потребах спортсменів, зміст мотивації розкривається у власних стратегічних, тактичних та технічних цілях і проявляється у індивідуальній потреби до занять [4, с. 144]. На кожному етапі спортивного життя спортсмену важковику потрібні короткострокові та статечні цілі, адже спортсмен завжди має прагнути до вдосконалення своїх результатів, не зупиняючи на досягнутому. Адже, інакше це може де мотивувати його.

Так, відповідно до досліджень Гогунова Є. та Мартянова Б. існує істотна різниця між мотивацією до спорту у жінок та у чоловіків [3, с. 75]. Адже, для чоловіків головними факторами виступає можливість приймати участь у змаганнях, для жінок більш істотними виступає фактор позитивної оцінки їх успіхів тренером. Але найбільш неочікуваним результатом такого дослідження, як зазначають автори, стали відомості, що половина жінок та дівчат випадково потрапили у спорт. Закінчення спортивної кар'єри більшість опитаних пов'язують з особистими причинами, серед яких відсутні такі як: хвороби, сім'я, кар'єра [5, с. 135]. Отже, велику роль у виборі та заняттях спортом відіграє особистий фактор.

Висновки. Підсумовуючи вище викладене, можна стверджувати, що потреби сучасної людини зумовлені швидкими темпами розвитку цивілізації, але потреба розвиватися фізично та розумово виступає як об'єктивно існуюча. Як мотиваційний стимул до занять спортом виступає змагальна діяльність, на що треба звертати особливу увагу тренерському та викладацькому складу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективними розвитками у даному проблемному колі постає подальший аналіз полі змагальної діяльності як фактора стимуляції мотивації спортсменів.

Список використаної літератури

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 5. С. 3-5.
2. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки. уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94-98.
3. Гогунов Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 288 с.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник. М., 2017. 231 с.
5. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999. 478 с.

ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ 6-7 КЛАСІВ

Наталя Криворучко, к.фіз.вих.,

Олександра Маміна

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах представлено результати дослідження функціонування дихальної системи школярів 11-12 років. Отримані результати співставлено з нормативними критеріями, а також порівняно у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: учні середніх класів, проба Штанге, фізичне виховання.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства соціальна напруженість та погіршення екологічних характеристик середовища існування людини, наполегливо вимагають підготовки особистості до умов існування, які динамічно змінюються. Звідси зростають вимоги до адаптаційних здібностей організму, рівня здоров'я і його ресурсів. Однією із систем людини, на яку особливо гостро впливають зовнішні чинники довкілля та оточуюче середовище є дихальна система [2]. Функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем підлітків – це не тільки центральний показник здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним із основних показників функціональних можливостей організму [1, 3, 4, 6].

Мета дослідження – визначити рівень функціонування дихальної системи школярів 11-12 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан досліджуваного питання, шляхом аналізу наукової літератури.
2. Дослідити функціональні можливості дихальної системи школярів 6-7 класів.
3. Порівняти отримані показники за віком та статтю.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось зі школярами 6-7 класів ЗОШ №57 м. Харкова. Всі учні, які приймали участь у дослідженні були практично здорові та знаходились під наглядом шкільного медичного працівника. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження функціонального стану дихальної системи школярів середніх класів здійснювалося шляхом аналізу отриманих результатів за наслідками виконання проби Штанге. Аналізуючи отримані показники у віковому аспекті (табл. 1), встановлено, що за результатами проведення проби Штанге відмічається покращення результатів з віком, але означені відмінності статистично не підтверджені ($p > 0,05$).

Порівняння даних проби Штанге у статевому аспекті (табл. 1), виявило, що результати хлопців як 6-го, так і 7-го класів значно переважають над результатами дівчат. Статистично підтвердженні відмінності спостерігаються у показниках семикласників ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників функціонального стану дихальної системи школярів середніх класів у віковому та статевому аспекті

Досліджувані	n	Хлопці	n	Дівчата	t	p
		X±m		X±m		
Проба Штанге (сек)						
6 клас	13	42,0±2,29	13	30,8±3,52	1,99	>0,05
7 клас	15	43,0±2,16	14	34,4±3,52	2,58	<0,05
t		0,31		0,72		
p		>0,05		>0,05		

Порівнюючи результати проби Штанге з нормативами [5], встановлено, що функціональний стан дихальної системи усіх досліджуваних груп знаходиться у межах вікових норм.

Висновки. Функціональний стан дихальної системи досліджуваних 6 та 7 класів відповідає віковим нормам. У статевому та віковому аспектах показники, в основному, достовірно не відрізняються із загальною тенденцією до покращення результатів з віком та домінування результатів хлопців над показниками дівчат.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у пошуку шляхів підвищення функціонального стану дихальної системи.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Рівень розвитку дихальної системи учнів старшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я XVII Міжнародна науково-практична конференція*, 7-8 грудня 2017. С. 15–18.
2. Годун Н.І. Залежність функціонального стану дихальної системи підлітків від способу життя. *Молодий вчений*. 2016. №7(34). С. 166–169.
3. Грейда Н. Оцінка функціонального стану організму старшокласників, яких віднесено до спеціальних медичних груп. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць... 2009. №2. С. 57–60.
4. Сітовський А. Стан дихальної системи підлітків із різними темпами біологічного дозрівання. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т.2. С. 224–231.
5. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьемК.: Здоровья, 1991. 232 с.
6. Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18. P. 1850-1855.

КОРФБОЛ ЯК ІННОВАЦІЙНА СКЛАДОВА СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент,

Андрій Сирбу

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах, на основі аналізу літературних джерел, розглядаються переваги спортивної гри корфбол, як інноваційної складової сучасного уроку фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: корфбол, фізична культура, школярі, урок, інноваційні технології.

Вступ. В останні роки в Україні відбувається процес реформування та модернізації сучасної школи в напрямку інтеграції в Європейський освітній простір, що передбачає перехід від традиційної системи до застосування сучасних інноваційних технологій та створення умов для формування творчої компетентної особистості, яка буде здатна реалізувати свій потенціал у суспільстві.

Застосування інноваційних технологій в процесі фізичного виховання сприяє формуванню стійкої потреби в руховій активності, підвищує інтерес до уроків, їх емоційність, пришвидшує соціалізацію дітей у шкільному середовищі. Цікавим, сучасним і нетрадиційним видом спорту в змісті навчальної програми з фізичної культури є корфбол [2, 4, 5, 6].

Мета дослідження: вивчити переваги застосування корфболу в процесі фізичного виховання здобувачів закладів загальної середньої освіти.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Корфбол – це всесвітньо визнана командна гра, що є різновидом одного з найпопулярніших видів спорту – баскетболу. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: команда складається з чотирьох хлопців і чотирьох дівчат [3].

Гра досить проста і не потребує дорогого інвентарю. Проводиться корфбол на майданчику (на вулиці або в приміщенні), який поділений на дві зони і на якому розташовані два стовпи (висотою 3,5 метри) з кошиками. Хлопець може протистояти тільки хлопцеві, а дівчина – тільки дівчині. При цьому не можна двом гравцям протистояти одному. Гравці перед початком гри ділять між собою зони захисту та атаки і, після здобуття очок, міняються місцями. Тривалість гри – 2 тайми по півгодини. По закінченню першого тайму команди міняються половинами поля. Це неконтактна гра, тому блокування, штовхання чи утримування – заборонені [3, 5].

Корфбол сприяє розвитку різноманітних фізичних якостей, підвищенню функціонального стану сенсорних систем, має оздоровчий вплив на організм школярів. Гра дозволяє не тільки підвищити рухову

активність школярів, але і вирішити цілий комплекс соціально-педагогічних завдань щодо формування особистості учня і його соціалізації, оптимізації відносин між хлопцями і дівчатами, залученню їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють вихованню взаємодопомоги, колективізму, чесності, дисциплінованості [1, 3].

Висновки. Застосування корфболу як сучасної інноваційної технології у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою і спортом, розвиває творчий потенціал учнів.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямку може бути дослідження впливу вправ корфболу на рівень розвитку фізичних якостей школярів.

Список використаної літератури

1. Алексеев С. М., Алексеев А. М. Корфбол как эффективное средство повышения двигательной активности и социализации подростков. *Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы Междунар. науч.-метод. конф.*, Минск, 29–30 янв. 2009 г. Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. С. 6–8.

2. Бала Т., Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 4(72). С. 33–37 doi: 10.15391/sns.v.2019-4.006

3. Єднак Г., Єднак В. Корфбол як засіб оздоровлення та підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: О. Ю. Дикий. Луцьк: Волинський ІППО, 2019. С. 157–159.

4. Кузьменко І. Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 23.

5. Фізична культура в школі: навч. програма для 5–9 кл. загальноосвітніх навч. закл. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

6. Masliak Irina, Bala Tetiana, Krivoruchko Natalia, Shesterova Ludmilla, Kuzmenko Irina, Kulyk Nina, Stasyuk Roman, Zhuk Vyacheslav. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. Vol. 18 (1). pp. 452–458. DOI:10.7752/jpes.2018.s163

ОЦІНКА ВПЛИВУ РІЗНИХ ВИДІВ ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Богдан Лісовський, к.б.н., доцент,

Ярослав Яців, к.пед.н., професор,

Едуард Лапковський, к.мед.н., доцент,

Андрій Синиця, к.фіз.вих., доцент

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника»,
Івано-Франківськ, Україна*

Анотація. У тезах розглядається корекція функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем студентів в умовах аеробно-анаеробного та психофізичного тренування. Зафіксовано покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи внаслідок підготовчого періоду оздоровчих тренувань, як аеробного, так і аеробно-анаеробного характеру.

Ключові слова: студенти, тренування, кардіореспіраторна система.

Вступ. Як відомо, важливим показником здоров'я індивідуума є рівень функціональних резервів кардіореспіраторної системи, адже саме за здатністю організму мобілізувати енергетичні ресурси можна судити про ступінь опірності організму до широкого спектру патогенних впливів оточуючого середовища [1].

Мета та завдання дослідження. Оцінити вплив різних видів тренувань на функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи студентів.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь студенти 1-го, 3-го і 5-го курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Оздоровче тренування проводилося тричі на тиждень в двох режимах: перша експериментальна група займалася оздоровчим тренуванням аеробного спрямування, друга займалася тренуваннями аеробно-анаеробного спрямування. Додатково усі студенти займалися психофізичним тренуванням. Про функціональний стан кардіореспіраторної системи та рівень здоров'я студентів судили на підставі максимального споживання кисню (МСК).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження показали, що функціональний стан кардіореспіраторної системи юнаків і дівчат 1-х, 3-х та 5-х курсів є нижчим від «безпечного рівня здоров'я» за Г.Л. Апанасенком [1] на 36-48%. Було зафіксовано тенденцію до зниження абсолютної і відносної величини МСК упродовж навчання у студентів усіх спеціальностей.

Після 6-ти тижнів оздоровчого тренування функціональні можливості кардіореспіраторної системи покращилися у студентів обох груп. Зокрема, оздоровче тренування аеробного характеру забезпечило підвищення досліджуваного показника у студентів спеціальності «Початкове навчання» на 21,4% (♂) і 20,0% (♀) ($p < 0,05$), у порівнянні з контрольними

показниками. В групі студентів спеціальності «дизайн» відносна величина МСК зростала на 18,5% (♂) ($p < 0,05$) та на 16,0% (♀) ($p < 0,05$); у студентів економічного факультету – на 10% (♂) ($p > 0,05$) та 16,6% (♀) ($p < 0,05$). Проте, ці показники залишалися нижчими в порівнянні з величиною «безпечного рівня здоров'я».

У групі студентів, які додатково займалися психофізичним тренуванням, досліджуваний показник був дещо вищий. Зокрема, у хлопців спеціальності «початкове навчання» відносна величина МСК зростала на 39,3% ($p < 0,05$) у порівнянні з контролем і становила 92,9% ($p > 0,05$) від «безпечного рівня здоров'я» для чоловіків. У дівчат виявлені аналогічні зміни. У «дизайнерів» досліджуваний показник зростав на 25,9% у хлопців ($p < 0,05$) та на 8% у дівчат ($p > 0,05$). У студентів економічного факультету МСК зросло на 16,6% (♂) ($p < 0,05$) та на 33,3% (♀) ($p < 0,05$). Даний показник у дівчат вірогідно не відрізнявся від величини «безпечного рівня здоров'я».

Оздоровче тренування в аеробно-анаеробному режимі також призводило до підвищення функціональних резервів кардіореспіраторної системи у студентів. Так, у юнаків спеціальності «початкове навчання» відносна споживання кисню збільшилося на 17,9% ($p < 0,05$) у порівнянні з контрольними даними; у «дизайнерів» – на 14,8 ($p < 0,05$) та «економістів» – на 13,3 ($p > 0,05$). У дівчат досліджуваний показник зростав на 24% ($p < 0,05$) - спеціальність «початкове навчання»; 20% ($p < 0,05$) – «дизайнери» та 12,5% ($p > 0,05$) – «економісти».

У групі студентів, які додатково займалися психофізичним тренуванням, виявлено суттєвіше зростання показника МСК. У юнаків спеціальності «початкове навчання» досліджуваний параметр зростав на 25,0%, у «дизайнерів» на 33,3%, у «економістів» – на 26,6% у порівнянні з показниками на початку експерименту. У дівчат відносна величина МСК досягла «безпечного рівня здоров'я».

Висновок. Отримані результати свідчать про вірогідне покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи у студентів внаслідок застосування оздоровчих тренувань аеробного та аеробно-анаеробного характеру. Поєднання оздоровчої програми із психофізичним тренуванням забезпечує суттєвіше зростання показника МСК. Це свідчить про значний негативний внесок психоемоційного напруження у зниження стану здоров'я студентської молоді. Застосована програма оздоровчого тренування дозволяє покращити кардіореспіраторну витривалість, а отже і рівень соматичного здоров'я студентів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають дослідження взаємозв'язку показників варіабельності серцевого ритму у студентів із рівнем їх соматичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л. Диагностика індивідуального здоров'я. *Валеологія*.-2002. № 3. С.27-31.
2. Лісовський Б. Функціональні резервні кардіореспіраторні системи як

показник здоров'я людини. *Вісник Прикарпатського університету Серія: Фізична культура*, 2006; 2: 31-34.

3. Svitlana Nakonechna, Oleg Baskevych, Serg Popel, Bogdan Lisovskii. The condition of foot in students with functional disorders of posture under different types of physical load. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019-05-31 journal-issue.: 819-822. DOI:10.7752/jpes.2019.s3117

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

**Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.,
Ірина Масляк, к.фіз.вих., професор**

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Мета: визначити зміни показників функціонального стану дихальної системи учнів 13–15 років під впливом фізичних вправ диференційованого навчання. Матеріали і методи: обстежено 226 учнів ЗОШ № 150 м. Харкова. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, медико-біологічні методи (спірометрія), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати: визначено функціональний стан дихальної системи учнів 13–15 років, здійснено порівняльний аналіз отриманих даних до та після експерименту. Висновки: виявлена тенденція до покращення показників діяльності дихальної системи учнів експериментальних груп і як наслідок підвищення рівня функціонування дихальної системи учнів 13 років з нижчого за середній до середнього, учнів 14–15 років – з низького до вищого за середній.

Ключові слова: дихальна система, диференційоване навчання, учні 13–15 років.

Вступ. Недостатня рухова активність сучасних учнів призводить до значного погіршення фізичного здоров'я, зниження функціональних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості [1, 4, 6]. Тож, актуальним питанням є пошук нетрадиційних підходів до реформування фізичної освіти. На думку галузевих фахівців, диференційоване навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів є одним із ефективних напрямів організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти [2, 5]. Однак, питання диференціації засобів фізичного виховання з урахуванням рівня функціональної та фізичної підготовленості є недослідженим.

Мета: визначити зміни показників функціонального стану дихальної системи учнів 13–15 років під впливом фізичних вправ диференційованого навчання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі загальноосвітнього навчального закладу № 150 м. Харкова. Обстежено 226

учнів 13–15 років, з яких сформовано 3 експериментальні (66 хлопців і 79 дівчат) та 3 контрольні групи (41 та 40 відповідно) Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, медико-біологічні методи (спірометрія), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Оцінку функціонування дихальної системи учнів 13–15 років здійснювали за показниками індексу Скібінські, що характеризує функціональні можливості системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ. Для розрахунку індексу визначали: життєву ємність легень (ЖЄЛ) (мл); час затримки дихання на звичайному вдиху (проба Штанге). Отримані результати порівнювали з оціночною шкалою, запропонованою С. Д. Поляковим зі співавторами [3].

За результатами констатувального експерименту для впровадження фізичних вправ диференційованого навчання учнів експериментальних груп ми класифікували на типологічні підгрупи з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Так, для кожної типологічної підгрупи було розроблено комплекси фізичних вправ диференційованого навчання, спрямовані на поліпшення рівня функціональної та рухової підготовленості. Зміст уроків фізичної культури учнів контрольних груп відповідав навчальній програмі «Фізична культура. 5-9-х класи».

Результати дослідження та їх обговорення. Первинні результати дослідження свідчать про низький рівень функціональних можливостей системи дихання, стійкості організму до гіпоксичних явищ в учнів 13 років обох досліджуваних груп, учнів 14 років експериментальних, дівчат 14 років контрольних груп і хлопців 15 років експериментальних груп; нижчий за середній – у дівчат 14 років і хлопців 15 років контрольних груп та дівчат 15 років обох досліджуваних груп.

Аналіз даних отриманих після експерименту, виявив достовірне покращення результатів, як у хлопців, так і дівчат за усіма досліджуваними параметрами ($p < 0,01$, $0,001$). Проведене порівняння показників індексу Скібінські з оціночними таблицями [3], виявило, що результати хлопців 13–14 років експериментальних груп, після застосування фізичних вправ диференційованого навчання, стали відповідати оцінці 2 бали, дівчат 13–14 років і школярів 15 років – 3 бали. Таким чином, рівень функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ хлопців 13–14 років підвищився з низького до нижчого за середній, дівчат 13–14 років і учнів 15 років – з низького до середнього.

Показники учнів контрольних груп не зазнали істотних змін ($p > 0,05$). Таким чином, упровадження фізичних вправ диференційованого навчання позитивно вплинуло на функціонування дихальної системи учнів 13–15 років.

Висновки:

1. На початку дослідження спостерігали низький рівень функціональних можливостей системи дихання, стійкості організму до

гіпоксичних явищ в учнів 13–15 років.

2. Аналіз середніх даних, отриманих після педагогічного експерименту, виявив достовірне підвищення результатів в учнів експериментальних груп, за усіма досліджуваними параметрами ($p < 0,01, 0,001$). Завдяки зазначеним позитивним змінам рівень функціонування дихальної системи учнів 13 років підвищився з нижчого за середній до середнього, а в учнів 14–15 років з низького до вищого за середній.

3. Отримані результати дослідження свідчать про позитивний вплив фізичних вправ диференційованого навчання на функціональний стан дихальної системи досліджуваного контингенту.

Подальші дослідження у цьому напрямку можуть реалізовуватися шляхом визначення впливу системи фізичних вправ диференційованого навчання на функціональний стан інших систем організму.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. Зб. наук. праць. Харків; 2015;47, с. 290–300.

2. Мамешина М.А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. В: Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів;2018;154;1, с. 115–118.

3. Поляков С.Д, Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Москва: Айрис-пресс; 2006. 96 с.

4. Mameshina M.A. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. Kharkiv : KSAPC. 2016. vol.5(55). pp. 44–49.

5. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of school children aged 14-15 years old und erthe influence of differentiat ededucation. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.2018. vol.22(2). pp. 92–98.

6. Maslyak I.P., Shesterova L.Y., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M.A., Krivoruchko N.V., Zhuk V.O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science. International scientific journal of kinesiology, 2016. vol.9 (2): pp. 20–27.

ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

**Ірина Масляк, к.фіз.вих., професор,
Володимир Маринець**

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах надано характеристику флорболу, як нетрадиційному інноваційному виду рухової активності. Розглянуто

особливості впливу флорболу на окремі аспекти фізичного стану різного вікового контингенту.

Ключові слова: флорбол, фізичне виховання, заклади освіти.

Вступ. Останнім часом проблема пошуку інноваційних альтернативних видів рухової активності для вдосконалення фізичного виховання молоді набуває все більшої актуальності. Що пов'язано, на думку Т.М. Бала, І.П. Масляк, Н.В. Криворучко [1, 4], в першу чергу, із зниженням інтересу молоді до занять фізичною культурою, недостатньою культурою рухів, заміщення соціальних цінностей та пріоритетів.

Одним із таких видів рухової діяльності є флорбол. Флорбол в Україні набирає все більше обертів, захоплюючи увагу як дітей так і дорослих, чоловіків і жінок, аматорів і професіоналів, людей різноманітних професій та соціальних прошарків, людей з особливими потребами [6]. При цьому він не потребує значних матеріальних затрат.

Мета дослідження – вивчити особливості застосування флорболу в процесі фізичного виховання різних закладів освіти.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез та аналіз періодичних видань, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. В Україну флорбол потрапив у 2005 році. Завдяки загальній доступності, простоті і низькій витратності, він став стрімко набирати популярності. Флорбол характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю спортивного результату та видовищністю. Видовищність гри забезпечуються техніко-тактичною майстерністю гравців всіх амплуа. Дії флорболістів дуже різноманітні, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець повинен бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти ключкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначатися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри. Флорбол сприяє розвитку фізичних та морально вольових якостей, формуванню рухових навичок, формуванню правильної постави, виховує почуття колективізму та волі до перемоги [6].

Ряд авторів вивчали флорбол як засіб фізичного виховання, досліджуючи його вплив на різні аспекти фізичної підготовленості та фізичного розвитку різного вікового контингенту. Так, Л.М. Максименко [5] досліджувала вплив флорболу на фізичну підготовленість, морфо-функціональний розвиток, психоемоційну сферу дітей старшого дошкільного віку. Основними формами реалізації, розробленої нею програми фізкультурно-оздоровчих занять із засобами флорболу, були: заняття з фізичного виховання (ігрові), фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята), заняття фізичною культурою з батьками в домашніх умовах. В результаті автором виявлено позитивний вплив занять флорболом

на досліджувані показники психофізичного стану. Я.О. Білан розглядала флорбол як засіб фізичного розвитку молоді та його вплив на розвиток фізичних якостей учнів основної школи [2-3]. Автор відмічає, що гра флорбол сприяє розвитку швидкості, витривалості, спритності, формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. І.П. Масляк, К.О. Берлова виявили позитивний вплив флорболу на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації.

Таким чином, наявні підстави дозволяють вважати, що флорбол доцільно впроваджувати у фізичне виховання закладів освіти задля підвищення інтересу до занять фізичної культури, зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Висновки. Флорбол – перспективний для широкого впровадження у фізичне виховання закладів освіти вид рухової діяльності, оскільки позитивно впливає на рухову підготовленість та фізичний розвиток осіб різного віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у визначенні впливу занять флорболом на функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ черлідінгу. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.
2. Білан Я. О. Проблема розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (97). 2018. С. 68-71.
3. Білан Я. О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3К2 (57). 2015. С. 36-38.
4. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. Київ. 2016. Випуск 11 (81)16. С. 56-60.
5. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Суми. 2018. 257 с.
6. <https://floorball.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/Основи-техніки-і-таактики-гри-у-флорбол.pdf>

СПЕЦІАЛЬНА СМУГА ПЕРЕШКОД (КОРД) В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ

Олександр Моргунов¹, д.ю.н., доцент,

Ірина Петренко², к.фіз.вих., доцент,

Андрій Кийко², к.фіз.вих.

Харківський національний університет внутрішніх справ¹,

Харків, Україна

Харківська державна академія фізичної культури²,

Харків, Україна

Анотація. Пропонується використовувати вправи з подолання спеціальної смуги перешкод (КОРД) для розвитку та вдосконалення фізичних якостей курсантів ЗВО МВС України.

Ключові слова: поліція, фізична підготовка, спеціальна смуга перешкод (КОРД), розвиток фізичних якостей.

Вступ. Умови, в яких співробітники поліції несуть службу, виконують оперативно-службові та службово-бойові завдання, вимагають швидко і чітко діяти, як в стандартних, так і в несподівано виникаючих ситуаціях. Ведучи пошук, переслідування правопорушників, виконуючи його силове затримання, співробітники поліції виконують різні рухові дії, долають природні та штучні перешкоди, використовуючи всі фізичні якості, а саме: витривалість, силу, швидкість, гнучкість і спритність (координацію). Службова діяльність співробітників поліції нерідко проходить в екстремальних ситуаціях на тлі стресових явищ і психологічного напруження, а чинники, пов'язані з негативними емоційними навантаженнями, призводять до погіршення координаційних здібностей, втрати орієнтації в просторі і зниження працездатності [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Визначити місце занять з подолання спеціальної смуги перешкод (КОРД) в системі фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти МВС України.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз сучасного стану системи спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що застосування спеціальної смуги перешкод в системі фізичної підготовки курсантів дає змогу підвищити готовність до вирішення поставлених завдань, пов'язаних з напруженою психофізичною мобілізацією, здатністю до концентрації і переключення уваги, орієнтацією в просторі, динамічною точністю рухів, формуванням навичок подолання природних і штучних перешкод [1]. Практичні заняття з подолання спеціальної смуги перешкод (КОРД) дають змогу здійснити одночасний комплексний розвиток на максимально можливому індивідуальному рівні всіх необхідних фізичних та психофізичних якостей, а саме швидкості, спритності, гнучкості, сили і витривалості.

На заняттях з подолання спеціальної смуги перешкод відбувається систематичне оволодіння курсантами нових різноманітних складних рухових навичок, таких, як пересування в проходах лабіринту, по вузькій опорі на висоті і нестійкою опорі, дії на макетах. В результаті це призводить до накопичення різноманітних навичок і позитивно впливає на рухові функції організму. Так само створюються великі можливості для розвитку здатності винахідливо, своєчасно і раціонально перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обставин. [3].

Отже, практичні заняття з подолання спеціальної смуги перешкод розвивають усі сторони рухової діяльності. Удосконалення фізичних якостей і прикладних навичок відбувається при цьому комплексно і в безпосередньому зв'язку один з одним.

Заняття з подолання спеціальної смуги перешкод (КОРД) - цінний засіб розвитку різнобічної витривалості, тобто такої витривалості, яка забезпечує здатність тривалий час виконувати роботу, для виконання якої необхідно перемикатися з одного виду і характеру рухової діяльності на інший, наприклад: перемикатися з роботи максимальної інтенсивності (швидкий біг) на силову роботу (лазіння по канату) або з роботи, що вимагає загальної витривалості, на роботу, пов'язану зі статичною напругою (переповзання) [4, 5].

Висновки. Враховуючи специфіку професійної діяльності та характер фізичних навантажень доцільним є застосування занять (тренувань) з подолання спеціальної смуги перешкод (КОРД), як комплексного засобу розвитку фізичних якостей і елементу психофізичної підготовки майбутніх співробітників поліції та впровадження в систему фізичної підготовки курсантів та слухачів закладів вищої освіти МВС України.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається розробка нових методів впровадження практичних занять з подолання спеціальної смуги перешкод в робочі та навчальні плани з спеціальної фізичної підготовки курсантів та слухачів закладів вищої освіти МВС України. Розробка методичних рекомендацій з проведення занять.

Список використаної літератури

1. Гусак О. Д., Романчук С. В. Подолання перешкод. Житомир: ЖВІ НАУ, 2012. 94 с.

2. Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Полтавець А. І. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM. Харків: ХНУПС ім.І.Кожедуба, 2020. 104 с.

3. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України*: матеріали наук.-метод. конф. 28-29 листопада 2013 р. Київ: МОУ, 2013. С. 21–30.

4. Mcnab Chris. Special forces extreme fitness. Military workouts and fitness challenges for maximizing performance. New York, 2014. 320 p.

ВИКОРИСТАННЯ ГАДЖЕТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Олександр Пасічник, Павло Шабат

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Представлені види новітніх пристроїв, які можна застосовувати в процесі занять фізичними вправами.

Ключові слова: інноваційні засоби, новітні гаджети, урок фізичної культури, фізичне виховання.

Вступ. Уроки фізичної культури відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я, гармонійному фізичному розвитку особистості, адже саме в школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, закладаються важливі теоретичні знання й практичні вміння та навички для його збереження [1–3]. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що з кожним роком збільшується кількість дітей які мають різні відхилення в стані здоров'я. Статистичні дані вказують на те, що одну з перших сходинок займають захворювання серцево-судинної системи. Звідси важливим постає питання більш ретельного контролю інтенсивності фізичних навантажень під час занять фізичними вправами за рахунок використання різноманітних гаджетів [1, 4].

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити дані про використання гаджетів в процесі занять фізичними вправами.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури з даної тематики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані дані літературних джерел встановлено, що в практиці фізичного виховання, зокрема на тренувальних заняттях, застосовуються різноманітні види пристроїв для контролю та оцінки навантаження. А саме, смарт-браслети, різноманітні трекери, смарт-годинники, смарт-кросівки тощо.

Слід зазначити, що всі вище зазначені пристрої прості й доступні у застосуванні, навіть учні молодшої школи зможуть швидко засвоїти їх функції та навчитися використовувати для контролю і оцінки навантаження на уроках фізичної культури.

Так, трекери – це гаджети з вузькою спеціалізацією, орієнтовані на моніторинг певного показника активності, наприклад, пульсометри, монітори сну, трекери для плавання або бігу. Вони можуть виглядати не тільки як браслет, але і як кліпси, наклейки на лоб (Beddr SleepTuner), килимок під матрац (Withings Sleep) тощо.

Смарт-браслети і смарт-годинники – це вже більш універсальні і вдосконалені гаджети. Крім функцій для спорту та фітнесу вони наділені

такими можливостями як: підрахунок кроків, відстані й кількість витрачених калорій; вимірювання пульсу та рівня кисню в крові; моніторинг якості сну; моніторинг спортивних режимів, також вони одночасно можуть виконувати завдання трекера, комутатора і пульта управління деякими функціями смартфона[5].

Смарт-кросівки мають спеціальну нішу, куди вставляється компактний модуль. Модуль містить в собі датчик руху для підрахунок кроків.

На нашу думку, використання різноманітних пристроїв сприятимуть більш точному контролю за інтенсивністю фізичних навантажень під час занять фізичними вправами. А також стимулюватимуть підвищенню зацікавленості до уроків фізичної культури, і як наслідок, збільшенню рухової активності на заняттях.

Висновки. Аналіз даних літературних джерел свідчить про доцільність застосування на уроках фізичної культури інноваційних пристроїв для контролю за інтенсивністю фізичних навантажень.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у застосуванні різних видів гаджетів з метою здійснення оперативного контролю за навантаженням на уроках фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. *Слов'янськ: Витоки*, 2017. 138 с.

2. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи [Текст]. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2009. № 3. С.77–85.

3. Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н. Знания о культуре здоровья человека во всемирном Интернет информационном пространстве [Текст]. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: под ред. проф. Г.Л. Драндрова*. Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2010. С. 383–387.

4. Тимошенко О. В., Марущак М. О. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 К (97) 2018. С. 544–548.

5. <http://obrii.com.ua/main/21438-smart-godinnik-abo-fitness-braslet-chim-vidriznyayutsya-i-shho-vibrati.html>

ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ 16–17 РОКІВ

Ангеліна Петрова,

Тетяна Бала, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури,

Харків, Україна

Анотація. Виявлено, що школярі старших класів, в середньому, мають гармонійну будову тіла з надлишковою вагою.

Ключові слова: школярі 16–17 років, індекс Кетле 2, уроки фізичної культури, будова тіла.

Вступ. Аналіз літературних джерел свідчить про погіршення стану здоров'я школярів старших класів [1; 3; 4]. Слід зазначити, що основна роль у вирішенні означеної проблеми відводиться фізичному вихованню, оскільки методично правильно побудований процес фізичного виховання сприяє гармонійному фізичному розвитку [3]. Однак, аналіз літературних джерел свідчить про те, що сучасні уроки фізичної культури не компенсують в повному обсязі дефіцит рухової активності за причиною одноманітності навчального матеріалу та зниження інтересу [2]. Тому пошук шляхів поліпшення даної проблеми є актуальним та необхідним на сьогоднішній день.

Мета дослідження: визначити гармонійність будови тіла школярів 16–17 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати показники будови тіла осіб старшого шкільного віку.
2. Розглянути отримані показники у віковому та статевому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 57 м. Харкова. В ньому брало участь 54 школярів 16–17 років. Методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Гармонійність будови тіла ми визначали за допомогою індекса Кетле 2, запропонованого С. Д. Поляковим і співавторами [5]. Вимірювалися: маса тіла (кг) та довжина тіла (м²).

Аналіз результатів, що характеризують гармонійність будови тіла (індекс Кетле 2), у віковому аспекті показав, що у хлопців 16–17 років спостерігається не достовірне збільшення показників маси тіла з віком ($p > 0,05$), однак у дівчат виявлена протилежна тенденція, дані з віком знижуються ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані дані маси тіла у статевому аспекті, виявлено, що вагові показники хлопців вищі за результати дівчат, однак в 10 класах дані не достовірні ($p > 0,05$), а в 11 класах результати носять достовірний характер відмінностей ($p < 0,001$).

Аналізуючи отримані результати довжини тіла у віковому аспекті виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках із загальною

тенденцією до збільшення довжини тіла з віком, як у хлопців, так і у дівчат ($p > 0,05$).

Досліджуючи результати за статевою ознакою виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,01 - 0,001$). Порівнюючи отримані результати за індексом Кетле 2 з оціночною шкалою, представленої С. Д. Поляковим і співавторами [5], визначено, що у хлопців 10–11 класів та дівчат 10 класу дані відповідають оцінці – 3 бали, що дорівнює гармонійній будові тіла з надлишковою вагою. Показники дівчат 11 класу відповідають оцінці – 4 бали, що характеризує гармонійну будову тіла з дефіцитом маси.

Таким чином, результати досліджень свідчать про те, що школярі старших класів в середньому мають гармонійну будову тіла з надлишковою вагою, що дорівнює 3 балам.

Висновки:

1. У результаті проведених досліджень, було встановлено, що юнаки 10–11 класів та дівчата 10 класу мають гармонійну будову тіла з надлишковою вагою, а показники дівчат 11 класу свідчать про гармонійну будову тіла з дефіцитом маси.

2. Встановлено, що у віковому аспекті спостерігається, в основному, не достовірне збільшення даних з віком ($p > 0,05$). Виняток становлять показники маси тіла у дівчат, де спостерігається протилежна тенденція, дані з віком знижуються ($p > 0,05$). Визначено достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,01 - 0,001$). Виняток складають вагові показники учнів 10 класу, де також простежуються у хлопців вищі результати, ніж у дівчат, однак вони не достовірні ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні рівня фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.

2. Бала Т. М., Петрова А. С. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2019. С. 33–37.

3. Медяник М. В., Криворучко Н. В. Рівень фізичного розвитку та швидкісних здібностей школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2018. С. 169–178.

4. Мамешина М. А., Масляк І. П. Рівень фізичного здоров'я учнів 7–8 класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. № 10. С. 312–322.

5. Поляков С. Д., Хрущев С. В., Корнеева И. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. *Методическое пособие*. М. : Айрис-пресс, 2006. 96 с.

СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ОБРАНОЇ ПРОФЕСІЇ

Ліна Поспілько,

Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах надано результати дослідження ставлення здобувачів освіти 1 курсу Харківської державної академії фізичної культури до обраної професії. Встановлено позитивне ставлення більшості здобувачів освіти до обраної спеціальності.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, заняття спортом, тренер, вчитель.

Вступ. Основним критерієм соціального прогресу суспільства є високий рівень здоров'я та достатня рухова активність підрастаючого покоління. Втім, провідні науковці зазначають, що сучасна молодь, здебільшого негативно ставиться до занять фізичною культурою та спортом, що призводить до зниження рухової активності, і як наслідок, погіршення фізичного здоров'я [2, 3, 4]. Покращити зазначену ситуацію може фахівець фізичного виховання і спорту, здатний вмотивувати студентську молодь займатися фізичною культурою та спортом, сформувати навички ведення активного та здорового способу життя [1]. Однак питання вмотивованості здобувачів освіти до осмисленого вибору майбутньої професії є недостатньо дослідженим.

Мета дослідження: визначити ставлення здобувачів освіти до обраної професії.

Матеріал і методи дослідження. Анкетування проведено на базі Харківської державної академії фізичної культури, до якого залучено 20 студентів 1 курсу. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного анкетування свідчать про те, що 90% опитуваних до вступу в Харківську державну академію фізичної культури займалися спортом, а 10% – спортом не займалися. При цьому, 30% студентів мають спортивний розряд – майстер спорту, 30% – 1 розряд; 20% – 2-й розряд, 10% – 3-й розряд, а 10% опитуваних відповіли, що спортивного розряду не мають.

Вивчаючи питання, як часто студенти відвідують заняття у спортивній секції, встановлено, що 40% опитуваних відвідують секції кожен день, 30% – три рази на тиждень, 20% – два рази на тиждень, 10% – взагалі не відвідують заняття.

У ході опитування нами встановлено, що 60% опитуваних самостійно займаються ранковою гімнастикою, 20% – перевагу віддають самостійним заняттям на спортивному майданчику, а 10% респондентів цілком задовольняє побутова рухова активність.

Актуальним питанням, на наш погляд, є ставлення здобувачів освіти до обраної майбутньої професії. За результатами відповідей встановлено, що 100% респондентів вважають обрану професію важливою та необхідною. При цьому, 70% опитуваних бажають працювати тренером з обраного виду спорту, 30% – планують працювати вчителем фізичної культури в школі.

Аналіз відповідей стосовно питання, яким чином була отримана інформація про Харківську державну академію фізичної культури, свідчить, що 60% респондентів дізналися про зазначений заклад від тих, хто навчався у академії, 40% завдяки інтернет-ресурсам. При цьому, вирішальним фактором вибору майбутньої професії для 50% є любов до спорту, 30% – мрія дитинства; 20% – можливість поєднувати навчання з подальшим спортивним самовдосконаленням.

Аналіз результатів опитування виявив позитивне ставлення здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом, а основними факторами вибору професії вони вважають – любов до спорту та рухової активності.

Таким чином, нами визначено, що більша кількість опитуваних до вступу в Харківську державну академію фізичної культури займалася спортом, вважає обрану професію важливою та необхідною, у майбутньому планують працювати за обраною спеціальністю.

Висновки:

1. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що більша кількість абітурієнтів (90%) які вступили до академії є спортсменами, і лише, 10% спортом не займаються.

2. Встановлено, що спортивний розряд майстер спорту мають 30% опитаних, 1-й розряд – 30%, 2-й розряд – 20%, 3-й розряд – 10% і 10% спортивний розряд не мають.

3. Згідно з відповідями здобувачів освіти щодо ставлення їх до обраної майбутньої професії з'ясовано, що 100% респондентів вважають обрану професію важливою та необхідною. При цьому 70% планують працювати тренером, а 30% – вчителем фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом проведення анкетування серед здобувачів освіти старших курсів для визначення їх ставлення до обраної спеціальності.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О.Ю. Інноваційні підходи та оздоровчі технології як складова професійної підготовки здобувачів II магістерського рівня вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2020. №6(126)20. С. 7–12.

2. Мамешина М.А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2018. №154.1. С. 115–118.

3. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. vol.22(2). pp. 92–98.

4. Maslyak I.P., Shesterova L.Y., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M.A., Krivoruchko NV, Zhuk VO. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*. 2016. vol.9 (2). pp. 20–27.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОФІЛАКТИЦІ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Лариса Рубан¹, к.фіз.вих.,

Ірина Жарова², д.фіз.вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури¹,

Харків, Україна

Національний університет фізичного виховання і спорту України²,

Київ, Україна

Анотація. Регулярні заняття фізичною культурою підвищують загальні адаптаційні можливості організму, поповнюють нестачу рухової активності сучасної людини, підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, серцево-судинні захворювання.

Вступ. Серцево-судинні захворювання (ССС) є найбільш поширеною причиною смертності у всьому світі. Згідно з даними ВООЗ в 2018 р зареєстровано приблизно 17,7 млн смертей внаслідок кардіоваскулярної патології, що становить 31% всіх випадків смерті в усьому світі. Незважаючи на те, що сучасні медикаментозні методи лікування та кардіохірургічні втручання покращують умови життя цих хворих, згідно з деякими дослідженнями якість їх життя підвищується незначно.

Однією з причин збільшення кількості захворювань серцево-судинної системи є зниження рухової активності сучасної людини. Обмеження повсякденної активності несприятливо впливають на спосіб життя пацієнтів з кардіоваскулярною патологією. Тому для попередження цих хвороб необхідні регулярні заняття фізичною культурою, включення в режим дня різної м'язової діяльності. При наявності захворювань серцево-судинної системи заняття фізичними вправами надають лікувальний ефект і припиняють подальший розвиток хвороби. Строго дозовані, поступово зростаючі фізичні навантаження підвищують функціональні можливості

ССС, служать важливим засобом кардіореабілітації. При хронічних захворюваннях ССС, після того як досягнуто стійке поліпшення стану хворих, подальше вдосконалення функції ССС неможливо, фізичні вправи застосовуються як метод підтримуючої терапії [1-5].

Таким чином, фізична культура є важливим засобом профілактики та підтримки досягнутих результатів.

Мета та завдання дослідження. За даними сучасної науково-методичної літератури вивчити та узагальнити сучасні теоретичні основи застосування фізичних вправ при захворюваннях серцево-судинної системи.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура відіграє велике значення в профілактиці захворювань ССС, так як поповнює нестачу рухової активності сучасної людини. Фізичні вправи підвищують загальні адаптаційні (приспосувальні) можливості організму, його опірність до різних стресових впливів, даючи психічну розрядку і покращуючи емоційний стан. Фізичне тренування розвиває фізіологічні функції і рухові якості, підвищуючи розумову і фізичну працездатність. Активізація рухового режиму різними фізичними вправами удосконалює функції систем, що регулюють кровообіг, покращує скоротливість міокарда і кровообіг, зменшує вміст ліпідів і холестерину в крові, підвищує активність протизсідальної системи крові, сприяє розвитку колатеральних судин, знижує гіпоксію, тобто. Для осіб, які страждають серцево-судинними захворюваннями, фізичні вправи є найважливішим засобом вторинної профілактики ССС.

При заняттях фізичною культурою важливо строго дотримуватися основні дидактичні принципи: доступність і індивідуалізація, систематичність і поступовість підвищення навантаження. Необхідно широко користуватися методичним прийомом розсіювання і чергування навантажень, коли вправа для однієї м'язової групи змінюється вправою для іншої групи, а вправи з великим м'язовим навантаженням чергуються з вправами, які вимагають незначних м'язових зусиль, і дихальними. Методика занять фізичними вправами залежить від захворювання і характеру патологічних змін, які викликані, стадії захворювання, ступеня недостатності кровообігу, стану вінцевого кровопостачання. При важких проявах захворювання, вираженої недостатності серця або вінцевого кровообігу заняття будуються таким чином, щоб в першу чергу надати терапевтичну дію, тобто попередити ускладнення за рахунок поліпшення периферичного кровообігу і дихання, сприяти компенсації ослабленої функції серця завдяки активізації несерцевих факторів кровообігу, поліпшити трофічні процеси, стимулювавши кровопостачання міокарда. Для цього використовують фізичні вправи малої інтенсивності, в повільному темпі для дрібних м'язових груп, дихальні вправи і вправи в розслабленні м'язів. З цією метою використовують фізичні вправи малої інтенсивності, в повільному темпі для дрібних м'язових груп, дихальні вправи і вправи в розслабленні м'язів.

При поліпшенні стану хворого основний напрямок набуває систематичне тренування, тобто в заняттях фізичною культурою поступово

збільшується фізичне навантаження. Спочатку за рахунок великого числа повторень, потім - амплітуди і темпу рухів, включення більш важких фізичних вправ і вихідних положень. Від вправ малої інтенсивності переходять до вправ середньої інтенсивності, а від вихідних положень лежачи і сидячи до вихідного положення стоячи. Надалі використовуються динамічні циклічні навантаження: ходьба, робота на велоергометрі, біг.

Після закінчення відновного лікування і при хронічних захворюваннях ССС фізичні вправи застосовують, щоб підтримати досягнуті результати, для поліпшення кровообігу і стимуляції функцій інших органів і систем. Фізичні вправи і дозування фізичного навантаження підбираються залежно від залишкових проявів хвороби і функціонального стану хворого. Використовуються різноманітні фізичні вправи з різних видів спорту, а саме: елементи гімнастики, ігрових видів спорту, які періодично змінюються [1-5].

Висновки. Конструктивний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що застосування фізичної культури у кардіологічних хворих призводить до стабілізації ССЗ, забезпеченню контролю над його симптомами, відновленню оптимального фізичного і психологічного стану пацієнтів, поліпшенню якості життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою методики для осіб різної статі, що буде спрямована на профілактику серцево-судинних захворювань.

Список використаної літератури

1. Бондар Т., Головійчук І. Фізична активність підлітків у закладах оздоровлення та відпочинку: мотиви та інтереси. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №. 4 (72). С. 49-53.

2. Бочкова Н. Л. Профілактика чинників ризику серцево-судинних захворювань засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №. 3 (2). С. 50-53.

3. Дячук Д.Д., Мороз Г.З., Гідзинська І.М., Ласиця Т.С. Поширеність факторів ризику серцево-судинних захворювань в Україні: сучасний погляд на проблему. Український кардіологічний журнал. 2018. № 1. С. 91–101.

4. Ефективність фізичної реабілітації хворих із кардіопульмональною патологією М.М. Кочуєва, Л.А. Рубан, Г.А. Тимченко, А.В. Рогожин, В.Г. Псарьова, Г.І. Кочуєв. Міжнародний медичний журнал. 2018. Т. 24, № 4(96). С. 11-14.

5. Іванов І. В., Новицька Н. А., Рубан Л. А. Вплив процесу фізичного виховання на фізичний розвиток, функціональний стан студенток 1-4 курсів спеціалізації фітнес. WebofScholar. 2018. Т. 1. №. 12. С. 48-52.

6. Mazzini M.J., Stevens G.R., Whalen D. et al. Effect of an American Heart Association Get with the Guidelines program-based clinical pathway on referral and enrollment into cardiac rehabilitation after acute myocardial infarction. Am J Cardiol, 2008;101(8):1084–1087.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

Ліліана Рядова,

Артур Пузіра

Харківська державна академія фізичної культури,

Харків, Україна

Анотація. У статті представлені показники розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів школярів середніх класів з вадами зору. Виявлено, що у дівчат вони, здебільшого, кращі, ніж у хлопців.

Ключові слова: вади зору, координаційні здібності, фізичне виховання, учні середніх класів.

Вступ. Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість, швидкість виконання рухів, зменшує їх амплітуду; обмежує прояв швидкісних і силових якостей; призводить до погіршення кровопостачання м'язів, зростання зайвих енергетичних витрат, техніки рухів, що знижує економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності [2, 5].

І. П. Масляк [3], І. Ю. Кузьменко [1, 2] визначали рівень розвитку координаційних здібностей у здорових школярів молодших та середніх класів; Л. Рядова, Л. Шестерова [4] – в учнів середніх класів з вадами зору. Однак, відсутні роботи, присвячені проблемі дослідження показників здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів середніх класів з вадами зору.

Мета дослідження: дослідити показники здатності до довільного розслаблення м'язів учнів середніх класів з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради та на базі Комунального закладу освіти «Навчально-реабілітаційний центр № 12» Дніпровської обласної ради для дітей з вадами зору. В ньому взяли участь 204 слабозорих школярів середніх класів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Найкращі показники здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів середніх класів з вадами зору, що оцінювалися за результатами тесту, заснованого на візуальній оцінці якості виконання учнями розслаблених, хльостоподібних махів ногами спостерігаються у хлопців 7-го і дівчат 5-го та 6-го класів.

Досліджуючи показники здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів в залежності від статі, встановлено, що в учениць вони, здебільшого, вищі, ніж в учнів, крім показників хлопців 7-го та 10-го класів. Достовірність відмінностей ($p > 0,01$) спостерігається в показниках учнів 7-го класу, які кращі у хлопців.

Вікова динаміка показників здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів з віком носить хвилеподібний характер. Варто зазначити, що в учнів 5, 10-го класів і 6, 8, 9-го класів та в учениць 5, 6-го класів і 8, 9-го класів виявлено однакові результати. Відмінності достовірні в показниках хлопців 7-го та 5, 6, 8, 9-го класів, де вони кращі у 7-микласників ($p < 0,05 - 0,01$).

Висновки:

1. Показники здатності до довільного розслаблення м'язів у дівчат, здебільшого, вищі, ніж у хлопців.

2. Результати досліджуваної здібності в учнів середніх класів з вадами зору з віком змінюються хвилеподібно.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні рівня розвитку інших проявів координаційних здібностей в учнів середніх класів з вадами зору.

Список використаної літератури

1. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.

2. Кузьменко І. О. Зміна показників здатності до довільного розслаблення м'язів учнів 7–8-х класів під впливом спеціально спрямованих вправ. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 10–11 грудня 2015 р. [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК. 2015. С. 163–164.

3. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2007. 22 с.

4. Рядова Л., Шестерова Л. Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2014;18;3, с. 177–181.

5. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2-х т. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ ЧЕРЛІДЕНГУ

Тетяна Синиця, к.фіз.вих.

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»,
Полтава, Україна*

Анотація. Аналізується питання рухової активності дітей. Визначається зацікавленість дітей до тренувань у секції черліденгу.

Ключові слова: черліденг, діти, заняття, мотиви, тренування.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства залишається актуальним питання залучення молоді до занять спортом або різними видами рухової активності[3]. Одним із нових видів спорту є черліденг, який стрімко розвивається в нашій країні [2, 3]. Черліденг має свою структуру, яка ділить змагальні номінації на дві групи: чер і данс. В свою чергу кожна з номінацій має свої підкатегорії[1]. Отже, особи, які обрали для себе вид спорту черліденг мають можливість визначитися з пріоритетними для них видами чер номінацій (індивідуальний виступ, груповий станг, чер команда тощо) або танцювальними напрямками (фрістайл, хіп-хоп, джаз), кількістю учасників (один, два, команда тощо) [4, 5].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати інтерес дітей та молоді 8–20 років до обраного напрямку черліденгу та дослідити їх зацікавленість до занять в секції.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, анкетування), методи математичної статистики. Дослідження проводилося з дітьми 8–20 років (258 осіб, з них 182 – дівчинки і 76 – хлопчиків), які займаються в секціях з черліденгу різного спрямування в містах та районних центрах України. Під час розробки анкет застосовувалися відкриті та закриті питання для запобігання механічно стереотипних відповідей.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкети включали питання, які дали можливість визначити мотиви занять черліденгом у дітей різної вікової категорії, частоту тренувань на тиждень, пріоритетні вправи в черліденгу, вид черліденгу, який більше подобається.

У анкетуванні прийняли участь діти та молодь віком від 8 до 20 років, які займаються у секціях з черліденгу у містах Київ, Харків, Суми, Полтава, Дніпропетровськ, Черкаси, Луцьк, Львів, Запоріжжя, а також районних центрів Боярка, Дніпродзержинськ, Тростянець, Южний, Чутово. Аналіз анкет респондентів дозволив встановити, що із загальної кількості опитуваних (258 осіб) більшість респондентів були у віці 10–11 років (24,4%), дещо менше – 23,6% віком 8–9 років, 22,4% віком 12–13 років, 17,4% – 14–15 років та найменше – 12,2% у віці 16–20 років.

Визначення мотивів обрання занять з черліденгу опитуваними дозволив встановити, що провідними мотивами до початку тренування в

секції черліденгу є сучасність цього виду спорту та зовнішня привабливість спортсменів, які ним займаються (22,4%). Наявність широкого арсеналу видів та підвидів черліденгу зацікавлюють 21,8% дітей, які ним займаються, тому, що можна обрати цікавий для себе характер рухових дій, темп виконання рухів та танцювальний стиль. 19,7% анкетованих займаються черліденгом метою досягнення високих спортивних результатів. 18,6% респондентів займаються черліденгом, а саме в номінації чер, так як цей вид спорту та рухової активності представлений у їх місті, і включає акробатичні вправи які є привабливими для даної групи спортсменів. Решта –17,5% опитуваних займаються черліденгом з метою підтримки гарної фізичної форми.

Висновки. Результати проведених досліджень засвідчили, що черліденг має розгалужену структуру. Тому діти можуть обрати вид програми, яким бажають займатися. Провідними мотивами до занять черліденгом виступають: сучасність цього виду спорту та зовнішня привабливість спортсменів, які ним займаються; широке різноманіття видів черліденгу; досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у складанні програм занять з дітьми різного віку та рівня підготовленості.

Список використаної літератури

1. Андрієнко Г. С., Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Черліденг : навч. прогр. для ДЮСШ. Київ. 2017. 64 с.
2. Бала Т. М. Вплив вправ черлідингу на рівень фізичного здоров'я школярів 5–9-х класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : збірник наукових праць під редакцією проф. Єрмакова С. С. «Физическое воспитание студентов творческих специальностей». Харків, 2012. № 4. С. 12–16.
3. Джуган Л. М. Черлідинг як мотивація студентів до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі* : зб. наук. праць за матеріалами І наук.-практ. конф. з міжнар. участю, (м. Ужгород, 19-20 квіт. 2018 р.). Ужгород : Бест-Принт, 2018. С. 12–15.
4. Коломійцева О., Синиця С., Синиця Т. Classification of directions in cheerleading and components of motivation for children to training in section. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 4–7.
5. Chappell Linda Rae. Coaching cheerleading successfully (second edition). Human Kinetics: In Canada, 2005. 207 p.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Віталій Спіцин, к.пед.н.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Визначається ефективність застосування педагогічних технологій фізичного виховання студентів, що базуються на використанні основ народної фізичної культури у навчально-виховному процесі.

Ключові слова: педагогічні технології, фізичне виховання.

Вступ. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» підкреслює про необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням національного досвіду.

25 травня 2017 року Верховна Рада України ухвалила законопроект щодо визнання національних видів спорту.

Дані документи сприяють поширенню серед студентської молоді фізичних вправ, що ґрунтуються на народних традиціях України.

Основними причинами щодо впровадження педагогічних технологій фізичного виховання, що базуються на використанні основ народної фізичної культури, є незадовільний стан фізичного стану та рухової активності студентів закладів вищої освіти, сучасні вимоги до рівня психофізичного здоров'я студентської молоді, переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молодого покоління в Україні тощо.

Мета та завдання дослідження. Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності впровадження в освітній процес педагогічних технологій фізичного виховання студентів, що базуються на використанні основ народної фізичної культури.

Для досягнення мети дослідження нами були визначені наступні завдання: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних технологій фізичного виховання студентів, що базуються на використанні основ народної фізичної культури; розробити та експериментально випробувати педагогічну модель їх впровадження в освітній процес студентів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 120 студентів I–II курсів (56 дівчат і 64 юнаків).

Застосовувалися такі методи дослідження: метод аналізу науково-методичної та спеціальної літератури; тестові випробування; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; математико-статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатуючого етапу експериментального дослідження підтвердили в цілому низький рівень фізичної підготовленості, рухових умінь та навичок студентів молодших курсів. Студенти мали недостатні знання в галузі фізичного

виховання і не цікавилися заняттями з цієї дисципліни, що призводило до низьких показників визначених компонентів. Виявлені недоліки в підготовці студентів з дисципліни «Фізичне виховання» та низький рівень їх здоров'я підтвердили необхідність впровадження педагогічних технологій фізичного виховання з використанням основ народної фізичної культури.

Використання таких форм роботи, як академічні та секційні заняття з фізичного виховання, змагання, ігри з елементами народних розваг та з елементами боротьби українського козацтва, заняття психофізичною підготовкою, прикладною гімнастикою, самостійні заняття із загартування і дихальною гімнастикою, сприяло підвищенню ефективності навчально-виховного процесу. Це дозволило впровадити педагогічні технології фізичного виховання, що базуються на використанні основ народної фізичної культури, зі стійкою структурою.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів експерименту засвідчив, що наприкінці дослідження у студентів експериментальної групи зафіксовано значне підвищення рівня розвитку рухової активності, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Результати дослідження показують високу ефективність процесу фізичного виховання студентів, який базується на використанні основ народної фізичної культури.

Ця ефективність була забезпечена впровадженням в навчально-виховний процес експериментальної групи педагогічних технологій фізичного виховання студентів з використанням народних традицій, застосуванням засобів фізичного виховання з елементами козацької системи підготовки молоді, близькими до менталітету нашого народу, формуванням системи знань про фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя і рухову активність людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Наукового вирішення потребують питання щодо наповнення змісту фізичного виховання студентів педагогічними технологіями, що базуються на використанні основ народної фізичної культури, а також оновлення його інформаційним, методичним, матеріально-технічним забезпеченням.

Список використаної літератури

1. Кузь В. Г., Руденко Ю. Д., Сергійчук З. О. Основи національного виховання : концептуальні положення. Київ : Інформ. вид. центр «Київ», 1993. (Ч.1). 152 с.

2. Носок М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2011. 264 с.

3. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 102 с.

4. Самоха Р. А. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури та секційних занять з боротьби. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Вип.8. Кн.2. Київ, 2005. С. 131–133.

5. Самоха Р. А. Використання народних традицій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : монографія / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ, 2007. №6. С. 257–261.

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА

Дар'я Усенко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна*

Анотація. В тезах сформовано перелік професійних компетентностей фітнес-консультанта з використанням методологічних підходів щодо розробки професійних стандартів.

Ключові слова: фітнес-консультант, професійні компетентності, здоров'я.

Вступ. Сьогодні в Україні активно здійснюється діяльність спрямована на розробку та впровадження професійних стандартів для фахівців різних галузей. В тому числі існує нагальна проблема у розробці професійних стандартів для фахівців оздоровчого фітнесу, які відображають світові тенденції, однак в той же час зможуть бути адаптовані до вітчизняних особливостей ринку праці фітнес-персоналу [1]. Необхідність розробки професійного стандарту «Фітнес-консультант» обумовлена відсутністю єдиного стандартизованого підходу щодо визначення професійно значущих якостей фітнес-консультанта. В зазначеному аспекті необхідним є визначення переліку професійних компетентностей фітнес-консультанта, які забезпечать здатність виконувати на належному рівні трудові функції.

Мета та завдання дослідження – визначити професійні компетентності фітнес-консультанта.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, функціональний аналіз, експертне опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Задля формування переліку професійних компетентностей фітнес-консультанта використовувався метод функціонального аналізу. Під функціональним аналізом, у вказаному контексті прийнято розуміти поетапне виявлення та подальший опис ієрархії трудових функцій у сфері трудової (професійної) діяльності та професійних компетентностей, які забезпечать успішну їх реалізацію [2].

В ході визначення професійних компетентностей нами використовувалися критерії, представлені у спеціальній науковій та методичній літературі: професійна компетентність може забезпечувати реалізацію трудової дії або декількох трудових дій; назва професійної компетентності починається із стверджувальних дієслів; професійна компетентність має бути зрозумілою [1, 2].

Професійні компетентності фітнес-консультанта включають:

- здатність розробляти програми оздоровлення клієнтів з урахуванням результатів первинної діагностики, які включають підбір засобів та параметрів навантаження, рекомендації щодо раціонального харчування, профілактики виникнення захворювань та стресів, активного дозвілля, засобів відновлення після навантаження;
- здатність до здійснення контролю за ефективністю програми оздоровлення;
- здатність добирати методи діагностики з урахування індивідуальних особливостей клієнтів;
- здатність до планування, організації та проведення досліджень щодо діагностики показників здоров'я людини;
- здатність до аналізу та узагальнення результатів, отриманих у ході діагностики показників здоров'я, формулювання висновків, постановки завдань, розробки стратегії оздоровлення з урахуванням результатів отриманих у ході діагностики;
- здатність до донесення інформації у форматі, доступному для клієнта;
- здатність до розуміння та врахування у професійній діяльності психологічні аспекти комунікацій;
- здатність реалізовувати комунікативні наміри професійної спрямованості в іншомовному середовищі;
- здатність до використання сучасного прикладного програмного забезпечення та інформаційно-комунікаційних технологій, різних засобів та форм комунікації з клієнтом;
- здатність діяти на основі етичних міркувань;
- здатність до проектування, розробки та впровадження програми оздоровлення, для осіб, що мають хронічні захворювання, різних вікових груп та особливих категорій населення;
- здатність забезпечувати безпеку при організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з клієнтами;
- здатність формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості;
- здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя, залучення до здорового способу життя;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення і саморефлексії для успішної професіоналізації;
- здатність проводити наукові дослідження з проблем оздоровчого фітнесу та враховувати їх результати у практичній діяльності, перспективному плануванні.

Висновки. Ґрунтуючись на результатах аналізу методичних підходів щодо розробки професійних стандартів фітнес-консультанта був визначений перелік їх професійних компетентностей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть пов'язані з розробкою та впровадженням проекту професійного стандарту фітнес-консультанта з урахуванням визначених підходів.

Список використаної літератури

1. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрові потреби сфери оздоровчого фітнесу в Україні. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. 2019. №2(108). С. 46–52.
2. Міністерство Соціальної політики України. Методика розробки професійних стандартів. Наказ Міністерства Соціальної політики України від 22.01.2018. № 74.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ

Лілія Шейко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В роботі представлені результати дослідження впливу занять оздоровчим плаванням на показники рівня фізичного розвитку та функціонального стану чоловіків 17-20 років.

Ключові слова: плавання, чоловіки, фізичний розвиток, функціональний стан.

Вступ. Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, фізичний стан та здоров'я молоді в Україні невпинно погіршується [1; 4]. Сучасні умови навчання та праці не сприяють зміцненню здоров'я [2; 3; 5]. Науковці (А. В. Магльований, 2011; А. В. Давиденко, С. В. Трачук, 2011 та ін.) стверджують, що сучасні молоді люди більш ніж 18 годин на добу перебувають у стані повної або відносної нерухомості [2; 3; 5]. В таких умовах навчання і праці наростають явища гіподинамії, яка виявляється у вираженому зниженні фізичної працездатності людини. Фахівці наголошують, що для поліпшення стану здоров'я молоді необхідно насамперед використовувати засоби фізичної культури і спорту [1–5]. Одним з дієвих видів рухової активності є оздоровче плавання. Воно викликає позитивні емоції, служить прекрасним засобом відпочинку, зміцнення здоров'я, загартовування [3; 4]. Тому, вивчення особливостей впливу регулярних занять оздоровчим плаванням на молодий організм представляє великий інтерес науковців.

Метою дослідження було вивчення впливу регулярних занять оздоровчим плаванням на показники рівня фізичного розвитку та функціонального стану чоловіків 17-20 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу по темі дослідження.
2. Виявити особливості показників рівня фізичного розвитку та функціонального стану чоловіків 17-20 років.

3. Провести аналіз змін показників фізичного розвитку та функціонального стану випробуваних під впливом регулярних занять оздоровчим плаванням.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 27 чоловіків віком 17-20 років, які відвідують групи оздоровчого плавання басейну «Піонер». Заняття тривали протягом 6 місяців, 2-3 рази на тиждень, тривалість одного заняття – 45 хвилин. Дослідження проводилися в 2 етапи. На *першому етапі* визначалися початкові антропометричні показники та показники кардіореспіраторної системи. Реєстрували показники частоти серцевих скорочень в спокої (ЧСС_С, уд·хв⁻¹); величину систолічного (САТ, мм рт. ст.) і діастолічного тиску (ДАТ, мм рт. ст.) в стані відносного фізіологічного спокою, величину життєвої ємності легень (ЖЄЛ, мл) і часу затримки дихання на вдиху (проба Штанге – ПШ, с). *Другим етапом* було проведення аналізу рівня фізичного розвитку та функціонального стану випробуваних після регулярних занять плаванням. Отримані кількісні дані оброблялися методами математичної статистики.

Під час дослідження були використані **методи:** аналіз і узагальнення літературних даних; біологічні методи визначення функціональних можливостей та фізичного розвитку організму; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані в результаті початкового дослідження антропометричні дані свідчили про їх відповідність віку досліджуваних. У межах вікової норми знаходилися показники ЖЄЛ та проби Штанге. Показники ЧСС спокою теж були у межах норми ($79,84 \pm 5,42$ уд·хв⁻¹), але ближче до допустимого вікового максимуму (min – 60 уд·хв⁻¹, max – 80 уд·хв⁻¹). Показники САТ і ДАТ перевищували норму: САТ = $139,0 \pm 5,14$ мм рт. ст., ДАТ = $85,9 \pm 3,42$ мм рт. ст. (норма – 123/76 мм рт. ст.). Після 6 місяців занять плаванням було виявлено статистично значущі відмінності в показниках маси тіла у чоловіків (маса тіла зменшилася з $88,93 \pm 3,41$ кг до $75,94 \pm 2,91$ (p < 0,01)). Достовірні зміни спостерігалися і в показниках САТ чоловіків $123,5 \pm 5,15$, (p < 0,05). ДАТ зменшилося з $85,9 \pm 3,42$ мм рт. ст. до $76,59 \pm 5,60$ мм рт. ст., тобто показники в щільну наближаються до норми. Позитивних зрушень зазнали показники ЧСС в стані спокою (знизились до $72,60 \pm 1,89$ уд·хв⁻¹ (p > 0,05)). Намітилися тенденції до поліпшення показників ЖЄЛ, хоча їх відмінності недостовірні (p > 0,05): показники покращилися з 3925 ± 518 мл до 4236 ± 602 мл. Відзначено збільшення часу затримки дихання на вдиху, хоча зростання показників теж не носить достовірний характер (p > 0,05).

Висновки:

1. На початковому етапі дослідження деякі показники, які характеризують фізичний розвиток особи були нижче встановлених норм.
2. Продовж 6 місяців занять плаванням у чоловіків достовірно покращилися показники маси тіла (p < 0,01) та САТ (p < 0,05). Намітилися значні тенденції до поліпшення показників функціонального стану серцево-

судинної (ЧСС спокою) та дихальної системи (ЖЄЛ, проби Штанге), хоча вони і не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

3. Доведено, що фізичні вправи в воді сприяють зменшенню ваги і поліпшенню фігури, нормалізують діяльність серцево-судинної та дихальної систем тих, що займаються плаванням.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення фізіологічних механізмів адаптаційних процесів до фізичних навантажень під час занять оздоровчим плаванням.

Список використаної літератури

1. Литовченко Г. О. Основи здорового способу життя: навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченко, 2006. 220 с.

2. Томенко О. А., Лазаренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2010. № 2. С. 17 – 20.

3. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан осіб 17-20 років. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстемальних видах спорту* : збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020. Вип. 4. С. 103 – 111.

4. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2008, 232 с.

5. Щур Л. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів. *Проблеми активізації ререаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. наук. матеріалів VIII Всеукр. наук.- практ. конф. Львів, 2012. 178 с.

II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ

Наталя Бойченко, к.фіз.вих.,

Євген Мирошниченко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У статті проаналізовані засоби розвитку координаційних здібностей кікбоксерів. Наведено приклад вправ з фітболами для розвитку координаційних здібностей кікбоксерів 10-11 років.

Ключові слова: координаційні здібності, засоби, фітболи, кікбоксери.

Вступ. Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у спортивних єдиноборствах [2, 3]. Спеціальне спрямування пов'язане із використанням найбільшої кількості вправ, що вимагають збереження рівноваги кікбоксера [1].

Мета дослідження: здійснити підбір комплексу вправ з фітболами для розвитку координаційних здібностей кікбоксерів 10-11 років.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, бесід з тренерами-викладачами виявити групи вправ з фітболами, які застосовуються для розвитку координаційних здібностей кікбоксерів.

2. Навести приклад з комплексу вправ з фітболами для розвитку координаційних здібностей кікбоксерів 10-11 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Координаційні здібності кікбоксера багато в чому обумовлюються умінням об'єктивно приймати і оперативно переробляти інформацію під час поєдинків. Ефективність управління своїми рухами тісно пов'язане з рівнем вдосконалення спеціалізованих сприйнять. На практиці широко використовуються вправи з фітболами, що ставлять підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок включення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Рівновага, як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися як у статичних, так і в динамічних умовах за наявності опори чи без неї [4, 5].

На основі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що для розвитку базових координаційних здібностей можна застосовувати вправи з фітболами, що передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій: збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;

різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні рухи стоячи; виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів; виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима.

Було здійснено підбір комплексу вправ з фітболами для розвитку координаційних здібностей кікбоксерів 10-11 років. Для прикладу, наведемо кілька вправ: Вправа №1: Вправа виконується в парі з партнером. В.П. - стоячи з партнером обличчям один до одного в стійці при цьому удержуючи фітболи на рівні грудної клітини. З цього положення підняти праву ногу в положення для прямого удару ноги і упріться підшвою стопи в підшву партнера. За командою кожен з вас штовхає ногою ногу партнера, намагаючись позбавити свого суперника рівноваги. Вправа №2: В.П. - тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, руки витягнуті уперед і утримують фітбол. З цього положення, стоячи на лівій нозі, необхідно завести випрямлену праву ногу назад у позицію ластівки. Руки випрямлені перед собою і утримують фітбол, одночасно з цим нахилиючи до поверхні верхню частину тіла. Звертайте увагу на збереження рівноваги при повільному виконанні руху. Сійку на одній нозі зафіксувати протягом 10-15 секунд. Вправа №3: В.П. - стоячи прямо, руки перед собою і утримують фітбол, підняти пряму ногу вгору не вище рівня поясу. З цього положення присісти на опорній нозі, витягнувши другу ногу прямо перед собою, паралельно поверхні. Поверніться у В.П. темп виконання повільний. Кількість повторень 10-15 разів. Чергувати виконання вправи на праву і ліву ногу.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної інформації було встановлено, що для розвитку координаційних здібностей можна застосовувати вправи з фітболами, що передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій. Підібраний комплекс спрямований на розвиток координаційних здібностей кікбоксерів 10-11 років включає вправи з використанням фітболів, що в свою чергу відноситься до пошуку нових засобів розвитку даної якості.

Перспективи подальших досліджень даному напрямку будуть спрямовані на дослідження ефективності запропонованих засобів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей кікбоксерів 10-11 років.

Список використаної літератури

1. Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. (6 (44)). С. 15-18.
2. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Единоборства*. 2016. С. 20-22.

3. Клименко А. І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2010. № 3. С. 33-36.

4. Чоботько М. А., Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарає Г. М., Чоботько І. І. Застосування вправ з футболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Єдиноборства*. 2019. № 4 (14). С. 127-137.

5. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. *Єдиноборства*. 2020. № 1 (15). С. 78-88.

ПРОГРАМА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АРМСПОРТОМ

Станіслав Власко,

Віктор Джим, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація: мета даної роботи полягає в експериментальній розробці тренувальної програми для спортсменів 15-17 років, які займаються армспортом протягом річного макроциклу. У даному дослідженні брали участь спортсмени-розрядники, які займаються армспортом в ХДАФК. Результати даного дослідження показали, що автор пропонує експериментальну програму тренувальних навантажень для покращення змагальних результатів у армспортсменів 15-17 років. На основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна програма тренувань для покращення результатів та підвищення індивідуальної майстерності в армспорті для армспортсменів 15-17 років.

Ключові слова: армспорт, експериментальна програма, контрольні нормативи.

Вступ. У системі фізичного виховання армспорт розглядається як нетрадиційний вид єдиноборства. В свою чергу, рівень розвитку і різноманітність спортивного і оздоровчого напрямів армспорту, дозволяє вважати його окремим видом спорту. Армспорт захоплює своєю емоційністю, динамічністю, можливістю багатобічної дії на організм людини, де в процесі занять значно активізується діяльність серцево-судинної і дихальної системи, зміцнюються м'язи, розвиваються силові якості, підвищується фізична працездатність. Вищезазначене і обумовлює актуальність нашого дослідження [13].

Мета дослідження полягає в розробці тренувальної програми для спортсменів 15-17 років, які займаються армспортом.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилися в ДЮСШ ХТЗ. В ньому брали участь 20 армспортсменів 15-17 років. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури використовувався для вивчення ступеню актуальності напрямку

дослідження, методи дослідження фізичного розвитку – для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості армспортсменів розрядників, педагогічне тестування використовувалося для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей, які в сукупності відображають рівень підготовленості армспортсменів-розрядників, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі теоретико-методологічних розробок Ю. В. Верхошанського про особливості системи тренувань (2005), науково-методичних рекомендацій Є. І. Усанова [12] та І. В. Бельського [6] за системою тренувань з армспорту розроблена експериментальна програма [1-5] підготовки армспортсменів-розрядників. Порівняльний аналіз рівня розвитку силових здібностей юних армспортсменів вибраної групи наприкінці експерименту засвідчив, що істотні позитивні зміни у функціональному стані організму та рівні фізичної підготовленості армспортсменів експериментальної групи уможливили досягнення достовірно високих показників сили та статичної витривалості основних для армспортсменів м'язових груп.

Так, аналіз результатів силових показників утримання рук на перекладині у кутах 45°, 90°, 120° (над хватом) у армспортсменів експериментальної групи представлено, що у куті 45° збільшився на 26% (з 17 разів до 23 разів), приріст показника у куті 90° показав 26% (з 23 разів до 31 разів), силовий приріст у куті 120° становив 37% (з 15 разів до 22 разів). Силовий показник згинання рук на перекладині у кутах 45°, 90°, 120° (підхватом) у армспортсменів-розрядників експериментальної групи показав, що у куті 45° збільшився на 17% (з 19 разів до 23 разів), приріст показника у куті 90° отримано 19% (з 21 разів до 26 разів), силовий приріст у куті 120° становив 14% (з 18 разів до 21 разів).

Аналіз результатів згинання рук в упорі лежачи за експериментальний період показав, що показник у спортсменів збільшився на 28 % (з 35 разів до 49 разів). Аналіз бігу на 100 м, на 60 м, на 30 м, характеризує, що показниками розвитку швидкісних здібностей підтвердилось покращення результатів. За час експерименту цей показник зріс в бігу 100 м – на 6 % (з 14,52 с до 13,61с), на 60 м – на 9% (з 9,1 с до 8,2 с), на 30 м – на 3% (з 4,34 с до 4,0 с). Так, стрибки у довжину з місця, що характеризують показник визначення «вибухової» сили спортсмена, показали у армспортсменів-розрядників приріст на 3% (з 1,85 м до 1,92 м).

Аналізуючи результати виконання вправи піднімання прямих ніг до перекладини у висі на прямих руках, які визначають максимальну динамічну силу м'язів живота спортсмена, можна відмітити, що відсотковий приріст у армспортсменів склав 23% (з 29 разів до 38 разів).

Так, показник піднімання тулуба із положення лежачи, що дає можливість виміряти силову витривалість м'язів тулуба і м'язів живота спортсмена підтвердив, що армспортсмени покращили результат на 16% (з 91 разів до 109 разів). Аналізуючи виконання вправи стрибки через скакалку за 1

хв, які визначають розвиток швидкісних здібностей спортсмена, можна зробити висновок, що показник у армспортсменів-розрядників зріс на 16% (з 178 разів до 212 разів).

Висновки. Експериментальна програма підготовки армспортсменів дала змогу достовірно підвищити показники спеціальної та фізичної підготовленості в усіх досліджуваних м'язових групах. Встановлено, що усі досліджувані силові показники спортсменів експериментальної програми достовірно покращилися наприкінці експерименту

Авторська методика включала вправи, які виконувалися у статодинамічному та силових режимах. Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес визначило позитивний вплив на спеціальну та фізичну підготовленість.

Список використаної літератури

1. Безкоровайний Д. О. Вікові зміни статичної витривалості у школярів 15–17 років, які займаються армспортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. Харків, 2007. № 12. С. 8–11.

2. Безкоровайний Д. О. Розвиток сили литкових м'язів та розгиначів тулуба у школярів 8–17 років, які займаються армспортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. Харків, 2008. № 3С. 15–18

3. Безкоровайний Д. О. Розвиток сили згиначів передпліччя та згиначів кисті у школярів 8–17 років, які займаються армспортом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2008. № 4. С. 9–12.

4. Безкоровайний Д. О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. Харків, 2010. №1. С. 13–16.

5. Безкоровайний Д. О. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом. Х.: ХНАМГ, 2009. 32 с.

6. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: армрест- линг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. Минск : Вида-Н, 2003 531 с.

7. Живора П. В. Армспорт: учеб. пособие для студ. высших пед. учебных заведений М. : Изд. центр «Академия», 2001. 112 с.

8. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Армспорт : методичні вказівки. Харків: ХНАМГ, 2009. 47 с.

9. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков : автореф. дисс. ... д-ра наук по физ. восп. : спец. 13.00.04 Х. : ХГАФК, 2000. 397 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ АРМРЕСТЛІНГУ

Микола Галашко¹, доцент,
Максим Галашко², к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури¹,
Харків, Україна
Харківський національний медичний університет²,
Харків, Україна*

Анотація. В роботі розглядаються аспекти дослідження морфофункціональних особливостей спортсменів армрестлінгу з позицій прогнозування успішності в спортивній діяльності.

Ключові слова: армрестлінг, успішність, морфофункціональні особливості.

Вступ. Наразі в Україні спостерігається зростання популярності силових видів спорту і, зокрема, армрестлінгу (АР). Це обумовлено, як перемогами українських спортсменів на міжнародних змаганнях, так і привабливістю їх для занять молоді. Досягнення високих результатів у АР, як і у інших видах спорту, залежить від адекватної системи відбору, на підставі якого у спорт приходять найбільш перспективні особи.

Мета дослідження: визначення морфофункціональних особливостей спортсменів армрестлінгу як предикторів успішності.

Матеріал і методи дослідження. Використання професіографічних підходів в АР, що базується на визначенні спортивної діяльності професією, дозволило оцінити його як важку та напружену діяльність, як фізичної, так і інтелектуальної спрямованості, виділити комплекс методик, необхідних для дослідження і оцінки стану найбільш важливих органів і систем, задіяних у цьому процесі, виділити характеристики, найбільш важливі для оцінки стану спортсмена [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене порівняльне дослідження показників сили і силової витривалості у спортсменів АР різного рівня майстерності довело, що рівень кистьової динамометрії є важливим інформативним і адекватним критерієм, який визначає підготовку у цьому виді спорту. Її рівень був вірогідно вище у спортсменів високого класу, ніж у новачків, складаючи, відповідно $(60,50 \pm 0,91)$ кг і $(52,35 \pm 0,51)$ кг для правої руки і $(53,75 \pm 0,83)$ кг і $(48,53 \pm 0,46)$ кг для лівої руки, ($p < 0,05$). Водночас показники СВ, навпаки, були краще у групі новачків, як на правій, так і на лівій руках, що обумовлено характером підготовки спортсменів, особливостями АР, як короткочасної вибухової роботи анаеробного характеру [2].

Проведений ергономічний аналіз сутички в АР ствердив важливість сили окремих пальців для успішності, чим і був обумовлений аналіз цього показника. Доведено, що досвідчені спортсмени мали більші показники сили згинання окремих пальців. Встановлено переважання величин для вказівного,

середнього пальців правої руки, безіменних пальців обох рук ($p < 0,05$), та тенденцію до вірогідності збільшення для мізинців правої та лівої рук і вказівного пальця лівої руки ($p < 0,1$) [3].

Гоніометричне дослідження верхніх кінцівок спортсменів АР ствердило зростання амплітуди рухів у суглобах дослідної групи порівняно з контрольною. Найбільш виражені відмінності у амплітуді рухів променезап'ясткового суглоба, де встановлено збільшення за приведенням у правому ($U=19,46$, $p < 0,01$), згинанню ($U=41,01$, $p < 0,01$), розгинанню ($U=17,48$, $p < 0,01$) і приведенню ($U=32,32$, $p < 0,01$) у лівому суглобі. Для ліктьових суглобів доведено збільшення амплітуди розгинання у дослідній групі в правому - ($U=27,06$, $p < 0,01$) і у лівому - ($U=28,75$, $p < 0,01$). В плечових суглобах аналогічна залежність стверджена по приведенню у правому ($U=31,45$, $p < 0,01$) і лівому суглобах ($U=31,82$, $p < 0,01$). Це дозволяє вважати амплітуду рухів у суглобах рук якістю, важливою для АР, а її збільшення у спортсменів, порівняно із аматорами, стверджує більший рівень розвитку гнучкості. Це, у свою чергу, дозволяє розширити арсенал технічних прийомів боротьби за рахунок чого підвищується успішність та результативність, зростає спортивна майстерність. Зменшення виразності змін від променезап'ясткового суглобу до плечового ілюструє значущість функціонального стану кисті для АР, що раз стверджує результати проведеного ергономічного аналізу [4].

Доведено менший рівень фізіологічного тремору у спортсменів ілюструє його важливість у АР, а стан тонкої координації м'язів кисті повинен враховуватися при відборі на всіх етапах контролю стану спортсменів. Зміни фізіологічного тремору дозволяють певною мірою судити про рівень підготовки, відбивають збалансованість і урівноваженість адаптаційних систем організму [5].

Висновки: дослідження морфофункціональних особливостей спортсменів АР різного рівню майстерності дозволило виділити показники, які повинні бути враховані при здійсненні відбору та прогнозу успішності в цьому виді спорту. До них віднесені сила кисті, сила м'язів передпліччя, сила окремих пальців, амплітуда рухів у суглобах рук, тонка координація м'язів кисті. Батарей тестів, що оцінюють зазначені якості дозволяє оцінювати функціональний стан осіб, які займаються АР на різних рівнях, здійснювати прогноз їхньої успішності в цьому виді спорту.

Список використаної літератури

1. Гарбер Е.И., Козача В.В. Методика профессиографии. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 1992. 220 с.
2. Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Nosko M.O. e.a. Study and analysis of arm wrestlers' forearm muscles' strength. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 15(3), Art 80, pp.531 – 537.
3. Podrigalo L.V., Galashko M.N., Iermakov S.S., Rovnaya O.A. Prognostication of successfulness in arm-wrestling on the base of morphological

functional indicators' analysis. Physical education of students, 2017;1:46–51. doi:10.15561/20755279.2017.0108

4. Podrigalo L.V., Galashko M.N., Galashko N.I. Research of hands' strength and endurance indications of arm sport athletes having different levels of skills. Physical education of students, 2014, vol.2, pp. 37-40. doi:10.6084/m9.figshare.907140. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

5. Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. Изучение морфофункциональных особенностей спортсменов армспорта, как факторов, определяющих успешность. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–11 окт. 2014 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2014. – С.205-206

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ВПЛИВОМ СПОЛУЧЕНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ

Юрій Горчанюк, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В тезах наведено результати дослідження технічної підготовленості волейболістів 9 – 11 років та їх зміни під впливом сполученого методу тренування.

Ключові слова: волейболісти, сполучений метод, група початкової підготовки.

Вступ. На сучасному рівні розвитку волейболу успішність спортсменів залежить від впровадження в навчально–тренувальний процес сучасних технологій з урахуванням особистих та вікових характеристик тих, хто займається. Останнім часом збільшилась кількість праць [1-6], присвячених розвитку техніко–тактичної підготовки спортсменів з використанням різних засобів та методів тренувань, але це більш стосується спортсменів високих розрядів. Праць, де освічується проблема вдосконалення техніко–тактичної підготовки волейболістів 9 – 11 років в доступній літературі знайдено недостатньо.

Метою нашого дослідження стало визначення ступеню впливу сполученого методу тренування на показники технічної підготовленості волейболістів груп початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 40 спортсменів у віці 9 – 11 років. В ході експерименту волейболісти контрольних груп займались лише за загальноприйнятою програмою для дитячо – юнацьких спортивних шкіл, тоді як в навчально – тренувальний процес експериментальної групи додатково до загальноприйнятої програми було включено спеціальні вправи з використанням сполученого методу

тренування - удосконалення технічного прийому гри у взаємозв'язку з розвитком певних якостей. Так, в роботі було поєднано різновиди волейбольних переміщень з розвитком сили м'язів стопи, вправи на вдосконалення техніки прийому – передачі м'яча двома руками зверху поєднували з розвитком сили кистей та верхнього плечового поясу, вдосконалювали нападаючий удар та одночасного розвивали швидко – силові якості юних спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення результатів технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп при проведенні первинного тестування за показниками тестування технічної підготовленості не встановило достовірної статистичної різниці ($p > 0,05$).

Аналіз показників підсумкового тестування технічної підготовленості юних волейболістів експериментальної групи виявив значне покращення показників верхньої прямої подачі, блокування та передачі м'яча двома руками зверху, і ці відмінності суттєві і статистично достовірні ($p < 0,05$). Результати прийому м'яча з подачі та нападаючого удару статистично достовірних розбіжностей між показниками групи до і після педагогічного експерименту не встановили ($p > 0,05$).

В контрольній групі теж відбулось покращення результатів, але ці відмінності були менш суттєві та недостовірні ($p > 0,05$).

Висновок: на підставі статистичного аналізу даних, отриманих після педагогічного експерименту, можна констатувати, що запропонована нами система спеціальних вправ з використанням сполученого методу тренування позитивно вплинула на розвиток технічних вмінь та навичок волейболістів 9–11 років.

Перспективою подальших досліджень є визначення впливу спеціальних вправ з використанням сполученого методу тренування на показники фізичної підготовленості юних волейболістів.

Список використаної літератури

1. Аблікова А. В., Сергієнко Л. П. Спортивний відбір волейболістів: генетичні критерії визначення рухової обдарованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. №2. С.7-13.

2. Богуш В.Л., Гетьманцев С.В. Удосконалення спеціальної підготовки волейболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2015. №3. С.24-29.

3. Мельник А.Ю. Аналіз ефективності силової подачі у стрибку в залежності від точності її виконання у змагальній діяльності волейболістів. *Слобожанський науково-практичний вісник*. Харків, 2016. № 5 (55). С. 53-56.

4. Мельник А.Ю. Тенденції розвитку сучасного волейболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного*

українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України. С. 147-150.

5. Паєвський В.В., Долгополов Д.О. Теоретичні основи взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки волейболістів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України): збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (24-25 березня 2016 р.)*. 108-182 с.

6. Паєвський В.В., Долгополов Д.О., Гужва Р.Г. Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. *Спортивные игры № 1. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы XII международной научной конференции, 5-6 февраля 2016 года*. Харьков: ХДАФК, 2016. С. 10-13.

ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В МОТОЦИКЛЕТНИХ ПЕРЕГОНАХ EXTREME ENDURO RACE

Володимир Градусов¹, к.пед.н., доцент,

Максим Мішин¹, к.фіз.вих.,

Олег Рибак², д.фіз.вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури¹,

Харків, Україна

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана

Боберського²,

Львів, Україна

Анотація. Встановлено взаємозв'язки між часами кваліфікаційних та основного заїздів кращих мотогогонщиків Європи з Enduro й розглянуто можливість прогнозування спортивного результату за кваліфікаційними годинами.

Ключові слова: enduro, кваліфікація, мотокрос, тріал, прогнозування.

Вступ. Різним розділам підготовки спортсменів-мотогогонщиків присвячено численні дослідження провідних фахівців галузі [1–3 та ін.]. Доведено, що успішність виступу в змаганнях залежить від функціональної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної і змагальної підготовленості, рівень яких об'єктивно можна визначити, аналізуючи результати спеціальних тренувальних та кваліфікаційних тестів на трасі [4, 5]. Проте проблема кількісного прогнозування результату перегонів у змаганнях з Enduro за результатами відбіркового кваліфікаційного заїзду до кінця не вирішена, що й обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета та завдання дослідження: розглянуто можливість прогнозування спортивного результату спортсмена в мотоперегонах Enduro за даними його кваліфікаційних заїздів у мотокросі та в тріалі. Для цього необхідно встановити й проаналізувати статистичні взаємозв'язки між часовими і рейтинговими результатами кваліфікаційних заїздів та основних залікових заїздів провідних спортсменів Європи, на підставі чого розробити

прогностичну модель для визначення очікуваного результату спортсмена у змаганнях Enduro за результатами його кваліфікаційних заїздів.

Результати дослідження та їх обговорення. Регламент дводенних перегонів з Enduro передбачає чотири кваліфікаційні заїзди – дворазове проходження спочатку траси традиційного мотокросу з природними перешкодами рель'єфу, а потім – траси тріалу з штучними перешкодами з дерев'яних колод, автомобільних шин тощо. За сумою кращих кваліфікаційних заїздів у кросі та в тріалі формуються групи по 80 спортсменів, які у змагальному заїзді стартують рядами з інтервалом у 30 с. Для визначення ступеня впливу на підсумковий результат спортсмена, рівнів його підготовленості у двох дисциплінах – кросі і тріалі, а також взаємозв'язків між ними. З цією метою було проаналізовано офіційні результати п'ятдесяти кращих учасників мотоперегонів «RedBull 111 Megawatt» – 5-го етапу World Enduro Super Series 2018 р. (8-9 вересня 2018 р., Белхатув, РП). Виявилось, що кореляційний взаємозв'язок результатів кваліфікації у кросі ($r=0,81$) з підсумковим часом перегонів менш тісний, ніж таких же результатів у тріалі ($r=0,91$); взаємозв'язок між зазначеними кваліфікаційними результатами становить $r=0,77$. За допомогою регресійного аналізу встановлено залежність між показниками підготовленості в кросі, в тріалі та результатами перегонів: $y = -97,24 + 11,79 x_1 + 20,69 x_2$, де y – підсумковий результат у змаганні; x_1 – кваліфікаційний результат у кросі; x_2 – такий же результат у тріалі.

Для рейтингування результатів у кваліфікаційних та змагальному заїздах (табл. 1) розроблено тривимірну шкалу оцінювання, де результати в інтервалі від $M+\sigma$ до $M-\sigma$ (M – середній результат серед усіх) оцінюються, як добрі, вищі за $M-\sigma$ – як відмінні, а нижчі за $M+\sigma$ – як задовільні.

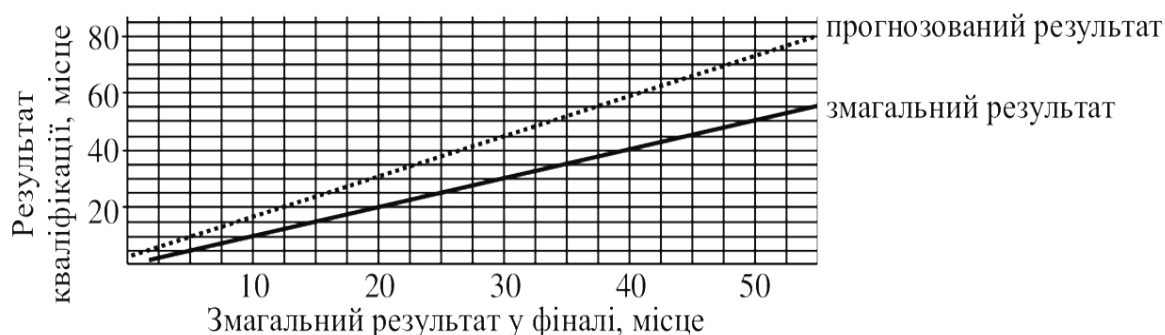


Рис. 1. Прогностична модель спортивного результату в Enduro за кваліфікацією

Побудована на підставі отриманих результатів прогностична модель (рис. 1) дає змогу прогнозувати очікуваний результат в подібних змаганнях. Наприклад, перші 10 спортсменів у кваліфікації, можуть претендувати на місце у першій трійці – п'ятірці, з 11-го по 25-те – розраховувати на першу десятку тощо. Розбіг у результатах пояснюється впливом низки різних

чинників (недостатній рівень спеціальної витривалості, технічна несправність мотоцикла тощо).

Висновок. Більш істотний вплив на підсумковий результат в Enduro має тріалова підготовленість спортсмена. Його можна прогнозувати за сумарним часом кваліфікаційних заїздів, використовуючи розроблену модель.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку – адаптація розробленої прогностичної моделі до інших спортивно-технічних видів спорту.

Список використаної літератури

1. Трофимец Ю. И. Мотокросс (обучение и тренировка). Москва : ДОСААФ. 1980. 208 с.

2. Столяров В. А., Хуббиев Ш. З., Курамшин Ю. Ф. Структура физической подготовленности мотокроссмена как иерархическая система. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2016. №4 (134). С. 268–272.

3. Пугач Я. И. Влияние эмоционального состояния спортсменов разной квалификации на успешность соревновательной деятельности : дис. ... к. физ. восп. : 24.00.01. Харьков, 2014. 198 с.

4. Трофимец Ю. И. Мотокросс. Подготовка гонщиков. Москва : Патриот, 1990. 142 с.

5. Шулик Г., Цыганков Э., Зудин В. Экспресс-оценка технического и тактического мастерства мотоспортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 2012. №3. С. 37–39.

МОДЕЛЬ «РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХІВ» СТРИБУНА В ДОВЖИНУ В ПРОЦЕСІ ВІДШТОВХУВАННЯ

Жанна Гращенкова¹ к.пед.н., доцент,

Анатолій Горлов² к.пед.н., доцент,

Олена Тарасевич¹

*Харківська державна академія фізичної культури¹,
Харківський національний університет мистецтв імені І.П. Котляревського²,
Харків, Україна*

Анотація. У статті представлені результати дослідження і обґрунтування критерію раціональної організації рухів у юнаків-стрибунів у довжину при відштовхуванні.

Ключові слова: діагностика, кінематичні характеристики, індивідуальні показники, критерії ефективності; раціональна організація рухів.

Вступ. Актуальність даної роботи полягає в тому, що позитивна динаміка світових рекордів до 1991 року в стрибках у довжину у чоловіків, коли був зафіксований результат М. Пауела (США) 8,95 м, зупинилася й от уже більше 29 років не поліпшується. Ще довше зберігається 32-літній

рекорд України, встановлений у 1988 році (8,35 м) В. Лаєвським [1]. Пошук і добір найбільш доцільних рухів у юних стрибунів у довжину у спортивній педагогіці є, з погляду біомеханіки, актуальним для послідовного формування їх майбутньої загальної рухової системи.

Тому, обґрунтування оптимізації комбінації швидкості стрибунів перед відштовхуванням з раціональної для цієї швидкості організації рухів у процесі відштовхування створює стратегічну перспективу вдосконалювання діагностики й керування багаторічною підготовкою не тільки юних, але й кваліфікованих спортсменів [2].

Мета дослідження є дослідження й обґрунтування «критерію раціональної організації рухів» (КРОР) стрибунів у довжину під час відштовхування в діагностиці й керуванні індивідуальною техніко-фізичною підготовленістю спортсменів молодшого й старшого юнацького віку.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях брали участь 24 юних легкоатлета-стрибунів у довжину, які у 2016/2017 тренувальному році брали участь у змаганнях чемпіонату Харківської області з легкої атлетики серед юнаків середнього й старшого віку (3 – кандидата у майстри спорту України, 3 – спортсмена I дорослого розряду, 12 – стрибунів II – III дорослих спортивних розрядів та 6 – стрибунів I юнацького розряду).

Кутові просторові й просторово-часові кінематичні показники змагальної діяльності юнаків-стрибунів у довжину, були отримані за допомогою швидкісної цифрової відеозйомки (фотокамера «Finerix HS20EXR») і оброблені у комп'ютерній програмі відеоаналізу «Kinovea» і графічному редакторі «Corel-draw».

За допомогою відеоаналізу були визначені також довжина шляху проходження ЗЦМТ(загальний цент маси тіла) у фазі відштовхування, проекція горизонтального переміщення ЗЦМТ при завершенні відштовхування, максимальна висота ЦМ у польотній фазі стрибунів, початкова висота й початкова швидкість вильоту.

Результати дослідження та їх обговорення. Складено моделі множинної лінійної регресії між спортивними результатами юних спортсменів 14-17 років і кінематичними параметрами індивідуальної техніки стрибунів.

Для оцінки статистичної вірогідності моделі використано коефіцієнт детермінації (R^2). Оцінка статистичної значимості коефіцієнтів моделі показала, що два з одинадцяти коефіцієнтів можуть уважатися відмінними від нуля (значимі).

Це коефіцієнти при факторах «кут вильоту ЗЦМТ» і «довжина шляху проходження ЗЦМТ у фазі відштовхування» (табл. 1). У таблиці наведені регресійні коефіцієнти моделі (знаком «+» відзначені значимі).

Регресійні коефіцієнти математичної моделі в юнаків-стрибунів у довжину 14-17 років

	Маса, кг	Кут постановки ноги на відштовхування, градуси.	Кут амортизації у фазі відштовхування, градуси.	Кут відштовхування, градуси.	Початкова висота вильоту ЦМ, м	Кут вильоту ЦМ, градуси.	Час знаходження стрибуну у фазі польоту, с	Горизонтальні зсуви ЗЦМТ при завершенні відштовхування, м	Початкова швидкість вильоту, м/с	Довжина шляху ЗЦМТ при відштовхуванні, см	Коефіцієнт техніко-фізичної майстерності (КТФМ), у.о.
θ^*	-4,24	0,015	-0,32	0,007	0,04	-0,568	-0,039	2,908	0,584	0,71	0,45
Значимість	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-

θ^* - вектор оцінок параметрів

Висновки. Найбільш значимими показниками виявилися кут вильоту й довжина шляху горизонтального переміщення ЗЦМТ при відштовхуванні. Останнє вказує на той факт, що таке переміщення ЗЦМТ може бути кількісним критерієм в оцінці раціональної організації рухів стрибуну при виконанні фази відштовхування не тільки для юних спортсменів, але й для висококваліфікованих стрибунів у довжину.

Перспективи подальших досліджень – виявити кількісні критерії в оцінці раціональної організації рухів стрибуну в довжину при виконанні фази польоту.

Список використаної літератури

1. Горлов А. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення діагностики і управління індивідуальної підготовленості юних легкоатлетів-спринтерів і стрибунів у довжину: монографія. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 384 с.
2. Горлов А. С., Галица В. И. Диагностика и педагогический контроль технической и физической подготовленности легкоатлетов в спринте, прыжках в длину и метании копья: учебно-методическое пособие. Харьков: НТУ «ХПИ», 2016. 148 с.

СПЕЦИФІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ НА КІЛЬЦЯХ З УРАХУВАННЯМ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ

Альфія Дейнеко, к.фіз.вих.,

Михайло Марченко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячене аналізу специфіки виконання вправ на кільцях. Показано, що одним з найскладніших і незвичайних снарядів чоловічого багатоборства є кільця. За результатами

дослідження встановлено, що технічна підготовка гімнастів на кільцях пов'язана з особливостями снаряду.

Ключові слова: кільця, спортивна гімнастика, вправи, підготовка гімнастів.

Вступ. Спортивна гімнастика є складнокоординаційним видом спорту з виконанням змагальних комбінацій на гімнастичних снарядах, у вільних вправах та опорних стрибках [1; 3]. Одним з найскладніших і незвичайних снарядів чоловічого багатоборства є кільця. Кільця – це єдиний гімнастичний снаряд, виконуючи вправи на якому, гімнаст взаємодіє з опорою через додаткову рухливу ланку, що зумовлює специфіку вправ цього виду, які комбінують яскраво виражену махову динаміку, високі вимоги до точності дій, балансу в упорах і спеціальну силову підготовку гімнастів [3; 4].

Мета та завдання дослідження. **Мета** – з'ясувати і узагальнити питання щодо специфіки виконання вправ на кільцях та перспектив їх розвитку. **Завданнями дослідження** є: теоретичний аналіз технічної підготовки гімнастів на снаряді з рухомою опорою, тобто кільцях; вивчення тенденцій розвитку на цьому виді багатоборства без яких неможливо успішне здійснення підготовки гімнастів.

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, тощо).

Результати дослідження та їх обговорення. Техніка виконання вправ на кільцях, заснована на загальних біомеханічних закономірностях, багато в чому схожа з технікою аналогічних рухів на брусах і перекладині. Однак, на відміну від них, загальний центр ваги тіла гімнаста (ЗЦВ) на кільцях робить не обертальні рухи навколо фіксованої опори, а лише зворотно-поступальні переміщення уздовж вертикалі, що проходить через вісь підвіси кілець. При виконанні великих махів напрям руху ЗЦВ в нижній точці різко змінюється на протилежний, в результаті чого відбувається стрибкоподібне збільшення навантаження ударного типу на руховий апарат. Ця особливість є типічною для кілець [2; 4].

Підготовка висококваліфіційованих гімнастів на сучасному рівні немислима без застосування передових методів навчання, без постійного вдосконалення техніки і розвитку спеціальних якостей. При цьому слід пам'ятати, що техніка постійно розвивається і видозмінюється. Причина періодичного пересмотру критеріїв оптимальної техніки криється в подвійності оцінки технічних дій гімнаста. У міру накопичення знань про природу і біомеханічну структуру технічних дій і відповідно до зміни основних тенденцій розвитку гімнастики змінюється і поняття про раціональне [2; 6].

Оптимізація підготовки гімнастів на кільцях та інших снарядах, перш за все, полягає в підвищенні швидкості, якості та надійності вправ, складність яких безперервно прогресує. Це вимагає постійного вдосконалення системи

управління навчально-тренувальною діяльністю гімнастів. А для того, щоб вміло і успішно управляти нею, необхідно мати чітке уявлення про оптимальну на даному етапі техніку, знати передові методи її освоєння і перспективи розвитку вправ. Постійний прогрес в техніці вправ на кільцях призвів до перегляду практично всіх махових підйомів і спадів, які нині в абсолютній більшості виконуються прямими руками. Відповідно потрібно і подальше вдосконалення методики навчання цим вправам [5].

Вправи, що виконуються на кільцях, поділяються на дві основні групи: силові вправи і махові вправи. У найближчому майбутньому вправи на кільцях стануть ще більш динамічними. Одночасно вони будуть насичуватися каскадами силових елементів. У них будуть композиційно поєднуватися довгі махові і силові з'єднання; менше стане необґрунтованих зупинок в порівняно легких статичних положеннях; значно ускладняться зіскоки яким передували з'єднання [1; 4; 5].

Сучасні кільця – снаряд синтезу якостей, які вимагають від гімнаста оволодіння комплексом рухових навичок, високої рухливості в плечових суглобах і значної сили рук і м'язів плечового пояса. Одна з проблем, пов'язаних з цим, полягає в гетерохронності розвитку відповідних якостей і здібностей: сенсомоторні якості швидко вдосконалюються вже в дитячому та підлітковому віці, а силові можливості по-справжньому «розквітають» не раніше юнацьких років і навіть пізніше. Тому програмно-методичне забезпечення перспективної підготовки на кільцях слід ретельно поетапно планувати [4].

Висновки. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури та досвіду практичної роботи тренерів і спортсменів показав, що технічна підготовка гімнастів на кільцях, пов'язана з особливостями снаряду, з огляду на рухому опору, і з його постійним розвитком та з ускладненням змагальних програм.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отже, недостатньо вивчені і вимагають подальших досліджень питання індивідуалізації складання змагальних програм на кільцях для спортсменів різного рівня підготовленості та проблеми вивчення техніки і методики вправ з позиції біомеханіки.

Список використаної літератури

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 1. Москва : Советский спорт, 2014. 368 с.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Москва : Terra-Спорт, 2002. 508 с.
3. Дейнеко А. Х. Вдосконалення змагальних вправ на кільцях гімнастів 10-12 років засобами спеціальної фізичної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. №. 4(60). С.32-35.
4. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература, 1999. 463 с.

5. Сучилин Н. Г. Техническая структура гимнастических упражнений. *Гимнастика. Теория и методика*. 2010. №1. С. 5-19.

6. Худолій О. М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7-13 років : дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ , 2011. 520 с.

ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ, РОЗРОБЛЕНОЇ ДЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІБІЛДИНГОМ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Євгенія Джим

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Метою даної роботи є обґрунтування методики особливостей тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду річного макроциклу У дослідженні брали участь 18 кваліфікованих спортсменок у віці 23-25 років, які займаються бодібілдингом та які включені до складу збірної команди Харківської області з бодібілдингу та фітнесу. Наведено порівняльну характеристику найбільш часто використовуваних методик тренувального процесу жінок у бодібілдингу. Розроблена і обґрунтована оптимальна методика для кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом, в залежності від вихідної форми спортсменок на початку спеціально-підготовчого етапу тренування. На основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна методика тренування у базовому мезоциклі підготовчого періоду спеціально-підготовчого етапі.

Ключові слова: структуризація тренування, бодібілдинг, тренувальний процес, кваліфіковані спортсменки, які займаються бодібілдингом, оптимальна методика, мікроцикл.

Вступ. Зростання популярності видів спорту, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості тощо), отримання красивої статури є підґрунтям для зростання популярності бодібілдингу. Цей відносно новий та неолімпійський вид спорту ще не має комплексного теоретико-методичного обґрунтування.

Система підготовки кваліфікованих спортсменів у цьому виді базується на раціонально побудованому тренувальному процесі у сукупності із харчуванням, як чинником, що забезпечує необхідний матеріал для зростання м'язової маси.

Тому було розроблено та обґрунтовано методику тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом в підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу [1; 2].

Мета дослідження – обґрунтувати методіку побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження. Методи досліджень: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики. У даному дослідженні брали участь члени збірної команди Харківської області. До експерименту були залучені 18 спортсменок, які займаються бодібілдингом у віці 23–25 років. Учасниці експерименту контрольної групи в кількості 9 осіб тренувались 5–6 раз на тиждень, а учасниці експериментальної групи в кількості 9 осіб тренувались 4 рази на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом, зумовило застосування двох варіантів тренувальних методик, що відрізнялися навантаженням та об'ємом тренувальних вправ, відпочинком та іншими компонентами. Оцінка проведена за допомогою щоденників тренування, у яких вказувалися кількість та об'єми тренувальної роботи.

Спортсменки контрольної групи тренувались протягом 8 тижнів з великими процентними обтяженнями, а спортсменки експериментальної групи – тренувались у плавній динаміці з упором на статичне навантаження м'язів.

Особливостями спеціально-підготовчого етапу є мале відсоткове застосування невеликих обтяжень, яке складає в першому контрольно-підготовчому мезоциклі ЕГ 40 – 50%, в КГ складає 70 – 90%, що в свою чергу суттєво відрізняється від ЕГ, а в другому контрольно-підготовчому мезоциклі в ЕГ складає 50 – 40%, в КГ 80 – 100%. Таким чином, в ЕГ приділяється більше уваги опрацюванню м'язів, а не підніманню ваги, що на цьому етапі найголовніше.

Спортсменки експериментальної групи тренувалися з середніми обтяженнями навантажень, контрольна група тренувалася з невеликою кількістю повторень, але з великими обтяженнями, що в цьому мезоциклі не рекомендовано, так як на даному етапі спортсмени розпочинають підготовку до змагань і зменшують кількість вуглеводів. Так, в підготовчому періоді на спеціально-підготовчому етапі велика увага приділяється м'язам стегна, сідниць та гомілки – кількість підйомів штанги (КПШ) за два мікроцикли складає в ЕГ 434 підйомів, в КГ – 217,0 переважно за рахунок м'язів рук, грудей та спини, які практично однакові (316–344 підйомів штанги, а також в 22,890–28,250 кілограмів). Але в цьому періоді основну роль відіграють формуючі вправи, які були різні за КПШ і за підрахованими кілограмами, тому максимально велика кількість підйомів штанги була за рахунок прямих та поперечних м'язів живота і склала в ЕГ 1900 КПШ та в КГ незначну увагу приділяли м'язам живота 1,450 КПШ. Загальний обсяг в базових вправах КПШ складає в ЕГ 1,790 та в КГ 895, а в формуючих вправах ЕГ 3,606 та в

КГ 1,803 КПШ. Таким чином, КГ використовувала більш силову програму підготовки та невелику кількість КПШ з великими обтяженнями, ЕГ використовувала більш статичну програму підготовки та використовували велику кількість КПШ, за рахунок чого з обсяг кілограмів був високий.

Висновки. Таким чином, особливості тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом, дозволяє вважати, що, у ЕГ ефект був більш виражений, та рівень підготовленості може бути оцінений як найоптимальніший. Динаміка навантаження у цій групі суттєво зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменок (перенапруження, перетренування, травм). Це дозволяє досягти необхідного рівню спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Щодо побудови тренувального процесу, то у ЕГ методика тренування більше сприяє виконанню поставленого завдання – збільшенню м'язової маси тіла не за допомогою жирового прошарку та підшкірної води, а за рахунок тільки м'язів, що було достовірно доказано у спеціально-підготовчому етапі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження повинні містити розробку та обґрунтування тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді.

Список використаної літератури

1. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода. М. : Наука, 1973. 272 с.
2. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. 174 с.
3. Вейдер Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров». М. : Изд-во Эксмо, 2003. 432 с.
4. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки. Р.наД : Феникс, 2011. 280 с.
5. Дворкін Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів). Свердловськ : Вид-во Урал. ун-т, 1989. 2000 с.
6. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 4 (37). С. 15–19.
7. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 11. С. 10–16.
8. Джо Уайдер. Система строительства тела Москва : Физкультура и спорт, 1991. 112 с.
9. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодибилдинге с учётом силовой направленности : учебно-методическое пособие. СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. 55 с.

10. Камаєв О. І., Безкоровайний Д. О. Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків у силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] Х. : ХДАФК, 2014. 106 с.

11. Олешко В. Г. Силовые виды спорта К. : Олимпийская литература, 1999. 287 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.

13. Стеценко А. І. Пауерліфтинг : навчальний посібник. Черкаси : НДІТЕХІМу, 2008. 459 с.

14. Усыченко В. В. Периодизация годового цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). 2006. № 7. С. 123–125.

15. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера Москва : Спорт сервис, 2003. С. 532.

«ПІДСИСТЕМА» ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Ніна Долбишева, к.фіз.вих., доцент

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна*

Анотація. В даній праці розкриті основні закономірності «підсистеми» підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту, яка включає в себе тренувальний процес, змагальну діяльність, багаторічний процес підготовки, зовнішні та внутрішні фактори.

Ключові слова: підсистема підготовки, інтелектуальні види спорту, спортсмени-інтелектуали.

Вступ. Аналізуючи інтелектуальні види спорту можна констатувати, що вони мають відмінності від олімпійських, професійних та у більшості випадках неолімпійських видів спорту, а саме: тренувальний процес та змагальна діяльність обумовлюються низькою руховою активністю; процес навчання знаходиться у прямій залежності від рівня розвитку розумових та інтелектуальних здібностей [8]; тренувальне та змагальне навантаження припадає на реалізацію розумових якостей та прояву інтелектуальних зусиль [5, 7]; результат у змаганнях досягається за рахунок абстрактно-логічного обігравання суперника [6]; основним видом спортивної підготовки є спеціальна інтелектуальна її складові (теоретична, психологічна, спеціально-практична) [5, 7, 8]; принципи, засоби та методи підготовки носять специфічний характер [3, 4, 5, 7]; фізична підготовка виступають як допоміжна [8]; досягнення на міжнародному рівні сприяє присвоєнню міжнародних звань (Гросмейстера).

Мета дослідження – розкрити основні закономірності «підсистеми» підготовки в інтелектуальних видах спорту.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів, метод систематизації та аналогії.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі використання методу наукового пізнання – аналогії – підготовка спортсменів-інтелектуалів має комплексний підхід і реалізується через систему та «підсистему» (рис. 1).

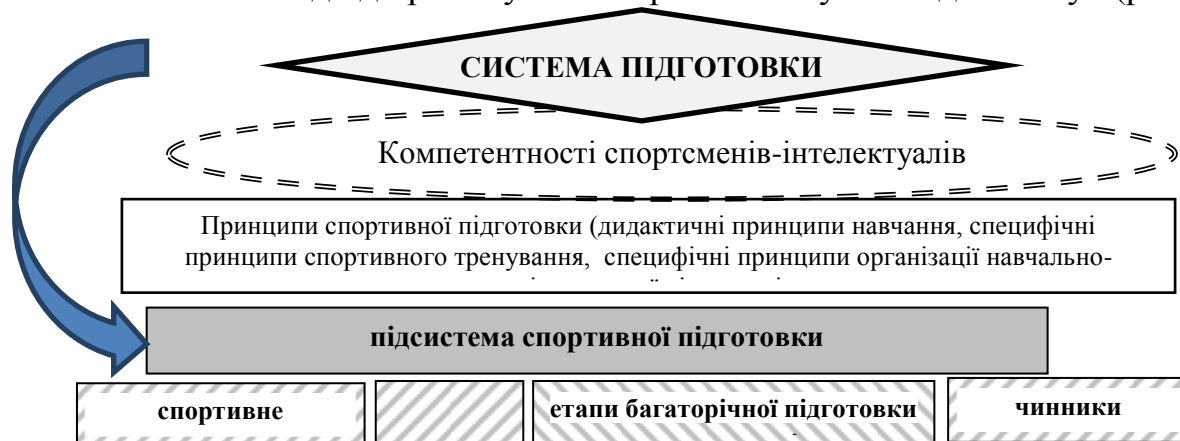


Рис. 1. Складові підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту

Система підготовки спортсменів-інтелектуалів охоплює формування компітетностей (пізнавальну, практичну, творчу, комунікативну, соціальну) на основі реалізації дидактичних принципів навчання, специфічних принципів спортивного тренування та специфічних принципів організації навчально-пізнавальної діяльності. Досягнення рівнів компітетностей здійснюється на рівні «підсистеми», яка охоплює спортивне тренування, змагальну діяльність, етапи багаторічної підготовки та системі чинники [8].

Спортивне тренування в інтелектуальних видах спорту, є спеціалізованим процесом, який базується на використанні специфічних засобів на розвиток розумових і інтелектуальних здібностей, що обумовлюють інтелектуальну, спеціально-практичну і психологічну готовність спортсмена до досягнення високих спортивно-інтелектуальних результатів.

Організація і проведення змагань в інтелектуальних видах спорту і досягнення результату в них ґрунтується на виконанні Кодексу (правил) змагань (Шаховий Кодекс, Шашковий Кодекс, Кодекс гри Го, Кодекс зі спортивного бриджу, Кодекс зі спортивного покеру), Кодексу спортивної етики, Дисциплінарного і антидопінгового кодексів.

Структура багаторічної підготовки має певні відмінності в тривалості етапів, комплектації груп і поставлених завдань [5, 7] та обумовлюється особливостями розумового та психо-емоційного розвитку у віковому аспекті, чутливими періодами розвитку інтелектуальних здібностей, які на пряму впливає на перехід спортсмена-інтелектуала від етапу до етапу. Багаторічна підготовка охоплює 4 етапи (базової підготовки, поглибленої тренування,

спортивного вдосконалення, підвищення спортивної майстерності), які відповідають трьом рівням підготовки: початковий - базовій підготовці, основний – поглибленому тренуванню та спортивному вдосконаленню, вищий - підвищенню спортивної майстерності) [1, 8].

«Підсистема» у спортивній практиці інтелектуальних видів спорту має тенденцію до її вдосконалення, це пов'язано з впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, які можна трактувати як «системні чинники». До них відносяться: розвиток і впровадження освітніх програм; вікові межі відбору та участі в змаганнях; формування, визнання та організація нових дисциплін і видів змагань; сумарна змагальна активність спортсмена і її сукупний режим; використання новітніх інформаційних і комп'ютерних технологій; вдосконалення ергогенних і ерголітичних засобів; розширення географічної територіальності та учасників змагань; особливості спортивної маркетингової політики [2].

Висновок. Підготовка спортсменів в інтелектуальних видах спорту має вагомі відмінності від динамічних, яка є специфічною та будується на основі системи та «підсистеми». «Підсистема» охоплює основні структурні елементи підготовки, які впливають на досягнення максимально спортивного результату і яку можна розглядатися в рамках окремою автономії.

Список використаної літератури

1. Долбишева Н. Г. Методичні основи етапів багаторічного процесу спортивної підготовки в інтелектуальних видах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2016. № 2. С. 48-55.

2. Долбишева Н. Системні фактори підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. № 2. С. 59-68.

3. Долбишева Н. Основи спеціально-практичної підготовки в інтелектуальних видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 22-30.

4. Долбышева Н.Г. Основы психологической подготовки в интеллектуальных видах спорта. *Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXII Международного конгресса*. Тбилиси, 2018. С. 428-432.

5. Навчальна програма з шашок для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Под ред. І.Ю. Куколева, О.Л. Компанієць, Д.С. Мариненко, Л.В. Сечин. Київ: Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. 48 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

7. Шахи. Навчальна програма для закладів позашкільної освіти, загальноосвітніх навчальних закладів і палаців культури та творчості / Под ред. В.О. Вінниченко, О.М. Коваль та ін. Київ: Спортивний комітет України, 2010. 84 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ З УРАХУВАННЯМ ЗМІНИ ПРАВИЛ

Георгій Зантарая, Олексій Калініченко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Багато авторів відзначають, що постійні зміни в правилах змагань призводить до скорочення техніко-тактичного арсеналу борців. Для того, щоб не допустити цього, автори рекомендували вносити різні корекції в тренувальний процес.

Ключові слова: боротьба, техніко-тактична підготовка, тренувальний процес, готовність до змагань, єдиноборства.

Вступ. Серед численних видів спорту, які поширені в нашій країні, великою популярністю користуються різні види спортивної боротьби. Сучасні тенденції розвитку боротьби вимагають систематичного вдосконалення організаційно-методичних основ спортивної підготовки борців. Боротьба цікавий вид спорту, який з кожним роком, знаходить все більше своїх шанувальників.

В умовах професіоналізації і комерціалізації світового спорту, відбуваються численні доповнення до правил змагань, які призводять до значних змін методики тренувального процесу.

Тому найважливішим фактором для розвитку боротьби з урахуванням змін правил є підвищення видовищності, за рахунок активної боротьби, удосконалення боротьби за захоплення, скорочення дистанції у схватці [1].

Численні доповнення до правил призводять до значних змін методики тренувального процесу. Сучасна змагальна діяльність вимагає від борця володіти достатнім обсягом техніко-тактичних дій, високої швидкісно-силової витривалістю, умінням безперервно атакувати до кінця поєдинку протягом усього змагання[2].

Метою дослідження є виявити основні напрямки вдосконалення змагальної діяльності борців з урахуванням змін правил.

Завдання дослідження: вивчити літературу за темою дослідження; проаналізувати техніко-тактичну підготовку борців з урахуванням змін правил; підготувати практичні рекомендації для підготовки борців.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документів планування та організації підготовки, опитування фахівців, вивчення відеоматеріалів змагальної діяльності дзюдоїстів високої кваліфікації, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивній боротьбі кількість показників змагальної діяльності є дуже великим, зареєструвати і

проаналізувати їх, тренеру практично неможливо, тому необхідно з великої кількості показників вибрати найбільш інформативні, які повинні застосовуватися в ході контролю.

Так, при аналізі змагальної діяльності, після змін у правилах боротьби були визначені найбільш інформативні показники змагальної діяльності: результативність борців в стійці і партері, ефективність атак і захистів, інтервал атаки і успішної атаки[4].

Найбільш вдало на змаганнях виступають спортсмени, що домоглися скорочення діяльності тактичної підготовки до виконання прийомів, а також фаз підходу, відриву. Скорочення часу виконання головних фаз прийомів дає можливість ефективно виконувати їх не тільки в перші хвилини зустрічі, але і в кінці, коли втома сповільнює відповідні дії супротивника.

У зв'язку з тим, що після змін правил пасивна боротьба наказується суддями швидше, у тренувальному процесі рекомендується ставити завдання з можливим подоланням захисту без зриву захоплення суперника і зі зривом. Крім уміння завоювати потрібне захоплення борець повинен володіти різними способами звільнення від захоплення.

Сучасний змагальний поєдинок на 80% часу являє собою боротьбу суперників за захоплення, тому корекція тренувального процесу з урахуванням тенденцій дає можливість виступати спортсменам більш ефективніше.

Для вдосконалення боротьби за захоплення використовувалися завдання:

1. Удосконалювалася техніка виконання захоплень для боротьби, як з борцями, які борються в правій стійці, так і з спортсменами, які виконують прийоми в ліву сторону.

2. Готувалися комбінації, які дозволяють борцю атакувати в різних напрямках, з різних захоплень.

3. Удосконалювалася техніка переміщення по килиму, для більш ефективної боротьби за захоплення.

4. Акцентувалась увагу борців при взятті захоплення в зоні пасивності.

При вдосконаленні спеціальної фізичної підготовленості особлива увага приділялася розвитку витривалості і швидко-силовим якостям. В навчально-тренувальний процес включалися комплекси вправ для розвитку і вдосконалення цих якостей [3].

Висновки. Тренувальний процес слід коригувати відповідно до розробленої моделі техніко-тактичної підготовки, а також з урахуванням змін та доповнень до правил змагань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на створення та впровадження комплексів вправ у тренувальний процес борців різної кваліфікації та різних вікових груп, спрямованих на моделювання змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Абульханов, А. Н., Борисов, И. П. Эффективность технико-тактических действий высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в сложных ситуациях противоборства по правилам соревнований 2018 года. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2018, 7(161), 9-13.
2. Зантара Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020, 3 (77): 117-132.
3. Иванюженков, Б. В., Нелюбин, В. В. Индивидуальное тактико-техническое мастерство высококвалифицированных борцов. Вестник Балтийской педагогической академии, 2005, 62, 96-106.
4. Тропин, Ю. Н., Латишев, Н. В., Королев, Б. А., Ляшенко, Е. Р. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности сильнейших борцов мира. *Єдиноборства*, 2020, 58-71.

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Владислав Зубарь¹, Михайло Кравець¹,

Людмила Рибак², к.фіз.вих., доцент

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова¹,

Миколаїв, Україна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана

Боберського²,

Львів, Україна

Анотація. Визначено й обґрунтовано основні критерії відбору юних велосипедистів середнього шкільного віку на перших етапах підготовки.

Ключові слова: юні велосипедисти, етапи підготовки, відбір, критерії.

Вступ. Однією з вимог сучасного спорту є омолодження команд [1]. Шкільний вік найбільш сприятливий для виявлення і початкової підготовки майбутніх спортсменів високого класу [2]. Ефективність системи позакласної роботи з підготовки велосипедистів і підвищення їхньої спортивної майстерності забезпечується науково обґрунтованою організацією тренувального процесу, кваліфікацією тренерів, якістю спорядження, наявністю спортивних баз тощо [3]. Проте провідну роль у системі позакласної роботи з підготовки юних велосипедистів відіграє об'єктивний відбір дітей до занять велосипедним спортом [4, 5]. Тому удосконалення системи і критеріїв відбору дітей середнього шкільного віку у спортивні секції з велосипедного спорту на різних етапах їхнього багаторічного спортивного удосконалення є важливим та актуальним науково-практичним завданням.

Мета та завдання дослідження: науково обґрунтувати систему і критерії спортивного відбору юних велосипедистів середнього шкільного віку на початкових етапах багаторічної підготовки. Для цього проаналізовано

проблему відбору юних велосипедистів на різних етапах їхньої підготовки за даними літератури, обґрунтовано фізіологічні характеристики учнів середнього шкільного віку, виявлено особливості фізичної та технічної підготовленості учнів, які займаються в пришкільних велосекціях, а також визначено й обґрунтовно критерії відбору юних велосипедистів середнього шкільного віку на різних етапах їхнього багаторічного спортивного удосконалення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження тренувальної та змагальної діяльності юних велосипедистів, опитування, анкетування, методи вивчення рівня фізичного розвитку та рухових здібностей, пасивний педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що обсяг спеціального фізичного навантаження юних велогонщиків доцільно збільшувати не за рахунок кількості годин тренування, а за рахунок пройденого ними на велосипедах тренувального і змагального кілометражу. На початковому етапі фізичні навантаження забезпечують поєднанням тренувальних і змагальних навантажень, а на наступних етапах – науково обґрунтованим змагальним методом тренування й участю в офіційних змаганнях. Організм підлітків 13–14 років добре пристосовується до виконання швидкісних вправ, які покращують здатність диференціювати подразники і підвищують збудження нервових центрів, натомість вправи на витривалість часто призводять до її погіршення. Значно гірше організм підлітків пристосовується до силових вправ, оскільки ЦНС, а також органи кровообігу і дихання ще не підготовлені до великих м'язових напружень.

На етапі початкової підготовки добирають учнів, які мають вищі темпи приросту рівня розвитку провідних для велоспорту рухових якостей. Разом з рівнем функціональної підготовленості, стабільністю спортивних результатів і психологічною пристосовуваністю до тренувальних і змагальних навантажень вони виступають маркерами потенційних можливостей спортсменів. На цьому етапі обсяг ЗФП повинен складати до 90%, а СФП – лише 10%. На етапі попередньої базової підготовки ЗФП займає 60–65%, а спеціально-підготовчі вправи спрямовані на розвиток м'язів, які беруть участь у педалюванні. На етапі спеціалізованої базової підготовки разом з подальшим фізичним розвитком підлітків підвищують їх спеціальну підготовленість, дистанційну витривалість, швидкість й удосконалюють техніко-тактичну підготовленість

Висновки. На початковому етапі підготовки критеріями відбору є загальний рівень здоров'я, спадковість, рівень статевого дозрівання, схильності до змагальної діяльності, прагнення отримувати високі оцінки, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань. На етапі базової підготовки – це відповідність будови тіла юних спортсменів провідним велосипедистам, високі аеробні

можливості організму, рівень засвоєння техніки й особистісно-психічні якості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Обґрунтування відбору юних велосипедистів на наступних етапах підготовки.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт: история и современность. Москва : Советский спорт, 2010. 312 с.

2. Платонов В., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 2. С. 37–42.

3. Полищук Д. А. Велосипедный спорт. Киев : Олимпийская литература, 1997. 344 с.

4. Бесераль Рамirez Карлос. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки. *Теория и практика физ. культуры*. 1995. №7. С.55–57.

5. Чурилов В.П. Отбор велосипедистов-шоссейников в юношеском возрасте на основе комплексной оценки признаков физического состояния: Автореф. дис. ... канд. пед. наук) : 3.00.04 / Госуд. центр. ин-т. физ. культуры. Москва, 1983. 22 с.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Олег Квасниця¹, к.фіз.вих., доцент,

Щеглюк Роман²

Хмельницький національний університет¹,

Хмельницький, Україна

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»²,

Хмельницький, Україна

Анотація. У тезах розглядаються особливості методики навчання техніки бігу на середні дистанції.

Ключові слова: легка атлетика, біг на середні дистанції, техніка бігу.

Вступ. Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках, метаннях. У процесі тренувальних занять спортсмени оволодівають раціональною технікою легкоатлетичних вправ з тим, щоб її рухові дії стали узгодженими і чіткими за напрямком, амплітудою, силою, ритмом, тобто вмінням управляти своїми діями і рухами. У бігу на середні дистанції технічна підготовка дозволяє спортсмену пробігати певну дистанцію з запланованою швидкістю і сприяє найбільш раціональному та оптимальному використанню рухового арсеналу. Методологія модифікації і вдосконалення техніки повинна ґрунтуватись на послідовному освоєнні окремих її елементів та в цілому структурі дії згідно з рівнем управління рухами. Це реалізується через

підвищення ефективності, пошуку варіативності й економічності параметрів рухів у відповідних формах загальних, спеціальних і цілісних вправ [1, с.313].

Мета дослідження: вивчити особливості методики навчання техніки бігу на середні дистанції.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувались наступні методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури.

Результат дослідження та їх обговорення. До бігу на середні дистанції відносять біг на 800 м та 1500 м, які проводяться на відкритому повітрі або у закритих приміщеннях. Умовно біг на середні дистанції можна розділити на чотири фази: старт, стартовий розгін, біг по дистанції та фінішування.

Дані науково-методичної літератури і спортивної практики свідчать про те, що в основі сучасної техніки бігу на середні дистанції лежить прагнення досягнути високої швидкості пересування, збереження цієї швидкості упродовж усієї дистанції бігу при мінімальних затратах зусиль, свободи та природності в кожному русі.

Для організації якісного тренувального процесу необхідно розуміти які засоби потрібно використовувати. Основними засобами розвитку та вдосконалення техніки бігу на середні дистанції є фізичні вправи, які умовно можна розділити на три групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні.

До загально-підготовчих вправ відносяться ті, які за формою своїх рухів не мають подібності зі змагальними вправами. Спеціально-підготовчі вправи за зовнішньою формою і внутрішнім змістом дуже близькі до обраного виду спорту. Змагальні вправи – комплекс рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації і виконуються відповідно до існуючих правил змагань. До цих вправ відносяться обраний вид легкої атлетики та його різновиди.

В основі сучасної техніки бігу на середні дистанції лежить здатність швидкого просування вперед за умови економічності, свободи і природності рухів. Техніка бігу – це зорове сприйняття зовнішньої форми дій, а також якісний зміст рухів бігуна, його умінь витратити мінімум зусиль на просування вперед і включити в роботу необхідні групи м'язів [4, с. 128].

Процес підготовки легкоатлетів повинен будуватись на педагогічних принципах поступовості та доступності. Він має враховувати закономірності вікового розвитку організму та індивідуальні особливості, але існує певна послідовність в навчанні техніці бігу, однакова для всіх вікових груп. При цьому необхідним є вирішення наступних завдань: ознайомити з технікою бігу на середні дистанції; навчити техніці бігу по прямій; навчити техніці бігу по повороту; навчити техніці високого старту і стартовому прискоренню; навчити техніці фінішування; вдосконалення техніки бігу в цілому з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [3, с. 57-61].

Для оволодіння основними рухами техніки бігу на середні дистанції в процесі навчання необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена і визначати шляхи їх використання при подальшому вдосконаленні техніки бігу в цілому.

У процесі вдосконалення необхідно приділяти велику увагу підвищенню рівня розвитку фізичної підготовленості та використовувати спеціально-підготовчі вправи, які сприяють усуненню індивідуальних помилок в техніці бігу [2, с. 442].

Висновки:

1. Аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження доводить, що технічна підготовка в бігу на середні дистанції сприяє найбільш раціональному і оптимальному використанню рухового потенціалу спортсмена. Однак немає єдиного напрямку в модифікації і вдосконаленні техніки окремих елементів і цілісної структури рухових дій в бігу на середні дистанції.

2. Існує певна послідовність в навчанні техніці бігу на середні дистанції, яку необхідно враховувати при підборі засобів і методів, спрямованих на навчання техніки бігу на середні дистанції в тренувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Детальнішого аналізу надалі потребує виявлення та обґрунтування особливостей розвитку провідних рухових якостей, які лежать в основі формування засобів і методів, що сприяють підготовці бігунів на середні дистанції.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
2. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. 656 с.
3. Попов В. Б. Специальная физическая подготовка легкоатлетов. Физкультура в школе, 2001. № 6. С. 57–61.
4. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «ЛандоЛТД», 2013. 249 с.

РОЗВИТОК АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ КРИТЕРІЇВ ПОРОГУ АНАЕРОБНОГО ОБМІНУ

Роман Кириловський¹,

Павло Пришутів¹,

Людмила Рибак², к.фіз вих., доцент

*Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова¹,*

Миколаїв, Україна

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського²,
Львів, Україна*

Анотація. Обґрунтовано авторську методику розвитку аеробного енергозабезпечення специфічної роботи кваліфікованих веслярів-академістів на дистанції 2000 м з контролем показників ПАНО і зворотнім зв'язком.

Ключові слова: кваліфіковані веслувальники-академісти, аеробне забезпечення, працездатність, контроль, показники ПАНО, зворотний зв'язок.

Вступ. Підготовка висококваліфікованих спортсменів неможлива без поточного комплексного моніторингу різних сторін їхньої підготовленості [1–3], проте складність організації такого контролю обмежує його застосування на рівні національних збірних команд. Водночас у первинних фізкультурних організаціях об'єктивний контроль за динамікою рівня спеціальної витривалості й аеробними можливостями кваліфікованих веслувальників-академістів, що визначають рівень їхньої спортивної майстерності, ускладнений. Тому розробка доступної методики розвитку аеробних можливостей кваліфікованих академістів на основі контролю показників ПАНО [4, 5] є важливим науково-практичним завданням сучасної спортивної науки.

Мета та завдання дослідження: розробити методику розвитку аеробних можливостей кваліфікованих веслярів-академістів з контролем їхнього ПАНО в умовах первинних спортивно-фізкультурних організацій. Для цього визначено роль аеробних джерел енергозабезпечення кваліфікованих спортсменів на олімпійській дистанції, обґрунтовано алгоритм розвитку аеробного енергозабезпечення специфічної роботи з контролем ПАНО у спеціально-підготовчому періоді, а також розроблено й перевірено на практиці авторську методику розвитку переважно аеробного енергозабезпечення специфічної роботи кваліфікованих веслярів-академістів з контролем показників ПАНО і зворотнім зв'язком.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення окремих завдань дослідження використано аналіз та узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження й педагогічний експеримент, інструментальні біомеханічні методики (радіопульсометрія, GPS-спідометрія, ергометрія) і

методи математичної статистики. Кваліфікованих веслувальників – учасників педексперименту – було розбито контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 6 осіб. Визначались вхідний і вихідний рівні їхніх функціональних можливостей за результатами спеціальної ергометрії на дистанції 2000 метрів. ЕГ займалась за авторською програмою з підвищенням потужності навантаження в зоні ПАНУ, а КГ – за традиційною методикою.

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що на дистанції 2000 м від 60 до 75% енерговитрат кваліфікованих веслярів-академістів забезпечують аеробні джерела. У підготовчому періоді річного циклу підготовки в аеробній зоні спортсмени виконують понад 80% тренувальних навантажень. Для спеціально-підготовчого й розтягнутого у часі змагального періоду, а також характерного для академічного веслування однопікового планування особливо актуальним є обов'язкове планування навантажень у зоні ПАНУ. Вони будуть ефективніші при спряженому використанні з вправами, спрямованими на розвиток швидкості розгортання фізіологічних реакцій аеробного енергозабезпечення. Упродовж змагального періоду необхідно знижувати обсяг навантажень в зоні лактатного порогу, й інтенсифікувати підготовку за рахунок суворо регламентованого й диференційованого інтервального тренування змагальним методом з обов'язковим використанням зворотного зв'язку з метою підведення спортсменів до піку форми в потрібний момент. СФП у змагальному періоді здійснюється лише в човні.

Висновок: розроблена методика розвитку аеробних можливостей кваліфікованих веслярів-академістів найбільш ефективна для спортсменів, що спеціалізуються на дистанції 2000 м. Для поточної корекції їхньої підготовки доцільні тестування за методикою Конконі в природних умовах; тренування припиняються при неможливості підтримувати необхідний рівень ЧСС, або відновлювати ЧСС до 120 уд./хв. упродовж 3-х хвилин. Дозування тренувальних навантажень на основі зворотного зв'язку, який дає змогу враховувати реакцію систем організму, які лімітують спеціальну працездатність спортсменів, ефективніше, ніж традиційне – за швидкістю і часом долання різних дистанцій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: додаткове вивчення і корекція тренувальних навантажень у різних періодах річного циклу підготовки спортсменів, що спеціалізуються на дистанції 2000 м.

Список використаної літератури

1. Платонов, В. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 2. С. 8–19.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: практическое пособие. Москва : Спорт, 2016. 464 с.
3. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В. Модельні програми в організації тренувальних занять з академічного веслування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №5. С. 34–39.

4. Дьяченко А. Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте. *Наука в олимпийском спорте*. 2007. №1. С. 54–61.

5. Мищенко В., Дьяченко А., Томяк Т. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2003. №1. С. 57–62.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ІМУННОГО ТА ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСУ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ СПІРУЛІНИ

Світлана Корсун к.б.н., доцент,
Ірина Шапошнікова к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В роботі проведено дослідження імунного та гормонального статусу футболістів високої кваліфікації під впливом спіруліни. Визначена динаміка показників рівня фізичної підготовленості футболістів високої кваліфікації при вживанні спіруліни.

Ключові слова: футболісти, імунний та гормональний статус, фізична підготовленість, спіруліна.

Вступ. У сучасному футболі важливим завданням тренувального процесу поряд з удосконаленням технічної, тактичної майстерності і фізичної підготовки є підвищення функціональних можливостей організму футболістів [4].

Відомо, що імунітет є одною з гомеостатичних систем організму, яка в значній мірі визначає стан здоров'я спортсменів і можливості їх адаптації до впливу інтенсивних фізичних навантажень [2,3].

З метою підвищення адаптації і спортивної працездатності, стимулювання розвитку функціональних резервів та сприяння відновлювальних процесів у сучасній спортивній практиці, відмічається інтерес до використання рослинних препаратів, що відносяться до класу адаптогенів, зокрема спіруліни. Для спіруліни характерна комплексна позитивна дія на організм людини (імунопротекторна дія, радіопротекторна дія, поліпшення обміну речовин, сприяння утворенню гемоглобіну та інші) [5], показано, що вживання спіруліни спортсменами позитивно впливає на функціональний стан серцево – судинної системи та спеціальну працездатність [3].

Важливим завданням в удосконаленні тренувального процесу є використання сучасної діагностики для оцінки рівня функціонального стану спортсменів і протікання адаптаційних змін, що забезпечують відповідність рівня підготовленості запланованим спортивним результатам [6].

Мета дослідження. Оцінка рівня розвитку швидкісних, швидкісно – силових якостей, швидкісної спеціальної витривалості і загальної

витривалості, а також дослідження імунного та гормонального статусу футболістів високої кваліфікації на початку основного періоду тренувань. Охарактеризувати динаміку результатів педагогічних тестів та показників імунного та гормонального стану футболістів під впливом спіруліни у сполученні з інтенсивними фізичними навантаженнями.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженнях, які були проведені в два етапи, прийняли участь 22 футболіста високої кваліфікації 17 – 20 років. Програма тестування для визначення фізичної підготовленості футболістів включала наступні тести: біг на 30 м.; стрибок в довжину з місця поштовхом двох ніг; п'ятикратний стрибок; біг 7 x 50 м.; тест Купера.

На першому етапі досліджень до прийому спіруліни (кінець змагального періоду) проведено імунологічні дослідження, які включали: визначення загальної кількості лейкоцитів і лейкоцитарної формули; визначення показників Т- і В – системи лімфоцитів; визначення кількості циркулюючих імунних комплексів; визначення трьох класів імуноглобулінів – G, A, M. Дослідження гормонального статусу футболістів включали визначення: кортизолу – гормону надниркових залоз; інсуліну – гормону підшлункової залози; тестостерону – чоловічого статевого гормону. У роботі використовували методи радіологічного аналізу.

На другому етапі дослідження після прийому футболістами спіруліни (кінець підготовчого періоду) були визначені вищезазначені показники імунного та гормонального статусу після використання ними тренувальної програми, яка була спрямована на розвиток швидкісних і швидко – силових якостей, спеціальної витривалості та загальної витривалості.

Об'єктом дослідження імунологічного і гормонального статусу футболістів була периферична кров, забір якої проводили із кубітальної вени.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті застосування спіруліни у терапевтичних дозах (5г на добу) у футболістів відмічається підвищення кількості кортизолу в крові, який сприяє формуванню комплексу адаптивних реакцій, спрямованих на підвищення стійкості організму до дії фізичних навантажень. Рівень тестостерону в крові футболістів після тренувальних навантажень також підвищується, а кількість інсуліну було знижено. Зазначені гормональні зрушення вказують на покращення адаптаційних і обмінних процесів в організмі футболістів. При підрахунку коефіцієнту напруження адаптації (кортизон/ інсулін у %) було виявлено зниження цього показника, що свідчить про адекватні адаптаційні зміни в організмі футболістів під впливом запропонованих фізичних навантажень і про зменшення вірогідності розвитку зриву адаптації на піку спортивної форми. Однак, величина даного показника перевищувала межі норми, що можливо вимагало більш тривалого використання спіруліни. Підвищення дози спіруліни було недоцільно, тому що призначення спіруліни в дозі більше 5г викликало у спортсменів розвиток побічних явищ з боку шлунково – кишечного тракту у вигляді диспептичних явищ, які проходили самостійно після зниження дози до 5г на добу.

Проведені дослідження свідчать, що в результаті застосування спіруліни у терапевтичних дозах протягом 21 дня у футболістів відмічалась позитивна динаміка показників рівня фізичної підготовленості за даними тестів.

Стан показників імунітету при обстеженні футболістів за результатами досліджень не зазнав видимих змін на початку основного періоду тренувань.

Результати імунологічного моніторингу футболістів свідчать про відсутність негативних зрушень в імунограмах та про їх відносну стабільність протягом тренувального процесу в період інтенсивних фізичних навантажень, що дозволяє розцінювати застосування спіруліни як імунопрофілактику.

Висновки. Система діагностики імунного та гормонального статусу, що запропонована у період підготовки до змагань дозволяє оптимізувати тренувальний процес футболістів. Отримані результати досліджень свідчать, що вживання спіруліни дає позитивну динаміку показників рівня фізичної підготовки футболістів за даними тестів та позитивно впливає на гормональний і імунний статус футболістів, сприяє покращенню адаптаційних можливостей до тренувальних навантажень.

Список використаної літератури

1. Гуска М.Б. Динаміка загально фізичної підготовки юних одно борців під впливом адаптогенів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. № 9. С. 43-47.

2. Клінічна та лабораторна імунологія. (за ред. Кузнецової Л.В., Бабаджана В.Д., Фролова В.М). Київ: 2012. – 922 с.

3. Корсун С.М., Пешкова О.В., Шапошнікова І.І. Оцінка гормонального и імунного статусу волейболістів високої кваліфікації. Тези доповідей ІХ Міжнародного конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх», 20-23 вересня 2005 р, с. 673.

4. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 1 (20). С. 323-331.

5. Купраш Л.П., Чекман І.С., Горчакова Н.А. Спирулина и здоровье., Николаїв. 2000, - 76 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

ВПЛИВ ЕЛЕКТРОННИХ ГАДЖЕТІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ СТРІЛЬБИ У БІАТЛОНІ

Сергій Котляр, к.фіз.вих., доцент,
Олександр Топорков, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Дослідження присвячені впливу використання електронних гаджетів (комп'ютерів, планшетів, смартфонів та інших) у біатлоністів 16-17 років на результати стрільби з положення стоячи та лежачи у підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: біатлон, електронні гаджети, тренувальний процес, стрілкова підготовка.

Вступ. Біатлон – це зимовий олімпійський вид спорту, який поєднує лижну гонку вільним стилем зі стрільбою. У той же час біатлон багатокомпонентний вид спорту, який поєднує різнохарактерні навантаження, максимальне динамічне навантаження під час лижної гонки і статичну напругу в момент стрільби, що висуває високі вимоги до взаємодії систем організму [2].

Специфіка біатлону і спорту взагалі полягає у великих потребах розвитку фізичних якостей спортсменів, у постійному подоланні важких тренувальних і змагальних навантажень об'єктивного та суб'єктивного характеру, в подоланні стресових ситуацій та високої відповідальності за кращий результат на змаганнях. Ріст майстерності юних біатлоністів залежить від високого рівня як лижної підготовки, так і стрілкової. Частіше переможцями стають ті спортсмени, які показують кращі результати у стрільбі, для якої потрібно в першу чергу – гарний зір, спокій і концентрацію уваги, раціональну напругу окремих груп м'язів у момент прицілювання та пострілу. Усі ці навички формуються у юнацькому віці [1, 3, 4].

Уявити сьогодні світ без електронних гаджетів (комп'ютерів, планшетів, смартфонів, електронних книг та інших цифрових пристроїв) не можливо. Це зручний спосіб для комунікацій, але, на жаль, багато хто так глибоко занурюється у віртуальний простір, що це стає шкідливим для здоров'я, в першу чергу для очей і зору [5-7].

Виконання вправ у стрільбі завжди пов'язано з подоланням певних несприятливих факторів, що негативно впливають на її результат. Таким чином, досить актуальним є вивчення впливу електронних гаджетів на результат стрільби у біатлоні.

Мета дослідження: виявити вплив електронних гаджетів на результати стрільби у біатлоністів 16-17 років.

Завдання дослідження: визначити вплив використання електронних гаджетів (смартфонів) на результати стрільби з положення лежачі та стоячи у біатлоністів 16-17 років.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні приймали участь біатлоністи віком 16-17 років, які мали спортивну кваліфікацію 1-2 розряду у кількості 10 осіб. Результати стрільби визначались у тирі, відстань до мішені 50 м, кількість пострілів – 20 (4 серії по 5 пострілів з положення лежачі та стоячи). Яскравість екрану у гаджетів була встановлена на рівні 50 %.

У дослідженні застосовувалися методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Зір у дітей формується приблизно до 16-17 років, тому режим роботи з електронними гаджетами для дітей цього віку повинен бути обмеженим, особливо при занятті таким видом спорту, як біатлон.

Дане дослідження полягало у визначенні впливу електронних гаджетів на результати стрільби у спокої, але з різних змагальних положень. Для цього спортсмени виконували першу спробу, після того, як тиждень не користувалися смартфонами у форматі відео, друга спроба, ще через тиждень, але було дозволено вільно користуватися гаджетами 90 хвилин на добу, третя спроба, ще через тиждень – користування гаджетами 150 хвилин на добу. Результати дослідження у таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив застосування електронних гаджетів (смартфонів) на результати стрільби у біатлоністів 16-17 років (n=10)

ПОКАЗНИКИ	Стрільба лежачі			Стрільба стоячи		
	1	2	3	1	2	3
	$x_{л1} \pm m_{л1}$	$x_{л2} \pm m_{л2}$	$x_{л3} \pm m_{л3}$	$x_{с1} \pm m_{с1}$	$x_{с2} \pm m_{с2}$	$x_{с3} \pm m_{с3}$
Час стрільби, с	41,5±1,6	44,4±1,2	48,2±1,7	37,1±0,7	39,1±0,8	42,2±0,9
Оцінка достовірності t; p	$t_1-t_2=1,45; p>0,05$ $t_1-t_3=2,87; p<0,05$ $t_2-t_3=1,82; p>0,05$			$t_1-t_2=1,88; p>0,05$ $t_1-t_3=4,47; p<0,01$ $t_2-t_3=2,57; p<0,05$		
Час прийняття виготовлення, с	15,1±0,5	16,8±0,5	19,0±0,4	13,5±0,7	12,3±0,4	12,2±0,6
Оцінка достовірності t; p	$t_1-t_2=2,40; p<0,05$ $t_1-t_3=6,09; p<0,001$ $t_2-t_3=3,44; p<0,01$			$t_1-t_2=1,49; p>0,05$ $t_1-t_3=1,41; p>0,05$ $t_2-t_3=0,14; p>0,05$		
Інтервал між пострілами, с	6,6±0,5	6,9±0,9	7,3±0,8	5,9±0,7	6,7±0,8	7,5±0,7
Оцінка достовірності t; p	$t_1-t_2=0,29; p>0,05$ $t_1-t_3=0,74; p>0,05$ $t_2-t_3=0,33; p>0,05$			$t_1-t_2=0,75; p>0,05$ $t_1-t_3=1,62; p>0,05$ $t_2-t_3=0,75; p>0,05$		
Відносна точність стрільби, %	75,3±2,8	71,9±2,3	67,0±2,1	71,9±1,9	68,4±2,1	64,7±2,3
Оцінка достовірності t; p	$t_1-t_2=0,93; p>0,05$ $t_1-t_3=2,37; p<0,05$ $t_2-t_3=1,57; p>0,05$			$t_1-t_2=1,24; p>0,05$ $t_1-t_3=2,41; p<0,05$ $t_2-t_3=1,19; p>0,05$		

Примітка: 1- тиждень коли спортсмени не використовували гаджети у форматі відео;
 2 - тиждень коли спортсмени користувалися гаджетами 90 хвилин на добу у вільному доступі;
 3 – тиждень, коли спортсмени користувалися гаджетами 150 хвилин на добу у вільному доступі.

Результати тестування та їх обробка методами математичної статистики свідчать, що застосування електронних гаджетів (смартфонів) впливає на результати стрільби у біатлоністів 16-17 років. Такі дані підтверджуються погіршенням показників: час стрільби з положення лежачи на 6,3 с ($t_1-t_3=2,87$; $p<0,05$) та з положення стоячи на 5,1 с ($t_1-t_3=4,47$; $p<0,01$), 2,9 с ($t_2-t_3=2,57$; $p<0,05$); час прийняття виготовлення в положенні лежачи на 1,7 с ($t_1-t_2=2,40$; $p<0,05$), 3,9 с ($t_1-t_3=6,09$; $p<0,001$), 2,2 с ($t_2-t_3=3,44$; $p<0,01$); відносна точність стрільби з положення лежачи на 8,3% ($t_1-t_3=2,37$; $p<0,05$) та стоячи на 7,2% ($t_1-t_3=2,41$; $p<0,05$).

Таким чином, використання електронних гаджетів статистично значимо впливає на результати стрільби у юних біатлоністів 16-17 років у підготовчому періоді ($p < 0,05-0,001$).

Висновок: результати проведених досліджень свідчать про те, що надмірне використання електронних гаджетів у форматі відео суттєво погіршує результати стрільби у біатлоністів 16-17 років.

Перспектива подальших досліджень: подальші дослідження будуть спрямовані на пошук оптимальних вправ для покращення зору у юних біатлоністів.

Список використаної літератури

1. Лифарь В.В., Котляр С.М. Удосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих біатлоністів 17-18 років у підготовчому періоді. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків : ХДАФК, 2017. №4. С. 110-114.

2. Мулик В. В. Кореляційна залежність між точністю стрільби та морфо-функціональними показниками юних біатлоністів 15–16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] Харків : ХДАФК, 2015. № 2(46). С. 138-142.

3. Aghyppo A., Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Grynova T. Influence of the level of development of motive qualities on the technique of ski styles and shooting of 14-16-year-old biathletes. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(4), Art 303, pp. 2643 - 2648, 2017.

4. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

5. Файзрахманова М.Р., Файзрахманов Н.С. Влияние смартфонов на функции зрения Ефимова. Текст: непосредственный. Юный ученый. 2017. №5 (14). С. 117-121.

6. <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/vliyanie-gadzhetrov-na-zdorove-glaz.htm>

7. <https://www.visiobud.com/2019/12/25/kak-vliyayut-gadzhety-na-zrenie/>

ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-АКАДЕМІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Ольга Кувалдіна, к.фіз.вих., доцент,

Павло Дощенко,

Павло Пришутюв

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна*

Анотація. Обґрунтовано зміст і програму шестиденних мікроциклів підготовки кваліфікованих веслувальників-академістів на другому етапі підготовчого періоду.

Ключові слова: академічне веслування, мікроцикли, навантаження, планування, підготовчий період.

Вступ. Сучасні обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень кваліфікованих веслярів-академістів, а також збільшення числа тренувальних занять досягли граничних величин, що вимагає пошуку нових шляхів удосконалення методики їхньої підготовки [1, 2]. Виявлене протиріччя може бути вирішене за рахунок якісного удосконалення структури та змісту тренувального процесу, його індивідуалізації [3]. Якісні перетворення повинні торкатися в першу чергу організації мікроциклів процесу підготовки спортсменів. Удосконалення підготовки кваліфікованих веслувальників повинна бути спрямована на підвищення спеціальної працездатності за рахунок оптимізації режимів розвитку спеціальної витривалості [4], тому обґрунтування раціональної організації тренувальних мікроциклів у їхній спеціальній фізичній підготовці є актуальним і своєчасним науково-практичним завданням [5].

Мета та завдання дослідження: теоретичне обґрунтування ефективності тренувальних навантажень у програмах мікроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні у підготовчому періоді. Для досягнення мети вивчено структуру малих тренувальних циклів підготовки веслувальників-академістів, визначено особливості планування мікроциклів різного спрямування й обґрунтовано теоретичні та змістовні засади побудови програм мікроциклів для розвитку аеробних та анаеробних можливостей веслувальників при виконанні навантажень високої інтенсивності, а також їх застосування у різних сезонах підготовки

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової і методичної літератури й документальних матеріалів, вивчення й узагальнення вітчизняного та міжнародного досвіду підготовки спортсменів-веслувальників, а також індукція і дедукція, прогнозування і проектування для формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Результати дослідження та їх обговорення. Критичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури й документальних матеріалів, присвячених плануванню структури мікроциклів підготовки спортсменів в

академічному веслуванні, дав змогу виявити ритмічність спеціальної фізичної працездатності веслярів упродовж дня, виокремивши спортсменів з ранковим та з вечірнім типом підвищеної працездатності. На цій підставі встановлено оптимальну тривалість мікроциклу для другого етапу підготовчого періоду, яка рівна шести дням (а не традиційному тижню), що викликає інтенсивний ріст показників спеціальної витривалості й швидкісно-силових можливостей спортсменів.

Встановлено, що на цьому етапі підготовки доцільно в основному тренувальному занятті дня, спрямованому на розвиток спеціальної витривалості й фізичної працездатності, виконувати великий обсяг навантаження. Для збереження досягнутого рівня спеціальних силових можливостей і прискорення відновних процесів до початку основного заняття, доцільно обирати силову спрямованість додаткового заняття тренувального дня.

Поділ обсягу тренувальних навантажень для розвитку спеціальної витривалості в основних заняттях шести днів мікроциклу (5 днів тренувальних занять і 1 день активного відпочинку) повинен відповідати поточному стану конкретних спортсменів та їх індивідуальному добовому ритму фізичної працездатності. Це дає змогу істотно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслярів упродовж значно меншого часу, а також збільшити обсяг тренувальних навантажень.

Висновки. Для істотного підвищення рівня спеціальної витривалості й швидкісно-силових можливостей веслувальників-академістів на другому етапі підготовчого періоду доцільно замість традиційних семиденних застосовувати шестиденні мікроцикли.

Щоб зберегти досягнутий рівень спеціальних силових можливостей спортсменів і прискорити їхнє відновлення до початку основного заняття, додаткове заняття тренувального дня повинно мати силову спрямованість.

Розподіл тренувальних навантажень упродовж шестиденного мікроциклу другого етапу підготовчого періоду повинен відповідати поточному стану спортсменів та їх індивідуальному добовому ритму фізичної працездатності.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Явления суперкомпенсации и отставленного тренировочного эффекта, их использование в процессе построения спортивной тренировки. *Наука в олимпийском спорте*. 2010. № 1/2. С. 3–13.

2. Дьяченко А., Лысенко Е., Виноградов В. Функциональное обеспечение специальной выносливости в циклических видах спорта (на материале академической гребли). *Наука в олимпийском спорте*. 2014. №3. С. 38–44.

3. Kozina Zh, Prusik Kr, Prusik Ka. The concept of individual approach in sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. №19(3). P.28–37.

4. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В. Модельні програми в організації

тренувальних занять з академічного веслування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №5. С. 34–39.

5. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: практическое пособие. Москва : Спорт, 2016. 464 с.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТАНОВОЇ ТЯГИ

Аліна Кучерук,

Олександр Тихорський, к.фіз.вих

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Результатами аналізу науково-методичної літератури виявлено, що силові показники в становій тязі мають суттєвий вплив на спортивні досягнення в силовому триборстві в цілому. Крім того, саме в становій тязі задіяні найбільше м'язових груп, що ускладнює процес їх вдосконалення.

Ключові слова: пауерліфтинг, станова тяга, травматизм.

Вступ. Пауерліфтинг – силовий вид спорту, у якому спортсмен долає вагу (силове триборство). В нього входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, і тяга штанги — які в сумі і визначають спортивні результати [6].

Станова тяга – це останній з трьох змагальних рухів у пауерліфтингу і є найважчою у виконанні, так як виконується з «мертвої точки». У становій тязі всі групи м'язів працюють у важких біомеханічних умовах – вправа із граничною вагою гарантовано забезпечує максимальну напругу майже всіх м'язів [4,6].

Станова тяга є однією з травмонебезпечних вправ у силовому тренінгу. Небезпека полягає в основному у недотриманні правильної техніки. Це призводить до травм або загострює колишні пошкодження. Вражається хребетний стовп, особливо поперековий відділ хребта. Зазначені травми цих місць супроводжуються дуже сильним больовим синдромом, з віддачею в ногу, різким обмеженням рухливості, а іноді повною неможливістю рухатися [5].

Іноді від виконання станової тяги починає руйнуватися тіло хребців поперекового відділу, що поступово призводить до формування хребтової грижі. Окрім хребта, часто страждають зв'язки хребта. Розтягнуті зв'язки важко повернути в початковий стан. Вищезазначене стосується м'язів і суглобів. Порваний м'яз ніколи не відновлюється повністю і його функціональні можливості назавжди залишаються обмеженими, суглоби піддаються сильним навантаженням і мікротравмуванню [3,5].

Мета дослідження – визначити шляхи оптимізації техніки станової тяги, з метою попередження травматизму.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Завдання дослідження:

1. За даними аналізу науково-методичної літератури, визначити найбільш розповсюджені причини травмування, при виконанні станової тяги.
2. Надати методичні рекомендації щодо оптимізації техніки виконання станової тяги кваліфікованими пауерліфтерами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проблеми, з якими стикаються пауерліфтери при виконанні станової тяги: слабкий «зрив» штанги з полу, слабкий дотяг, «мертві» точки.

Тяга – найбільш статичний рух в пауерліфтингу і для здійснення потужного піднімання необхідно долати інерцію штанги, яка виконується шляхом надання стартового прискорення. Щоб почати рух, потрібно зробити декілька підсідів, щоб м'язам і сухожиллям ніг надати тонус. І при максимальній «натяжці» ніг та спини з підсідом слід «зірвати штангу» різким, потужним рухом.

Для покращення зриву штанги, один раз в тижневому мікроциклі виконується вправа «тяга з «ями». Вона виконується аналогічно, але стоячи ногами на спеціальному «піддоні», степ-платформі або на дисках від штанги – в залежності від того, яка «амплітудність» руху необхідна (зазвичай висота платформи від 3 до 10 см).

При слабкому дотязі, потрібно виконувати *тягу з «вису»*, додаючи паузи при опущенні штанги нижче колін. Вправа починається з положення, при якому атлет стоїть вертикально. Штанга знімається зі стійок. Початкова фаза руху – опускання штанги вниз, опускання відбувається з напруженими м'язами спини. Досягнувши нижньої точки амплітуди, проводиться піднімання штанги вгору.

Тяга з плінтів (підставки) – ще одна вправа, за допомогою якої можна покращити дотяг. Техніка виконання залишається такою ж, але під штангу потрібно поставити підставки різної висоти. Гриф штанги повинен бути не вище рівня колін в стартовому положенні [1].

Висновок. Таким чином, особливу увагу потрібно приділяти укріпленню зап'ястя, передпліччя і кисті. Для цього виконують різноманітні вправи з еспандером, пронація і супінація кисті зі штангою та гантелями, згинання рук сидячи [3].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою методики виконання станової тяги для зменшення травматизму кваліфікованих пауерліфтерів шляхом її удосконалення.

Список використаної літератури

1. Джим В.Ю. Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станової тяги юних пауерліфтерів в

підготовчому періоді. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2018. с. 112-115.

2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивній тренеровці: навчальний посібник. Київ, 1998. 141 с.

3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Киев: Олимп.лит.,2003. с.51-56.

4. Остапенко Л. Пауерліфтінг - крок за кроком: Методика регулювання власної ваги. *Спортивне життя Росії*. Москва, 1994. - N-3. С. - 16.

5. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации: монография. Москва, 1984. - 150 с.

6. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: учебное пособие. Киев, 2004. - 543

ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ

Андрій Литвиненко¹, к.фіз.вих., доцент,

Едуард Єрмоменко², к.пед.н., професор

Харківський національний університет радіоелектроніки¹,

Харків, Україна

Університет державної фіскальної служби України²,

Ірпінь, Україна

Анотація. Представлено особливості планування тренувального процесу в бойовому хортингу. Обґрунтовано значущість для патріотичного виховання молоді необхідність швидкого розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств.

Ключові слова: бойовий хортинг, спортивна підготовка, методика, спортивне тренування.

Вступ. В останні десятиліття українські національні види спортивних єдиноборств стали на шлях стрімкого розвитку і виграють все більш важливу роль в фізичному та духовному вдосконаленню молоді [2; 5; 6]. Огляд спеціальної літератури показує що нагальною є потреба в наукових розробках по теоретичному обґрунтуванню методики підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня. Особливо важливим представляється розробка сучасних підходів до планування тренувального процесу [1; 3; 4].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було розкриття сталих емпіричних підходів, які склалися серед фахівців українського національного виду єдиноборств – бойового хортингу до планування тренувальної системи та системи спортивної підготовки в цілому.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувались плани побудови системи спортивної підготовки в бойовому хортингу в обласних федераціях та спортивних клубах. Аналізувалися плани підготовки спортсменів високої кваліфікації членів збірних команд областей та спортсменів масових розрядів в спортивних клубах федерації. Застосовувалися методи аналогій та математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що побудова системи спортивної підготовки, яка склалася в бойовому хортингу відповідає основним вимогам до таких систем в Олімпійському та професійному спорті. Складовими частинами системи підготовки спортсменів в бойовому хортингу є: технічна, тактична, фізична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка. В плануванні змісту тренувального процесу та тренувальних навантажень застосовується класична система мікроциклів, мезоциклів та макроциклів різної спрямованості та періодів: підготовчих, змагальних, перехідних. В збірних командах областей застосовується багато циклова система підготовки з ранжуванням спортивних змагань.

Висновки: необхідно зазначити, що в порівнянні з підготовкою збірних команд в Олімпійських видах спортивних єдиноборств спостерігається недостатня спеціалізація тренувального процесу. Усунення цього недоліку сприятиме зростанню показників змагальної діяльності та видовищності спортивної боротьби. Також вважаємо за потрібне проведення більшої кількості спортивних змагань різного рангу, які самі є при певних умовах ефективним засобом тренування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В наших подальших дослідженнях планується встановлення кореляцій між показниками фізичного навантаження та результативністю змагального процесу в бойовому хортингу спортсменів високого класу.

Список використаної літератури

1. Ашанін В. С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2 – С. 102-107.
2. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення милових якостей спортсменів різного віку. Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» Випуск 9, Видавець Паливода А.В., Київ 2018. С. 214-223.
3. Литвиненко А.М. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу. Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» Випуск 6, Видавець Паливода А.В., Київ 2016. С. 132-137.
4. Литвиненко А.М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посібник. – Х. : ХНУРЕ, 2020. – 136 с.
5. Єрмоєнко Е.А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. К.: Паливода А.В. , 2009. – 227 с.
6. Yeromenko E., Lytvynenko A. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, Part 5. 2020. Monograph.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОКАЗНИКИ УДАРІВ У БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬО-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Юрій Мартинюк

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У даній роботі розглядаються спеціально-підготовчі і загально-підготовчі вправи, як один з домінуючих чинників досягнення високих спортивних результатів в змаганнях з боксу. За результатами дослідження виявлено значущі взаємозв'язки між окремими показниками загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ у боксерів на етапі попередньо-базової підготовки. Також експериментально перевірено вплив комплексу загально підготовчих вправ силового характеру на показники поодиноких ударів руками.

Ключові слова: бокс, взаємозв'язки, встановлено, достовірний, взаємо перенесення.

Вступ. Бокс - один із найпопулярніших видів єдиноборств, який включений до програми Олімпійських ігор. Проте аналіз спеціальної літератури свідчить, що на сьогодні в нашій країні не має фундаментальної наукової бази, і поглибленого вивчення про становлення майстерності боксерів, а тому будь-які дослідження в цій сфері дадуть вагомий внесок для розвитку боксу та конкурентноздатності наших спортсменів на світовій арені [3-7].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що на етапі попередньої базової підготовки спортсменів актуальним є визначення таких загально-підготовчих вправ та методів їх застосування, які впливатимуть на розвиток спеціальних фізичних якостей молодих спортсменів [7;8]. На цьому етапі підготовки доцільно здійснювати пошук таких загально підготовчих вправ, застосування яких відзначається найбільшою ефективністю для розвитку фізичних якостей спортсменів та оптимізації оволодіння техніки в обраному виді спорту (В.Платонов, 1997; Л.Волков, 1998).

Мета роботи – виявлення ефективних засобів і методів для розвитку силових якостей боксерів, які знаходяться на етапі попередньо-базової підготовки.

Матеріали та методи дослідження. У даному дослідженні брали участь студенти ХДАФК та спортсмени команди Харківської області по боксу. Тестування проводилося з групою боксерів чоловічої статі, які знаходились на етапі попередньо-базової підготовки в кількості 11 чоловік, віком від 17-19 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті визначення рівня фізичної підготовленості боксерів встановлено, що на етапі попередньо-базової підготовки вони здатні розвивати удари такої сили якої достатньо для виведення суперника на певний час із стану боєздатності.

Спортсмени розвивають силу ударів руками за величиною більшою за 116 кг. Попередні дослідження С.А. Нікітенка свідчать, що удари силою 116 кг спроможні вивести спортсмена із стану боєздатності на певний період часу. На етапі попередньо-базової підготовки між швидкоісно – силовими характеристиками ударів виникають компенсаторні коливання, чим більші силові можливості спортсменів на початку підготовчого періоду, тим більший приріст швидкоісного компоненту техніки ударів відбувається у продовж етапу попередньо-базової підготовки.

Отже, на етапі попередньо-базової підготовки боксерам доцільно розвивати силові можливості з метою подальшого підвищення швидкоісті дій завдяки компенсаторних коливань в основних характеристиках структури рухів.

Шляхом досліджень визначено саме такі загально-підготовчі вправи між кількісними показниками яких і кількісними показниками спеціально-підготовчих вправ боксера (прямий удар рукою, боковий удар рукою, удар рукою знизу), встановлено достовірні статистичні взаємозв'язки.

Визначено саме такі загально підготовчі вправи:

- дальність поштовху м'яча масою 1 кг;
- дальність поштовху м'яча масою 2 кг;
- дальність поштовху м'яча масою 3кг;
- поштовх штанги від грудей масою 30 % від маси тіла за 20 с;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с.;
- стрибок в довжину з місця (см);
- присідання за 30 с;
- максимальна сила м'язів (показники станової динамометрії);
- максимальна сила м'язів кисті (показники кистьової динамометрії);
- час бігу (на відстань до 10 м).

Отримані кількісні показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів, які знаходяться на етапі попередньо-базової підготовки, доцільно застосовувати в навчально-тренувальному процесі для педагогічного контролю та оптимізації підготовки.

Висновки: визначені кількісні показники загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ фізичної підготовленості боксерів доцільно застосовувати в навчально-тренувальному процесі для педагогічного контролю та оптимізації підготовки спортсменів.

Встановлено, що на етапі попередньо-базової підготовки боксерів (n = 11), розвивають силу ударів руками за величиною більшою за 116 кг. Чого цілком достатньо для того, щоб вивести суперника з стану боєготовності на певний період часу.

Список використаної літератури

1. Ашкинази С. М. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы Теория и практика физической культуры. 2000. № 2. С. 61-62.
2. Борьба классическая и вольная : Правила соревнований. М. : Физкультура и спорт, 1983. 28 с.

3. Бутенко Б. И. Пути совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксеров Олимпийский бокс сегодня : тез. докл. междунар. науч. симп. М., 1989. С. 47-48.

4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле Теория и практика физической культуры. 1991. № 2. С. 24-31.

5. Иванов Н. Ю. О причинах неосознанного изменения заданного темпа движения Вопросы психологии. М., 1967. - №4. С.83 – 89.

6. Филимонов В.И. Методика силовой подготовки боксеров Информационно-методический бюллетень. М., 1990. С. 22.

7. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 11. С. 10–16.

8. Стеценко А. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки з пауерліфтингу Фізичне виховання в школі. 1999. № 2. С. 43-46.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРИТНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Аліна Мельник, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Проведено аналіз розвитку спеціальної спритності, як однієї із важливих фізичних якостей, що притаманна волейболістам.

Ключові слова: волейболіст, координація, засоби, стрибкова спритність.

Вступ. Сучасний волейбол ставить надзвичайно високі вимоги до фізичних якостей гравця. Досконале оволодіння технікою гри можливе лише при відповідному рівні розвитку певних якостей волейболіста в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки [2].

Мета роботи – визначити особливості розвитку спеціальної спритності волейболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук відповідної інформації в мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед фізичних якостей спритність займає особливе місце: вона має різноманітні зв'язки з іншими якостями і тому носить комплексний характер. Під спритністю розуміють здатність опановувати новими рухами, а також уміння швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог ситуації, що змінюється. Основними засобами розвитку спеціальної спритності є акробатичні, імітаційні вправи елементів техніки гри у волейбол [4].

Виховання спеціальної спритності волейболіста – це вдосконалення координаційно-складних рухових дій, здібності швидко перебудовувати

рухову діяльність у відповідності з ігровими ситуаціями, що постійно змінюються [4].

Спритність волейболіста має два різновиди:

- Акробатична спритність, яка проявляється у кидках, падіннях, стрибках під час гри у захисті.
- Стрибкова спритність – вміння володіти своїм тілом безопорному положенні під час силової подачі та передач м'яча у стрибку, нападаючих ударів і блокування [4].

Методику розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу розробили В. І. Довбиш, П. А. Баранець, С. С. Єрмаков [3]. Зазначеними фахівцями в процесі застосування різнобічних технічних засобів навчання та спеціально підібраних рухливих ігор достовірно виявлені результати поліпшення показників цієї фізичної якості. Вони сприяють розвитку спритності, яка необхідна волейболістам для успішного вирішення завдань, що виникають перед ними в процесі гри.

Н. В. Стратій, О. І. Грищенко, А. Г. Істомін, Ю. А. Веретельникова, Д. В. Куций, А. О. Посипайко у роботі [5] зазначають, що для волейболіста надзвичайно важливі висококоординовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Під час гри виникають різні рухові дії, які потребують швидкої реакції гравців. Деякі технічні прийоми виконуються в безопорному положенні, що пред'являє особливі вимоги до розвитку їх спеціальної спритності і точності рухів. Для розвитку координації рухів волейболістів у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендуються комплексні вправи, що виконуються в швидкому темпі.

Дослідження Р. І. Бойчука, М. Ю. Коропа, І. Л. Белявського [1] підтвердило високу значущість спритності та координації гравців для успішної ігрової діяльності у волейболі. Використання відповідних засобів з елементами техніки гри для розвитку спритності сприятиме підвищенню ефективності змагальної діяльності волейболістів. Основним методом розвитку спеціальної спритності є моделювання у навчально-тренувальному процесі змагальних ситуацій. Адекватне моделювання умов змагальної діяльності волейболістів можливе за умови комплексного аналізу закономірностей побудови гри команди в захисті та нападі.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що спеціальна спритність займає особливе місце у фізичній підготовці волейболістів та має важливе значення для їх успішної ігрової діяльності. Основними засобами розвитку спеціальної спритності є акробатичні вправи, імітація елементів техніки гри у волейбол та рухливі ігри.

Перспективи подальших досліджень. Вивчити роль спеціальної спритності волейболістів у підвищенні ефективності їх захисних дій у змагальній діяльності.

Список використаної літератури

1. Бойчук Р. І., Короп М. Ю., Белявський І. Л. Значущість спритності та координації для успішної ігрової діяльності волейболістів на етапі підготовки

до вищих досягнень. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). 2019. С. 330-334.

2. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. *Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник*. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

3. Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. *Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу. Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2009. №1. С. 60-65.

4. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів*. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.

5. Стратій Н. В., Грищенко О. І., Істомін А. Г., Веретельникова Ю. А., Куций Д. В., Посипайко А. О. *Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник*. Харків: ХНМУ, 2012. 104 с.

СИСТЕМА КОНТРОЛЮ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Олена Мітова, к.фіз.вих., доцент

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна*

Анотація. Представлено особливості системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки.

Ключові слова: контроль, командні спортивні ігри, змагальна діяльність, багаторічна підготовка.

Вступ. Аналіз сучасних тенденцій розвитку командних спортивних ігор, особливостей багаторічної підготовки спортсменів, які в них спеціалізуються та останні наукові дослідження у системі контролю в олімпійському спорті свідчать про той факт, що різні аспекти системи контролю у командних спортивних іграх розглянуто у роботах багатьох вчених [1, 2, 3, 4, 5], однак, ці праці стосувались або окремих етапів багаторічної підготовки, або окремих складових контролю (контроль змагальної діяльності, контроль підготовленості тощо), або не враховували сучасних тенденцій розвитку командних спортивних ігор та останніх положень теорії спорту, й не були представлені у вигляді системи контролю продовж багаторічної підготовки.

Мета дослідження - науково обґрунтувати систему контролю у командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, системний метод, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Якщо розглянути загальну теорію підготовки спортсменів у командних спортивних іграх, як перший рівень знань, то елементи, які складають систему знань цього рівня, до числа яких відноситься «контроль у командних спортивних іграх», як

другий рівень, то на третьому ієрархічному рівні нами запропоновано три елементи «контроль гравця», «контроль групи гравців», «контроль команди», які є відмінними у порівнянні з загальною теорією спорту та у порівнянні з індивідуальними видами спорту.

Окрім того, в теорії спортивних ігор контроль частіше розглядався в двох ракурсах – індивідуально кожного гравця та всієї команду загалом. Специфіка командних спортивних ігор та сучасні тенденції їх розвитку свідчать про той факт, що оцінювання підготовленості або змагальної діяльності окремого гравця є дуже суб'єктивним, так як показники окремого гравця будуть завжди залежати від участі та показників партнерів по команді (якості та своєчасності передачі/паса та ін.), також принциповим буде вплив дій суперника як у нападі, так і у захисті.

Тому, елемент ієрархії «контроль групи гравців» обґрунтовується тим фактом, що на ігровому полі або майданчику виступає саме група гравців (наприклад, у баскетболі 5, волейболі 6, гандболі 7 та ін.), що зумовлено правилами змагань, а не вся команда. Також, враховуючи ігрові амплуа гравців їх можна розглядати в системі контролю окремо. Відмінною рисою командних спортивних ігор є ще той факт, що є гравці основного складу (наприклад, гравці основної п'ятірки у баскетболі, основної шістки у волейболі, або трійка нападників – у хокеї) й є гравці, які мають чітко виражений соціальний статус у команді – це гравців «лідери», гравці «активного запасу», та гравці - своєрідні «аутсайтери» – запасні гравці, які зрідка з'являються на майданчику або ігровому полі.

До всіх цих трьох елементів третього рівня, на наступному четвертому рівні можна виокремити низку принципів елементів, які будуть загальними для всіх трьох попередніх за назвою, але відмінними за структурою та змістом на нижчих рівнях (рис. 1.).

Серед елементів четвертого рівня, як основні, ми виділили 12: зв'язок контролю зі стадіями багаторічної підготовки; зв'язок контролю з етапами багаторічної підготовки; контроль в системі підготовки; контроль змагальної діяльності; види контролю; принципи контролю; організацію контролю; методи контролю; систему критеріїв; систему тестів; систему оцінки. Дані елементи можуть бути розглянуто як окремо, так і у взаємодії один з одним, диференційовано, так і інтегровано.

Отже, якщо спиратися на теоретичні положення «Системи підготовки спортсменів у олімпійському спорті» [2], то контроль у командних спортивних іграх можна розділити на два основні розділи: «контроль у системі підготовки спортсменів у командних видах спорту» та «контроль змагальної діяльності спортсменів», у свою чергу наступним рівнем ієрархії системи знань про контроль можуть бути такі елементи: «контроль у системі підготовки на першій стадії багаторічної підготовки» та «контроль у системі підготовки на другій стадії багаторічної підготовки».



Рис. 1. Система наукових знань «Система контролю у командних спортивних іграх»

Висновки. Обґрунтовано та запропоновано ієрархічну структуру системи знань щодо контролю у командних спортивних іграх.

Представлено основні положення формування системи знань про контроль в процесі багаторічної підготовки у командних спортивних іграх, зазначено специфічні особливості контролю команди в цілому, групи гравців та окремого гравця.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні технології реалізації системи контролю у командних спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки.

Список використаної літератури

1. Мітова О.О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в Олімпійському спорті. 2019. №2 С.16-28.
2. Мітова О.О. Особливості ієрархічної структури знань про контроль змагальної діяльності у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. Спортивні ігри. Видання Харківської державної академії фізичної культури. №4 (18), 2020. С. 31-43. doi: 10.15391/si.2020-4.04
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
4. Шинкарук О. Ієрархічна структура відбору та орієнтації з позицій системного підходу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 1. С. 62 – 66.

5. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Cherednichenko I., Lytvynenko O., Boretska N., Semeryak Z. The concept of building control for certain components of the system for training handball players. Journal of Physical Education and Sport, 19(4), Art 200, 1380-1385. DOI:10.7752/jpes.2019.s4200

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВІКОМ 13-14 РОКІВ

Олена Насонкіна

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглянуто значення витривалості щодо досягнення високих результатів в бігу. Наведено результати дослідження динаміки показників бігу на витривалість юних легкоатлетів-бігунів.

Ключові слова: бігуни, показники, витривалість, легка атлетика.

Вступ. Сучасний стан світового рівня розвитку бігу характеризується все зростаючим рівнем спортивних результатів, більш ранньою спортивною спеціалізацією майбутніх бігунів, вдосконаленням процесу їх багаторічної підготовки [3].

У бігових дисциплінах вкрай важливе значення має рівень розвитку витривалості. Це пов'язано з тим, що зростання спортивних результатів пов'язано з подальшим розширенням функціональних можливостей організму і вдосконаленням рухових якостей спортсмена, при цьому особливе значення надається розвитку саме витривалості [2].

Проблема оптимізації фізичної підготовки бігунів досліджувалася багатьма фахівцями [4].

Питання підвищення рівня витривалості є одними з найважливіших у фізичному вихованні і спортивної тренуванні. Однак в теорії фізичного виховання питання вдосконалення цієї рухової якості в спортивних цілях у юних легкоатлетів-бігунів вивчені ще недостатньо [1; 5].

Мета роботи: визначити зміни рівня розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді річного циклу тренування.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 5 юнаків-бігунів віком 13-14 років, кваліфікації II і III розрядів.

Для оцінки рівня розвитку витривалості спортсменів та його динаміки визначалися показники бігу 600 м, бігу 1000 м, бігу 3000 м; бігу 5 та 12 хвилин.

Були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, контрольне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння показників першого і другого підготовчих періодів річного циклу підготовки свідчить про поліпшення результатів у всіх контрольних тестах (табл. 1).

Зведені показники рівня розвитку витривалості юних легкоатлетів-бігунів

Контрольні вправи	Результати контрольних іспитів		tкр	p(t)
	На початку дослідження n = 5	Наприкінці дослідження n= 5		
	X ± m	X ± m		
Біг 600 м, с	114,32 ± 1,30	109,28 ± 1,80	5,07	<0,05
Біг 1000 м, с	220,24 ± 10,91	200,98 ± 4,06	3,70	<0,05
Біг 3000 м, с	779,82 ± 54,78	754,84 ± 45,54	0,78	> 0,05
Біг 5 хв., м	1354,80 ± 7,79	1383,40 ± 12,10	-4,45	<0,05
Біг 12 хв., м	2827,40 ± 35,27	2852,80 ± 42,55	-1,03	> 0,05

Так, в бігу на 600 м середній результат покращився на 5,04 с, що склало 4,4% приросту, в бігу на 1000 м на 19,26 с, що склало 8,8% приросту. Достовірне ($p < 0,05$) поліпшення показників спеціальної витривалості, на наш погляд, можна пояснити, виконанням спортсменами в ході дослідження ряду вправ, спрямованих на розвиток швидкісної і спеціальної витривалості, а саме перемінного бігу на відрізках 400-1000 м. Аналіз показників в 5 хвилинному бігу виявив достовірне ($p < 0,05$) збільшення дистанції, яка пробігалася, на 28,60м, що склало 2,1% приросту. На наш погляд, це можна пояснити, виконанням спортсменами прискорень різної довжини через певну паузу відпочинку. Рівень загальної витривалості також підвищився, однак це не носило достовірного характеру ($p > 0,05$). Так, середній результат в бігу на 3000 м покращився на 24,98 с, а в 12 хвилинному бігу збільшився на 25,40 м, що склало 3,2% і 0,9% приросту відповідно.

Пояснення цього на наш погляд, полягає в використанні типової системи тренування легкоатлетів-бігунів.

Висновки. Аналіз зведених показників рівня розвитку витривалості бігунів виявив достовірне покращення результатів бігу на 600м, 1000м та бігу 5 хвилин ($p < 0,05$). Однак результати юних спортсменів в бігу на 3000м та бігу 12 хвилин хоча і покращилися, але це не носило достовірного характеру ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні показників технічної підготовленості легкоатлетів-бігунів.

Список використаної літератури

1. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Філіна В. А. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2018. С. 180 – 186.

2. Мазур В. А., Вергуш О. М. Спортивна майстерність як один з чинників розвитку фізичних якостей. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 154 – 159.

3. Максименко Г. Н., Бочаров Т. П. Теоретико – методологические основы подготовки юных легкоатлетов: монография. Луганск, 2007. 394 с.

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

5. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов. *Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я*. Полтава, 2010. 36 с.

КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК КОМАНДИ «ФОРМЕЙШН-МІНІ» В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Анастасія Паньшина

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В тезах розглянуті питання, що стосуються контролю показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменок команди «формейшн-міні» в акробатичному рок-н-ролі.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, контроль, акробатичний рок-н-рол, команди «формейшн».

Вступ. Виступи команд «формейшн» в акробатичному рок-н-ролі, є одним з найбільш видовищних видів змагань, який шанується глядачами [5]. Команда «формейшн-міні» може налічувати від 5 до 7 спортсменок віком від 12 років. Програма у цьому виді змагань повинна представлятись в проміжок часу 1.30 - 1.45. Спортсменки поряд з танцювальними елементами можуть виконувати до 4 акробатичних елементів різної складності.

Виступ спортсменок у команді «формейшн-міні» диктує необхідність здійснювати узгодженість рухів відразу всіма членам групи і це вказує на присутність у спортсменок високого рівня розвитку спеціальних якостей, таких як: здібність до підтримання рівноваги тіла, відчуття партнера, відчуття майданчику, спеціальної витривалості і ін. [1, 2, 6].

Зважаючи на загальне зростання конкуренції на змагальному майданчику у жіночій категорії «формейшн-міні», стрімко підвищується складність змагальних програм, у наслідок чого к спортсменкам пред'являється вимога до високого рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Однак, на сьогоднішній час спостерігається мала кількість спортсменок, які демонструють рухові дії адекватні руховим завданням. Як показує практика, більшість помилок які допускають спортсменки при

виконанні змагальної програми характеризуються недостатнім рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що у свою чергу негативно відбивається на якості виконання техніки вправ протягом змагального виступу [3, 4, 6].

Аналізуючи літературні джерела фахівців з акробатичного рок-н-ролу, які присвятили свої роботи розробкам програм та методикам побудови тренувань для змішаних пар та спираючись на досвід практичної роботи, можна сказати, що ці матеріали тільки частково вирішують питання побудови спеціальної фізичної підготовки спортсменок команд «формейшн-міні».

Тренувальний процес, спрямований на досягнення високого результату не мислимий без контролю. Метою контролю спеціальної фізичної підготовленості у акробатичному рок-н-ролі є формування об'єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму спортсменів і на цій основі побудова ефективного процесу спеціальної фізичної підготовки. Завдяки застосуванню педагогічного контролю можна визначити шляхи вирішення загальних та приватних питань підготовки досліджуваних спортсменок для командних виступів.

На сьогоднішній, день наукова та методична база забезпечення тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі знаходиться на етапі формування, а інформація стосовно змісту спеціальної фізичної підготовки та показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменок команд «формейшн-міні» відсутня. Отже, зважаючи на все вище представлене ця тема є актуальною.

Мета дослідження – в процесі контролю визначити показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок команди «формейшн-міні» в акробатичному рок-н-ролі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменок команди «формейшн-міні» в акробатичному рок-н-ролі.
2. Провести контроль показників спеціальної фізичної підготовленості та визначити напрями для усунення недоліків у розвитку провідних фізичних якостей спортсменок команди «формейшн-міні» в акробатичному рок-н-ролі.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі ХМСК «Рапід». У дослідженні приймали участь спортсменки віком 12-19 років, у кількості 8 осіб. Кваліфікація спортсменок: 2 - МС, 6 - КМС. Нами використовувались методи: теоретичного аналізу наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При контролі спеціальної фізичної підготовленості ми спостерігаємо, що середній результат витривалості спортсменок у тесті «Стрибки на скакалці за 1 хв» складає $118,1 \pm 6,58$ разів. Середній результат силової витривалості: м'язів спини у тесті «Утримання тулуба в положенні лежачі на животі» дорівнює $136,3 \pm 7,32$ с, м'язів тулуба у тесті «Планка» складає $188,3 \pm 15,6$ с. Показником

витривалості м'язів ніг у тесті «Присідання на правій нозі за 1 хв» є середній результат $25,4 \pm 1,17$ рази, у тесті «Присідання на лівій нозі за 1 хв» - $24,4 \pm 0,85$ рази. Середній показник вибухової сили спортсменок у тесті «Стрибок угору» складає $23,3 \pm 0,63$ см. Показник рухливості тазостегнових суглобів у тестах «Шпагат» дорівнює: на праву $1,5 \pm 1,0$ см; на ліву $2,0 \pm 1,1$ см; поперечний $1,3 \pm 0,7$ см.

Коефіцієнти варіації досліджуваних показників вказують на високу однорідність варіаційного ряду і коливаються у межах від 5% до 15%. Показники витривалості м'язів тулуба у тесті «Планка» та рухливості суглобів у тест «Шпагат на праву» мають низький ступень однорідності варіаційного ряду і складають 22% та 17% відповідно.

Висновки:

1. Процес спеціальної фізичної підготовки спортсменок команди «формейшн-міні» у акробатичному рок-н-ролі має свої особливості відповідно до змісту змагальної програми.

2. Результати контролю дали змогу констатувати недоліки у спеціальній фізичній підготовленості спортсменок команди «формейшн-міні» в акробатичному рок-н-ролі та визначити потрібні засоби і методи для їх корекції.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Проаналізувати фізичний розвиток спортсменок команди «формейшн-міні» в акробатичному рок-н-ролі.

Список використаної літератури

1. Артемьева Г.П., Мулик В.В. Влияние «чувства партнера» на эффективность спортивных выступлений в акробатическом рок-н-ролле. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 7. С. 11-13.

2. Артемьева Г.П. Скоростно-силовая выносливость танцоров акробатического рок-н-ролла. *Теорія і методика фізичного виховання*. Харків: Освіта, виховання, спорт, 2009. № 10. С. 15-18.

3. Балунова Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. *Известия Российского государственного педагогического университета им. Герцена: Педагогика и психология теорія и методика обучения*. М., 2007. С. 242-244.

4. Батєєва Н.П. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі: автореф. дис... канд. наук фіз. виховання і спорту (24.00.01). Харків: ХДАФК, 2013. 22 с.

5. Козаков М.В. Особенности построения конкурсных программ в акробатическом рок-н-ролле в категории юноши. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2013. №5 (38). С. 141-146.

6. Halyna Artemieva, Tetiana Moshenska, Anastasya Panshyna, Yevhen Medvediev. The technique of improving the balance of the body of acrobatic rocka

ОСОБЛИВОСТІ КЛАСИФІКАЦІЇ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ «ГРУПИ А» У АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ

Анастасія Петренко,

Олег Камаєв, д.фіз.вих, професор

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У практиці суддівства у спорті, навіть на змаганнях високого рангу, при оцінюванні результатів виступу спортсмена проявляється суб'єктивізм арбітра. Отримані після дослідження дані стали основою для побудування єдиної таблиці технічної цінності акробатичних вправ групи А у артистичному плаванні.

Ключові слова: акробатичні вправи, артистичне плавання, стрибки, класифікація.

Вступ. У складно-координаційних, видовищних видах спорту, таких як естетична на ритмічна гімнастика, стрибки у воду, артистичне плавання та деяких інших видах спорту відсутні об'єктивна та кількісна методика визначення рівня спортивного результату. У цих видах спорту техніка виконання змагальних вправ має самостійне значення і предметом оцінки є якість виконання змагальних вправ, що виражені в умовних одиницях – балах.

При цьому слід враховувати, що в практиці суддівства у спорті, навіть на змаганнях високого рангу, в силу об'єктивних, а частіше, суб'єктивних причин, при оцінюванні результатів виступу спортсмена проявляється суб'єктивізм арбітра [3, 4].

У останні роки, особливо у міжолімпійські цикли, змагальні програми у артистичному плаванні із року в рік суттєво ускладнюються, відповідно, підвищується рівень технічної підготовленості спортсменок. В зв'язку з цим, міжнародна федерація водних видів спорту FINA внесла пропозицію розробити оновлену, об'єктивну, науково обґрунтовану систему визначення складності і методику оцінки техніки сучасних і майбутніх надзвичайно складних змагальних вправ спортсменок у артистичному плаванні. Тому, визначення рівня складності вказаних вправ та розробка комплексної методики оцінки техніки змагальних вправ набуває особливу актуальність. виявлення і розробка комплексних методик оцінки техніки виконання змагальних вправ набуває особливу актуальність.

У теперішній час об'єктом демонстрування складності змагальних програм команд – лідерів світового рівня у артистичному плаванні стали не лише комбінації фігурних зв'язок з довгою затримкою дихання, а й складні, видовищні акробатичні вправи. Але система оцінки у цьому виді спорту залишається недостатньо об'єктивною. Це пов'язано із тим, що складність

програми оцінюється не за фактом виконання елементів, а по ступеню враження від програми [1, 2].

У зв'язку з цим виникає проблема пошуку та визначення метрично-вимірювальних показників результату та об'єктивних критеріїв оцінки виконання акробатичних вправ групи А та їх різновиди у артистичному плаванні.

Мета дослідження: класифікувати акробатичні вправи групи А «у повітрі».

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної інформації, аналіз результатів змагань, відео-аналіз змагальних програм фіналістів чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських ігор з 2008-2020 років, педагогічні спостереження, опитування, анкетування, системний аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз відеоматеріалів змагальних програм провідних команд з артистичного плавання дозволив встановити, що найбільше різноманіття акробатичних вправ групи А «у повітрі» порівняно із іншими проаналізованими роками було продемонстровано у виступах серед довільних груп на Чемпіонаті Світу 2015 року у місті Казань (Росія).

Результати відео-аналізу виступів фіналістів Чемпіонаті світу з синхронного плавання у 2015 році свідчать, що 52% від усіх продемонстрованих акробатичних вправ було виконано акробатичні вправи групи А – «у повітрі». Комбінованих акробатичних вправ (група К) було продемонстровано лише 11% акробатичних вправ групи П – «платформи» 8%, вправи групи Б – «балансування» були продемонстровано 28%.

Одним з найкращих прикладів, який демонструє різноманіття акробатичних рухів групи А, слід вважати тип «конструкції». «Конструкція» – це назва узгоджених, скоординованих дій членів команди з метою формування опори, з якої одна або більше спортсменок можуть виконувати акробатичні дії, наприклад стрибки. Може складатися з 1 або декількох «формувань». У групі А основана роль конструкції – набрати максимальну швидкість під водою, і рухаючись вертикально догори, завдяки скоординованим діям, виштовхнути якомога вище спортсменку-виконавицю.

«Формування» - дві або більше окремих угруповань спортсменок, з яких складається одна конструкція, з якої стрибає спортсменка - виконавиця. Добре синхронізовані, одночасні, дії кожної цієї групи гарантують виконання акробатичного руху. Без належної роботи одного з формувань, як правило, акробатичний рух не зможе виконатися.

Таким чином, було вирішено розпочати нашу класифікацію з типів «конструкції». Бо один і той самий стрибок, виконаний з різних конструкцій оцінюється по різному. На щорічному семінарі Європейської ліги плавання LEN з артистичного плавання, у місті Вантаа (Фінляндія) ми провели опитування, де запропонували міжнародним суддям, з багаторічним досвідом надати оцінку однаковим стрибкам, але виконуваним з різних типів

конструкції. Де найнижчий 1 бали отримує конструкція, яка на погляд експертів, вважається легкою. 2 бали присуджується конструкції з середньою складністю та 3 бали, відповідно, присуджується найскладнішим конструкціям. 4 бали надавалися конструкціям, що на думку суддів - експертів, потребують особливих координаційних та силових навичок.

Аналізуючи отримані дані ми змогли розподілити існуючі конструкції за чотирма рівнями складності:

I рівень: одиночні акробатичні вправи та виштовхування ногами догори – з результатом 1,2 що є найближчим до найменшого значення, тобто «1».

II рівень: подвійні акробатичні стрибки, стрибок з плечей та Стрибок з плечей з зціпленням – 1,8-2 бали. Тобто середній рівень.

III рівень: стрибок з двох формувань з результатом 2,7 дуже близько наблизився до високого рівня складності і приєднався до стрибка з потрібної конструкції з результатом 3,2.

IV рівень: стрибок з конструкції «решітка» отримав 3,7 та наблизився майже до 4, що свідчить про надвисокий рівень складності.

Висновки. Отримані дані стали одним із найважливіших компонентів для побудування та розробки єдиної таблиці технічної цінності акробатичних вправ групи А у артистичному плаванні, та дали нам змогу порівнювати і оцінювати конструкції інших груп акробатичних вправ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується розробити систему класифікації акробатичних вправ групи К «комбіновані», яка включає у себе характеристики обох попередньо розглянутих груп (А «у повітрі» та Б «балансування»).

Список використаної літератури

1. Исаева Л.Н., Никитина С.М. Шакина Е.Е., «Анализ судейства в художественных видах спорта на основе синхронного плавания». Международный научный журнал “Young Scientist” . № 15 (201) . April 2018 Physical Culture and Sports стр. 265 - 269

2. Петренко А.С., Камаєв О.І. «Особенности классификации акробатических вправ группы Б – "балансування" та їх різновиди в артистичному плаванні», Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5(73), С. 57-60, doi:10.15391/snsv.2019-5.009

3. Michaël Begon, “How absence of rules is detrimental to performance”, ієтернетресурс:<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfaJorOUM2q2CTY4-I8Jbo6qTa5H02u3oj5UKD2kU3tMuHt-w/viewform>

4. Shaohua Yu1, Huijun Song, Liaoning University, Shenyang, Liaoning, (CHINA), Kinematics analysis-based synchronized swimming lift preparation technologies' gravitycenter relative parameters research, BioTechnology, An Indian Journal, FULL PAPER BTAIJ, 10(7), 2014 [2098-2108], ISSN : 0974 – 7435

**АКТУАЛЬНІСТЬ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-
РУХОВОГО АПАРАТУ ТА ВАДАМИ ЗОРУ В ПАРА-АРМРЕСТЛІНГУ**

Володимир Петренко¹, доцент,

Володимир Мулик², д.фіз.вих., професор

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний
інститут»¹,*

Харків, Україна

Харківська державна академія фізичної культури²,

Харків, Україна

Анотація. В тезах обґрунтовано необхідність проведення наукових досліджень щодо тренувального процесу кваліфікованих спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату та вадами зору в пара-армрестлінгу.

Ключові слова: пара-армрестлінг, тренувальний процес, особи з інвалідністю, вади.

Вступ. У даний час в усьому світі велика увага приділяється людям з обмеженими можливостями, широко вивчаються шляхи їх повноцінної інтеграції в суспільство [1]. Одним з дієвих напрямів для досягнень цих цілей є залучення осіб з обмеженими можливостями до занять фізичною культурою і спортом. Постійно зростає кількість осіб з інвалідністю, які займаються різними видами спорту, розширюється календар змагань, в тому числі і міжнародний, організовуються нові спортивні союзи і федерації по інвалідним видам спорту [2].

Пара-армрестлінг (para-armwrestling) є одним з популярних видів спорту серед осіб з інвалідністю, змагання відбуваються серед спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату та з вадами зору [5].

Заняття армрестлінгом в значній мірі розвивають силу, міжм'язову та внутрім'язову координацію, координацію рухів, зміцнюють суглобов'язковий апарат, що перешкоджає розвитку різних порушень постави і коригує сформовані дефекти, тренується серцево-судинна система.

Змагання з армрестлінгу проводяться на лівій та правій руках за спеціальним стандартним столом. У змаганнях місця спортсменів у вагових категоріях визначаються окремо на кожну руку [5].

Результати дослідження та їх обговорення. В останнє десятиліття в Україні велика увага приділяється розвитку адаптивного спорту. Це обумовлено необхідністю підвищення мотивації до рухової активності, а також соціалізації великої кількості людей з інвалідністю в нашій країні [3].

Всесвітня федерація армрестлінгу (World Armwrestling Federation, WAF) є членом Міжнародного паролімпійського комітету (International Paralympic Committee, IPC). Під егідою WAF щорічно проводяться з пара-армрестлінгу континентальні чемпіонати та чемпіонати світу [4].

В Україні пара-армрестлінг отримав визнання 10 років тому. Спортсмени з ураженнями опорно-рухового апарату та з вадами зору у складі національної збірної команди України успішно виступають на чемпіонатах Європи та світу з пара-армрестлінгу, є найсильнішими у світі [5].

Пара-армрестлінг на сучасному етапі характеризується постійним підвищенням конкуренції і з високим рівнем результатів, що висуває особливі вимоги до підготовки спортсменів, які беруть участь у відповідальних міжнародних змаганнях.

В науковій літературі недостатньо емпіричних і теоретичних даних для створення науково обґрунтованої системи спортивного тренування кваліфікованих спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату та з вадами зору в пара-армрестлінгу. Не виявлено робіт по вивченню видів спортивної підготовки в більшості досліджуваних дисциплін - технічної, тактичної, фізичної, а також періодизації тренування і системи контролю.

При побудові тренувального процесу необхідно індивідуалізувати компоненти спортивної підготовки на підставі обліку функціональних особливостей інвалідності, а також на підставі генетичної схильності спортсменів до розвитку спеціальних фізичних якостей. В науковій літературі не виявлено робіт, в яких враховуються індивідуальні особливості за даними ознаками.

Висновки. Для ефективної підготовки спортсменів в пара-армрестлінгу з ураженням опорно-рухового апарату та з вадами зору необхідно створити систему спортивного тренування, що враховує всі особливості тренувальної та змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені виявленню особливостей тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в пара-армрестлінгу осіб з ураженням опорно-рухового апарату та з вадами зору.

Список використаної літератури

1. Лянной Ю. О. Інвалідний спорт : навчально-методичний посібник для студентів. Суми : СумДПУ, 2000. 208 с.
2. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание. Київ : Наукова думка, 2000. 358 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ : Здоровье, 2000. 424 с.
4. www.waf-armwrestling.com
5. www.armsport.com.ua

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФАКТОРУ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТАЇЛАНДСЬКОГО БОКСУ НА ПІДСТАВІ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТЕСТІВ

Станіслав Подгурський

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна*

Анотація. Виявлено роль швидкісно-силових можливостей в змагальній діяльності і ступінь важливості підвищення їх рівня. Визначено проблему та актуальність даного дослідження. Мета. Виявити зв'язок фактору вагової категорії кваліфікованих спортсменів таїландського боксу щодо показників швидкісно-силових можливостей провідних ударних прийомів. Методи. Аналіз спеціальної літератури, узагальнення, систематизація. Педагогічний експеримент і виконання математичної обробки за допомогою багатовимірної статистики кластерним аналізом. Результати. Методом багатовимірної математичної статистики за допомогою кластерного аналізу виявлено які змінні між собою найбільше пов'язані.

Ключові слова: таїландський бокс, диференційований підхід, спеціалізовані тести, швидкісний компонент, силовий компонент, кваліфіковані спортсмени.

Вступ. Змагальна діяльність контактних єдиноборств показує, що виконання всіх ударних дій (на прикладі таїландського боксу) вимагають від спортсмена максимального прояву швидкісно – силових здібностей [5]. Неповна увага на розвиток і вдосконалення швидкісно-силових можливостей, продовжує термін утворювання специфічних навичок у період оволодіння технікою, знижує ефективність та результативність змагальної діяльності спортсменів [1]. Такий висновок зобов'язує більш пильну увагу і вивчення швидкісно – силової підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням специфіки таїландського боксу [8].

В процесі еволюції спорту вищих досягнень протягом останніх десятиліть, сформувався ряд актуальних питань, спрямованих на підвищення ефективності управління етапами багаторічної підготовки. У список цих питань, зокрема, включений пов'язаний з розподілом спортсменів на вагові категорії [4]. Необхідно виявити зв'язок показників ударних прийомів спеціалізованих тестів в залежності від приналежності спортсмена до вагової категорії у таїландському боксі.

Мета та завдання дослідження. Виявити зв'язок фактору вагової категорії кваліфікованих спортсменів таїландського боксу щодо показників швидкісно-силових можливостей провідних ударних прийомів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз спеціальної та наукової літератури, узагальнення та систематизація матеріалу попередніх досліджень і публікацій, на аналогічну тему в спортивних єдиноборствах, представив наступне.

У формуванні індивідуального техніко-тактичного арсеналу спортсменів боротьби вільного стилю, враховується безліч факторів, у тому числі і розподіл по вагових категоріях [3]. Диференційований підхід у підвищенні рівня техніко-тактичної і швидко-силової підготовленості кваліфікованих спортсменів кікбоксингу проводиться по безлічі критеріїв, найбільш важливим з яких є вагова категорія [7]. У боксі і дзюдо, з метою підвищення ефективності управління тренувальним процесом, застосовується диференційований підхід до планування і побудови багаторічної спортивної підготовки спортсменів з урахуванням специфіки кожної вагової категорії [2]. У тайландському боксі диференційований підхід до тренувального процесу з урахуванням вагової категорії зустрічається один раз, в розробці моделі застосування тестів загальної та спеціальної фізичної підготовки, з метою виявлення провідних компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів легкій ваговій категорії [6].

У практичному експерименті брало участь сорок п'ять кваліфікованих спортсменів, з яких п'ятнадцять, чотирнадцять, та шістнадцять спортсменів, легкої, середньої та важкої вагової категорії відповідно. Послідовність виконання спеціалізованих тестів ударних прийомів виконувалося від «одиначного удару» до серії ударів «8 с» і далі «40 с».

Метод математичної статистики. Математична обробка виконувалася з використанням стандартного статистичного пакету STATISTICA 10.0 portable. Застосовано метод багатовимірної статистики за допомогою кластерного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Метод математичної обробки представив, які змінні між собою найбільше пов'язані. Представлений рисунок (рис. 1) вказує на тісноту зв'язку кластерів між собою. Чим менше відстань між кластерами, тим ближче змінні між собою пов'язані.

Першим єдиним кластером виступає група всіх ударних прийомів проведених в тесті «одиначного удару». Результат першого кластера вказує на те, що фактор ваговій категорії має максимальний вплив на вдосконалення та реалізацію швидко-силових здібностей спортсменів у вигляді одиночних ударів. Також, це говорить про те, що основа прояви і вдосконалення швидко-силових можливостей спортсмена будь-якій ваговій категорії, закладається в формі одиночних ударів з умовою диференційованого підходу.

Другим кластером виступають показники двох ударних прийомів «горизонтальний удар ліктем 8» і «прямий удар коліном 8» в спеціалізованому тесті «8 секунд» до ваги спортсменів. Таке явище підтверджує залежність реалізації швидко-силових можливостей ударних прийомів «малого важеля» від фактору ваговій категорії, вказуючи на позитивну притаманність спортсменів важкій ваговій категорії, виходячи з попередніх аналізів математичної обробки за допомогою коефіцієнта

Стьюдента [9]. Що демонструє потребу диференційованого підходу до вдосконалення швидкісно-силових можливостей спортсменів.

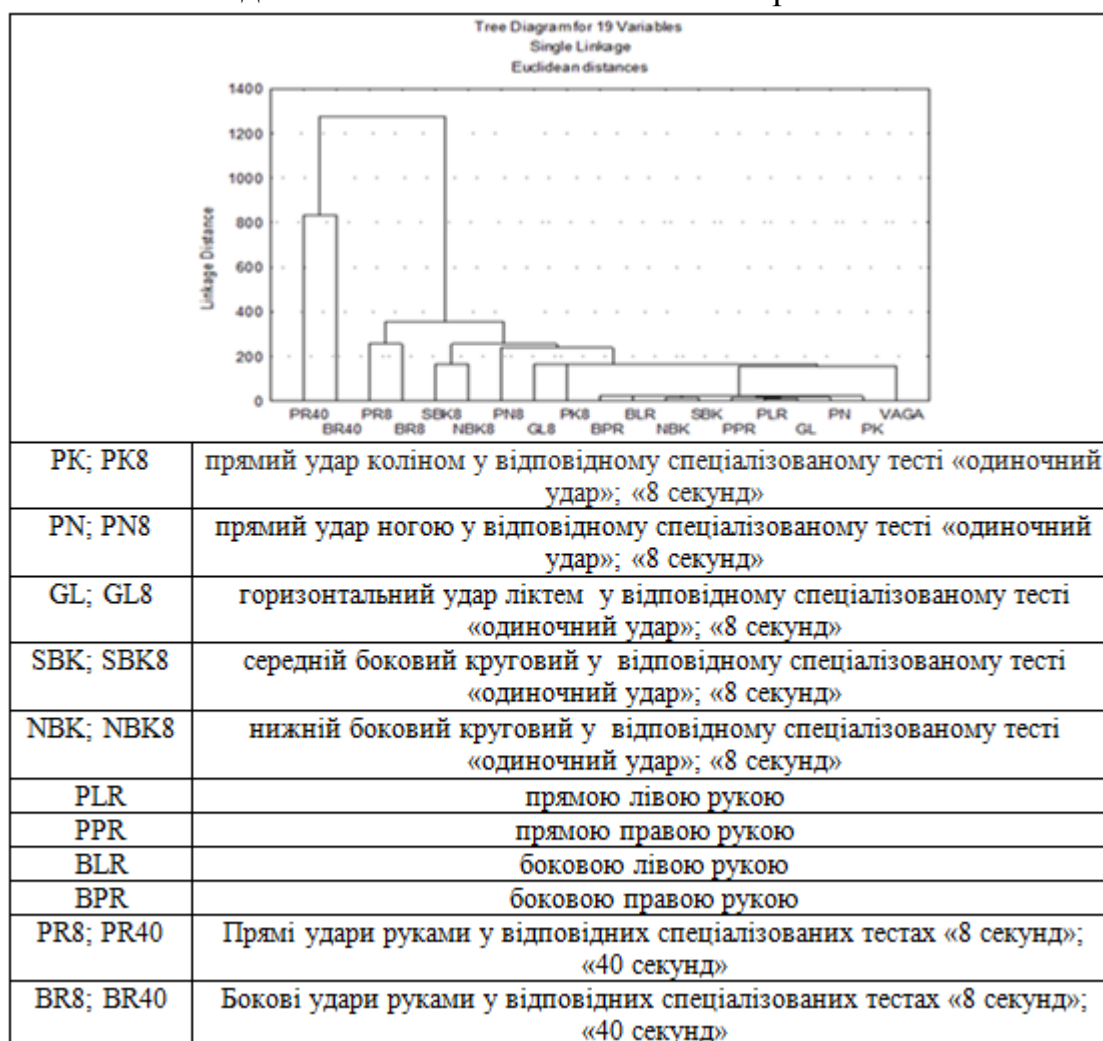


Рис. 1. Зв'язок показників ударних прийомів спеціалізованих тестів в залежності від приналежності спортсмена до вагової категорії n=45

Наступні кластери показують послідовність ударних прийомів в зоні максимальної потужності креатин-фосфатного енергозабезпечення, також з умовою диференційованого підходу в швидкісно-силовій підготовці. Знову-таки, демонструючи залежність фактору ваговій категорії, тільки тепер ударних прийомів «більшого важеля». Зокрема «нижній боковий круговий 8» і «середній бічний круговий 8», вказуючи на позитивну притаманність реалізації швидкісно-силових здібностей спортсменів легкій ваговій категорії, виходячи з попередніх аналізів математичної обробки за допомогою коефіцієнта Стьюдента [9].

На завершення, кластер об'єднує два ударних прийоми в зоні субмаксимальної потужності з механізмом гліколітичного енергозабезпечення. Цей кластер вказує на те, що максимальна реалізація швидкісно-силових здібностей спортсмена в зоні субмаксимальної потужності можлива тоді, коли буде досягнутий рівень максимальної реалізації індивідуальних можливостей в креатин-фосфатного

працездатності, як в одиночному ударі, так і в серії ударів «8 секунд». При цьому, фактор ваговій категорії має мінімальний вплив на вдосконалення та реалізацію швидкісно-силових можливостей кваліфікованих спортсменів. Також варто наголосити на тому, що з усіх видів ударних прийомів в серії ударів «8-40 с», найменший ступінь залежності реалізації швидкісно-силового потенціалу мають удари руками, в зв'язку з відсутністю біомеханічного прямого взаємозв'язку використання «малого» або «більшого важеля». Також, удари проводяться двома кінцівками послідовно одна за одною в стійкому положенні, на відміну від інших видів ударних прийомів. Але навіть мінімальна залежність зазначеного фактору, не знижує актуальність диференційованого підходу до швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів різних вагових категорій.

Висновки:

1. Тісний взаємозв'язок фактору ваговій категорії спортсменів щодо показників підвищення швидкісно-силових можливостей кваліфікованих спортсменів тайландського боксу різних вагових категорій, спостерігається найбільше у вигляді одиночного удару. Таке явище вказує на базис вдосконалення рівня швидкісно-силової підготовленості спортсменів протягом усієї спортивної кар'єри.

2. Подальша градація кластерів демонструє пріоритетність в підвищенні рівня швидкісно-силового потенціалу, як у вигляді ударних прийомів, так і приналежності фізичної та функціональної роботи до зони анаеробної потужності.

3. Показники серії ударів руками «прямими» і «бічними», мають найменший ступінь залежності від фактору ваговій категорії.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. За результатом теми дослідження, необхідність застосування диференційованого підходу до вдосконалення різних сторін підготовленості, зокрема швидкісно-силових можливостей, обґрунтовано. Подальше дослідження в підвищенні швидкісно-силових здібностей кваліфікованих спортсменів передбачає врахування особливостей спортсменів кожній ваговій категорії, видів ударних прийомів і фізичної працездатності. Позитивний результат очікується на підставі організації спортивної підготовки з урахуванням групової індивідуалізації серед кваліфікованих спортсменів тайландського боксу по вагових категоріях.

Список використаної літератури

1. Вачев С. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2011. Вип. 15, т. 1. С. 42 - 47

2. Кийзбаев М. С. Модификация физической подготовки боксёровоношей 16-17 лет в зависимости от весовой категории : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Москва, 1983, 260 с.

3. Коломейчук А. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учёта их морфологических особенностей : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Москва, 2011, 140 с.

4. Кузьма Р. Залежність рівня спеціальної фізичної підготовленості від маси тіла в боксерів високої кваліфікації. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2013. Вип. 17, т. 1. С. 107 - 112.

5. Мигалкин, А. Г., Черкашин И. А. «Особенности применения скоростно-силовых нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки в тайском боксе». Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов (с. Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 27 февраля 2014 г.). МЦНИП, 2014. С. 103-107

6. Охлопков, П. П. Значимые компоненты физической подготовленности спортсменов лёгких весовых категорий в тайском боксе на тренировочном этапе. Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 273-278.

7. Турманидзе В. Г., Касымов Ф. Ф., Салугин Ф. В., Фоменко А. А., Турманидзе А. В., Салугин А. В.. «Дифференциация технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров на современном этапе». Современные проблемы науки и образования. 2018. № 6. С. 178.

8. Хамаганов Б. П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Улан-Удэ, 2004, 171 с.

9. Podhurskyi S. E. Performance of striking techniques among qualified Muay Thai athletes of different weight classes. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2020; Vol.20:Is.2:294-304

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ У ЛАСТАХ 9 – 16 РОКІВ

Олена Політько, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Розглядаються вікові особливості становлення спортивної майстерності юних плавців у ластах різного віку та статі.

Ключові слова: плавання в ластах, юні плавці, вік, кваліфікація.

Вступ. Останнім часом підводний спорт все більш набирає популярності. Спортсмени нашої країни дуже впевнено займають лідируючі позиції на міжнародній арені, як на чемпіонатах Європи так і на Всесвітніх Іграх з плавання в ластах. Для сучасного плавання в ластах, характерне збільшення віку, в якому спортсмени досягають найвищих результатів (24 – 27 років, а в деяких випадках 40 років), а загальна тривалість спортивної кар'єри досягає 15–25 років і більше. Отже, дані передової практики дещо

суперечать застарілим уявленням, щодо тривалості та змісту багаторічної підготовки та змагальної діяльності спортсменів з плавання в ластах, викладеним в спеціальній літературі та відображеними в програмно-нормативних документах [1; 3].

Підготовка спортивного резерву та вдосконалення процесу багаторічної підготовки спортсменів є однією з головних проблем теорії і методики юнацького спорту. Перебуваючи на різних етапах багаторічної підготовки, юні плавці мають різні вікові особливості, тому за рахунок ефективного поточного відбору можливо своєчасно виявляти спортивно обдарованих дітей та підлітків, здійснювати комплектацію навчально-тренувальних груп [1; 2; 4; 5]. Період від 9 до 16 років характеризується послідовним підвищенням тренувальних навантажень, високою рухливістю нервових процесів і консолідацією моторних структур, що забезпечує здатність дітей до засвоєння нових вправ та рухів [1; 5]. У зв'язку з важливістю ефективного планування програми багаторічної підготовки, необхідно визначати оптимальний вік для початку занять плаванням в ластах; оптимальний вік для досягнення перших високих результатів, відповідно до специфіки окремих змагальних дисциплін; вікові межі демонстрації максимальних індивідуальних результатів; закономірності вікового розвитку до рівня спортивної кваліфікації, тощо.

Мета та завдання дослідження: встановлення вікових особливостей становлення спортивної майстерності юних плавців у ластах 9 – 16 років.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, опитування.

Дослідження проводилось на базі аквафітнес клубу «Волна» м.Харкова, під час занять секції з плавання в ластах (тренер В. М. Краснокутський).

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь 47 плавців у ластах 9–16 років (25 хлопців та 22 дівчини), які перебували на різних етапах багаторічної підготовки та мали різний рівень спортивної кваліфікації (від I юнацького розряду до КМС), спортивний стаж складав 2–6 років. Підготовка більшості плавців, розпочалася у віці 7–9 років, що є досить поширеним у практиці підготовки спортсменів, які згодом досягли успіхів у даному виді спорту.

Дослідження співвідношення віку та кваліфікації плавців у ластах показало, що у хлопців 9–12 років рівень спортивної майстерності поступово зростає, а більш активно з 13–16 р. Так, у віці 9 років 66,7% має I юнацький розряд і лише 33,3% – III розряд. В 11 років 25% виконали II розряд. У хлопців 13 років спортивні результати були на рівні II та III розрядів, а деякі вже виконали норматив I розряду (33,3%). Серед плавців у віці 16 років – 33,3% спортсменів мали II розряд, 33,3% – I розряд та 33,3% – КМС з плавання в ластах.

Серед дівчат різної кваліфікації було встановлено, що у віці 9–10 років більшість з них мали спортивні результати на рівні I юнацького розряду, а деякі виконали норматив – III розряду (33,3%); в групі 11 років спортивні

результати були на рівні I, II та III розрядів (по 33,3% відповідно); у групі спортсменок 13 років 66,7% мали I розряд та 33,3% – КМС; у групі 16 років – 100% дівчат виконали норматив кандидату у майстри спорту з плавання в ластах.

У порівнянні з контрольно-переводними нормативами, які запропоновані у навчальній програмі «Підводне плавання для ДЮСШ»[1], більшість спортсменів показують достатньо високі результати, що вказує на перспективність подальшого їх розвитку.

Висновки. Встановлено, що у дівчат, представниць підводного плавання, процес зростання спортивної майстерності у віці 12–14 років проходить швидше, ніж у хлопців. Так, норматив КМС з плавання в ластах хлопці виконують у віці 16 років, а дівчата у віці 13 років. Отже, приріст рівня спортивної кваліфікації дівчат випереджає хлопців на 2–3 роки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з вивченням особливостей фізичного розвитку та підготовленості юних спортсменів-підводників 9–16 років, що займаються плаванням в ластах.

Список використаної літератури

1. Підводне плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / під. ред. О. П. Моргущенко. Київ, 2015. 100 с.

2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2013. 624 с.

3. Программа подготовки спортсменов-разрядников в спортивно-технических клубах ДОСААФ и секциях подводного спорта: уч.-метод. пособ. Москва. 1980. 35 с.

4. Политько Е. В. Возрастные особенности становления спортивной квалификации и физического развития юных пловцов 12–16 лет. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*: зб. наук. праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2018. Вип.2 С. 75–79. URL : http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

5. Politko O. Features of morphological and functional characteristics of young swimmers 14–18 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2015. No. 1(45), pp. 95–101.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ ПРЕТЕНДЕНТІВ В ЗБІРНУ КОМАНДУ З ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ХНУПС

Андрій Полтавець¹,

Владислав Юдин¹,

Андрій Кийко², к.фіз.вих.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана

Кожедуба¹,

Харків, Україна

Харківська державна академія фізичної культури²,

Харків, Україна

Анотація. Визначено показники фізичної працездатності курсантів першого курсу вищого навчального закладу, які є претендентами у збірну команду з військово-прикладних видів спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Ключові слова: фізична працездатність, військово-прикладні види спорту, відбір спортсменів.

Вступ. Концепцією розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ є удосконалення системи розвитку військово-прикладних видів спорту в сучасних умовах, як важливої складової підвищення професіоналізму військовослужбовців, що актуалізує потребу вивчення та узагальнення досвіду організації фізичної підготовки в арміях провідних країн НАТО. У зв'язку з інтенсивним розвитком наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту, в даний час приділяється багато уваги питанням деталізації у системах підготовки спортсменів та алгоритму якісного відбору та спеціалізації [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати вихідні показники фізичної працездатності курсантів першого курсу вищого навчального закладу, які є претендентами у збірну команду з військово-прикладних видів спорту

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні приймали участь 48 курсантів першого курсу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (чоловіки), віком 17-18 років, з них 38 кандидатів у майстри спорту та 10 майстрів спорту з різних видів спорту. Показники фізичної працездатності визначали за тестом PWC170.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком тестування кандидати були розподілені на чотири групи за видами спорту, а саме: ігрові (група I - 12 курсантів), циклічні (група II - 14 курсантів), складно-координаційні (група III - 10 курсантів), спортивні єдиноборства (група IV - 12 курсантів). Проба PWC170 рекомендована ВООЗ для оцінки, як загальної, так і спеціальної працездатності у спортсменів, відтворює аеробну продуктивність. Дослідження проводили на велоергометрі шляхом виконання двох навантажень помірної потужності без відпочинку. Частота

педальовання була постійною в діапазоні 60-80 обертів, тривалість кожного навантаження від 3 до 6 хвилин. Інтенсивність першого навантаження складала 1 Вт/кг, другого - 2 Вт/кг. Наприкінці кожного навантаження протягом останніх 30 секунд визначали ЧСС. Розрахунки проводили за формулою Карпмана В.Л. [7,8]: $PWC170 = P1 + (P2 - P1) \times 170 - ЧСС_1 / ЧСС_2 - ЧСС_1$ (Вт), де $P1$ і $P2$ - потужність 1 і 2 навантаження, $ЧСС_1$ і $ЧСС_2$ - пульс наприкінці 1 і 2 навантажень[3,4,5].. Використовували велоергометр фірми SpiritCR800, Тайвань.

При проведенні аналізу показника фізичної працездатності за тестом PWC170 були визначені статистично значущі відмінності між отриманими даними в різних групах курсантів. Так, в групі I, де курсанти мали спортивні досягнення в ігрових видах спорту, переважно баскетбол, волейбол, футбол, показник аеробної продуктивності організму складав $1608,4 \pm 42,2$ кг/хв., що вірогідно ($p_{1,3} < 0,05$) перевищувало його значення, $1141,7 \pm 37,1$ кг/хв., в групі III - спортивні досягнення з складно-координаційних видів спорту і в групі IV ($p_{1,4} < 0,05$) - спортивні досягнення в єдиноборствах, $1259,4 \pm 41,6$ кг/хв. В свою чергу, в групі II, де у курсантів на момент початку дослідження були спортивні досягнення в циклічних видах спорту, переважно велоспорт, триатлон, показник працездатності в зонах помірної та великої потужності (провідне джерело енергії - окислювальні процеси) був максимальним $1674,1 \pm 29,2$ кг/хв., що вірогідно перевищувало його значення в групах III ($p_{2,3} < 0,05$) і IV ($p_{2,4} < 0,05$), і свідчило на користь найбільш оптимального рівня функціонування у них кардіореспіраторної системи.

Висновки. Аналіз результатів тестування виявив неоднорідність стартових можливостей організму спортсменів, що обумовлено зайняттями протягом тривалого часу тим або іншим (ігрові, циклічні, складно-координаційні, єдиноборства) видом спорту напередодні до статусу претендента на членство у збірну команду з військово-прикладних видів спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Передбачається проведення додаткових досліджень для оцінки функціонального стану претендентів у збірну команду з військово-прикладних видів спорту та визначення критеріїв для подальшої спеціалізації.

Список використаної літератури

1. Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Полтавець А. І. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM. Харків: ХНУПС ім.І.Кожедуба, 2020. 104 с.
2. Щеголев В.А., Сивак А.Н., Кочин А.А., Егоров В.Ю. Подготовка специалистов военно-физкультурного профиля в вооруженных силах ведущих стран НАТО. *Теория и практика физической культуры*. 2016, №2. С. 61–66.

3. Pryimakov O., Iermako S. Kolenkov O. et al. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, № 16 (2). P. 551–561.

4. Knapik J., Sharp M., Darakjy S. et al. Temporal changes in the physical fitness of US army recruits. *Sports Med*. 2006, V.36. P.613–634.

5. Mishyn M., Kamaiev O., Mulyk V. et al. Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018, V. 18, Suppl. issue 2, Art. 150. P. 1016—20.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОФІЦІЙНИХ МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ З ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ

Сергій Полуляхов, Каріна Краснояружська

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. При вивченні та аналітичному дослідженні змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів на міжнародних змаганнях з танцювального спорту методом порівняння статистичних даних була виявлена недосконалість в системі підготовки до змагальної діяльності. Це призводить до нестабільності у результатах танцюристів.

Ключові слова: танцювальний спорт, висококваліфіковані спортсмени, оцінка змагальної діяльності.

Вступ. Танцювальний спорт сьогодні є одним з найпоширеніших у Світі видів спортивної діяльності, який завойовує прихильність танцюристів. Всесвітня федерація танцювального спорту (WorldDanceSportFederation) є найбільшою у світі. Вона визнана МОК. До її складу входять 91 член (13 з Америки, 50 з Європи, 2 з Океанії, 6 з Африки та 20 з Азії). 70 членів мають договори з НОК та визнані у своїх країнах як неолімпійські види спорту.[1,3]

У світі є виважена система відбору спортсменів на офіційні змагання згідно внутрішнього рейтингу організації країни-члена WDSF. А міжнародні змагання мають високий рівень завдяки участі у них тільки найкращих спортсменів-танцівників від держав.

Спортсмени нашої держави також виборюють право участі у міжнародних змаганнях цієї організації, що надає їм можливість отримувати нову інформацію щодо якості та системності організації процесу спортивного тренування лідерів світового танцювального спорту та боротися за найкращі позиції, доводячи ефективність тренувальних систем в Україні.

Існуюча конкуренція ставить високі вимоги до роботи Національної федерації з підготовки спортсменів та тренерів, та стимулює проведення ефективної організаційної роботи в Україні з танцювального спорту.

Проведення даної роботи має ґрунтуватись у першу чергу на отриманні об'єктивних даних змагальної діяльності провідних спортсменів світу.

Мета роботи – зробити аналіз результатів змагальної діяльності провідних кваліфікованих спортсменів з танцювального спорту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані стосовно кількісного складу спортсменів-членів федерацій та спортсменів які приймають участь у міжнародних змаганнях WDSF.

2. Проаналізувати результативність змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації на Чемпіонатах світу з танцювального спорту які представляли Україну за останні 5 років (2015-2020 рр.) та порівняти результати виступів кваліфікованих українських спортсменів з результатами представників Польщі та Литви.

Матеріал та методи дослідження: аналіз документальних матеріалів (вивчення протоколів офіційних міжнародних змагань за участю федерацій-членів WDSF від Польщі DanceSportFederationPoland (DSFP), від Литви LithuanianDanceSportFederation (LDSF) та All-UkrainianDanceSportFederation (AUDSF) від України). Нами проводився аналіз інформації з відкритих Інтернет джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівнюючи статистичні дані стосовно кількості спортсменів у досліджуваних федераціях ми побачили переваги у LDSF. За загальною кількістю членів WDSF вона найменша (1784 спортсмени), але активних танцюристів, які приймають участь у міжнародних змаганнях, найбільша (114 спортсменів). У AUDSF та DSFP кількість членів WDSF значно більша (5313 та 4075 відповідно), але активних спортсменів на міжнародних змаганнях менша. Їх по 62 у кожній з них.[1,5]

Нами були проаналізовані результати Чемпіонатів світу у програмі 10 dances за останні 5 років. Участь в Чемпіонаті світу може приймати тільки 1 найкраща пара від країни. Кількість учасників у змаганнях коливається від 32 до 38 пар за досліджуваний період. Максимальна кількість була у 2018 р. [2,5]

Спортсмени LDSF показали такі результати: 2015 р. – 14 місце, 2016 р. – 13 місце, 2017 р. – 14 місце, 2018 р. – 17 місце, 2019 р. – 23 місце.[3,5]

Спортсмени DSFP показали наступні результати: 2015 р. – 12 місце, 2016 р. – 11 місце, 2017 р. – 10 місце, 2018 р. – 6 місце, 2019 р. – 7 місце.[3]

Спортсмени AUDSF показали наступні результати: 2015 р. – 2 місце, 2016 р. – не виступали, 2017 р. – 28 місце, 2018 р. – 14 місце, 2019 р. – 5 місце.[3,4,5]

Аналізуючи змагальну діяльність спортсменів бачимо наступне. Найбільш стабільні показники має DSFP та вони покращуються. Результати спортсменів AUDSF мають хвилеподібний характер. Спортсмени LDSF показують нестабільні результати які погіршуються у часі.

Висновки. Система підготовки спортсменів з танцювального спорту в Україні має бути проаналізована досить детально. Мають бути виявлені недоліки у підготовці спортсменів високої кваліфікації, розроблені новітні

тренувальні програми задля підвищення спортивних досягнень, стабілізації результатів змагальної діяльності. Треба впроваджувати новітні та сучасні тенденції розвитку цього виду спорту. Також треба звернути увагу на інші програми змагальної діяльності у танцювальному спорті такі як Standard та Latin.

Список використаної літератури

1. <https://www.worlddancesport.org/Member>
2. https://en.wikipedia.org/wiki/World_DanceSport_Federation
3. <https://www.worlddancesport.org/Calendar/Competition/Results>
4. <https://audsf.com.ua>
5. <https://www.dancesporttotal.com>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІГРОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНОК 15 РОКІВ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ

Ірина Помещикова, к.фіз.вих., доцент,
Ярославна Асєєва

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Проведено педагогічне спостереження за діями спортсменів з тенісу настільного під час змагань з метою встановлення Коефіцієнту ефективності технічний прийомів.

Ключові слова: настільний теніс, змагання, гра, техніко-тактичні дії.

Вступ. У настільному тенісі досягнення спортивного результату – виграш очка досягається шляхом численних прийомів і дій, об'єднаних в систему. Ця система прийомів і дій розглядається як техніка змагання. Техніка безпосередньо впливає на результат гри, і сьогодні не можна обмежуватися зусиллями тренерів і творчими пошуками самих гравців у вдосконаленні техніки гри – з'являється насущна потреба детального вивчення гри [1].

Аналіз змагальної діяльності спортсменів дає можливість об'єктивно оцінити засвоєння, надійність та ефективність кожної технічної дії в умовах змагань. Тренери та спеціалісти тенісу настільного використовують різні методики оцінки ефективності ігрових дій [3, 4, 5].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати ефективність ігрових дій тенісистів 15 років.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось 14.11.2020 на турнірі серії WinCup з тенісу настільного. У дослідженні взяли участь дві тенісистки 15 років різних стилів гри. За відеозаписом вівся аналіз технічних дій теністок під час змагань. Використовувалися наступні показники ефективності: коефіцієнт браку, надійності, ефективності, обсягу технічного прийому [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Показники співвідношення всіх ударів, які виконали обидві спортсменки протягом матчу представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати даних техніко-тактичних дій спортсменок протягом матчу

сет	подача			зрізка		накат		топ-спін		блок		контртоп спин		удар		помилка			виграв	програв
	під	бок	плос	пр	лів	пр	лів	пр	лів	пр	лів	пр	лів	пр	лів	не вл	за стіл	в сітку		
<i>Перша спортсменка</i>																				
1	1	7	2	8	18	2	5	2	2	3	1	3	1	4	6	0	5	3	11	8
2	2	5	1	6	31	0	1	4	8	3	1	1	3	8	3	0	3	4	11	7
3	2	5	3	7	25	0	1	2	2	2	3	2	10	8	5	1	5	3	11	9
разом	5	17	6	21	74	2	7	8	12	5	7	6	14	20	14	1	13	10	33	24
програв				3	1			1	5	1	2	2		3	6					24
виграв		4		1	3		1	1	2		1		4	12	4				33	
К бр%	0	0	0	14	1,4	0	0	12,5	41,7	20	28,6	33,3	0	15	42,8					
К над%	1	1	1	0,86	0,98	1	1	0,87	0,59	0,8	0,72	0,67	1	0,85	0,58					
К еф%	0	23,5	0	4,8	4,1	0	14,3	12,5	16,7	0	14,3	0	28,6	60	28,6					
К об%	2,3	7,8	2,8	9,6	33,9	0,9	3,2	3,7	5,5	2,3	3,2	2,8	6,4	9,2	6,4					
<i>Друга спортсменка</i>																				
1	6	1	2	4	18	2	3	8	1	7	5	2	1	1	3	3	3	5	8	11
2	6	2	2	2	21	6	5	7	0	7	5	0	4	3	3	2	6	3	7	11
3	8	1	1	4	21	2	0	8	3	8	4	3	9	1	2	1	7	3	9	11
разом	20	4	5	10	60	10	8	23	4	22	14	5	14	5	8	6	16	11	24	33
програв	0	0	0	2	0	0	1	3	1	10	5	1	1	5	4					33
виграв	0	1	0	2	7	2	1	2	0	3	1	1	3	0	1				24	
К бр%	0	0	0	20	0	0	12,5	13	25	45	36	20	7,1	100	4,8					
К над%	1	1	1	0,8	1	1	0,88	0,87	0,75	0,55	0,64	0,8	0,93	0	0,95					
К еф%	0	25	0	20	11,7	20	12,5	8,7	0	13,6	7,14	20	21,4	0	12,5					
К об%	9,4	1,9	2,4	4,7	28,3	4,7	3,77	10,85	1,89	10,4	6,6	2,4	6,6	2,4	3,77					

Так, спортсменка 1 за коефіцієнтом обсягу виконаних активних дій була більш результативною під час удару справа – 9,2%, зліва – 6,4%, в той час як спортсменка 2 зробила топ-спінів справа 23, зліва – 4, що дорівнює коефіцієнту обсягу справа 10,85%, зліва 1,89%, відповідно. Ефективність виконання подач визначалась за допомогою коефіцієнту надійності. Так спортсменка 1 та спортсменка 2 усі подачі виконували стабільно, коефіцієнт надійності у обох дорівнює 1. Аналіз виконаних подач показав, що спортсменка 1 більшість подач протягом матчу подавала бокових, що принесло їй 4 виграшних очки, коефіцієнт ефективності цієї подачі склав 23,5 %, що вказує на правильні тактичні дії спортсменки 1. У відмінності спортсменка 2 більшість подач подала підрізкою, 20 раз, коефіцієнт ефективності яких склав 0 %. Найбільш вживаний елемент яким користувалися спортсменки була зрізка. Спортсменка 1 підрізала за весь матч 21 раз справа та 74 рази зліва. Спортсменка 2 використовувала зрізку справа 10 разів, а зліва 60 разів, що в сумі становить у спортсменки 1 43,5 % коефіцієнту обсягу, а у спортсменки 2 – 33%, відповідно. Отримані дані свідчить про пасивну гру обох спортсменок.

Висновки: завдяки таблиці наочно видно кількість помилок та в якому елементі вони були зроблені, що відображає напрямок подальшого удосконалення технічної дії спортсменок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: розробити і впровадити в практику методику обробки статистичних даних матчів з тенісу настільного в програмі Excel.

Список використаної літератури

1. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”. 2000. 528 с.
2. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе(методика и практика). М. [Б. и.].2010.301 с.
3. Ковальов Є.В., Тараник О.О., Козіна Ж.Л. Методика кількісної оцінки техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів в настільному тенісі. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 3. С. 39–50.
4. Кучеренко Г.В. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2019. №33. С. 182–187.
5. Соловей О., Мицак І. Ефективність використання елементів техніки гри у змагальній діяльності спортсменів у настільному тенісі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 170–173.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦИФІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Марина Пруднікова, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах представлено показники фізичного розвитку юних спортсменів 14-15 років. Визначено морфофункціональну зрілість юних лижників і велосипедистів 14-15 років.

Ключові слова: фізичний розвиток, лижні гонки, велоспорт (МТБ), спортсмени 14-15 років.

Вступ. Розвиток підлітка підкорюється визначеним закономірностям, які знаходять своє відображення в морфологічних і функціональних особливостях присущі різним віковим періодам. До них відносяться нерівномірність, неодночасність і статева обумовленість процесів зростання і розвитку, а також вплив генетичних і середових чинників [4].

Мета дослідження – визначити різницю в фізичному розвитку юних спортсменів 14-15 років в циклічних видах спорту.

Завдання дослідження: виявлення рівня фізичного розвитку юних спортсменів 14-15 років за обраним видом спорту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях взяли участь 14 юних спортсменів (7 лижників; 7 велосипедистів) у віці 14 та 15 років (1 спортивний розряд), які навчаються в Харківському професійному коледжу спортивного профілю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; медико-біологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Статеве дозрівання супроводжується прискоренням росту тіла в довжину і розвитком функції і систем з усіма найскладнішими, так званими пубертатними перебудовами [1, 4].

Тому визначення морфофункціональної зрілості базується, в перш за все, гармонійним фізичним розвитком. За даними дослідників, характерним для нашого часу є «трофологічний синдром», який відповідає дисгармонійному фізичному розвитку, зниженням функціональних резервів, затримкою статевого розвитку [2, 3].

Цей синдром налічується у 17 % у віку 12-13 років, у 23 % – 13-14 років та у 39 % – 15-16 років, це перш за все, обумовлено погіршення фізичного стану. На початку дослідження у вересні при порівнянні отриманих даних юних спортсменів 14-15 років визначена різниця в показниках індексу Робінсона ($t=3,53$; $p<0,01$), індексу Скибінського ($t=7,12$; $p<0,001$), індексу Руф'є-Діксона ($t=3,53$; $p<0,01$), де кращі з яких вони були у велосипедистів, при цьому більш значущі показники визначено у лижників у індексі Шаповалової ($t=3,64$; $p<0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичного розвитку лижників-гонщиків і велосипедистів-гонщиків 14-15 років на початку дослідження ($n_1= n_2=7$),

$\bar{X} \pm m$

№ з/п	Показники	Лижники	Велосипедисти	Оцінка статистичної значимості	
				t	p
1.	Індекс Кетле 2, $\text{кг} \cdot \text{м}^2$	17,12±0,87	17,64±0,45	0,53	>0,05
2.	Індекс Робінсона, ум.од.	74,40±0,87	70,71±0,58	3,53	<0,01
3.	Індекс Скибінського, ум.од.	1947,0±80,30	2746,8±78,54	7,12	<0,001
4.	Індекс Шаповалової, ум.од.	179,6±4,45	204,7±5,27	3,64	<0,01
5.	Індекс Руф'є-Діксона, ум.од.	6,9±0,43	5,52±0,41	2,32	<0,05

Далі у травні місяці після тренувальних занять за обраним видом спорту (лижні гонки та велоспорт МТБ) протягом навчально-тренувального року визначено кращі показники у лижників-гонщиків 14-15 років у індексу Скибінського ($t=2,84$; $p<0,05$), у індексу Шаповалової ($t=3,46$; $p<0,01$) та у індексу Руф'є-Діксона ($t=3,46$; $p<0,01$) (табл. 2).

Порівняння показників фізичного розвитку лижників-гонщиків і велосипедистів-гонщиків 14-15 років наприкінці дослідження ($n_1 = n_2 = 7$),

$$\bar{X} \pm m$$

№ з/п	Показники	Лижники	Велосипедисти	Оцінка статистичної значимості	
				t	p
1.	Індекс Кетле 2, кг·м ²	16,9±0,9	17,3±0,67	1,48	>0,05
2.	Індекс Робінсона, ум.од.	69,7±0,5	70,9±0,9	0,74	>0,05
3.	Індекс Скибінського, ум.од.	2683,8±35,2	2558,8±26,5	2,84	<0,05
4.	Індекс Шаповалової, ум.од.	196,4±2,57	182,2±3,2	3,46	<0,01
5.	Індекс Руф'є-Діксона, ум.од.	3,6±0,4	3,9±0,5	0,47	>0,05

Висновки. Визначено, що під впливом тренувальних навантажень за програмою ДЮСШ(лижні гонки, велосипедний спорт) відбувається гармонійний фізичний розвиток. При заняттях лижними гонками визначено зміни на 0,2 кг·м² (t=0,17; p>0,05) у індексу Кетле 2, що відповідає гармонійному фізичному розвитку, на 2,9 ум.од. (t=2,65; p<0,05) у індексу Робінсона – вище середнього, на 1036,9 ум.од. (t=12,05; p<0,001) у індексу Скибінського – доброму рівню працездатності, на 41,2 ум.од. (t=3,25; p<0,05) у індексу Шаповалової – вищому, на 3,3 ум.од. (t=5,83; p<0,05) у індексу Руф'є-Діксона – вище середнього, при цьому при заняттях велоспортом визначено зміни на 0,5 кг·м² (t=1,06; p>0,05) у індексу Кетле 2, що відповідає гармонійному фізичному розвитку, на 3,3 ум.од. (t=3,16; p<0,05) у індексу Робінсона – вище середнього, на 811,9 ум.од. (t=9,84; p<0,001) у індексу Скибінського – доброму рівню працездатності, на 188,0 ум.од. (t=7,93; p<0,001) у індексу Шаповалової – вищому, на 2,6 ум.од. (t=4,06; p<0,05) у індексу Руф'є-Діксона – вище середнього. Встановлено, що під впливом специфічних навантажень у юних спортсменів 14-15 років відбуваються зміни в усіх функціях і системах організму відповідно періоду і етапу підготовки, що підтверджують отримані дані індексів фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методики тренування координаційних здібностей юних спортсменів з урахуванням обраного виду спорту.

Список використаної літератури

1. Мазурин А.В., Воронцов И.М. Пропедевтика детских болезней. СПб.: ООО Издательство «Фолиант», 2001. 928 с.
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта. М. : изд-во: Физическая культура, 2010. 273 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Прудникова М. С. Исследование физического развития юных велосипедисток 12-15 лет в период становления репродуктивной функции. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. №3. С. 117–120.

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ВПРАВІ СТАНОВІЙ ТЯЗІ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Андрій Решетняк, Володимир Корнієнко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Мета даної роботи полягає у використанні спеціальних засобів тренування для покращення силових показників у змагальній вправі становій тязі юних пауерліфтерів 16-17 років в підготовчому періоді на загально-підготовчому етапі. У даному дослідженні брали участь юнаки віком 16-17 років. Результати даного дослідження дають можливість використання експериментальної методики спрямованої на покращення силових показників в змагальній вправі становій тязі у пауерліфтингу. На основі проведеного дослідження пропонується оптимальна методика для покращення силових результатів у змагальній вправі становій тязі.

Ключові слова: силові здібності, змагальні вправи, експериментальна методика.

Вступ. Пауерліфтинг є одним із молодих та популярних видів спорту серед сучасної молоді в Україні (Б. І. Шейко, 2008; А.І. Стеценко, 2008; І.О. Дворкін 2013) [5]. Даний вид спорту привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії та методики підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації. Згідно з дослідженнями, особливо важливим є загально-підготовчий етап підготовчого періода, тому в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять пауерліфтингом. Проблемі тренування юних спортсменів в підготовчий період в пауерліфтингу приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Зокрема, за останні роки було проведено наукові дослідження, присвячені різним аспектам даної проблеми (А.І. Стеценко, 2013; І.О. Капко, 2004)[7], видано два методичні посібники (А.І. Стеценко, 2008; В.Г. Олешко, 2011) [4] публіковано велику кількість наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього

виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсмена.[2]. Річна підготовка в пауерліфтингу, починаючи з підготовчого періоду, має завдання плавного збільшення ваги обтяжень, що тягне за собою і збільшення сили тих, що займаються (Галашко М.І., Півень О.Б., Джим В.Ю., Канунова Л.В.) [1]

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження було виконано згідно з напрямом наукових досліджень кафедри важкої атлетики та боксу Харківської державної академії фізичної культури у 2017-2018 і 2018-2019 навчальних роках «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в силових видах спорту та боксу»

Мета дослідження – використання спеціальних засобів тренування для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів 16-17 років на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду.

Завдання дослідження:

1. На підставі вивчення спеціальної літератури проаналізувати, особливості техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу та силові показники юнаків 16-17 років.

2. Розробити комплексну програму для покращення силових показників змагальної вправи станова тяга у підготовчому періоді та визначити ефективність розробленої нами комплексної програми.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проведені протягом чотирьох місяців з листопада 2019 по лютий 2020 років на базі кафедри важкої атлетики та боксу Харківської державної академії фізичної культури та ДЮСШ № 9 м. Харкова. До експерименту були залучені 24 спортсменів групи попередньої базової підготовки першого року навчання наступних вагових категорій: 59 кг; 66 кг, 74 кг, 83 кг. При залученні до педагогічного експерименту спортсменів різних вагових категорій ми спиралися на висновки дослідження І. О. Капка (2005), яким встановлено, що незначна кількість виявлених достовірних відмінностей між морфологічними показниками та результатами контрольного тестування спортсменів різних груп вагових категорій дає можливість виділити лише дві групи вагових категорій – до 105 кг та понад 105 кг. Навчально-тренувальні заняття спортсменів експериментальної і контрольної груп проводилися тричі на тиждень тривалістю дві академічні години за спеціально розробленою програмою. Два тренувальних заняття (понеділок, четвер) – виконувалися вправи для м'язів спини та грудей. Одне тренувальне заняття (вівторок) – вправи для м'язів ніг, трицепс, дельтовидних м'язів та в суботу вправи для м'язів ніг, а також двох голового м'яза плеча. Спортсмени експериментальної групи виконували вправи з використанням допоміжних засобів – ланцюгів, підставок (плинти).

Результати дослідження та їх обговорення. У ряді досліджень (І.О. Асаулук, 2001 р) розроблені методики розвитку силових якостей

представників окремих видів спорту. Однак аналіз науково-методичної і спеціальної фахової літератури, тренерської роботи спеціалістів з пауерліфтингу, власний практичний досвід свідчать, що проблема розвитку силових якостей спортсменів у пауерліфтингу розв'язана не до кінця. Результати експерименту підтверджують взаємозв'язок між результатами змагальних вправ пауерліфтерів та силовими якостями (А.И. Кузнецов, 1974). Розроблена методика навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів 16-17 років в підготовчому періоді загально-підготовчого етапу з використанням засобів силової спрямованості передбачає певну послідовність їх включення в навчально-тренувальний процес (Г.П. Виноградов, 2009) [3]. Отримані результати свідчать, що використання експериментальної методики дозволило достовірно покращити показники станової тяги у юних пауерліфтерів 16-17 років експериментальної групи по відношенню до контрольної (табл. 1)

Таблиця 1

Результати змагальної вправи станової тяги пауерліфтерів контрольної (К) та експериментальної (Е) групи на початку і наприкінці експерименту (n1-n2 = 12)

Назва вправи	Група	На початку $\bar{X}_1 \pm m$	На кінець $\bar{X} \pm m$	t	p
Станова тяга, кг	К	162,1±2,33	167,4±2,36	1,60	p>0,05
	Е	162,3±2,47	167,3±2,21	3,32	p<0,05
		t = 0,07 p>0.05	t = 2,76 p<0.05		

Висновки. Спираючись на роботи провідних вчених (Л.С. Дворкін, 2013; Шейко Б.И., 2013) [5,6] та враховуючи результати експерименту, було розроблено методику для покращення силових показників у змагальній вправі жим штанги лежачі юних пауерліфтерів 16-17 років в підготовчому періоді загально-підготовчого етапу. Показані спортсменами експериментальної групи результати свідчать про вищий рівень спеціальної фізичної підготовленості, який було досягнуто шляхом використання методики удосконалення тренувального процесу та використання спеціальних засобів для покращення спортивного результату у вправі станової тяги етапі попередньої базової підготовки. Таким чином, перевага спортсменів експериментальної групи у змагальній вправі доводить ефективність запропонованої методики удосконалення тренувального процесу та використання спеціальних засобів для покращення спортивного результату у вправі станової тяги етапі попередньої базової підготовки. Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес спортсменів 16-17 років, що спеціалізуються в пауерліфтингу, визначило позитивний вплив на спеціальну фізичну підготовку.

Перспективи подальших досліджень: виявити окремі технічні характеристики вправ та рівень їх рухових якостей що необхідні для виконання змагальних вправ з пауерліфтингу.

Список використаної літератури

1 Галашко М.І., Півень О.Б., Джим В.Ю., Канунова Л.В. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2013. 406 с.

2. Півень О. Б., Джим В. Ю «Дослідження рівня спеціальної підготовки юних важкоатлетів в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням різних методів швидко-силової підготовки» 2015 р.

3. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учеб. для вузов. М. : Сов. спорт, 2009. – 328 с

4. Олешко В. Г. «Підготовка спортсменів у силових видах спорту» : [навч. Посіб.]. - Київ.: ДІА - 2011. – 444с.

5. Дворкін Л.С. «Тяжёлая атлетика»: навч. посібник. 2013 р.

6. Шейко Б.И «Пауэрлифтинг от новичка до мастера» 2013 р.

7. Стеценко А.І. Пауерліфтинг: навч. посібник. 2013 р. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

КОНТРАВАРІЙНА ПІДГОТОВКА ВОДІЇВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ДОСВІДУ АВТОМОБІЛЬНОГО СПОРТУ

Олег Рибак¹, д.фіз.вих., професор,

Андрій Яроменко¹,

Володимир Градусов², к.пед.н., доцент,

Ольга Кувалдіна³, к.фіз.вих., доцент

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана
Боберського¹,*

Львів, Україна

Харківська державна академія фізичної культури²,

Харків, Україна

Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова³,

Миколаїв, Україна

Анотація. На основі аналізу статистики ДТП на дорогах України та досвіду підготовки спортсменів для автоспорту розроблено та обгрунтовано авторську експериментальну програму контраварійної підготовки водіїв.

Ключові слова: ДТП, водії, автоспорт, контраварійна підготовка.

Вступ: Підвищення рівня безпеки дорожнього руху та зниження числа загиблих і травмованих унаслідок ДТП громадян є першочерговим пріоритетом транспортної політики [1]. Проблема вирішується удосконаленням безпечної дорожньої інфраструктури, підвищенням безпеки транспортних засобів та удосконаленням підготовки водіїв, помилки яких спричиняють найбільше ДТП. Тому підвищення їхньої надійності є одним з головних резервів підвищення рівня безпеки на дорогах [2]. Готовність

автогонщиків до уникнення будь-яких наслідків ситуацій, які для звичайних водіїв є екстремальними чи аварійними, обумовлює доцільність застосування у контраварійній підготовці водіїв колісних транспортних засобів досвіду добору й підготовки спортсменів.

Мета та завдання дослідження: удосконалити засади контраварійної підготовки водіїв шляхом застосування досвіду автоспорту. Для досягнення мети вивчено передовий досвід контраварійної підготовки водіїв, з'ясовано основні види і причини скоєння ДТП, сформовано й адаптовано комплекс спеціальних засобів, вправ і методик з практики автоспорту, науково обґрунтовано засади й алгоритм контраварійної підготовки водіїв, експериментально перевірено ефективність авторської програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз ДТП в Україні упродовж 2017–2019 рр. [3] дав змогу виявити два головні типи інцидентів із постраждалими (перевищення безпечної швидкості (31,62%), з якої у разі чого загальмує переважна більшість водіїв, та порушення правил маневрування (20,71%) – недотримання чи невірна оцінка безпечної дистанції, несподіване перешикування, різке гальмування, аварійна взаємодія у «мертвій зоні» дзеркал. З'ясування вірогідних причин, що спричинили основні види ДТП дало змогу визначити найважливіші елементи контраварійної підготовки водіїв – навчання ефективному екстремому гальмуванню, об'їзду несподіваної перешкоди, тонкому відчуттю габаритів та вектора швидкості руху свого та інших транспортних засобів.

За розробленою на основі спеціальних засобів, вправ і методик з практики автоспорту [4] авторською програмою контраварійної підготовки упродовж 5-ти тригодинних занять займались водії експериментальної групи (ЕГ), в той час як за традиційною методикою [5] готувались водії контрольної групи (КГ). Результати вхідних і вихідних тестувань водіїв обох груп наведено у табл. 1:

Таблиця 1

Результати вхідного і вихідного тестувань водіїв

Параметр	Робоча поза за кермом, Балів		Швидкісне кермування, секунд		Розгін-гальмування, секунд		«Змійка», секунд		Об'їзд перешкоди, секунд	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Водії, зараховані до контрольної групи (n=10)										
Середнє	3,0	3,68	47,07	43,16	8,55	7,31	61,52	48,54	36,39	33,36
σ	0,82	0,48	5,08	5,01	0,66	0,84	6,80	10,34	5,43	2,94
$W/W_{0,05}, t/t_{кр}$	90,0 / 84,2		2,433 / 2,306		5,971 / 3,25		3,973 / 3,25		3,258 / 3,25	
Водії, зараховані до експериментальної групи (n=10)										
Середнє	3,2	4,7	45,26	39,97	8,07	7,17	62,19	42,42	36,98	29,07
σ	0,63	0,48	6,43	2,75	0,32	0,56	11,09	6,19	4,39	3,04
$W/W_{0,05}, t/t_{кр}$	59,5 / 78,1		2,600 / 2,306		6,843 / 3,25		10,106 / 3,25		5,700 / 3,25	
міжгруп. р	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,01	p<0,05	p<0,05	P>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05

Висновки. Достовірної різниці між середніми показниками вхідних тестів водіїв обох груп за t-критерієм Стьюдента (крім тесту «розгін-

гальмування) не виявлено ($p > 0,05$). У результаті проведеної підготовки водії обох груп достовірно ($p < 0,05$) підвищили результати усіх тестів. Зате міжгрупові різниці результатів тестів водіїв КГ та ЕГ достовірно ($p < 0,05$) відрізняються на користь експериментальної авторської програми підготовки, що дає змогу стверджувати про її вищу ефективність порівняно з традиційною.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку – адаптація розробленої програми до підготовки водіїв різного профілю та кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region. Geneva, World Health Organization; 2018. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> (Last accessed: 19.12.2019).

2. Рибак О.Ю. Безпека змагальної діяльності в автомобільному спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 420 с.

3. Патрульна поліція: статистика, Київ. URL: <http://patrol.police.gov.ua/statystyka/> (дата звернення : 18.02.2019).

4. Рибак О., Атоян А., Фельдман О. Застосування досвіду автомобільного спорту в зниженні аварійності на дорогах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. №31. С. 124–135.

5. Автошкола «Карат». Екстремальное вождение. Киев. Контраварийная подготовка. Уроки повышения водительского мастерства. URL: <https://autoshkola.com.ua/ua/courses/allcourses/ekstremalnoe-vozhdenie> (дата звернення: 25.01.2020).

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИЦЬ МОЛОТУ

Владислав Рожков, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізично культури,
Харків, Україна*

Анотація. Наведені результати досліджень показників техніки висококваліфікованих метальниць молоту, які вони мають у фазі фінального зусилля.

Ключові слова: метальниці молоту, біомеханічні параметри, техніка, фінальне зусилля.

Вступ. Фінальне зусилля - ключовий елемент техніки метання молоту, саме від дій спортсменів у цій фазі залежить змагальний результат [5].

Біомеханічні показники техніки метання молоту розглядали V. Rozhkov, V. Pavlenko [4]. Механізм прискорення кулі молоту у фінальному зусилля розглядав K Murofushi [3]. Базові вимоги до техніки метання для кваліфікованих метальниць визначили L. Barclay [1], L. Judge [2]. Однак,

незважаючи на значну кількість робіт, недостатньо уваги приділяється техніці фінального зусилля висококваліфікованих метальниць молоту.

Мета дослідження: визначити біомеханічні параметри техніки фінального зусилля у висококваліфікованих метальниць молоту.

Матеріал і методи дослідження: досліджувалися 8 кваліфікованих метальниць молоту, фіналісток Чемпіонату світу та кубків Європи, упродовж сезонів 2016-2019 рр. У роботі були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз матеріалів відеозйомки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Фінальне зусилля розпочинається з двохопорного положення. У найнижчій точці траєкторії у спортсменок спостерігаються наступні параметри техніки (табл. 1).

Таблиця 1

Біомеханічні показники техніки кваліфікованих метальниць молоту наприкінці фінального зусилля (n=8)

Показники техніки	\bar{X}	σ	V%
Кут у правому колінному суглобі град.	155,5	8,2	5,3
Кут у лівому колінному суглобі град.	151,3	5,7	3,8
Кут у правому тазостегновому суглобі град.	162,3	5,9	3,6
Кут у лівому тазостегновому суглобі град.	158,0	4,6	2,9
Висота підйому п'ятки правої ноги від опори (см)	6,8	1,9	28,0
Ширина розстановки ніг (см)	23,6	3,3	14,0
Висота підйому кулі молоту над опорою (см)	14,8	2,0	13,4

Неоднорідність результатів спостерігалася лише у показнику висота підйому п'ятки правої ноги від опори V=28,0%. Це пов'язано з індивідуальними особливостями техніки досліджуваних метальниць.

У другій половині фінального зусилля головне завдання, що стоїть перед метальницями, якомога найбільше розігнати кулю молоту. Наприкінці фінального зусилля у досліджуваних спортсменок спостерігалися наступні біомеханічні параметри техніки (табл. 2).

Таблиця 2

Біомеханічні показники техніки кваліфікованих метальниць молоту наприкінці фінального зусилля (n=8)

Показники техніки	\bar{X}	σ	V%
Ширина розстановки ніг (см)	17,3	7,9	45,8
Висота підйому п'ятки правої ноги від опори (см)	8,3	1,9	22,4
Кутова швидкість молоту (рад·с ⁻¹)	14,30	0,42	2,96
Швидкість вильоту кулі молоту (м·с ⁻¹)	24,38	0,53	2,18
Відцентрована сила молоту (кг)	196,3	11,4	5,8
Кут вильоту молоту град.	45,1	2,6	5,8
Висота підйому кулі молоту (м)	1,96	0,07	3,81
Тривалість фінального зусилля (с)	0,28	0,03	10,99

Неоднорідність результатів була виявлена лише у показниках ширина розстановки ніг ($V=45,8\%$), висота підйому п'ятки правої ноги від опори ($V=22,4\%$), це пов'язано з індивідуальними особливостями техніки.

Висновки. Аналіз наукової та методичної літератури показав недостатність вивчення біомеханічних параметрів техніки фінального зусилля у провідних металюниць молоту.

Результати дослідження показали, що наприкінці фінального зусилля швидкість вильоту кулі молоту становить $24,09-25,00 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, кутова швидкість кулі молоту досягає $13,43-14,89 \text{ рад}\cdot\text{с}^{-1}$. Куля молоту досягає висоти $1,92-2,05 \text{ м}$, відцентрована сила молоту досягає $214,2 \text{ кг}$. Триває фінальне зусилля $0,25-0,34 \text{ с}$.

Перспектива подальших досліджень – розробити модельні параметри техніки фінального зусилля для металюниць молоту різної кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Barclay L. Basic concepts for training in the women's hammer throw. Modern athlete and coach: *Journal of track and field athletics*. 1998. № 36 (3). P. 15-17.
2. Judge L. The hammer throw for men & women. *Coach and athletic director*. 2000. № 69 (7). P. 36-41.
3. Murofushi K., Sakurai S., Umegaki, K. Hammer acceleration due to the thrower and hammer movement patterns. *Sports biomechanics*. 2007. № 6 (3). P. 301-314.
4. Rozhkov V., Pavlenko V., Okun D., Shutieiev V., Shutieieva T., Lenska O. Relationship between the biomechanical parameters technique for preliminary swings among elite hammer throwers. *Journal of Physical Education and Sport* ® (*JPES*). 2020. № 20(Supplement issue 3). P. 2258-2262.
5. Silvester J. Complete book of throws. United States: Human Kinetics Publishers, 2003. 64 p.

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЮНИХ ГІМНАСТОК ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга Рябченко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Тренувальний процес з гімнастками 5-8 років відбувається на етапі початкової підготовки. [4]. Спортсменки в цьому віці можуть демонструвати змагальні програми краще за рахунок використання засобів спеціальної фізичної підготовки.

Ключові слова: змагальна програма, юні гімнастки.

Вступ. Стрімке підвищення вимог та складність змагальних програм в художній гімнастиці ставлять більші вимоги до фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі навчання [5]. Дослідження ми окремих

авторів [1, 2, 3] підтверджується той факт, що система фізичної підготовки юних гімнасток значною мірою ґрунтується на методиках, які використовуються у процесі спортивної підготовки гімнасток старших спортивних розрядів. Тому для подальшого удосконалення змагальних програм з художньої гімнастики на початковому етапі навчання є необхідність використовувати засоби спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток.

Мета дослідження – порівняти результати виступів змагальної програми юних гімнасток після використання засобів спеціальної фізичної підготовки з художньої гімнастики.

Завдання дослідження: проаналізувати наукову, теоретико-методичну літературу з проблеми дослідження; виявити рівень змагальної програми юних гімнасток. Запровадити у навчально-тренувальний процес використання засобів спеціальної фізичної підготовки з художньої гімнастики.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення результатів виступів змагальних програм з художньої гімнастики було залучено 24 спортсменки КЗ "КДЮСШ №1 ХМР": в контрольній групі – 12 гімнасток займалися за традиційною програмою початкового етапу навчання, а в експериментальній групі 12 гімнасток виконували вправи без предмета та з предметами із застосуванням резини та вантажів. Для розв'язання мети дослідження використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, порівняння результатів спеціальної фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження нами було визначено вплив спеціальних фізичних вправ: стрибки та рівноваги з резиною, вправи зі скакалкою, обручем і м'ячем з використанням вантажів на підготовленість змагальних програм юних гімнасток. Для вирішення цього питання було розроблено експериментальну методику спеціальної фізичної підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження [5], опитування провідних тренерів України з художньої гімнастики, порівняння результатів виступів змагальної програми юних гімнасток стали підґрунтям змістовного наповнення експериментальної методики спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі навчання.

Експериментальна методика фізичної підготовки юних гімнасток передбачала впровадження у навчально-тренувальний процес комплексу спеціальних вправ без предмета та з предметами із застосуванням додаткового інвентарю: резини та вантажів. Завдяки розробленим комплексам вправ для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, спостерігалось покращення рівню виконання змагальних програм та розвиток основних фізичних здібностей гімнасток.

Таким чином, наприкінці експерименту юні гімнастки експериментальної групи початкового етапу підготовки, які використовували в навчально-тренувальному процесі комплекси спеціальних вправ без предмета та з предметами показали кращі виступи змагальних програм. Спортсменки контрольної групи, які займалися лише за навчальною програмою з художньої гімнастики – на жаль не показали високих результатів своїх виступів на змаганнях.

Висновки. Результати виступів на змаганнях дозволили встановити, що удосконалення змагальної програми юних гімнасток відбулося за рахунок впровадження в навчально-тренувальний процес засобів спеціальної фізичної підготовки. Також більшість спортсменок продемонстрували на високому рівні технічну майстерність та підвищили складність виступів без предмета та з предметами. У юних гімнасток, які тренувалися за традиційною методикою фізичної підготовки, аналогічні показники розподілились між середнім та нижче середнього рівнями. Таким чином, встановлено позитивний вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на результати виступів юних гімнасток.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективи подальших досліджень полягають в удосконаленні змагальних програм юних гімнасток з предметами та без предметів та порівнянні результатів виступів для майбутнього підвищення рівня їх спортивної майстерності.

Список використаної літератури

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). М.: ФиС, 2004. 315 с.
2. Ленишин В.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у групових вправах художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2016. 20 с.
3. Рябченко О. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць. Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2011. №7, С. 3-7.
4. Художня гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ, 1999. 115 с.
5. Художественная гимнастика: правила соревнований 2017-2020 г. Технический комитет по художественной гимнастике, Международная федерация гимнастики, 2017. 82 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Алла Семизорова, к.пед.н., доцент,

Інна Красова

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. На основі теоретичного аналізу і практичного досвіду розглянуто доцільність використання засобів пілатесу для усунення м'язового дисбалансу та профілактики травм опорно-рухового апарату гімнасток.

Ключові слова: гімнастика, художня, пілатес, корекція.

Вступ. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики вимагає включення в змагальні композиції значної кількості складних елементів різних структурних груп з максимальним проявом гнучкості, що завдає шкоди здоров'ю спортсменок [4; 5; 6]. У композиціях гімнасток чітко простежується тенденція до асиметричного виконання елементів з максимальним проявом гнучкості у кульшових суглобах і хребті [7].

Функціональна спеціалізація нижніх кінцівок і однієї сторони тіла, дисбаланс у показниках сили і гнучкості симетричних половин тіла, інтенсивність тренувань призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату спортсменок [2; 7]. Гімнасткам пропонується використання вправ оздоровчо-корекційної спрямованості з системи реабілітаційних тренувань опорно-рухового апарату, розроблених Джозеф Пілатес [1; 2; 3].

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури і практичного досвіду розглянути доцільність використання вправ системи Пілатес як форми профілактики травм опорно-рухового апарату та корекції м'язового дисбалансу у спортсменок високої кваліфікації в художній гімнастиці.

Завдання дослідження: 1) визначити особливість техніки вправ системи Пілатес; 2) запропонувати комплекси вправ на основі засобів пілатеса для корекції опорно-рухового апарату у гімнасток високої кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, узагальнення досвіду практичної роботи з гімнастками високої кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення. М'язовий дисбаланс є основною причиною травм і хронічних болів в хребті гімнасток [1; 7]. Особливістю засобів пілатеса є спрямований вплив на навколишні з хребтом м'язи: поперечний м'яз живота, м'язи тазового дна і глибокі постуральні м'язи спини [3]. Всі вправи системи Пілатес починаються включенням так званого «центру сили», завдяки чому одночасно відбувається зміцнення м'язів живота, нижньої частини спини, стегон, сідниць, м'язів і зв'язок тазостегнових суглобів, здійснюється розтягнення м'язів нижньої частини

спини [3]. Необхідною умовою для включення «центру сили» є вирівнювання тіла гімнастки [1].

Таблиця 1

Комплекси вправ з ЗФП на основі засобів пілатеса для гімнасток високої кваліфікації

№ з/п	Рекомендовані вправи	Методичні вказівки	Результат
1	Дихальна вправа «Сотня»: лежачи на спині, ноги зігнуті (кут згинання в тазостегновому і колінному суглобі 90°, п'яти підлоги не торкаються), плечі підняті до торкання лопатками підлоги, руки вперед	Виконувати від 20 до 100 дихальних вправ з рухом рук; зберігати нерухомість тіла; лопатками торкатися підлоги	Зміцнює м'язи живота, тазового дна, нижньої частини спини, усуває м'язовий дисбаланс, активізує циркуляцію крові
2	Опускання тулуба: з сіда зігнувши ноги нарізно (кут згинання в колінному суглобі 90°), руки на стегнах - опускання тулуба (з почерговим дотиком хребців підлоги до шийного відділу)	Виконати 3-5 разів; темп повільний; лікті направляти в сторони; на вдиху - опускання, на видиху - вихідне положення	Відчуття почергового опускання хребців на підлогу (навчання розтягувати м'язи попереку); усуває м'язовий дисбаланс
3	Піднімання тулуба: з положення лежачи на спині зігнувши ноги нарізно (кут згинання в колінному суглобі 90°) - піднімання тулуба (з почерговим підніманням хребців над підлогою), руки вперед; ноги розігнуті, круглий нахил, руки вгору	Виконати 3-5 разів; темп повільний; підборіддя притиснути до грудей	Зміцнює м'язи, що утворюють «центр сили», розтягує і зміцнює м'язи спини; усуває м'язовий дисбаланс
4	Переكاتи на спині: із сіда зігнувши ноги (кут згинання в колінному суглобі 90°) з захопленням стегон (плечі і голова вертикально підлозі, стопи підлоги не торкаються) - переكات на спині	Виконати 5-6 разів, не використовувати інерцію; на вдиху - переكات, на видиху - вихідне положення	Комплексний вплив на м'язи, які виконують стабілізуючі функції, підтримують хребет, особливо його поперековий відділ; усуває м'язовий дисбаланс
5	Почергове розтягування ніг: лежачи на спині в угрупованні - одну ногу розігнути під кутом 90°, іншу підтягнути до тулуба (за гомілковостопний суглоб і коліно)	Виконати правою і лівою ногою, розтягування на видиху; амплітуда розтягування максимальна	Усуває м'язовий дисбаланс, сприяє розвитку сили і гнучкості симетричних половин тіла

В системі Пілатес принципово важливий плавний характер і спокійний темп виконання вправ без прискорень і використання сил інерції. Ключовим моментом при виконанні вправ є збереження розтягнення м'язів під час їх напруги [3]. Правильність та точність виконання вправ дозволяє отримати високий результат у зміцненні м'язів без збільшення кількості повторень,

уникати перетренованості і надмірного навантаження на суглоби [2; 3]. Для усунення м'язового дисбалансу та профілактики травм опорно-рухового апарата гімнасток високої кваліфікації запропоновані комплекси вправ на основі засобів пілатеса (табл.1).

При наявності у спортсменок больових відчуттів в попереку спрощуються вихідні положення для виконання вправ. Вправа «опускання тулуба» виконується з метою підготовки тіла до більш складного підйому тулуба. «Переكاتи на спині» без використання сил інерції можливі тільки при високій міжм'язовій координації на тлі досить розвинених м'язів «центру сили». При виконанні вправи «почергове розтягування ніг» для усунення м'язового дисбалансу кількість повторів збільшується на не домінуючу ногу.

Висновки:

1. Особливістю техніки виконання вправ системи Пілатес є їхня спрямованість на розвиток сили м'язів, які виконують стабілізуючі функції, підтримують хребет, сприяють усуненню м'язового дисбалансу, відновленню природних вигинів хребта, позбавленню від болю в області спини.

2. Для гімнасток запропоновані комплекси вправ, які усувають м'язовий дисбаланс в наслідку багаторічної спеціалізації домінуючої і недомінуючої нижньої кінцівки або сторони тіла при виконанні вправ з максимальним проявом активної гнучкості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку припускають розгляд засобів пілатеса з урахуванням індивідуальних особливостей гімнасток.

Список використаної літератури

1. Бевзюк Т.М., Муллагільдіна А.Я. Застосування засобів пілатеса у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2017. №4. С.22-24

2. Бырина О.Б., Балашова Е.Ю., Кузина Н.И., Борисова И.В. Использование элементов современных направлений фитнеса на занятиях физкультурой со студентками отделения "художественная гимнастика". *Ученые записки университета Лесгафта*. 2019. №11 (177).

3. Морозова Л.В., Кирьянова Л.А., Мельникова Т.И. Пилатес - как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2018. №1 (155).

4. Муллагільдіна А., Красова І., Авдасьова Н. Відбір спортсменок 10–11 років у групові вправи у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №. 1 (75). С. 75-80.

5. Правила змагань з художньої гімнастики. URL:http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP%202017–2020_updated%20with%20Errata_February%202017_r_V2.pdf

6. Руда І. Дефіцит активної гнучкості як один із факторів ризику отримання травм і порушень опорно-рухового апарату у представниць художньої гімнастики. *Молода спортивна наука України*: зб. наук.пр. з галузі

фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2013. Вип. 17, т. 1. С. 217–223.

7. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олімпійському спорті*. 2020; 1:48-51. DOI:10.32652/olympic2020.1_3

ЗАСТОСУВАННЯ РЕЖИМІВ З НЕЛІНІЙНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Богдан Семко,

Олександр Півень, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Мета: дослідити нелінійний метод розвитку силових здібностей, та його вплив на силові показники пауерліфтерів високої кваліфікації. Матеріал і методи: до дослідження було залучено 20 пауерліфтерів високої кваліфікації. Результати: встановлено, що використання методу нелінійного навантаження в пауерліфтингу сприяє більш ефективному розвитку силових якостей спортсменів, а отже, веде до зростання спортивних результатів у присіданні. Рекомендовано використання нелінійного методу атлетам високої кваліфікації, адже при його використанні необхідно чітко слідкувати за технікою виконання вправ, в яких застосовується даний метод, так, як в останніх фазах вправ спостерігається м'язова втома, і техніка виконання вправи часто порушується. Виявлено, що спортсмени експериментальної групи, котрі використовували нелінійні методи розвитку силових якостей в підготовчий період змагальній вправі присідання зі штангою за період підготовки виконали 910 підйомів штанги, що дорівнює 127 тонам. Після експерименту покращили силові показники в присіданні за період дослідження на 12,5 кг. В контрольній групі, котра тренувалась по традиційній методиці та використовувала об'єм навантаження такий же об'єм навантаження, але не користувалася засобами нелінійного навантаження, покращила силові результати на – 5 кг. Висновки: встановлено, що використання даного методу сприяє більш ефективному розвитку силових якостей, а отже, веде до зростання спортивних результатів у присіданні у пауерліфтингу.

Ключові слова: пауерліфтинг, нелінійне навантаження, присідання, гумовий еспандер.

Вступ. Пауерліфтинг - молодий вид спорту. Розвиток і становлення пауерліфтингу, як і багатьох інших молодих видів спорту, проходить в складних умовах взаємної конкуренції. Дійсно, вправи змагань в пауерліфтингу - станова тяга, жим лежачи, присідання з штангою - відносяться до групи найбільш природних рухів людини. Ця особливість даного виду спорту відображує широкі перспективи для його подальшого розвитку і популяризації.

Як показує аналіз спеціальної літератури при силовій підготовці пауерліфтерів, в основному використовуються методичні підходи і прийоми, опробовані у важкій атлетиці [2, 3]. В річних макроциклах на всіх етапах підготовки пауерліфтерів використовують статичні, динамічні та змішані режими роботи, оскільки дані режими є класичними для підготовки спортсменів силових видів спорту [6].

На теперішній час технічне забезпечення дозволяє з успіхом застосовувати нетрадиційні режими розвитку силових якостей, одним них є режим з нелінійним навантаженням. Даний режим є актуальним для вивчення в рамках підготовки пауерліфтерів, оскільки всі класичні режими мають статичне навантаження і під час виконання вправи вага снаряду не змінюється. Використання режиму з нелінійним навантаженням, завдяки сучасним засобам підготовки дозволить змінювати вагу снаряду під час виконання вправи.

Аналіз науково-методичної літератури показує, щодослідження відомих вітчизняних науковців О.С. Медведєва [2], В.Г. Олешко [5], А.С. Черняка [7] стосувалися швидісно-силової підготовки важкоатлетів, Л.С. Дворкін [1] досліджував розвиток силових здібностей в ізокінетичному режимі з використанням тренажерних пристроїв, але досвід практики вказує на недостатність досліджень нетрадиційних методів розвитку силових здібностей, а особливо методу розвитку з нелінійним навантаженням в пауерліфтингу. Даний режим є перспективним для вивчення, що й обумовило актуальність вибраної теми дослідження.

Мета дослідження: дослідити нелінійний метод розвитку силових здібностей, та його вплив на силові показники пауерліфтерів високої кваліфікації.

Матеріал і методи: до дослідження було залучено 20 пауерліфтерів високої кваліфікації.

Організація дослідження: у даному дослідженні брали участь вихованці ДЮСШ «ХТЗ» та студенти ХДАФК. До експерименту було залучено 20 висококваліфікованих пауерліфтерів. Учасники експерименту були розділені на дві однорідні групи і тренувались 3 рази на тиждень.

Дослідження проводився на навчально-тренувальній базі КЗ КДЮСШ «ХТЗ».

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження було організовано за традиційною схемою для контрольної групи, а експериментальна група тренувалась з використанням нелінійного методу розвитку сили, в якому використовувалися такі сучасні засоби тренування як гумовий еспандер, що дозволило змінювати навантаження при виконанні вправи без зміни ваги штанги. Гумовий амортизатор використовували під час виконання першої вправи у пауерліфтингу – присідання зі штангою. В експерименті було використано два гумових еспандера з одного набору фірми «ZELART» з зазначеною жорсткістю S, та з зазначеним супротивом в діапазоні від 10 до 40 кілограм. Одна гумова стрічка була зафіксована в

силовій рамі, після чого він був розтягнутий з амплітудою 30 см, кожні 5 см вимірювалося навантаження яке створювавамо амортизатор динамометром і фіксували значення в кілограмах.

Після визначення супротиву еспандеру було здійснено теоретичний розрахунок та визначено залежність зміни навантаження в від амплітуди руху штанги, з використанням двох гумових стрічок. Так в присіданні зі штангою на плечах середня амплітуда руху штанги у експериментальної групи склала 28,4 см. При розтягуванні еспандера під час присідання спортсменів навантаження в кінцевій фазі вправи збільшилося в середньому на 17,2 кг. Це дозволило більш якісно навантажити м'язи ніг та тулубу, які в кінцевих фазах вправи отримують менше навантаження, а отже потенціал їх напруження зменшується. Нелінійний режим роботи має специфічний тренувальний ефект, спрямований на фізіологічні механізми, які відповідають за потужність включення м'язів у роботу.

Дослідження проводилося протягом 60 днів підготовчого періоду. Контрольна група тренувалась за загальноприйнятою методикою, об'єм навантаження в присіданнях складав 910 підйомів штанги (КПШ) та 127 тони.

В експериментальній групі загальний об'єм роботи був таким же як і в контрольній групі. Відмінність тренувальної програми експериментальної групи була в використанні нелінійного методу силової підготовки. Присідання з гумовим еспандером застосовувалися два рази на тиждень під час підготовчого періоду, при вазі штанги від 60 до 90% від одного повторного максимуму. Таким чином було проведено 12 тренувальних занять, з використанням нелінійного методу розвитку силових здібностей.

Висновки: виходячи з результатів педагогічного експерименту з використанням нелінійного методу розвитку силових якостей кваліфікованих пауерліфтерів, а можна сказати, що використання даного методу сприяє більш ефективному розвитку силових якостей, а отже, веде до зростання спортивних результатів у присіданні. Використання нелінійного методу рекомендовано атлетам високої кваліфікації, адже при його використанні необхідно чітко слідкувати за технікою виконання вправ, в яких застосовується даний метод, адже в останніх фазах вправ спостерігається м'язова втома, і техніка виконання вправи часто порушується.

При проведенні дослідження контрольна група збільшила показники присідання зі штангою з 222,5 кг до 227,5 кг ($t=2,31$; $p<0,05$), а експериментальна з 217,5 кг до 230 кг ($t=3,15$; $p<0,05$), що було декілька більшою прибавкою результату по відношенню до контрольної групи на 7,5 кг.

Даний режим роботи є перспективним для подальшого вивчення у всіх трьох вправах пауерліфтингу. Також перспективним є проведення педагогічного експерименту та створення рекомендацій щодо використання даного режиму в річному макроциклі пауерліфтерів високої кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Дворкин Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. Развитие силы юных атлетов в изокинетическом режиме Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 4. С. 32–37.
2. Медведев А.С., Фролов А.И., Фураев А.Н. Скоростно-силовые качества тяжелоатлетов высокой квалификации и их взаимосвязь с техническим мастерством Тяжелая атлетика. Ежегодник. Москва, 1980. С.33–34.
3. Михайлюк М.П. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов Тяжелая атлетика. Ежегодник. Москва, 1977. С. 46-48.
4. Ніжніченко Д.О. Методика корекції тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, № 2(35) (2013)
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. для вузів. Київ, 2011. 444 с.
6. Стеценко А.І. Про структуру силової підготовки Пауерліфтинг України. Київ, 1992. N-1. С.7.
7. Черняк А.В. Скоростно-силовая подготовка спортсменов-разрядников Тяжелоатлет : сборник статей в помощь тренеру. Москва, 1970. С.28–36.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Юрій Тропін, к.фіз.вих.,

Валерій Голоха

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У статті представлені особливості змагальної діяльності висококваліфікованих борців різних вагових категорій. Встановлено, що для досягнення високих результатів в спортивній боротьбі треба мати високий рівень тактико-технічної підготовленості.

Ключові слова: змагальна діяльність, показники, вагові категорії, висококваліфіковані борці.

Вступ. Спортивна боротьба відноситься до видів спорту, в яких триває активний пошук оптимальних правил змагань і, відповідно, методики змагальної підготовки з метою підвищення реалізаційної ефективності техніко-тактичного арсеналу борців і загальної видовищності змагань [1, 3]. Тому для підготовки спортсменів високого класу важливо своєчасно інформувати борців та тренерів про перспективні напрямки розвитку боротьби. При цьому актуальним є аналіз змагальної діяльності провідних борців сучасності [2, 5].

Мета та завдання дослідження: виявити особливості змагальної діяльності висококваліфікованих борців різних вагових категорій.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації; аналіз відеозаписів сутичок на чемпіонаті світу 2019 року; метод математичної статистики. Всього здійснено аналіз 99 сутичок висококваліфікованих борців греко-римського стилю.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу науково-методичної інформації було встановлено, що успішна підготовка спортсменів будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку спортивної боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності борців високого класу – учасників Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та великих міжнародних змагань [1, 4, 5].

Для зручності аналізу борці були розділені на три вагові групи: мала (55 кг, 60 кг, 63 кг, 67 кг); середня (72 кг, 77 кг, 82 кг, 87 кг); важка (97 кг, 130 кг).

Аналіз змагальної діяльності на чемпіонаті світу 2019 року дозволив виявити, що ефективність атаки в стійці і партері має незначні відмінності для всіх вагових груп: вона коливається від 49% у борців середньої вагової групи до 66% у спортсменів важкої вагової групи. Ефективність захисту в стійці і партері також має незначні відмінності для всіх вагових груп: вона склала від 77% у борців середньої вагової групи до 90% у спортсменів важкої вагової групи. Таке процентне співвідношення ефективності атаки і захисту у борців різних вагових груп пояснюється високою кваліфікацією досліджуваних спортсменів (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності борців греко-римського стилю різних вагових груп (99 сутичок)

Показники	Вагові групи	Мала (40 сутичок)	Середня (40 сутичок)	Важка (19 сутичок)
Ефективність атаки в стійці, %		62	49	66
Ефективність атаки в партері, %		60	58	54
Ефективність захисту в стійці, %		79	81	82
Ефективність захисту в партері, %		84	77	90
Результативність в стійці, бал		3,53	2,95	3,43
Результативність в партері, бал		2,80	2,75	1,25
Інтервал атаки, с		47	54	77
Інтервал успішної атаки, с		85	89	112
Середня оцінка в партері, бал		2,70	2,68	1,19
Середня оцінка в стійці, бал		2,48	2,83	3,54
Середній час сутички, с		285	311	304

Результативність найвища у борців легких вагових категорій і вона склала в стійці – 3,53 бала, а в партері – 2,80 бала. Інтервал атаки і інтервал успішної атаки також краще у спортсменів малої вагової групи. Середня оцінка у борців малої вагової групи вище в партері, ніж в стійці, а у

спортсменів середньої та важкої вагових груп в стійці краще, ніж в партері. Це пов'язано з тим, що борці-легковаговіки проводять більш результативні прийоми в партері.

У борців малої вагової групи середній час сутички склав 285 с, а у спортсменів середньої – 311 с і важкої вагової групи – 304 с. Такий розподіл часу показує на те, що у борців малої вагової групи більше достроково виграних поєдинків (таблиця 1).

Висновки. Виявлено, що спортсмени всіх вагових груп для досягнення перемоги використовують прості (1-бальні та 2-бальні) техніко-тактичні дії: виштовхування за килим, переведення в партер і перевороти накатом. Достроково виграних сутичок найбільше у борців малої вагової групи (35 %), потім у середньої (28 %) і важкої вагової групи (11%).

Перспективи подальших досліджень цьому напрямку будуть спрямовані на визначення кореляційного взаємозв'язку фізичних якостей і показників змагальної діяльності борців греко-римського стилю.

Список використаної літератури

1. Кондаков А. М. Техническая подготовленность борцов в соревновательных поединках. *Омский научный вестник*. 2015. №5, С. 97-100.
2. Латишев М. В., Квасниця О. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1, С. 39-47.
3. Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Техничко-тактичеськє маетерство борца. *Единоборства*. 2017. № 3, С. 78-81.
4. Latyshev S., Korobeynikov G. Individualization of Training in Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2014. № 2, P. 28-32.
5. Tünnemann H. Scoring Analysis of the 2015 World Wrestling Championships. *International Journal of Wrestling Science*. 2016. №6, P. 39-52.

СПОРТИВНІ ІГРИ З РАКЕТКАМИ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ЛЮДИНИ

Олег Шевченко, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано використання занять бадмінтоном, тенісом, тенісом настільним в рекреації людини. Встановлено рекреаційний вплив спортивних ігор з ракетками на функції організму людини. Визначено, що регулярні заняття спортивними іграми з ракетками спорту нормалізують усі життєво важливі процеси і покращують стан людини.

Ключові слова: рекреація, спортивні ігри, ракетка

Вступ. Спортивні ігри широко застосовуються в рекреаційній діяльності й оздоровчому тренуванні. Крім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок [1, 4]. Бадмінтон, теніс, теніс настільний як спортивні ігри насичені різноманітними

рухами і мають велику кількість тактичних комбінацій. Всі ігри з ракетками в цілому, так і окремі елементи цих ігор, будучи емоційними, захоплюючими видами рухів можуть бути з успіхом використані в роботі, на уроках фізичної культури, навідпочинку кожної людини та позитивно впливати на тих, хто займається [2, 5]. З огляду на це, дослідження є актуальним і спрямоване на визначення впливу спортивних ігор з ракетками на організм людини.

Мета дослідження: проаналізувати вплив занять бадмінтоном, тенісом настільним, тенісом на рекреаційні можливості організму людини.

Матеріал та методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, педагогічні спостереження.

Проведені педагогічні спостереження показують, що ігри з воланом, целулоїдним і гумовим м'ячем зміцнюють кістково-зв'язковий апарат, тренують дрібні м'язи рук, посилюють кровообіг, поглиблюють дихання, виробляють окомір, розвивають спритність, узгодженість, швидкість рухів, виховують витримку, наполегливість, загартовують волю і характер, умінню орієнтуватися в складній ігровій обстановці

Результати дослідження та їх обговорення. Теніс називають "природною руховою терапією". Швидка зміна ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб, які страждають на неврози, схильних до пригніченого стану, невпевнених у собі. Під час гри показник ЧСС невеликий, що дає змогу застосувати теніс особам різного віку [4, 5]. Але теніс складний технічно: щоб отримувати тренувальне аеробне навантаження, необхідно довго тренуватися із кваліфікованим тренером на спеціальних кортах. Напроти, бадмінтон початківці засвоюють легко. Після 2-3 занять гри навчається кожна людина. Також і настільний теніс менш складна і невибаглива гра за технічним оснащенням. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у кімнаті чи на подвір'ї, спортивному майданчику. Правила гри досить прості, тому і доступні для всіх охочих [2, 4].

На заняттях бадмінтоном, тенісом, тенісом настільним можна виділити однакові риси позитивного впливу на організм людини.

В цих видах спорту немає вікових обмежень і протипоказань за станом здоров'я. Тренування можуть бути заборонені, як і в інших видах спорту, тільки при наявності серйозних хвороб. Рухова активність постійно змінюється і серце того, що займається, працює у «рваному темпі». Фахівці підкреслюють це профілактикою атеросклерозу і хвороби коронарних судин серця. Ігри з ракетками покращують кровообіг та роблять артеріальний тиск спортсмена більш стабільним, позитивно впливають на кишково-харчовий тракт, саме в силу періодичних струшувань [1, 3].

Педагогічні спостереження та дослідження фахівців визначають, що спортивні ігри з ракеткою сприяють тренуванню м'язів ока, спортсмен повинен постійно тримати зоровий фокус на м'ячі або волані, розвивають реакцію спортсмена та моторику кисті рук [1, 2, 5].

В іграх з ракетками тренується витривалість, сила, швидкісні та координаційні здібності, гнучкість спортсменів, розвивається концентрація уваги, швидке мислення та реагування на тактичну ситуацію, виховуються вольові якості та прагнення до перемоги. Нормалізується психоемоційний стан гравця за рахунок активного вкладання енергії у виконання ударів, що знижує негативні прояви у психіці людини [2, 4, 5].

Науковці визнають, що регулярні заняття бадмінтоном, тенісом настільним, тенісом сприяють зміцненню м'язів навколо суглобів, а сильні м'язи підвищують стійкість суглобів і адаптують їх до підвищених навантажень [1, 2, 3, 5].

Висновки. Таким чином, було визначено, що регулярні заняття спортивними іграми з ракетками спорту є одним з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я, надають великий емоційний заряд, створюють гарний настрій і почуття задоволеності, що не менш важливо, чим фізична активність. Завдяки заняттям у людини поступово нормалізуються усі життєво важливі процеси і покращується стан людини.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на підготовку та проведення занять з ракетками, що будуть спрямовані на рекреацію тих хто займається в різних умовах середовища.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник Київ: Олімп. л-ра, 2010. 370 с
2. Несен О О Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота». 1 (42), 2018. С. 344-349.*
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
4. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. / за наук. ред. Євгена Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
5. Шевченко О. О. Використання занять тенісом як засобу фізичної рекреації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. № 1, 2016. С. 117–119.*

МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Олеся Шевчук

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що використання методу колового тренування дозволяє

програмувати та індивідуалізувати тренувальний процес, що забезпечує можливість моделювання розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: коловий метод, моделювання, художня гімнастика, фізична підготовка, фізичні якості.

Вступ. Колове тренування, що застосовується в системі підготовки спортсменів, протягом багатьох років зарекомендувало себе як ефективна форма підвищення рівня фізичної підготовленості. Встановлено, що застосування в тренувальному процесі методу колового тренування підвищує його ефективність, забезпечує принцип індивідуалізації, а також дозволяє поєднувати загальну фізичну підготовку зі спеціальною [2]. На думку вчених [3], за допомогою моделювання розвитку фізичних якостей з використанням методу колового тренування вдається вирішити проблеми фізичної підготовки спортсменів, що іншими шляхами досягти дуже важко, а іноді і неможливо.

Мета та завдання дослідження: визначити організаційно-методичну основу колового тренування для моделювання розвитку фізичних якостей у художній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з досліджуваної теми дозволив вивчити використання методу колового тренування при моделюванні розвитку фізичних якостей. Так, створення певної моделі фізичного розвитку для формування і вдосконалення рухових навичок, які виховуються у взаємодії і єдності, підвищує стійкість організму спортсменів до навантажень, сприяє їх позитивному переносу і розширює сферу рухових можливостей [1]. Основна суть програмування колового тренування полягає в тому, що весь обсяг спеціально змодельованого комплексу підлягає нормованому виконанню в строго заданому часовому інтервалі, певній послідовності; при неодмінній умові поступового переходу до прогресуючих навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку гімнасток. При цьому на всіх етапах колового тренування зберігається прямий і зворотній зв'язок між тренером і спортсменом, де ведеться суворий контроль за зростанням фізичного розвитку і стану здоров'я. Прямий зв'язок призначений для передачі спортсмену закладеної в станційних завданнях інформації про вправу і способи її виконання. Зворотній зв'язок служить для отримання тренером інформації про ступінь засвоєння вправ, а також впливу на спортсмена фізичного навантаження під час колового тренування [1].

Отже, у комплекси колового тренування з програмного матеріалу художньої гімнастики підбираються вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язів плечового поясу, рук, живота, спини, збільшення рухливості суглобів, а також на тренування вестибулярного апарату. Кількість вправ коливається від 10 до 15 станцій. Після складних, важких вправ підбираються більш легкі, поступово збільшується число станцій з вправами на силу.

Особливістю програми з художньої гімнастики є те, що в ній більшість вправ на розвиток гнучкості, стрибучості, рівноваги і вміння володіти предметом вимагають координованих, силових і вольових проявів [5; 6; 7].

Висновки. Таким чином, моделювання розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці при використанні методу колового тренування показало, що в ньому добре поєднуються переваги виборчого спрямованого характеру і загального, комплексного впливу, а також строго упорядкованого і варіативного впливу. Поряд з чіткою повторюваністю тренуючих факторів широко використовується ефект перемикання (зміни діяльності), що створює сприятливі можливості для прояву високої працездатності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальший розвиток цього напрямку буде пов'язано з практичною реалізацією застосування методу колового тренування для розвитку фізичних якостей спортсменок у художній гімнастиці.

Список використаної літератури

1. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, 1980. 257 с.
2. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Сутність та методичні особливості кругового тренування. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: LXVI Міжнародна наукова конф. Переяслав, 2020. Вип. 10(66). Ч 2. С 131-135.*
3. Дейнеко А.Х., Рябченко О.В., Шевчук О.К. Вдосконалення фізичної підготовленості спортсменок із використанням методу кругового тренування у художній гімнастиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 7К (127) 20. С. 141-145.*
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта / под ред. В.Н. Платонова. Киев, 2004. Т. 4. 566 с.
5. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. Культуры. Москва, 2003. 384 с.
6. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры. Москва, 1982. 232 с.
7. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А.. Київ, 1999. 115 с.

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ У ЧОТИРИРІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ

Алла Шинкаренко,

Володимир Мартин, к.пед.н., доцент

*Національний університет кораблебудування ім.адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна*

Анотація. У тезах проаналізовані існуючі тренувальні програми, кількісні параметри тренувальних навантажень кваліфікованих важкоатлетів у чотирирічному циклі тренувань. Виявлена необхідність диференційованої розробки методики спортивного тренування важкоатлетів у мегациклі підготовки з урахуванням вагових категорій. Розроблені основні, напрямки планування підготовки кваліфікованих важкоатлетів на олімпійське чотириріччя.

Ключові слова: важкоатлети, планування, тренувальні програми.

Вступ. В сучасній теорії спорту одне з важливих місць належить проблемі раціональної побудови тренування. До цього питання звертались такі відомі спеціалісти як Верхошанський Ю.В. [1]; Платонов В.Н. [2] та ін.

Гостра необхідність у диференційованій розробці методики побудови спортивної підготовки висококваліфікованих важкоатлетів з урахуванням вагових категорій все більше усвідомлюється фахівцями [3, 4, 5], але поглиблені дослідження, в цьому напрямку, відбуваються вкрай повільно. І до теперішнього часу не отримала належного обґрунтування раціональна побудова тренувального процесу важкоатлетів високої кваліфікації у чотирирічному циклі тренувань.

Програмування тренувального процесу має на меті, з врахуванням всього нового та прогресивного, що досягнуто наукою та практикою, дати вірний напрямок пошуку, а на перспективу поставити суто конкретні цілі та завдання.

Виходячи з вищезгаданого розробка програм підготовки кваліфікованих важкоатлетів є актуальною як для теорії, так і для практики важкоатлетичного спорту.

Мета роботи - покращити систему підготовки кваліфікованих важкоатлетів шляхом розробки тренувальних програм у чотирирічному циклі тренувань.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості підготовки кваліфікованих спортсменів у важкій атлетиці.
2. Дослідити структуру тренувальних навантажень у річних циклах підготовки.
3. Розробити тренувальну програму важкоатлетів різних вагових категорій на чотирирічний цикл тренувань.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; аналіз

тренувальних щоденників та протоколів змагань; узагальнення практичного досвіду; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Необхідність досягнення більш високого рівня результатів в Олімпійському циклі 2013-2016рр. (на рівні розрахованого прогнозу спортивних досягнень) зобумовлює пошук адекватних тренувальних програм та відновлювальних впливів.

В таблиці 1 показані основні напрямки планування підготовки в олімпійському чотириріччі. Якщо все тренувальне навантаження за чотириріччя прийняти за 100% (90000 піднімань), то видно, що кількість піднімань штанги (КПШ) має тенденцію до підвищення від 22% у 2013р. до 27% у 2016р.

Приймаючи до уваги стабільність календаря всеукраїнських змагань, майстрів спорту (мс), кандидатам в збірні команди різного рівня плануються щорічні виступи в 4-5 відповідальних змаганнях, таких як Кубок України, чемпіонат України, Спартакіада України. В цих змаганнях спортсменам необхідно продемонструвати найвищий рівень підготовки. У відповідності з календарем і важливістю змагань планується розподіл тренувального навантаження по роках підготовки олімпійського циклу.

Таблиця 1

Програма підготовки кваліфікованих важкоатлетів на 2013-2016рр.

Показники	По роках				Разом за 4-х річний цикл
	2013	2014	2015	2016	
1. Кількість тренувальних днів	310	310	310	310	1240
2. Кількість тренувальних занять:					
- на тиждень	720 15	870 18	870 18	870 18	3330
3. Обсяг тренувального навантаження (КПШ)	21000	22000	23000	24000	90000
4. Кількість тренувальних годин	1305	1377	1450	1522	5654
5. Кількість годин на ЗФП	224	224	224	224	896
6. Кількість піднімань штанги 90-100% ваги (ривок+поштовх)	630	660	690	720	2700
7. Кількість піднімань штанги в ривкових і поштовхових вправах (КПШ р+п)	10990 52,3%	12000 54,5%	12735 55,8%	14080 58,7%	49805
8. Участь в змаганнях в тому числі:					
- основні	7	7	7	7	28
- відбіркові	2	2	2	2	8
- контрольні	2	2	2	2	8
- підводящі	2	2	2	2	8
	1	1	1	1	4

Збільшення по роках олімпійського чотириріччя абсолютних обсягів тренувального навантаження в річних циклах супроводжується ростом їх спеціалізованості, яка визначається відсотковою долею сумарного навантаження в ривкових і поштовхових вправах. За 4-річчя спеціалізованість навантаження збільшується від 50% у 2013 році до 60% у 2016 році.

Висновки:

1. На підставі всебічного аналізу літературних джерел виявлена необхідність диференційованої розробки методики побудови спортивного тренування висококваліфікованих важкоатлетів у чотирирічному (олімпійському) циклі підготовки з урахуванням вагових категорій, як по роках так і в мезо і мікро циклах підготовки.

2. Основні напрямки підготовки у олімпійському чотириріччі мають тенденцію до зростання. Так КПШ підвищується від 22% у 2013р. до 27% у 2016р. На тлі загального підвищення обсягу тренувального навантаження зростає його спеціалізованість, що визначається збільшенням парціального навантаження у ривкових та поштовхових вправах від 50% у 2013 році до 60% у 2016 році.

Список використаної літератури

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 332 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

3. Олешко В.Г., Пуцов С.А. Проблемы нормирования интенсивности тренировочной работы спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике. Наука в олимпийском спорте. 2007. С. 32–38.

4. Полетаев П.А. Предварительная оценка перспективности тяжелоатлетов по результатам обследования соревновательной деятельности. Тяжелая атлетика: Ежегодник 1986. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 17–22.

5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. В.Г.Олешко.(ДІА). 2011. 444с.

III. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПРОФІЛАКТИЦІ МІОПІЇ

Ольга Воронкова, д.біол.н., доцент

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

Дніпро, Україна

Анотація. Погіршення зору серед школярів є одним з актуальних питань для сучасної профілактичної медицини, бо є можливість запобігти розвитку міопії в дітей шляхом застосування комплексних підходів, у тому числі і фізичних вправ.

Ключові слова: міопія, профілактика, лікувальна фізкультура, школярі.

Вступ. Зір є одним з основних джерел отримання інформації людиною. Бачення є важливим фактором орієнтації у просторі. Важливим зір також є і для успіху під час навчання в школі. Проблеми із зором у школярів обмежують можливості навчання за всіма групами предметів, що врешті може позначитися і на успіхах у житті [16]. Вади зору досить поширені серед дітей шкільного віку, причому сьогодні ця проблема набуває все більших масштабів завдяки діджиталізації суспільства і перенесенню значної частини контактів дітей у соціальні мережі, доступні зі смартфонів та планшетів, а також завдяки поширенню комп'ютерних ігор [38, 44]. Згідно результатів щорічних профілактичних оглядів школярів, частота виявлення учнів із зниженою гостротою зору за час навчання у школі зростає у 3-5 разів і в 11 класі становить 30 % [8], що безумовно потребує розробки та вжиття заходів профілактики порушень зору, серед яких може посідати значне місце фізичне виховання.

Мета та завдання дослідження: розглянути теоретичні відомості про можливості застосування лікувальної фізкультури (ЛФК) для профілактики міопії у школярів.

Матеріал і методи дослідження. Огляд літературних джерел, пов'язаних з питаннями прорушення зору у школярів та джерел, присвячених можливостям застосування ЛФК в офтальмології.

Результати дослідження та їх обговорення. Для профілактики вад зору та їх корекції має бути використаний комплексний підхід, що включає у тому числі ЛФК для ока та систему вправ загальнооздоровчого спрямування. Фізичні вправи здійснюються на організм стимулюючу, трофічну і нормалізуючу дію [5, 14]. Вплив регулярних занять фізичними вправами має місце і на серцево-судинну систему, що опосередковано впливає і на зоровий аналізатор через покращення його кровопостачання.

Тренованість організму веде до зменшення або зникнення суб'єктивних проявів різних захворювань, у тому числі і до зменшення навантаження на зоровий аналізатор, значно покращує фізичний стан і працездатність дитини.

Серед інших засобів стимулюючої або тонізуючої дії фізичні вправи мають переваги, що полягають у їх фізіологічності та адекватності, універсальності (широкий спектр дії фізичних вправ), відсутності негативної побічної дії (при правильному дозуванні навантаження і раціональній методиці занять), можливості тривалого застосування, яке практично не має обмежень, переходячи з лікувального в профілактичне і загальнооздоровче [12].

Будь-які фізичні вправи сприяють загальному зміцненню організму і активізації його функцій, у тому числі підвищують працездатність цилиарного м'яза і зміцнюють склеру ока. Вправи також здійснюють відновлюючий ефект, що підтримує певний рівень гостроти зору, тобто здійснюють профілактичний вплив на орган зору [14, 21, 28].

Висновки. Поширення міопії у дитячому віці потребує формування у школярів позитивного сприйняття вправ ЛФК та вироблення в них динамічного стереотипу для самостійного виконання вдома та під час навчальної діяльності. Додатково слід стимулювати загальну рухову активність, що також покращує стан організму, у тому числі і зорового аналізатора.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Зважаючи на високий рівень діджиталізації сучасного світу, пов'язаний з погіршенням якості зору, необхідними є дослідження з розробки оптимального комплексу вправ для профілактики міопії серед дітей шкільного віку та обґрунтування їх широкого впровадження для виконання під час навчальної та дозвільної діяльності.

Список використаної літератури

1. Дугіна Л. Вплив засобів фізичної реабілітації на фізичний розвиток дітей з вадами зору. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 3. С. 67–72.
2. Костецька А. О. Фактори ризику порушення зорових функцій у школярів м. Києва. *Україна. Здоров'я нації*. 2012. №2/3. С. 233–236.
3. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. СПб: Сова; М: Изд-во Эксмо, 2003. 512 с.
4. Онищук В., Гаврилова Н., Мацейко І., Звіряка О. Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітей шкільного віку з короткозорістю на санаторному етапі. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. 2019. № 6К. С.50–56.
5. Орлова Н. М., Костецька А. О. Стан офтальмологічного здоров'я школярів та організаційна технологія його медико-соціального моніторингу. *Україна. Здоров'я нації*. 2014. №1. С. 7–12.
6. Тимчик О. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з міопією І-ІІІ ступеню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 1 (2).С. 107–111
7. Formenti D., Duca M., Trecroci A., Ansaldi L., Bonfanti L., Alberti G.,

Iodice P. Perceptual vision training in nonsport-specific context: effect on performance skills and cognition in young females. *Sci. Rep.* 2019. Vol. 9. P. 18761.

8. Lee J.-W., Cho H.G., Moon B.-Y., Kim S.-Y., Yu D.-S. Effects of prolonged continuous computer gaming on physical and ocular symptoms and binocular vision functions in young healthy individuals. *Peer J.* 2019. Vol. 7. e7050.

9. Wu P. C., Tsai C. L., Wu H. L., Yang Y.H., Kuo H.K. Outdoor activity during class recess reduces myopia onset and progression in school children. *Ophthalmology.* 2013. Vol. 120. P. 1080–1085.

ВИЗНАЧЕННЯ ШВИДКОСТІ ПРОСТОЇ РУХОВОЇ РЕАКЦІЇ У СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Олексій Гончаров, к.фіз.вих.,

Наталія Пащенко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Розглядаються фактори, що впливають на швидкість рухових реакцій. Збудження нервової системи баскетболістів впливає на підвищення швидкості їх дій.

Ключові слова: баскетболісти, швидкість, рухова реакція.

Вступ. Проста реакція проявляється раніше відомим рухом на раніше відомий сигнал, який раптово з'являється. Прикладом може служити старт у бігу, реакція на передачу м'яча у спортивних іграх та ін. Всі інші типи реакції - складні. У простих реакціях спостерігається дуже велике перенесення швидкості, так люди, які швидко реагують в одних ситуаціях, виявляються найбільш швидкими і в інших. Під швидкістю рухової реакції розуміють латентний час реагування. При вихованні швидкості простої реакції найбільш поширеним методом є повторне, максимально швидке, реагування на сигнал, що раптово з'являється або на зміну навколишньої ситуації, що при постійних заняттях дає помітні позитивні результати. Надалі швидкість реакції стабілізується і поліпшується значно важче.

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати головні особливості просторової рухової реакції у студентів баскетболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості виховання швидкості складної реакції ми можемо розглянути на прикладі двох типів складної реакції: реакції на рухомий об'єкт і реакції вибору. Вченими доведено, що основна частка цього часу припадає на перший елемент - фіксацію рухомого предмета очима. На власне сенсорну фазу йде тільки близько 0,05 сек. Таким чином, в реакції на об'єкт, що рухається, основне значення має вміння бачити предмет, що пересувається з великою

швидкістю. Розвитку саме цієї здатності і треба приділяти особливу увагу. Для цього використовують вправи з реакцією на рухомий предмет; тренувальні вимоги підвищують шляхом збільшення швидкості, раптовості появи об'єкта, скорочення дистанції. Реакція вибору баскетболіста пов'язана з вибором потрібної рухової відповіді з ряду можливих відповідно до зміни поведінки партнера або навколишнього оточення. Складність реакції вибору залежить від різноманітності можливої зміни обстановки - від різноманітності поведінки суперників. Методика. Для визначення швидкості простої рухової реакції у баскетболіста проводився тест з використанням гімнастичної палиці. Суть тесту: педагог утримує гімнастичну палицю в вертикальному положенні за верхній кінець, а випробуваний контролює відкритою кистю за нижній. Після команди «Увага!» випробуваний повинен зловити падаючу палицю якомога швидше. Швидкість визначають по найменшій відстані (см) від першого хвата до заключного. В експерименті брали участь студенти 4-го курсу ХДАФК, спеціалізація баскетбол; кожен випробуваний виконував по 10 спроб. Їх результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Результати визначення швидкості простої рухової реакції у баскетболістів

Досліджуваній, № з/п	Спроби										Сер.знач
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	51	48	49	52	47	50	45	49	51	47	48,9
2	45	42	43	49	42	40	43	38	38	35	41,5
3	32	31	31	30	33	30	30	29	31	30	30,7
4	30	31	31	30	29	29	28	31	29	25	29,3
5	46	43	42	46	42	41	41	40	45	43	42,9
6	43	43	42	40	40	38	38	39	39	40	40,2
7	35	35	36	37	38	36	37	35	34	33	35,6
8	40	37	38	37	37	38	40	35	36	34	37,2
9	40	39	36	40	33	31	31	31	31	35	34,7
10	34	35	32	34	38	40	39	40	35	35	36,2
11	32	28	32	31	32	28	30	26	26	33	29,8
12	35	29	27	35	26	27	31	32	29	31	30,2
13	29	25	33	32	27	27	31	35	27	25	29,1
14	29	29	26	29	29	27	30	29	25	28	28,1
15	26	25	25	29	31	29	25	33	33	27	28,3
Сер. значення											34,84

З 15 студентів п'ять (33,33%) мають високий, шість (40%) - вище середнього, чотири (26,67%) - середній рівень швидкості простої рухової реакції відповідно до шкали її оцінки (табл. 2).

Таблиця 2

Шкала оцінки рівня швидкості простої рухової реакції

	Рівень швидкості простої рухової реакції, см				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Результат, см	70 и більше	60	50	40	30 и меньше

Висновки. Середнє значення в десяти спробах серед 15 досліджуваних склало 34,84 см, що відповідає рівню швидкості простої рухової реакції вище середнього. Приблизно третина студентів-баскетболістів (26,67%) мають проблеми з розвитком простої рухової реакції, а решта хлопців готові до активних занять спортом і розвитку швидкості реакції.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Передбачається продовження досліджень у напрямку експериментального обґрунтування швидкості просторово-рухової реакції на різних етапах багаторічної підготовки баскетболістів.

Список використаної літератури

1. Грибан Г. П. Фізична підготовка баскетболістів. Житомир: Рута, 2017. 48 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л.: Штабар, 1997. 207 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: «Олимпийская литература», 2004. 584 с.
4. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. К.: Преса України, 2006. 24 с.

ВПЛИВ АНТРОПОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Елеонора Дармофал, Андрій Гончаров

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Процес деградації навколишнього середовища створює реальну загрозу до масового отруєння навколишнього середовища та на стан здоров'я людини.

Ключові слова: екологія, навколишнє середовище.

Вступ. Будь-яка діяльність людини впливає на навколишнє середовище, а погіршення стану біосфери небезпечно для всіх живих істот, у тому числі і для людини. Адже до 87 % всіх захворювань сучасної людини пов'язані з несприятливими умовами навколишнього середовища.

Всебічне вивчення людини, її взаємовідносин з навколишнім світом призвели до розуміння, що здоров'я - це не тільки відсутність хвороб, але і фізичний, психічний і соціальний добробут людини. Здоров'я - це капітал, даний нам не тільки природою від народження, але і тими умовами, в яких ми живемо. Глобальні зміни в галузі навколишнього середовища перетворилися в основну проблему досліджень сучасного суспільства.

Мета та завдання дослідження. На підставі вивчення сучасної наукової літератури проаналізувати ступень антропогенного впливу на здоров'я людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Щорічно людина дістає із земних надр близько 200 млрд. тон гірських порід, спалює більше 9 млрд. тон умовного палива розсіює на полях до 3 млрд. тон пестицидів. Особливо

гострою проблемою стала проблема забруднення навколишнього середовища антропогенними токсикантами: світове надходження щорічно становить для оксидів вуглецю 25.5 млрд. тон, для оксидів азоту - 65 млрд. тон.

Негативний вплив на навколишнє середовище роблять промислові підприємства, автотранспорт, випробування ядерної зброї надмірне застосування мінеральних добрив і пестицидів.

Інтенсивні темпи деградації навколишнього середовища створюють реальну загрозу існуванню самої людини. По лінії ООН і ЮНЕСКО створена глобальна система моніторингу, основними завданнями якого є визначення ступеня антропогенного впливу на навколишнє середовище, прогноз її стану в майбутньому.

Екологічне отруєння призвело до масової деградації здоров'я. Цей процес посилюють соціальні та економічні труднощі. Стає все більш очевидним, що традиційні методи лікування і оздоровлення втрачають свою адекватність.

За останні десятиліття в багатьох регіонах Землі зовнішнє середовище по токсичної і радіопроменевою агресивності став інший, ніж та, в якій відбувалася еволюція органічного світу. По суті, ми як би переселилися на іншу, більш жорстоку планету, лише зовні схожу на Землю, де мільйони років формувався наш організм. Адаптаційні системи організму виявилися беззахисними перед новими видами біологічної агресії. Трагедія екології переросла в трагедію ендоекології.

Ознаками хронічного отруєння є порушення нормальної поведінки, звичок, а також нейропсихического відхилення: швидке стомлення або відчуття постійної втоми, сонливість або, навпаки, безсоння, апатія, ослаблення уваги, забудькуватість, сильні коливання настрою.

При хронічному отруєнні одні й ті ж речовини у різних людей можуть викликати різні ураження нирок, кровотворних органів, нервової системи, печінки.

Подібні ознаки спостерігаються і при радіоактивному забрудненні навколишнього середовища.

Так, в районах, що зазнали радіоактивного забруднення внаслідок Чорнобильської катастрофи, захворюваність серед населення особливо дітей, збільшилася в багато разів.

Високоактивні в біологічному відношенні хімічні сполуки можуть викликати ефект віддаленого впливу на здоров'я людини: хронічні запальні захворювання різних органів, зміна нервової системи, дія на внутрішньоутробний розвиток плода, що приводить до різних відхилень у новонароджених.

Медики встановили прямий зв'язок між зростанням числа людей, які хворіють на алергію, бронхіальну астму, рак, і погіршенням екологічної обстановки в даному регіоні. Достовірно встановлено, що такі відходи виробництва, як хром, нікель, берилій, азбест, багато отрутохімікати, є канцерогенами, тобто викликають ракові захворювання. Ще в минулому

столітті рак у дітей був майже невідомий, а зараз він зустрічається все частіше і частіше. Хронічна екологічно обумовлена інтоксикація порушує нашу психіку.

За останні 4 роки народжуваність в Україні впала на 35%, смертність зросла на 25%. Здоровими до 7-річного віку залишаються 19% дітей, а до 17-річчя - лише 12%. Половина юнаків призовного віку непридатна до служби в армії за станом здоров'я. Діти у віці до року помирають в Україні в 2,5 рази частіше, ніж у США. Наші чоловіки живуть в середньому на 7-12 років менше, ніж в інших країнах. У деяких регіонах алергічними захворюваннями страждає понад половини дитячого населення. Можна навести ще багато подібних, а для ряду регіонів і гостріших фактів. В основі всього цього лежить забруднення організму токсичними речовинами і порушенням ендоекологічної рівноваги.

Щоб зберегти здоров'я і вижити в умовах, що склалися екологічного та соціально-економічного неблагополуччя, необхідно періодично очищати організм - знижувати рівень накопичуються в ньому токсичних речовин до відносно безпечних меж.

Навколишній нас світ і наш організм, це єдине ціле, всі викиди і забруднення надходять в середовище проживання це шкоди нашому здоров'ю. Єдності природи і людини повинно відповідати єдність знань про природу і людину. Все в цьому світі взаємопов'язано, ніщо не зникає і ніщо не з'являється нізвідки.

Висновки. Реакції організму на забруднення залежать від індивідуальних особливостей: віку, статі, стану здоров'я. Як правило, більш уразливі діти, люди похилого віку та особи похилого віку, хворі люди. При систематичному або періодичному надходженні організм порівняно невеликих кількостей токсичних речовин відбувається хронічне отруєння.

Наш навколишній світ - це наш організм, оберігаючи навколишнє середовище - ми оберігаємо своє здоров'я.

Список використаної літератури

1. Бардик Ю. В. Еколого-гігієнічні та токсикологічні проблеми життєдіяльності. Сучасні проблеми токсикології. 2005. № 4. С. 33-36.

2. Вадзюк С. Н. Медико-екологічні проблеми в сучасних умовах. Збалансований розвиток країни – шлях до здоров'я і добробуту нації: матеріали Українського екологічного конгресу, 21 вер. 2007 р. К.: Центр екологічної освіти та інформації, 2007. С. 41-44.

3. Здоров'я населення України: вплив генетичних процесів. А. М. Сердюк, О. І. Тимченко, О. В. Линчак, В. В. Єлагін / Журнал АМН України. – 2007. – Т. 13, № 1. – С. 78-92. 4. Коцур Н. І. Валеологія: підручник / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш, І. О. Калиниченко, Л. П. Товкун. Корсунь Шевченківський, 2011. 398 с.

4. Основи екології: підручник для студ. вищих навч. закладів [В. Г. Бардов, В. І. Федоренко, Е. М. Білецька та ін.]; за ред. В. Г. Бардова, В. І. Федоренко. Вінниця: Нова книга, 2013. 424 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Світлана Савіна,

Ольга Подрігало, к.б.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Досліджено методику проведення занять з силової аеробіки жінок другого періоду зрілого віку (36-54 років).

Ключові слова: силова аеробіка, оздоровчий фітнес, жінки, 2 зрілий вік.

Вступ. Здоров'я нації визначається здоров'ям жінок, які виконують репродуктивну, виховну, виробничу й суспільну функції. Але в наслідок вікових змін у жінок другого періоду зрілого віку знижується фізичні можливості, зокрема зміни торкаються показників сили, витривалості, гнучкості, погіршується координація й спритність.

На сучасному етапі розвитку теорії і методики фітнесу все більшою підтримкою вчених і практиків користується комплексний підхід до конструювання фітнес-програм, що передбачає підбір і виконання силових вправ переважно з вагою власного тіла або невеликим обтяженням, які залучають до роботи широкий спектр м'язових груп і сегментів тіла, а також функціональних систем організму, в яких раціонально поєднуються методи розвитку силової витривалості [4].

Розглядаючи вправи силової спрямованості як засіб корекції статури, підвищення фізичної працездатності, функціональних можливостей організму, зміцнення опорно-рухового апарату, необхідно знати, які методи розвитку фізичних якостей найбільш ефективно і безпечно дозволять забезпечити досягнення цих цілей. Для вирішення цих питань було застосовано комплекс з силової аеробіки.

Мета та завдання дослідження: обґрунтування та розробка методики тренувальних занять з силової аеробіки для жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Методика тренувальних занять з оздоровчої силової аеробіки була розроблена з урахуванням особливостей складу тіла, функціональних можливостей жінок другого періоду зрілого віку.

Згідно літературних джерел силова аеробіка - це комплекс вправ силового характеру, який надає максимальний вплив на м'язи верхнього плечового пояса, тулуба та ніг. Це складно-координаційний, високопотужний

вид тренування, з роботою в аеробно-анаеробному режимі. Всі композиції виконуються синхронно, під музику, на великому емоційному підйому [1].

Оздоровче тренування жінок другого періоду зрілого віку була побудоване на основі принципів силового тренування [2; 4]:

1. Принцип вибору індивідуальної техніки виконання вправ.
2. Принцип якості зусилля.
3. Принцип негативних рухів.
4. Принцип об'єднуючих серій.
5. Принцип самоконтролю та самооцінки.

Тренувальні заняття мали загальну будову і складались з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Підготовча частина тривала 10 - 15 хв., основна – 35-45 хв., заключна – 5-10 хвилин [3].

На початковому етапі експерименту вправи виконувались з вагою власного тіла, під музичний супровід з повільним темпом 126 уд/хв, що забезпечило вирішення основного завдання початкового етапу – формування правильної техніки виконання вправ. У жінок, які займались, по завершенню цього етапу, техніка рухів була доведена до автоматизму, досягалось максимальне напруження при виконанні вправ за рахунок розвитку «відчуття» м'язів та розуміння спрямованості впливу кожної вправи, які їм пропонувались (освітня роль тренера). На наступному етапі було скорочено перерви між підходами. Виконання вправ в режимі non-stop, сприяло розвитку силової витривалості, підвищенню рівня функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності.

Вибір та послідовність виконання комплексів вправ, які включались у оздоровчі заняття мали певні особливості та повинні були вирішити такі завдання:

- забезпечити вплив на всі м'язові групи на одному занятті;
- вправи застосовувались в певній послідовності: від великих м'язових груп до дрібних; спочатку у вихідному положенні – стоячи, потім – лежачи, що дозволяло підвищити моторну щільність заняття і виключити отримання травм.

Зміни стану м'язів при виконанні вправ відповідають 4 фазам за класифікацією типів м'язових скорочень та зміни довжини м'язів при виконання динамічної роботи: фаза 1 - вихідне положення (початкова довжина); фаза 2 - ексцентричного скорочення м'язів (подовження м'яза при зростаючій напрузі); фаза 3 - кінцеве положення (максимальне подовження); фаза 4 - концентричного скорочення м'язів (укорочення за зростанням напруження).

Дихання відповідає тренувальним фазам. На ексцентричному скороченні - вдих, на концентричному видих.

Методика тренування силової спрямованості будувалася блоковим методом на всі м'язові групи, умовно розділивши на 4 блоки:

1 блок, виконувався в положенні стоячи; 2 блок, в упорі на колінах і передпліччі; 3 блок, в положенні на боці; 4 блок, в положенні на спині.

Для розучування використовувався темп 4 x 4; 2 x 2, комбінуючи вправи верхнього плечового пояса (плечі, груди) з вправами на нижню частину тулуба (ноги, спина)[3]. Темп музичного впровадження містить:

4 x 4 = 4 такта вгору, 4 такта вниз; 2 x 2 = 2 такта вгору, 2 такта вниз.

В середині і наприкінці експерименту поступово вводились вправи з додатковим обтяженням - гантелі і бодібари, вагою до 2-х кілограмів, які виконувались на степ-платформах. Структура тренування при цьому не змінювалася. Для збільшення інтенсивності збільшувалася швидкість музичного супроводу до 132 уд/хв і кількість повторень у темпі 2 x 2.

Після закінчення експерименту проаналізовано динаміку показників морфофункціонального стану жінок, які займаються оздоровчим тренуванням силової спрямованості, які свідчать про збільшення адаптаційного потенціалу та резервних можливостей кардіореспіраторної системи, підвищення загальної працездатності, покращення фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Висновки. На підставі аналізу науково-методичної літератури та результатів власних досліджень виявлено позитивний вплив силової аеробіки на функціональний стан, підвищення фізичної працездатності, зміцнення опорно-рухового апарату, корекції статури жінок другого періоду зрілого віку.

Визначено, що заняття силової аеробіки цього контингенту вимагають послідовної реалізації наступних методичних засад: формування правильної техніки виконання вправ та доведення її до автоматизму, контроль та корекція темпу виконання рухів шляхом вибору музики визначеного ритму, підбір ваги обтяження, логічна послідовність вправ. Такій підхід дозволяє створити стійку позитивну мотивацію у тих, хто займається і сприяє оптимізації їх функціонального стану.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується обґрунтування та розробка методик оздоровчих тренувальних занять з оздоровчого стретчингу.

Список використаної літератури

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків., 2014, № 11. С. 3–7.
2. Купцов А. С. Методика развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке женщин 25–30 лет. Омский научный вестник №3 (119) 2013
3. Савіна С. О. Сучасні фітнес-технології оздоровчої спрямованості. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 101 с.
4. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология физических упражнений на основе отягощения для женщин второго зрелого возраста : автореф. Набережные Челны, 2010. 23 с.

КІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ З «ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ»

Станіслав Ставицький,

Лариса Рубан, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Проведений конструктивний аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що застосування кінезотерапевтичних вправ під час занять фізичним вихованням позитивно впливає на моторні можливості дітей з розладами аутичного спектру.

Ключові слова: кінезотерапія, фізичне виховання, моторні можливості.

Вступ. Статистичні дані в Україні за 2018-2020 роки засвідчують зростання кількості дітей з психофізичними розладами. Дані психолого-медико-педагогічних консультацій в Україні, засвідчують, що дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, в нашій країні понад 1 млн. Це становить 12,2% від загальної кількості дітей у країні. На сьогодні як в міжнародній термінології, так і в Україні зокрема запропоновано використовувати для дітей із порушеннями термін «діти з особливими освітніми потребами», який стосується порушень різного ступеня ураження: як інвалідності у важкій формі, так і середнього ступеня тяжкості. До них належать: захворювання, що супроводжується розладами рухових функцій, синдром Дауна, аутизм, розумова відсталість тощо.

«Діти з особливими освітніми потребами» – поняття, яке широко охоплює всіх дітей, чії освітні потреби виходять за межі загальноприйнятої норми. Діти з розладами аутичного спектра суттєво вирізняються як від дітей з нормальним типом розвитку, так і від дітей, які мають інші психофізичні вади. Їм незрозуміло й нецікаво те, що роблять звичайні люди. Навколишня дійсність для них – розмаїття непов'язаних між собою, мінливих звуків, образів, подій, що зумовлюють тривогу і страх.

Проблема навчання і виховання дітей, які страждають розладами аутичного спектру, сьогодні є актуальною та малорозв'язаною. Адаптивне фізичне виховання дозволяє дітям з особливими потребами стати більш впевненими у собі, своїх рухах, сприяє фізичному, інтелектуальному, емоційному розвитку і суспільній інтеграції. «Діти з особливими освітніми потребами» мають значні відхилення у моторному розвитку, довільності рухів, розумінні доцільності рухів, загальній моториці тіла. Застосування кінезіотерапевтичних вправ допоможе дітям з особливими потребами подолати більшість порушень у моторній сфері.

Мета дослідження - провести конструктивний аналіз сучасної літератури з проблематики розладів аутичного спектру та дослідити вплив кінезотерапії на моторну сферу дітей з особливими потребами.

Результати дослідження та їх обговорення. Центральним складником кінезотерапії (терапії рухом) є спрямованість на досягнення правильного функціонування тіла і тілесних реакцій. При цьому розвиток тіла не є остаточною ціллю. За допомогою тіла встановлюється контакт людини з довкіллям. Завдяки виконанню різноманітних рухів рук, ніг і всього тіла, полісенсорномусприйманню, яке активізується при цьому, і прийнятним зовнішнім умовам відбувається психомоторний розвиток і формується образ тіла та особистість дитини в цілому. При цьому інтегруються наступні враження:

- кінестетичні – завдяки змінам положення тіла, рук, ніг і голови;
- вестибулярні – через відчуття рівноваги поступає інформація про зміни положення тулуба чи його окремих частин відносно напрямку дії сили тяжіння;
- зорові – дитина дивиться, фіксує результат власної дії, багато разів повторює, покращує ефективність руху;
- слухові – розпізнання звуків різного ступеня складності й сили, їх реєстрація та відбір;
- дотикові – відчуття, що інформують про локалізацію і силу виконуваного руху.

Завданнями кінезотерапії є: підвищення рівня фізичної працездатності, тобто здатності застосовувати зусилля з нормальною терпимістю до ознак втоми, розвиток вольових якостей (витримка, рішучість, наполегливість тощо); опрацювання та закріплення правильних реакції на зорові, кінестетичні та словесні подразники. Кожне повторення схожих рухових вправ у дитини з «особливими розумовими потребами» сприяє тому, що вона правильно реагує спочатку на прості, а потім на складніші словесні вказівки, які обов'язково будуть підкріплені демонстрацією рухів; спонукання вивільненню активності моторних рухів дитини, що мають осмислений характер; розвиток рухових навичок і вмінь, рухових якостей, таких як гнучкість, спритність, сила, витривалість, швидкість, а також рухових функцій (кінестетичної, кінетичної і просторового праксису); підвищення здатності до концентрації уваги: дитина вчиться дивитися, слухати та виконувати інструкції, які їй зрозумілі тощо.

Заняття кінезотерапією впливають на гармонізацію емоційної сфери, яка є обов'язковим складником взаємодії між дітьми та дорослими. Під час занять відбувається тісний фізичний контакт з дитиною, який відбувається під час вправ з притисканням долоні до долоні, вправ з поплескуванням, підштовхуванням, перетягуванням. Саме в такий соціально прийнятний спосіб відбувається зняття неспокою й агресії; прищеплювання навички взаємодії, зацікавленість в спілкуванні, розвиток почуття колективізму, сприяння становленню здатності до міжособистісної взаємодії.

Правильно підібрані кінезотерапевтичні вправи розвивають і підтримують пізнавальний розвиток дітей з «особливими освітніми потребами» та їх мотивацію до виконання все більш складних завдань. Такі

заняття формують ставлення дитини до фізичних зусиль і будь-яких завдань, вивільняють позитивні емоції, дають змогу знімати негативну напругу і вносять у життя порядок і гармонію. Успішне долавання перешкод є джерелом задоволення, що допомагає дитині повірити у свої сили й налаштовує на повторні зусилля.

Висновки. Незважаючи на велику чисельність корекційних засобів допомоги дітям з «особливими освітніми потребами», особливої уваги потребує розвиток рухових навичок і вмінь, рухових якостей та формування ставлення дитини до фізичних зусиль і будь-яких завдань. Так, залучення дітей з «особливими освітніми потребами» до занять кінезотерапією створює умови, які уможливають нормальний перебіг їхньої життєдіяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з аналізом сучасних підходів щодо корекції порушень аутичного спектра.

Список використаної літератури

1. Мамічева О. В., Березка С. В. Особливості психокорекції дітей з розладами аутистичного спектру засобами арт-терапії. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 35. С. 120-126.

2. Мусієнко О. В. Вплив занять адаптивним фізичним вихованням на моторику дітей з розладами спектру аутизму. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5К (86) : Наукові матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи», присвяченої 20-ти річчю факультету фізичного виховання Дрогобицького держ. пед ун-ту імені Івана Франка (18 – 19 травня 2017 р.). С. 213-218.

3. Почкун Ю. О. Вивчення досвіду застосування новітніх корекційних освітніх технологій у роботі із аутичними дітьми. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2016. №. 32 (2). С. 78-83.

4. Тарасун В.В., Хворова Г.М. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом: Навч. посіб. для вищих навч. закладів за наук. ред. Тарасун В.В. К.: Наук, світ, 2004. 100 с.

5. Шульженко Д.І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей із аутизмом : монографія Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, вид-во Хортицької національної академії, 2017. 444 с.

IMPACT OF BREATHING TECHNIQUES ON NEUROPHYSIOLOGICAL INDICATORS IN ATHLETES WITH PANIC DISORDERS

Karnaukh Tetiana

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine,
Kyiv, Ukraine*

Abstract. In recent years, it has been increasingly acknowledged not only that anxiety disorders are highly prevalent, but also that the burden of illness associated with these disorders is often considerable. With the development of applied sports psychology research over the past decades, increasing attention has been turned to the psychological well-being of elite athletes, who not only make colossal mental and physical investments into their sport, but also deal with tremendous pressures in order to succeed at the international level.

Keywords: anxiety disorders, panic attacks, breathing exercises.

Introduction. A meta-analysis of studies (2014-2018) conducted in many countries around the world on the prevalence of the above problem, showed the presence of combined anxiety disorders in athletes. Thus, among elite athletes, the percentage of such conditions is 8,6%. Sports activities are accompanied by factors specific to the athlete, such as: the pressures to perform and public scrutiny, career uncertainty or dissatisfaction, injury. They are the ones that can cause or aggravate anxiety disorders. It should be noted that among the studies included in the meta-analysis, relatively little attention was paid to the neurological or biological aspects of anxiety in elite athletes. Such studies could examine in more detail the EEG profiles and the impact on neurophysiological parameters of therapeutic measures. As long as anxiety disorders account for a large proportion of all mental health problems, their presence and impact on the elite population of athletes requires more attention [1].

The purpose of the research: to analyze neurophysiological parameters in people with different levels of physical activity on the background of panic disorders before and after the use of respiratory techniques.

Material & methods. A comprehensive clinical and neurophysiological approach to the study of panic attacks is the most promising, as it allows to take into account the complex relationship of pathogenetic mechanisms that control respiration in persons suffering from panic attacks. In particular, the study of the bioelectrical activity of the brain of people with panic disorders can contribute to a better understanding of the neurophysiological links between the respiratory system and the brain mechanisms of panic attacks.

Results and discussion. The group of neurons in the brain that regulate respiratory rhythm is called the preBöttinger complex. It can be assumed that the effect of breathing exercises is related to the functioning of these neurons.

It was also found that measured breathing can affect the activity of the vagus nerve. Its parasympathetic part provides a mode of rest. The vagus controls the work of many internal organs: heart, lungs, stomach, intestines, pancreas. Slow

inhalations and exhalations stimulate the vagus, as a result of its activity there are: a decrease in heart rate, decreased pressure, muscle relaxation. The return signal to the brain promotes a sense of peace.

The neurophysiology of respiration today remains insufficiently studied. We intend to study the activity of neurons (using EEG) to monitor the respiratory cycle in the cortical and limbic areas to demonstrate the effectiveness of breathing techniques for people with panic disorders. It is supposed to prove the fundamental role of respiratory oscillations in the driving activity of neurons.

Conclusions. The proposed therapeutic program of breathing practices will help reduce the frequency and severity of symptoms of panic attacks, improve quality of life and social functioning. The use of this safe and effective non-drug method in the complex therapy of panic attacks among athletes will improve competitive performance.

Reference

1. Rice S.M., GwytherK., et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2019;53:722–730. doi:10.1136/bjsports-2019-100620

IV. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

ОЦІНКА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ТРАВМОВАНИХ ПІСЛЯ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Ольга Без'язична,

Андрій Краснояружський, д.мед.н., професор

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Доведено ефективність розробленої програми фізичної реабілітації після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба на основі показників клініко-функціонального стану травмованих.

Ключові слова: передня хрестоподібна зв'язка, реабілітація.

Вступ. Травма колінного суглоба – одне з найбільш поширених пошкоджень, що обумовлено високим навантаженням на цей сегмент та його анатомічними особливостями, пов'язаними зі стрибками та різкими поворотами, що виникають під час занять спортом і танцями [1,3]. Пошкодження колінних суглобів та їх ускладнення у спортсменів є однією з причин передчасного переривання спортивної кар'єри [2,4]. За даними різних авторів, від 55 % до 91 % спортсменів повертаються у великий спорт після операції з реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки[5].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження - покращити результати відновного-реабілітаційного лікування травмованих після пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

Матеріал та методи дослідження: загальнонаукові, педагогічні спостереження, реабілітаційне обстеження, педагогічний експеримент. Методика міотонометрії використовувалась для оцінки функціональної можливості м'язів ушкодженої кінцівки як об'єктивного критерію в процесі фізичної реабілітації. Для отримання кількісної інформації про стан тонічної напруги та скорочувальної здатності м'язів використовували метод Sirmal. В дослідженні брали участь чоловіки, які були розподілені на 2 групи: основну (25) та контрольну (23). Вік обстежених в середньому становив в основній групі $28,18 \pm 0,51$ року, а в контрольній - $27,15 \pm 0,59$.

Результати дослідження та їх обговорення. Періоди та фази фізичної реабілітації після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки: доопераційний за 2 тижні до проведення оперативного втручання, 1, 2 фаза; ранній післяопераційний до 1 місяця після операції, 3, 4 фаза; пізній післяопераційний з 5 до 21-го тижня, 5, 6 фаза; функціональний з 21 до 25-го тижня, 7 фаза; відновний період з 25 до 39 тижня, 8 фаза; професійний період з 40 до 46 тижня, 9 фаза. Програма фізичної реабілітації у пацієнтів контрольної і основної груп складалась із лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапевтичних процедур. У пацієнтів основної групи програма фізичної

реабілітації була спрямована на пріоритетне відновлення тонусу, сили, маси м'язів задньої групи нижньої кінцівки.

Наприкінці 2 фази фізичної реабілітації інтегральні показники м'язового тонусу передньої та задньої груп залишаються незмінними і достовірно не розлічуються від таких показників одразу після травми. Так, амплітуда м'язового тонусу для чотириголового м'язу становила П - $10,5 \pm 1,96$ ум.од. на боці ушкодження при відносній нормі на інтактній стороні П - $16,9 \pm 1,21$ ум.од. Для двоголового м'язу інтегральний показник м'язового тонусу становив П - $10,4 \pm 1,22$ ум.од. на ушкодженій кінцівці та П - $16,6 \pm 1,61$ ум.од. на інтактній стороні. Для напівсухожилкового м'язу становив на боці ушкодження П - $9,3 \pm 1,36$ ум.од. і відповідно на інтактній стороні П - $16,4 \pm 1,30$ ум.од. Амплітуда м'язового тонусу для напівперетинчастого м'язу набувала значень на боці ушкодження П - $9,1 \pm 1,28$ ум.од. та на здоровій кінцівці П - $16,1 \pm 1,39$ ум.од. Така сама тенденція зберігається в цей термін і для коефіцієнту «додаткового скорочення».

Після 6 фази амплітуда м'язового тонусу для чотириголового м'язу на боці ушкодження становила П - $16,8 \pm 1,53$ ум.од., що достовірно не відрізнялось від показників інтактного м'язу, де контракція була П - $17,3 \pm 1,61$ ум.од., а це свідчить за цілковите функціональне відновлення чотириголового м'язу що також підтверджує і коефіцієнт «додаткового розслаблення» ДР - $0,986 \pm 0,02$. Проте інтегральні показники міотометрії м'язів задньої групи стегна на боці ушкодження ще достовірно відрізняються від норми ($p < 0,05$), так амплітуда м'язового тонусу для двоголового м'язу набула значень П - $12,4 \pm 1,35$ ум.од., хоча і на 2 умовних одиниці більше від аналогічного показника після 4 фази фізичної реабілітації при нормі на інтактній стороні в цей час такий показник становив П - $17,8 \pm 1,68$ ум.од. Така тенденція зберігається і для напівсухожилкового та напівперетинчастого м'язів, що й підтверджується даними коефіцієнтів «додаткового розслаблення».

Після 9 фази контракція м'язів передньої та задньої груп стегна в цей термін відображає їх високу функціональну можливість. Амплітуда м'язового тонусу для чотириголового м'язу на боці ушкодження становила П - $20,1 \pm 1,21$ ум.од., а контракція інтактного м'язу була П - $21,2 \pm 1,44$ ум.од., що майже на 2 міотони більше ніж на попередньому етапі тестування. Амплітуда м'язового тонусу для двоголового м'язу також досягла значень П - $19,1 \pm 1,31$ ум.од., що не відрізняється від показника контракції інтактного м'язу, де П - $19,8 \pm 1,38$ ум.од., амплітуда м'язового тонусу для напівсухожилкового м'язу становила на боці ушкодження П - $18,6 \pm 1,24$ ум.од., а для інтактного м'язу П - $18,8 \pm 1,26$ ум.од., а для напівперетинчастого м'язу на боці ушкодження становила П - $17,8 \pm 1,36$ ум.од.

Висновки. Розроблена програма фізичної реабілітації спортсменів та любителів спорту з пошкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба з урахуванням фаз та періодів після артроскопічно-

контрольованої реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки має краще стабілізовані анатомо-функціональні показники.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з подальшим впровадженням результатів дослідження та оцінкою впливу розробленої програми на розвиток посттравматичних ускладнень у даній категорії осіб.

Список використаної літератури

1. Beziazychna O.V., Litovchenko V.O., Pustovoit B.A., Litovchenko A.V. Sequence of application and assessment of the means of physical rehabilitation of surgical patient after arthroscopic-controlled restoration of the anterior cruciate ligament. *Health. Sport. Rehabilitation*. 2020. 6 (1). С. 9-17.

2. Без'язична О.В., Литовченко В.О., Калмикова Ю.С. Прогноз розвитку остеоартрозу колінних суглобів після артроскопічно контрольованої реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: 2020 рік: матеріали науково-практичної internet-конференції 23-24 квіт. 2020 р. Харків, 2020. С. 77-80.*

3. Герасименко С.І., Рой І.В., Борзих Н.О., Герасименко А.С., Катюкова Л.Д. Реабілітаційні заходи при ушкодженнях та захворюваннях структур колінного суглоба. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2019. №4. С. 17-22.

4. Русанов А.П. Сучасний погляд на проблему застосування засобів фізичної реабілітації при артроскопічних оперативних втручаннях у хворих з ушкодженням передньої хрестоподібної зв'язки. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017. №1. С. 97-103.

5. Самохін А.В. Застосування електроміостимуляції та лікувальної гімнастики у хворих з гіпотрофією чотириголового м'яза стегна в ранньому післяопераційному періоді після артроскопічної реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки. *Молодіжний науковий вісник*. 2017. №26. С. 84-87.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ЕРГОТЕРАПЕВТА В РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

Наталія Беседа, к.пед.н., доцент

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава, Україна*

Анотація. Охарактеризовано зміст професійної діяльності ерготерапевта. Розглянуто основні напрями діяльності ерготерапевта в складі мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

Ключові слова: ерготерапевт, мультидисциплінарна команда, реабілітаційний процес.

Вступ. Аналіз наукових джерел і нормативно-правової бази вказує на те, що ерготерапія є новою професією для України, оскільки була внесена до

Національного класифікатора України ДК 003:2010 «Класифікатор професій» під кодом 2229.2 лише у 2016 році. Узагальнення низки наукових розвідок вітчизняних і зарубіжних дослідників указує на те, що професія ерготерапевта є клієнтцентричною, а сутність ерготерапії полягає у формуванні й розвитку навичок самообслуговування пацієнта/клієнта через застосування засобів працетерапії та ігрової діяльності.

Метою дослідження є визначення і характеристика напрямів діяльності ерготерапевта в реабілітаційному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Насамперед, зазначимо, що професійна діяльність ерготерапевта спрямована на збереження і зміцнення здоров'я клієнтів, покращення їх соціалізації та адаптації до умов побуту і праці. Під час занять ерготерапевт навчає одягатися, готувати їжу, займатися спортом, а також сприяє організації освітнього, трудового процесу, дозвілля тощо.

Як засвічує практика, саме ерготерапевт допомагає людям втілити свої наміри і бажання та виконувати повсякденні справи. Завдяки цьому людям різного віку з різними патологіями вдається долучатися до в освітніх, соціальних, спортивних проєктів та підвищити якість життя.

Алгоритм роботи ерготерапевта включає такі важливі кроки:

- індивідуальне оцінювання, що передбачає визначення ближніх і дальніх цілей індивідуальної програми ерготерапії разом із клієнтом та його родиною;

- організація занять задля досягнення визначених цілей;

- оцінка ефективності занять за об'єктивними критеріями;

- внесення змін до програми занять задля підвищення її ефективності.

На основі застосування відповідних діагностичних методик та аналізу одержаних результатів ерготерапевт може визначити перспективи розвитку окремих навичок і здібностей клієнта. Ураховуючи це, в індивідуальній програмі занять акцент ставиться на вдосконаленні навичок клієнта через розширення меж його діяльності, а також адаптації діяльності із модифікацією впливу середовища на заняттєву активність особи.

Зазначимо, що в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців головна увага зосереджується на доцільності встановлення партнерських відносин між ерготерапевтом і клієнтом. Водночас, наголошується на тому, що ерготерапевт працює в складі мультидисциплінарної реабілітаційної команди, тому його діяльність повинна узгоджуватися з лікуючим лікарем, фізичним терапевтом, психологом, соціальним працівником та іншими членами цієї команди.

Наприклад, в роботі з хворими після інсульту доцільно спланувати заняття таким чином, щоб знизити ймовірність розвитку депресії, спричиненої втратою рухових можливостей і працездатності. Під час занять відбувається тренування пізнавальних функцій, тренування навичок навчання задля усунення когнітивних дисфункцій, тренування моторних навичок. Індивідуальні ерготерапевтичні програми зорієнтовані на

максимальне використання функції для задоволення потреб людини в робочому та соціальному середовищі, особистісних та домашніх умовах.

З огляду на це, у співпраці із психологом ерготерапевт розробляє програму терапії з урахуванням інтересів, потреб і провідних мотивів пацієнтів. Разом із соціальним педагогом знаходить підходи до включення пацієнтів у суспільне життя, забезпечення їх необхідним реабілітаційним обладнанням, а також створює заняттєвий профіль пацієнта. Відповідно до призначень лікаря невролога раціонально використовує можливості організму пацієнтів у процесі ерготерапії. Сприяє проведенню фізичним терапевтом занять лікувальної фізичної культури, допомагає розвивати в пацієнтів навички самостійних занять фізичними вправами, розширюючи межі їх рухових можливостей.

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, підкреслимо, що ерготерапевт надає низку послуг, керуючись доказовою базою, встановлює взаємозв'язок між заняттєвою активністю пацієнта/клієнта, його навколишнім середовищем та визначає їх вплив на здоров'я і благополуччя людини. Водночас, ерготерапевт повинен розвивати здатність співпрацювати з різними медичними, соціальними службами та найближчим оточенням пацієнта/клієнта і безперервно підвищувати свій професійний рівень, ефективно втілюючи принципи реабілітаційного менеджменту.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у визначенні основних підходів до моніторингу якості професійної підготовки майбутніх ерготерапевтів.

Список використаної літератури

1. Піонтківська Н. І. Фломін Ю. В., Самосюк Н. І. Фізична реабілітація – важливий крок до незалежного життя після інсульту. *Международный неврологический журнал*. 2012. № 8 (54). С. 45-47.
2. Schreiber J, Sober L, Banta L, Glassbrenner L, Haman J, Mistry N, et al. Application of motor learning principles with stroke survivors. *Occup Ther Health Care*. 2000. №13. С. 23–44.
3. Міністерство охорони здоров'я України. НАКАЗ від 7 листопада 2016 року № 1171 Про внесення змін до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 «Охорона здоров'я». [Електронний ресурс]. URL: http://www.cct.com.ua/2016/07.11.2016_1171.htm

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ ПРИ ЗНИЖЕННІ ВАГИ ТІЛА ЖІНОК

Ірина Веретко

*Хмельницький інститут соціальних технологій Університет «Україна»,
Хмельницький, Україна*

Анотація. Тези присвячено впливу кругового тренування на зниження ваги тіла жінок, які займаються в тренажерному залі. Проаналізовано антропометричні показники жінок віком 30-35 років: індекс маси тіла (ІМТ),

метод відношення об'єму талії до зросту (МВТЗ), метод співвідношення талії до стегон (СТС).

Ключові слова: зниження ваги тіла, кругове тренування, жінки, антропометричні показники.

Вступ. Сьогодні у світі дедалі більшого значення набуває проблема стрімкого збільшення кількості населення, яке має надлишкову масу тіла (надл. МТ) та ожиріння (ОЖ). Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) кількість осіб, які страждають на ОЖ, за останні тридцять років збільшилася удвічі (WHO, 2015) [1, 3].

Згідно Гарвардській медичній школі, людина з вагою від 57 кг може спалити 240 ккал за півгодини загальної кругової тренування, 298 ккал при вазі від 70 кг і 355 ккал при вазі від 84 кг. Крім того, ваше тіло буде продовжувати спалювати зайві калорії з набагато більшою швидкістю протягом дня. Така втрата калорій рівносильна навантаженню під час гри в хокей, футбол, волейбол або при заняттях скелелазінням або плаванням на спині [2].

Суть кругового тренування полягає в тому, що можна провести повноцінне тренування за невеликий відрізок часу. Головним критерієм тут є не використання важкої ваги, а інтенсивність тренування. Із самої назви стає зрозуміло, що обрані вправи виконуються одна за одною по колу.

У зв'язку з вищевикладеним ми провели дослідження метою якого було вивчення впливу методики застосування кругового тренування на зниження ваги тіла людини.

У ході роботи нами вирішувалися такі завдання:

1. Створити і застосувати програму кругового тренування для жінок віком 30-35 років.
2. Дослідити антропометричні показники: індекс маси тіла (ІМТ), метод відношення об'єму талії до зросту (МВТЗ), метод співвідношення талії до стегон (СТС).
3. Визначити вплив кругового тренування на зниження ваги тіла жінок, аналізуючи антропометричні показники.

Матеріал та методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, медико-біологічні, соціологічні та математико-статичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось з вересня по грудень 2020 року на базі фітнес-центру «Шмель» м. Хмельницького, який надає послуги тренажерного залу. Із числа жінок було сформовано три групи: 1 група – вага тіла 60-70 кг; 2 група – вага тіла 71-89 кг; 3 група – вага тіла 90 - 116 кг.

Була створена програма кругового тренування для всіх трьох груп. Заняття проводилися три рази на тиждень, тривалістю 60 хв. Кожне тренування включало у себе розминку 10 хв., основну частину – чотири - сім вправ, які постійно змінювались та кардіо-заминку 12 хв.

Перед дослідженням та після використовувались антропометричні методи: індекс маси тіла (ІМТ), метод відношення об'єму талії до зросту (МВТЗ), метод співвідношення талії до стегон (СТС) (табл.1).

Таблиця 1

Антропометричні дослідження до та після застосування кругового тренування

Методи дослідження	1 група дослідження 60-70 кг		2 група дослідження 71-89 кг		3 група дослідження 90 - 116 кг	
	До тренування	Після тренування	До тренування	Після тренування	До тренування	Після тренування
ІМТ	20.8 - 24.2 кг/м ²	17,9 - 19 кг/м ²	25.2 - 25.3 кг/м ²	18,68-21.51 кг/м ²	30.1 - 30.5 кг/м ²	20.73 - 28.42 кг/м ²
ВТЗ	0.43 - 0.54	0.42-0.48	0.41- 0.55	0.38-0.5	0.54 - 0.68	0.5-0.59
СТС	0.73 - 0.8	0.74-0.76	0.72 - 0.81	0.71-0.8	0.76 - 0.98	0.77-0.93

На основі отриманих результатів можна зробити ряд **висновків**:

1. Програма кругового тренування включала у себе 6 комплексів, які змінювались кожного тижня на протязі чотирьох місяців. Тренування проводилися три рази на тиждень, тривалістю 60 хв. Кожне тренування включало у себе розминку 10 хв., основну частину – чотири - сім вправ та кардіо-заминку 12 хв.

2. Аналіз показників маси і зросту жінок за індексом маси тіла (ІМТ) показав, що в 1 групі він знаходився в межах норми і становив 20,8 - 24,2 кг/м². У 2 групі ІМТ перевищив норму і становив 25.20 – 25.32 кг/м² (надлишкова маса тіла), і у 3 групі становив 30.09 - 30.53 кг/м² (ожиріння І ступеня). Після впровадження кругового тренування було виявлено істотне покращення всіх показників в усіх трьох групах. Так у 1 групі дослідження ІМТ знаходився в межах 17,9 кг/м² (недостатня маса тіла малого ступеню) – 19 кг/м² (норма). У 2 групі всі показники становили норму 18,68-21.51 кг/м²; у третій групі вони коливались від 20.73 кг/м² (норма) – до 28.42 кг/м² (надлишкова маса).

3. При застосуванні методу відношення об'єму талії до зросту до початку тренувань, ці показники були в межах норми 0.43 – 0.54. У 2-й групі від норми 0.41 до підвищення кількості абдомінального жиру 0.55. А у 3-й групі всі показники були вище норми від 0.54 до 0.68. Після тренувань, показники 1 та 2 групи знаходяться у межах норми. А у 3-й групі коефіцієнт талії до зросту показує підвищену кількість абдомінального жиру.

4. Перед початком дослідження показники співвідношення талії до стегон визначили, що 1 група показала показники від 0.73 (відмінно) до 0.8 (зона помірно-високого ризику); 2 група показники від 0.72 (відмінно) до 0.81 (зона помірно-високого ризику); 3 група від 0.76 (добре) до 0.98 (зона екстремального ризику). Після дослідження, у 1 і 2 групі показники відмінно-добре, а у 3-й варіюються від добре до зони екстремального ризику.

5. Таким чином, у результаті досліджень з'ясувалося, що зменшення ваги тіла та зменшення окружностей об'ємів тіла відбулося в усіх трьох групах при застосуванні методики кругового тренування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Створити і застосувати методику кругового тренування для чоловіків. А для закріплення результатів нормалізації ваги тіла жінок впровадити у програму підрахунок калорій і комплекс вправ на тиждень, а також для перевірки достовірності результатів застосувати ще більше антропометричних та функціональних методів дослідження.

Список використаної літератури

- 1.WHO, (2015).URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
- 2.<https://fitcurves.org/blog/krugovaya-trenirovka/>.
- 3.Горман К. (2012), Пять скрытых опасностей ожирения // В мире науки. 2012. № 10. С. 82-83.
- 4.<https://fitness.org.ua/y-trenajernomu-zali-krugova-trenyvannia-na-spaluvannia-jiry/>
- 5.Дорохов, Р.Н., Губа, В.П. (2002), Спортивная морфология, Москва. 325 С.

ВИНИКНЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ І МОТИВАЦІЯ БОРОТЬБИ З НЕЮ

Тамара Горшанкова, Діана Гелета

*Харківський національний університет радіоелектроніки,
м.Харків, Україна*

Анотація. Розглянуто проблему надлишкової ваги та ожиріння.

Ключові слова: надмірна вага, ожиріння, правильне харчування, фізичне навантаження.

Вступ. В останні десятиліття ХХ і початку ХХІ століть у світі однією з найбільш обговорюваних тем є надмірна вага і дієта для схуднення. Лікарі називають надмірну вагу ожирінням. Жирова тканина заповнює простір між іншими тканинами і сприяє збереженню нормального положення органів. У разі надмірності жирова тканина починає обростати судини і органи, аби дати можливість нормально функціонувати. М'язова тканина виконує насосну, гемодинамічну функцію, перекачуючи кров, допомагаючи судин і серця, а жирова тканина тільки зберігає кров, і кровоносних судин в ній більше, ніж в м'язовій. Згодом жирової капсулою накриваються внутрішні органи, знижуються їх функції [2] і різко скорочується життя, з причини виникнення інфаркту міокарда, цукрового діабету, ожиріння. За даними ВООЗ, до 60 років доживають 60% здорових та 90% худих людей.

Мета та завдання статті. Засобів і методів боротьби з ожирінням багато, мета статті показати найбільш доступні і дієві методи для вирішення цієї проблеми.

Матеріал і методи дослідження. Перш за все, щоб позбутися від надмірної ваги, треба створити собі мотивацію. Досить кількох факторів, використовуючи які, тіло відновиться до потрібних кондицій.

Перший фактор - це достатнє фізичне навантаження, завдяки якій, жирова тканина буде витратитися, не заповнити. Як відомо, жирова тканина є найбільшим зберігачем енергії, і якщо енергія не затребувана, то жирова тканина, що має багату судинну мережу, починає розростатися і заповнювати порожнечі в організмі. Кращим споживачем енергії вважається активна фізичне навантаження, що сприяє відновленню красивих форм тіла. Для схуднення слід виконувати три умови:

- обов'язкове щоденна фізичне навантаження, краще з ранку;
- нормальний нічний сон;
- триразове харчування.

Другим фактором є розпорядок дня, підбудований таким чином, щоб включити в нього програму фізичних вправ. Достатня тривалість сну 9-10 годин, причому, лягати спати треба раніше, за годину-півтори до півночі. В організмі людини під час сну, виробляються, так звані, нічні гормони. Наприклад, мелатонін, який захищає організм людини від порушення ритмів органів. Мелатонін управляє природним здоровим сном, і під час сну, його виробляється в 10 разів більше, ніж днем. Дослідження показали, що люди, які переглядають нічні телепрограми і сидять в мережі в кілька разів частіше страждають від серцево-судинних захворювань.

Третім фактором можна назвати правильне харчування. Скасувати дієти - вони вносять психологічний дискомфорт в життя, викликаючи неврози і негативні емоції. Схуднути легко, важко зберегти при цьому здоров'я і не набрати після завершення дієти надмірна вага.

Для насичення організму потрібно не так багато їжі. Людині, яка страждає від ожиріння свій звичайний раціон потрібно розділити на два, і цього буде достатньо, для нормального функціонування організму. При цьому, їжу потрібно приймати повільно, не відволікаючись на сторонні предмети (газета, телевізор). Прийнята їжа починає засвоюватися в ротовій порожнині, завдяки дії слинних залоз, які через що виробляються гормони беруть участь у регуляції сталості внутрішнього середовища багатьох органів і тканин. Слід позбутися перекусів між прийомами їжі, але кількість споживаної води збільшити, щоб працювала перистальтика кишечника. Безладне і незбалансоване харчування прискорює процеси старіння. Надмірно солена їжа повинна бути виключена. У раціон потрібно ввести натуральні продукти - овочі, натуральні спеції. Сіль замінити цибулею або часником, які знижують вміст ліпідів в сироватці крові. Відмовитися від червоного м'яса (яловичина, свинина), замінивши його нежирними сортами риби (крижана, тріска, тунець, шука), м'ясом кролика або грудкою курки. Насніданок намагатися вживати каші (крім манної), сир, або курку з овочами. В обід - гарячий овочевий суп, борщ, борщ, чи не на м'ясному бульйоні. На вечерю білкова їжа з овочами [1].

Для боротьби з надмірною вагою крім зміни режиму дня, необхідно поєднання двох чинників обов'язкова аеробне навантаження в поєднанні з силовими вправами натщесерце і раціональне харчування, описане вище. Аеробне навантаження - це виконання різних циклічних 11 вправ, таких як біг, ходьба, плавання, велосипед, в одному ритмі в одиницю часу [3]. Аеробне навантаження тренує серцевий м'яз і дихальну систему. Виконання силових вправ протягом певного часу з метою заміщення жирової тканини м'язової, називається силовимнавантаженням. Вона виконується зі своїм тілом, з обтяженнями, на силових тренажерах. Між силовими вправами з метою запобігання м'язової крепатури, застосовується стретчінг - розтяжка. Переважно силовий стретчінг в аеробному режимі. Додатковою процедурою загартовування можна запропонувати обливання холодною водою.

Для швидкого схуднення в домашніх умовах існують прості і доступні способи. Наприклад, глибокі присідання з прямою спиною, тримаючись руками за нерухому опору не менше 100 разів розбитих на кілька серій. Присідання тренують серце. Після присідань обов'язково робиться розтяжка м'язів гомілки і стегна.

Ходьба по пересіченій місцевості не менше 5-6 км, в швидкому темпі. Пульс після завершення ходьби - 140-150 уд. / Хв.

Піднімання ніг стоячи на ліктях і колінах. Стегно піднімається вище таза, нога злегка зігнута в колінному суглобі, направляючи п'яту до сідниць - 10-15 повторень. Стегно піднімається повільно, кількість серій 2-4.

Початкове положення - сидячи на сідницях на підлозі з прямими ногами. Пересуватися по кімнаті вперед - назад за рахунок руху сідницями 5 хвилин.

Лежачи на спині втягувати живіт до хребта. Можна робити з обтяженнями округлої форми, поклавши їх на живіт, катаючи в різні боки, таким чином, масажуючи його. Для цього можна використовувати набивної м'яч вагою до 1 кг. Час проведення вправи від 1 хвилини до 5.

Початкове положення - лежачи животом на баскетбольному м'ячі. Лікті в упорі, ноги випрямлені. Перекочуватися на м'ячі вперед-назад протягом 3-5 хвилин [1].

Під час тренувань необхідно пити воду або зелений чай.

Висновки. Таким чином, працюючи зі своїм тілом і худнучи, позбавляємося від гіпертонічної хвороби, ішемії, аритмії, болю в спині, а головне - зайвої ваги, який може розвинути комплекс неповноцінності на все життя.

Список використаної літератури

1. Бубновский С. М. Вся правда про жіноче здоров'я. М., 2015 року, 221 с.
2. Віру А.А. Юрімяе Т.А., Смирнова Т.А. Аеробні вправи. "Фізкультура і спорт", 1988. 144 с.
3. Федюкович Н.І. Анатомія і фізіологія людини. "Фенікс", 2003. 416 с.

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У СИСТЕМІ ЛІКУВАННЯ ГОСТРОЇ ХІРУРГІЧНОЇ ПАТОЛОГІЇ ОРГАНІВ ЧЕРЕВНОЇ ПОРОЖНИНИ

Ганна Гула, к.мед.н., доцент

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського,
Львів, Україна*

Анотація. Проведено аналіз літератури, чинних нормативних актів, які регулюють надання медичної допомоги та зокрема фізичної терапії у хворих із гострою хірургічною патологією органів черевної порожнини.

Ключові слова: фізична терапія, гостра хірургічна патологія органів черевної порожнини.

Вступ. Гостра хірургічна патологія органів черевної порожнини (ГХП ОЧП) надалі становить одну із актуальних проблем сучасної медицини [1, 2, 5, 7]. Частота ГХП ОЧП залишається значною, а результати її комплексного лікування потребують подальшого покращення [2, 4, 5]. Водночас застосування фізичної терапії (ФТ) при лікуванні хворих із ГХП ОЧП залишається вкрай недостатнім, наявний науково-практичний матеріал не імплементований у стандарти системи охорони здоров'я [2, 6].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота є фрагментом НДР Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Фізична терапія при хірургічних захворюваннях», № держ. реєстрації 0120U100962.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати окремі аспекти розв'язання проблеми ФТ у системі лікуванні ГХП ОЧП.

Матеріали і методи дослідження: аналіз літератури, чинних нормативних актів, які регулюють надання медичної допомоги та ФТ при ГХП ОЧП.

Результати дослідження та їх обговорення. Лише у останні роки з'явилися повідомлення щодо комплексного алгоритму лікування основних невідкладних абдомінальних патологій, який охоплює хірургічну, анестезіологічну, діагностичну, променеви, фізіотерапевтичну та нутритивну підтримку [2, 4, 5, 7]. Окремі дослідження вказують на значення ранньої ФТ як невід'ємної складової після оперативного лікування ГХП ОЧП, поряд із інтенсивною та медикаментозною [3-6]. Лікування ГХП ОЧП проводять відповідно до положень медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги, із використанням алгоритмів діагностично-лікувальної допомоги [1, 2, 5-7]. Водночас, застосування ФТ у протоколі стаціонарного лікування ГХП ОЧП практично не згадується. Лише у рекомендаціях при виписці побіжно зазначають реабілітацію, збереження адекватного режиму праці, обмеженість важкої праці, фізіотерапевтичне лікування та ЛФК [2, 5].

Сучасні праці свідчать про необхідність проведення ранньої ФТ після оперативного лікування ГХП ОЧП [5, 7]. Забезпечення ФТ при ГХП ОЧП є

компетенцією спеціалістів з ФТ та реабілітації. Рядом досліджень доведено позитивний вплив ФТ на результати лікування ГХП ОЧП (загальна та післяопераційна летальність, післяопераційні, легеневі та серцеві ускладнення, тривалість стаціонарного лікування тощо) [3, 5, 6]. Водночас, наявні докази рандомізованих досліджень залишаються слабкими через відсутність злагодженої системи ФТ при ГХП ОЧП, що обмежує оцінку результатів [4, 5].

Зокрема, пропонується поняття «Протоколу посиленого післяопераційного відновлення» (Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Protocol), що становить собою мультидисциплінарну програму, покликану сприяти повноцінному відновленню функцій організму. Модель ERAS інтегрує ряд елементів періопераційної допомоги в стандартизований клінічний шлях для хірургічних пацієнтів [6]. Окремі оглядові дослідження вказують на зростаючий інтерес та значення застосування ФТ у невідкладній хірургії, яка однак не включена до протоколів ERAS. Поряд із цим, результати досліджень та клінічних випробувань є суперечливими, й остаточних висновків не отримано [3-7].

Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Таким чином, проблема ФТ як складової системи комплексного лікування ГХП ОЧП не є розв'язаною. Цілий ряд аспектів потребує подальшого дослідження з метою синтезу клінічного значення ФТ у протоколі лікування ГХП ОЧП, із його наступною імплементацією у систему охорони здоров'я України.

Список використаної літератури

1. Березницький Я.С., Ярошенко К.О. Сучасні організаційні та тактичні питання лікування шлунково-кишкових кровотеч. *Acta medica Leopoliensia*. 2015. Т. 21, № 3. С. 73–77.
2. Фомін П.Д. Невідкладна хірургія органів черевної порожнини (стандарти організації та професійно орієнтовані алгоритми надання медичної допомоги) / за ред. П.Д. Фомина, О.Ю. Усенка, Я.С. Березницького. Київ: Бібліотека «Здоров'я України», 2018. 354 с.
3. Barberan-Garcia A., Ubré M., Roca J. et al. Personalised prehabilitation in high-risk patients undergoing elective major abdominal surgery: a randomized blinded controlled trial. *Ann Surg*. 2018. Vol. 267, N. 1. P. 50–56.
4. Boden I., Sullivan K., Hackett C. et al. ICEAGE (Incidence of Complications following Emergency Abdominal surgery: Get Exercising): study protocol of a pragmatic, multicentre, randomised controlled trial testing physiotherapy for the prevention of complications and improved physical recovery after emergency abdominal surgery. *World J Emerg Surg*. 2018. Vol. 13, N. 7. P. 29.
5. Gramlich L.M., Sheppard C.E., Wasylak T. et al. Implementation of enhanced recovery after surgery: a strategy to transform surgical care across a health system. *Implement Sci*. 2017. Vol. 67, N. 12. P. 1–17.
6. Hajibandeh S., Hajibandeh S., Bill V. et al. Meta-analysis of Enhanced

Recovery After Surgery (ERAS) Protocols in Emergency Abdominal Surgery. *World J Surg.* 2020. Vol. 44, N. 5. P. 1336–1348.

7. Kamarajah S.K., Bundred J., Weblin J. et al. Critical appraisal on the impact of preoperative rehabilitation and outcomes after major abdominal and cardiothoracic surgery: A systematic review and meta-analysis. *Surgery.* 2020. Vol. 167, N. 3 – P. 540–549.

ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАЙМАТИСЬ ЛІКУВАЛЬНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПРИ ВЕГЕТО-СУДИННІЙ ДИСТОНІЇ

Оксана Івченко, к.фіз.вих., доцент

*Український державний хіміко-технологічний університет,
Дніпро, Україна*

Анотація. За допомогою лікувальної фізичної культури (ЛФК) можливо покращити здоров'я студентської молоді з таким важким захворюванням як вегето-судинна дистонія. Тому протягом 2019-2020 навчального року студентам I курсу з діагнозом ВСД було запропоновано займатись на заняттях з фізичного виховання саме ЛФК. Контрольна група з 18-ти студентів була поділена на три групи, а саме: 9 студентів з діагнозом ВСД за гіпертонічним типом; 5 студентів з діагнозом ВСД за гіпотонічним типом; 4 студенти з діагнозом ВСД за кардіальним типом.

Ключові слова: ЛФК, вегето-судинна дистонія, здоров'я.

Вступ. Лікувальна фізкультура є відносно новою самостійною науково-практичною медичною дисципліною. Вона базується на сучасних даних анатомії і фізіології, біомеханіки, біофізики та біохімії, клінічних дисциплін, гігієни і спортивної медицини, психології та педагогіки, теорії фізичного виховання та інших наук. Відомо, що ЛФК це дієвий метод лікування, який полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму - руху. За допомогою ЛФК можливо впливати на організм студентської молоді з діагнозом вегето-судинна дистонія [1, 3, 5].

Мета та завдання дослідження: розподіл контрольної групи студентів I курсу з діагнозом ВСД на три групи. Використання сучасних засобів ЛФК на заняттях з фізичного виховання зі студентами I курсу УДХТУ з діагнозом ВСД.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Багатьма науковцями, які проводили різні експериментальні дослідження в сфері вивчення впливу фізичної культури на організм людини (особливо підлітків та студентів ВНЗ), що страждають на ВСД, були встановлені такі позитивні зміни як: підвищення адаптаційної стійкості до змін і умов навколишнього середовища (стресові ситуації, покращення емоційного тону). Доведено, що в процесі

постійних фізичних навантажень, підвищувалася фізична та розумова працездатність, урівноважувався психічний стан; під дією постійних фізичних навантажень виникала стійка ремісія [2, 5].

У комплекс вправ які нами було запропоновано студентам I курсу УДХТУ з діагнозом ВСД на заняттях фізичним вихованням входили: комплекс вправ загальнозміцнюючого напрямку, також дихальні та розслаблюючі вправи, далі рекомендовувалися вправи на розвиток рівноваги та координації руху. Використовувались також достатньо ефективні комплекси вправ для хребта. Відомо, що лікувальна фізкультура має відмінності в залежності від виду вегето-судинної дистонії. Тому при даному захворюванні обов'язковим моментом є вимір артеріального тиску і пульсу перед виконанням вправ та після того [3].

Контрольна група студентів I курсу у кількості 18 чоловік була поділена на III групи: з діагнозом ВСД за гіпертонічним типом; з діагнозом ВСД за гіпотонічним типом; та з діагнозом ВСД за кардіальним типом.

Студентам з діагнозом ВСД за гіпертонічним типом було запропоновано займатися лікувальною фізкультурою з дихальними, загальнозміцнюючими, розслаблюючими у вихідних положеннях стоячи, сидячи та лежачи вправами.

Лікувальна фізкультура при ВСД за гіпотонічним типом має на меті тонізувати організм, тому використовували загальнозміцнюючі вправи, дихальні вправи, вправи з гантелями, біля гімнастичної стінки. Корисні заняття на тренажерах, спортивні ігри, повільний біг.

Студенти з діагнозом ВСД за кардіальним типом займалися аеробікою, спортивною ходьбою на свіжому повітрі, йогою, дихальною гімнастикою. Уникали тих вправ, які передбачали положення тіла вниз головою і виконання вправ догори ногами [2, 5].

Також йогу використовували в усіх контрольних групах студенти з ВСД. Адже йога являє собою комплекс фізичних, психологічних і духовних практик, які спрямовані на гармонізацію функціонування всього тіла. Вона впливає на всі структури організму, включаючи вегетативну нервову систему. Даний спосіб фізичного та психологічного впливу на організм є одним з доступних методів поліпшення стану з мінімізацією враженості неприємних симптомів. Доведено, що під час занять йогою відновлюється тонус судин в тілі, що веде до нормалізації кровопостачання мозку і всіх внутрішніх органів.

Висновки. Таким чином, можемо зробити висновок, що з трьох контрольних груп студентів I курсу з діагнозом вегето-судинна дистонія які на заняттях з фізичного виховання протягом року займалися лікувальною фізкультурою, прояв симптомів ВСД зменшився, покращилося загальне самопочуття, спостерігалось покращення емоційного тону збільшилася працездатність, адже судини необхідно тренувати, і ніякої альтернативи фізичній активності не існує.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у використанні лікувальної фізичної культури на заняттях з фізичного виховання зі студентами II курсу з діагнозом вегето-судинна дистонія.

Список використаної літератури

1. Єпіфанов В. А. ЛФК: довідник. Київ : Здоров'я, 2016. 448 с.
2. Зыкун Ж. А. Влияние дыхательной гимнастики Стрельниковой на функциональное состояние студентов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. *Молодой ученый*. 2017. № 4 (138). С. 403-405. URL: <https://moluch.ru/archive/138/38653/> (дата звернення: 23.11.2020).
3. Івченко О.М. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки: дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту. Дніпро. ПДАФКіС. 2019. 326 с.
4. Івченко О.М., Кудрявцева О.А. Роль викладача у залученні до здорового способу життя студентів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, 31 січня 2020 р. Вип. 55. С.250-252.
5. Івченко О.М., Мітова О.О. Складова психологічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 4 (78). С. 37-42
6. Чернова М.О. Лікувальна фізкультура при вегето-судинній дистонії. *Молодий вчений*. 2016. № 25 (129) С. 617-619.

ДЕОНТОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА В ТРАВМАТОЛОГІЧНІЙ КЛІНІЦІ

Володимир Коршняк, д.мед.н.,

Андрій Літовченко, к.мед.н.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. При проведенні відновлювальних заходів важливу роль відіграє питання деонтологічних принципів фізичного терапевта. Обов'язком фахівця з фізичної терапії є знання патологічного процесу, отримання довіри хворого щодо фізіотерапевтичних заходів, досягнення максимального результату відновлення та психологічного налаштування хворого до нового укладу його життя. Це дозволяє хворому повернутися в соціум повноправним членом суспільства.

Ключові слова: деонтологія, фізичний терапевт, психотерапія.

Вступ. Однією з основних причин недостатнього знання питання деонтології в реабілітаційних заходах є відносно невеликий період існування фізичної терапії як системи діяльності в порівнянні з існуванням медицини взагалі. Це обумовлено історичним небажанням суспільства в цілому і медицини зокрема займатися «доліковування» хворого.

Об'єктом фізичної терапії є перш за все людська особистість - хворі та інваліди, які опинилися в складній соціальній ситуації внаслідок отриманої травми або захворювання [3,4]. В процесі лікування у хворих спочатку

з'являються, а потім і закріплюються так звані психосоматичні порушення, в основі яких лежать страх, тривога за своє подальше існування в суспільстві. Такий стан виникає, зокрема, після важкого оперативного втручання або тривалої іммобілізації. Дуже часто такий стан доводиться лікувати при проведенні фізичної терапії. обов'язковою умовою лікування є встановлення повного контакту з пацієнтом. При цьому дуже важливо якомога швидше з'ясувати особливості особистості пацієнта, його характер, звички, соціальний статус і т.ін., щоб визначити, в якому напрямку і з якою інтенсивністю проводити кінезотерапевтичні заходи. Неприпустимо в грубій формі повідомляти хворому про неякісне, непрофесійне лікування на попередніх етапах хвороби пацієнта. Помилка в лікуванні повинна по можливості бути виправлена і в коректній формі доведена до хворого [1-3].

При проведенні кінезотерапевтичних заходів необхідно враховувати, що пацієнти, потрапляючи в реабілітаційний центр або кабінет, знаходяться на лікуванні вже деякий, іноді досить тривалий час. Отримане пошкодження або захворювання надовго вибиває його зі звичного кола життя, що може непоправно порушити його розбалансовану психіку. Тому хворий повинен бути оточений максимальною увагою і доброзичливістю.

Мета та завдання дослідження: систематизувати результати проведеного аналітичного аналізу спеціальної науково-методичної літератури щодо питання дотримання деонтологічних принципів фізичного терапевта в травматологічній клініці.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливою функцією фізичного терапевта на відновлювальному етапі лікування є прогнозування ефективності кінезотерапевтичних заходів і доведення до хворого можливих функціональних порушень після лікування. Необхідно максимально дохідливо пояснити пацієнту можливості відновлення функції пошкодженого органу, що не зваблюючи його зайвої надії в тому випадку, коли повне відновлення просто неможливо. Далеко не останнє місце в системі взаємовідносин фізичний терапевт-пацієнт займає спілкування. Це не тільки комунікативна, але пізнавальна функція. Разом з тим, при проведенні занять фізичний терапевт не повинен бути надмірно балакучим, і не дозволяти собі видавати хворому інформацію, про яку він не повинен знати. Зокрема, до пацієнта необхідно дуже дозовано доводити інформацію про відновне лікування інших пацієнтів з подібною патологією. Це пов'язано не тільки з питаннями лікарської таємниці, але і можливим негативним впливом такої інформації на лікування і психіку хворого. Плануючи ряд кінезотерапевтичних заходів, фізичний терапевт повинен з самого початку припускати, чи буде обмеження працездатності хворого чи ні. У першому випадку необхідно якомога раніше і по можливості м'яко, але впевнено підводити хворого до того, що йому необхідно буде розлучитися зі своєю попередньою професією й оволодіти новою. Більш того, виходячи з особливостей менталітету, психіки, соціального статусу пацієнта можна порекомендувати йому можливі варіанти освоєння нових професій.

Складним деонтологічним завданням фізичного терапевта є психотерапія хворих з протипоказаннями до деяких видів кінезотерапевтичних процедур. У цьому випадку основною методикою відновлювального лікування є посилення значущості для хворого дозволених заходів, а також призначення «відволікаючої» терапії. При первинному призначенні будь-якої процедури необхідно в обов'язковому порядку пояснити хворому правила поведінки під час проведення сеансу лікування, повідомити про можливі сенсорні відчуття, розповісти про мету даного заходу, механізм дії його на організм пацієнта. Перш за все, це пов'язано з тим, що при деяких видах фізіо- та механолікування можуть виникнути біль, поколювання, вібрація та т.ін., що може викликати неадекватну реакцію у хворого [3,5]. При правильному та дохідливому поясненні фізичний терапевт повинен донести до пацієнта інформацію про процедури які посилюють ефект лікування, завдяки яким заходам підвищується емоційний стан, вселяється в нього впевненість у якнайшвидшому одужанні.

Не можна обійти увагою професійну і особистісну характеристику фізичного терапевта. Його ставлення до хворого залежить не тільки від деонтологічних принципів, які існують у медичній науці, а й від обсягу професійних знань, особистої активності, самостійності, менталітету, психологічної пластичності, логіки, а також від вроджених якостей, закладених і розвинених в ньому, зокрема, вихованості, інтелігентності, доброзичливості, почуття обов'язку та ін. Спілкуючись з хворим, фізичному терапевту необхідно тимчасово забути про існуючі проблеми з тим, щоб хворий відчував, що для фізичного терапевта на момент проведення відновлювального лікування він знаходиться на першому місці [1-5].

Висновки. Таким чином, питання деонтології при проведенні відновлювального лікування включають в себе безліч елементів психотерапії, а, крім того, фізичний терапевт часто є останнім лікарем, з яким пацієнт спілкується після отримання травми або захворювання. Тому повне і неухильне дотримання всіх принципів деонтології, впровадження в лікування питань психічної реабілітації дозволяє повернути колишній психологічний образ пацієнта, віру в себе і свої сили.

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку пов'язані з конструктивним аналізом деонтологічних принципів в спілкуванні: фізичний терапевт - пацієнт - близькі родичі.

Список використаної літератури

1. Бабова І. К. Організація відновлювального лікування хворих після ендопротезування кульшового суглоба у відділеннях реабілітації. Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. 2010. №. 1. С. 54-57.
2. Бродерзон Б.М. Деонтологія у фізіотерапії. Питання курортології, фізіотерапії і лікувальної фізкультури. 1979. №6. С. 28-30.

3. Гребенюк А. М., Ивашутин Д. А. Деонтология в реабилитации пациентов ортопедо-травматологического профиля. Травма. 2008. Т. 9. №. 2. С. 175-179.

4. Ермолович М. М. Педагогическая деонтология в образовательном пространстве//Управление качеством высшего образования в условиях перехода к двухступенчатой системе подготовки кадров: Материалы Международной научно-практической конференции. Минск, 6-7 июня 2007 г./Ред. ВВ Самохвал (и др).–Мн.: БГУ. 2007. С. 341-344.

5. Кемпбелл А., Джиллет Г., Джонс Г. Медицинская этика: [учебное пособие] пер. с англ. под ред. Ю.М. Лопухина, Б.Г. Юдина. 2-е изд. испр. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 400 с.

КЛАСИФІКАЦІЯ ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА У ВИГЛЯДІ СКОЛІОЗУ

Віталій Осіпов, к.фіз.вих., доцент

*Бердянський державний педагогічний університет,
Бердянськ, Україна*

Анотація. Подано характеристику і класифікацію викривлень хребта у вигляді сколіозу. Головним проявом якого є деформація хребта у фронтальній площині з торсією хребців і формуванням бічного реберного горба.

Ключові слова: викривлення хребта, сколіоз, лордоз, кіфоз.

Вступ. Статистичні дані говорять про те, що в Україні близько 90% дітей різного віку мають різні відхилення в розвитку опорно-рухового апарату. Серед цієї групи захворювань, близько 20% займає сколіоз [1]. Сколіоз - це викривлення хребта в сторону (у фронтальній площині) з поворотом хребців (торсія) навколо вертикальної осі, що є наслідком функціональних порушень роботи органів грудної клітини і всього організму в цілому. В міру зросту дитини ці прояви посилюються і призводять до розвитку все більш серйозних ускладнень, а у подальшому і до інвалідності.

Мета та завдання дослідження. Мета роботи – розглянути клінічні прояви та класифікацію деформації хребта у вигляді сколіозу.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення визначеної мети роботи використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз медичної, біологічної, педагогічної та спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Початкові прояви викривлення хребта можуть виникати в ранньому дитинстві при порушенні періодів формування його природних фізіологічних вигинів: в шийному і поперековому відділах вони звернені вперед (лордоз), а в грудному і крижовому - назад (кіфоз). У період інтенсивного зросту дитини викривлення хребта прогресують і досягають найвищого ступеня деформації до закінчення зросту [4]. Характер природних фізіологічних вигинів і деформацій хребта визначає назви викривлення постави [3]: сутулість - порушення постави, про яке свідчить опущена голова, зведені вперед плечі, плоскі груди, кругла спина, крилоподібні лопатки; кіфотична постава -

посилення шийного і поперекового лордозу; лордотична постава - різко виражена вигнутість хребта вперед у поперековому відділі; плоска спина - зглаженість фізіологічних вигинів хребта; сколіоз - бокове викривлення хребта людини, про що свідчить реберний горб з опуклістю.

Через різноманіття причин виникнення сколіозів досі немає загальноприйнятої їх класифікації. Найбільш широке поширення в практиці набула класифікація Кобба, яка розрізняє такі види сколіозу [2]: міопатичні, в основі їх лежить слабкість розвитку м'язово-зв'язкового апарату хребта; метаболічні - виникають при перенесеному рахіті, порушеннях ендокринної регуляції в організмі; невропатичні - як наслідок захворювань і ушкоджень центральної і периферичної нервової системи, а також як ускладнення дегенеративно-дистрофічних процесів в міжхребцевих дисках; остеопатичні – виникають на ґрунті аномалій розвитку хребців і ребер, в тому числі вроджені сколіози, виникнення яких пов'язане з дисплазією кісткової тканини; посттравматичні - як наслідок перенесених травм хребта, грудної клітки, тазу; ідіопатичні - викривлення хребта через нез'ясовані причини, походження яких ще точно не визначено. За формою викривлення хребта сколіоз буває: С-подібний (з однією дугою викривлення хребта); S-подібний (з 2-ма дугами); Z-подібний (з 3-ма дугами). За локалізацією викривлення: шийно-грудний (вершина викривлення на рівні Th4-Th5); грудний (вершина викривлення на рівні Th8-Th9); грудо-поперековий (вершина викривлення на рівні Th11-Th12); поперековий (вершина викривлення на рівні L1-L2); попереково-крижовий (вершина викривлення на рівні L5-S1); комбінований.

За кутом викривлення хребта виділяють IV ступені сколіозу за клініко-рентгенологічною класифікацією В.Д.Чакліна: I ступінь сколіозу (кут викривлення 5-10°) - характеризується невеликим бічним відхиленням хребта і початковим ступенем торсії хребців; II ступінь сколіозу (кут викривлення 11-30°) - супроводжується помітним відхиленням хребта у фронтальній площині, вираженою торсією і наявністю компенсаторних дуг; клінічно визначається м'язовий валик через торсію хребта і реберний горб; III ступінь сколіозу (кут викривлення 31-60°) - характеризується стійкістю і більш вираженою деформацією грудної клітки; рентгенологічно на вершині викривлення і прилеглих ділянок виявляються хребці клиновидної форми; IV ступінь сколіозу (кут викривлення >60°) - супроводжується важким кіфосколіозом грудного відділу хребта, деформацією тазу, відхиленням тулуба, скутістю рухів у хребті, стійкою деформацією грудної клітки, заднім і переднім реберним горбом.

Висновки. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначено, що сколіоз – це захворювання всього організму, характеризується цілим комплексом морфологічних змін хребта, грудної клітки і внутрішніх органів. Головним його проявом є викривлення хребта у фронтальній площині і торсія хребців з формуванням реберного горба з одного боку тіла.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають вивчення методів діагностики та оцінки результативності лікувально-реабілітаційних заходів при сколіотичній деформації хребта.

Список використаної літератури

1. Коцур Н. І. Порухення постави в учнів середнього шкільного віку та її корекція засобами фізичної реабілітації. Молодий вчений. 2019. № 4.1 (68.1). С. 47–52.
2. Левин А. В. Этиология и классификация нарушений осанки. Ярославский педагогический вестник. 2013. № 4. Том III (Естественные науки). С. 178–181.
3. Пешкова О. В., Мятыга Е. Н., Бисмак Е. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: учеб. пособие. Харьков, 2012. 124 с.
4. Попова Т. В., Владимирский А. В. Сучасний погляд на проблему діагностики порушень постави у дітей та підлітків. Журнал «Травма». 2010. №5. С. 590-591.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СПОНДІЛОАРТРОЗІ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

**Борис Пустовойт, д.мед.н., професор,
Абдулхафіз Шалобі**

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В роботі вивчено вплив фізичної терапії на організм пацієнтів із спонділоартрозом грудного відділу хребта при застосуванні з діагностичною та лікувальною метою діагностично-лікувального комплексу «David» і програмного забезпечення David Spine Concept.

Ключові слова: фізична терапія, спонділоартроз, комплекс «David».

Вступ. Спонділоартроз (СА) – артроз дуговідросткових суглобів хребта. У зв'язку з високою питомою вагою сидячого образу професійного життя та гіподинамією частою локалізацією СА є грудний відділ хребта (ГВХ). Застосування різних засобів консервативного лікування СА хребта не завжди призводить до бажаних результатів, і тому необхідним і доцільним є розробка, експериментальне обґрунтування та впровадження нових методів реабілітації.

Мета та завдання дослідження.

Мета - науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність застосування програми фізичної терапії (ФТ) для хворих на спонділоартроз грудного відділу хребта (САГВХ).

Завдання - на підставі вивчення спеціальної літератури проаналізувати етіологію, патогенез, клінічну характеристику, діагностику та сучасні підходи до призначення засобів ФТ пацієнтів із САГВХ; вивчити функціональний стан пацієнтів при САГВХ перед початком використання

програми ФТ; розробити програму ФТ та оцінити ефективність її застосування на підставі вивчення динаміки параметрів функціонального стану організму [1-4].

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукової літератури; аналіз скарг пацієнтів з САГВХ, анамнез їх захворювання та життя, загального огляду; дослідження показника якості реакції (ПЯР) серцево - судинної системи (ССС) на дозоване фізичне навантаження; аналіз та узагальнення результатів дослідження стану м'язових структур ГВХ перед та після застосування засобів ФТ на діагностично-лікувальному комплексі «David» за допомогою програмного забезпечення David Spine Concept (DSC) [5]; визначення больового синдрому за візуальною аналоговою шкалою (ВАШ).

В роботі були застосовані діагностично-лікувальні тренажери DSC F110 (розгинання в ГВХ), DSC F120 (ротація в ГВХ), DSC F130 (згинання в ГВХ), DSC F150 (наклони у фронтальній площині тулуба).

При дослідженні рухливості і сили м'язів використовувалися 14 каналів комп'ютерної електроміографії. На базі Харківського медичного центру «Fortis» досліджено 37 пацієнтів у віці 42-47 років чоловічої статі, які були розподілені методом рандомізації на основну групу (ОГ) - 19 пацієнтів та контрольну групу (КГ) - 18 осіб.

Для пацієнтів ОГ розроблена програма ФТ з 4-х етапів по 2 тижні: комплекс лікувальної гімнастики (ЛГ) у вигляді кінезомеханотерапії на тренажерах «David», що був складений на програмному комплексі DSC для 6-х тренажерів; точковий масаж ГВХ - 2 курси (на першому та третьому етапах); магнітотерапія. Для пацієнтів КГ – 2 курси ЛГ; 2 курси класичного масажу.

Результати дослідження та їх обговорення. Застосування розробленої програми ФТ викликало позитивні зміни в загальному стані пацієнтів. Але слід зазначити, що у пацієнтів ОГ позитивні зміни були більш виражені.

Так, кількість осіб, які скаржились на: загальну слабкість – в ОГ зменшилась на 78,5%, в КГ – на 38,5%; періодичний біль в ГВХ – в ОГ зменшилась на 73,7%, в КГ – на 38,9%; парестезію верхніх кінцівок - в ОГ зменшилась на 91,7%, в КГ – на 90,9%; періодичний біль в області серця – в ОГ зменшилась на 75,0%, в КГ - на 36,4%.

Після завершення дослідження проаналізовано 12 різних показників рухливості та сили м'язів ГВХ, що були визначені у всіх пацієнтів в обох тестах на комплексі «David». При порівнянні показників тестування рухливості хребта (6) та сили м'язів (6) ГВХ з 12-ти показників – у пацієнтів ОГ – всі значно кращі, ніж у пацієнтів КГ ($p < 0,05-0,005$), що доводить ефективність проведення програми ФТ пацієнтів зі САГВХ (таблиця 1).

В динаміці показники болю за ВАШ в обох групах пацієнтів після проведення ФТ значно зменшилися. Проте, показник інтенсивності болю у ГВХ склав у пацієнтів ОГ - 1,22, а у пацієнтів КГ - 3,44, що майже втричі більше, ніж в ОГ. При порівнянні показника болю в групах - в ОГ він зменшився на 71,7%, а в КГ – на 17,1%, що в 4,2 разів менше, ніж в ОГ

($p < 0,001$). В ОГ у пацієнтів ПЯР ССС збільшився на 0,42 ум. од, а в КГ – на 0,25 ум од., що в 1,68 рази гірше, ніж у пацієнтів ОГ ($P < 0,001$).

Таблиця 1

Показники рухливості та м'язової сили пацієнтів обох груп на діагностично-лікувальних тренажерах «David» після проведення ФТ

Показник	Номер тренажеру	Назва тесту	Норма	ОГ (n=19)	% до норми	КГ (n=18)	% до норми
Рухливість (градуси)	110	Розгинання	30°±2	29	96,6	25	83,3
	130	Згинання	50°±3	47	94,0	35	70,0
	120	Ротація вправо	45°±3	46	102	39	86,7
	120	Ротація вліво	45°±3	43	95,5	35	71,1
	150	Нахил вправо	40°±3	38	95,0	35	87,5
	150	Нахил вліво	40°±3	40	100,0	32	80,0
Сила (ньютони метри)	110	Розгинання	400 Nm±10	405	101	315	78,7
	130	Згинання	210 Nm±5	200	95,2	181	86,2
	120	Ротація вправо	170 Nm±5	172	101,0	156	91,7
	120	Ротація вліво	170 Nm±5	168	98,8	150	88,2
	150	Нахил вправо	210 Nm±5	216	102,8	180	85,7
	150	Нахил вліво	210 Nm±5	209	99,5	173	82,4

Висновки. Аналіз кількості скарг, показників рухливості та сили м'язів ГВХ, болю в ГВХ та ПЯР ССС статистично довів, що підтверджена достатньо висока ефективність розробленої програми ФТ; отримані дані довели можливість використання діагностично-лікувального комплексу «David» та програмного забезпечення DSC для застосування щодо оцінки програми ФТ для пацієнтів із САГВХ.

Список використаної літератури

1. Грунтовський Г.Х., Попов А.И. Основные принципы лечения болевого синдрома у пациентов с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями поясничного отдела позвоночника: методичні рекомендації . Київ. 2007. 16 с.
2. Луцык А. А. Патогенез клинических проявлений спондилоартроза. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2009. № 3. С. 130–135.
3. Продан А.И., Радченко В.А., Корж Н.А. Дегенеративные заболевания позвоночника : монографія. Харьков, 2007. 272 с.
4. Шатрова В.П., Аганесов А.Г. Принципы реабилитации больных с травмами и заболеваниями позвоночника. *Московский хирургический журнал*, 2011г., №3, с. 25-31.

5. Комплекс тренажерів «David spine concept» електронна версія. 2012.
URL:<http://11411.ua.all.biz/kompleks-lechebno-diagnosticheskij-davidspine-g1798302> (дата звернення: 06.12.2020).

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ДИСТАЛЬНИХ ПЕРЕЛОМАХ КІСТОК ПЕРЕДПЛІЧЧЯ У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ

**Борис Пустовойт, д.мед.н., професор,
Олександр Скубко**

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В роботі вивчено вплив фізичної терапії на організм пацієнтів з дистальними переломами кісток передпліччя в умовах поліклініки.

Ключові слова: фізична терапія, дистальні переломи кісток передпліччя.

Вступ. Дистальні переломи кісток передпліччя (ДПКП) відносяться до одних з найчастіших травм опорно-рухового апарату. Проблема відновлення пацієнтів після ДПКП завдяки їх масовому характеру набула не лише медичного, а і соціального значення. Характерним для цього виду переломів є не тільки втрата працездатності, а і неможливість самообслуговування, здійснення побутових навичок. Застосування комплексу фізичної терапії (ФТ) з перших днів після переломів створює передумови для інтенсифікації функціонального відновлення порушених рухових функцій, зниження тимчасової непрацездатності та інвалідності [1-5].

Мета та завдання дослідження. Мета – науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність застосування програми ФТ пацієнтів при ДПКП у відновному періоді. Завдання - на підставі вивчення спеціальної літератури проаналізувати етіологію, патогенез, клінічну характеристику, діагностику та сучасні підходи до призначення засобів ФТ пацієнтів при ДПКП; вивчити функціональний стан пацієнтів при ДПКП перед початком використання програми ФТ; розробити програму ФТ та оцінити ефективність її застосування на підставі вивчення динаміки параметрів функціонального стану організму.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналіз спеціальної наукової літератури з даної проблеми; опитування пацієнтів (тести-опитувальники); застосовані інструментальні методи оцінки стану пацієнтів (гоніометрія, динамометрія); лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять лікувальною гімнастикою (ЛГ); метод математичної статистики. Дослідження проведено на базі Харківської міської поліклініки №8. Групу пацієнтів склали 23 пацієнти у віці 45-55 років. Пацієнтів стратифікували за статтю та віком, потім рандомно (за таблицями випадкових чисел) вони були поділені на дві групи: основну (ОГ), у яку ввійшли 12 пацієнтів (8 жінок, 4 чоловіки); та контрольну (КГ), яку склали 11 пацієнтів (7 жінок, 4 чоловіки).

За кількістю хворих, віком, наявністю основного діагнозу та супутньої патології ОГ та КГ пацієнтів були однорідні.

Для пацієнтів ОГ була застосована програма ФТ, що включила: ЛГ тривалістю 25 хвилин, 4-5 разів на тиждень; кінезіологічне тейпування; механотерапію по 20 хвилин, 5 разів на тиждень; магнітотерапію через день з лазеротерапією; сегментарний масаж ділянки нижньошийних і верхнегрудних спинномозкових сегментів, лопаток, плечового суглобу, задньої та передньої поверхні плеча, передпліччя, масаж кисті; самостійні заняття для кисті та передпліччя у теплій воді; вправи для покращення моторики - малювання, вишивання, набір тексту на комп'ютері.

Для пацієнтів КГ була застосована програма ФТ у складі – ЛГ, масажу верхньої кінцівки, електрофорезу, електроміостимуляції м'язів передпліччя та самостійні заняття вдома для кисті та передпліччя у теплій воді.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено вивчення 8 показників гоніометрії ліктьового суглобу (згинання, розгинання, супінація, пронація) та променево-зап'ясткового суглобу (згинання, розгинання, приведення, відведення). При проведенні гоніометрії після завершення ФТ виявлено покращення всіх 8 показників в обох групах. Однак, по 5 показникам: згинання ($P < 0,05$), супінація ($P < 0,005$), пронація ($P < 0,005$) в ліктьовому суглобі та згинання ($P < 0,001$), розгинання ($P < 0,001$) в променево-зап'ястковому суглобі результати статистично кращі у пацієнтів ОГ.

Проведене дослідження виміру сили м'язів (кг) передпліччя та кисті після завершення дослідження довело, що мається достовірне відновлення сили м'язів для пацієнтів ОГ ($P < 0,001$) та КГ ($P < 0,05$), різниця між групами - на користь ОГ ($p < 0,05$) (рис.1). Також проводилося повторне опитування за допомогою тесту DASH (Disability of the Arm, Shoulder and Hand Outcome Measure) в балах. В обох групах після проведення ФТ показники тесту значно покращилися – ОГ ($P < 0,001$), КГ ($P < 0,005$). Між групами є достовірні кращі показники у пацієнтів в ОГ ($P < 0,001$) (рис.2.).

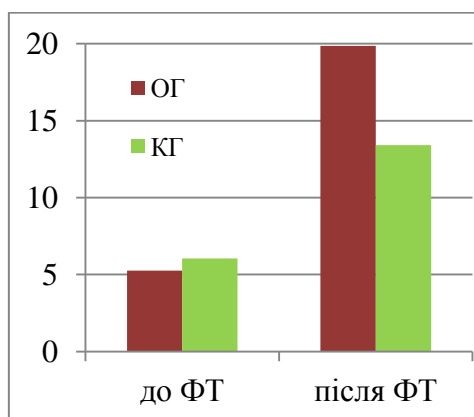


Рис.1. Динаміка показників сили кисті

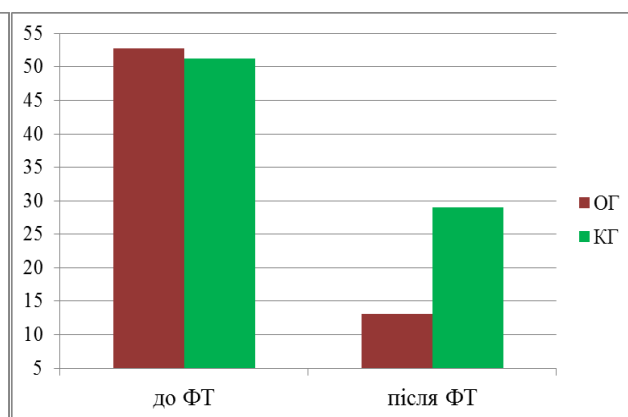


Рис. 2. Динаміка показників тесту DASH

Висновки. Аналіз показників гоніометрії, динамометрії та тесту DASH статистично довів, що отримана достатньо висока ефективність розробленої

програми ФТ. Останнє дозволяє покращити функціональний стан зв'язково-м'язового апарата верхньої кінцівки та відновити її функцію при ДПКП.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку направлені на використання методики подвійної реабілітації для пацієнтів з ДПКП.

Список використаної літератури

1. Страфун С. С., Тимошенко С.В. Переломи дистального метаепифиза лучевой кости : практическое руководство. Киев, 2015. 256 с.

2. Левченко В.А., Вакалюк І.П., Сарабай Д.В. Фізична реабілітація при патології опорно-рухового апарату : монографія. Івано-Франківськ, 2008. 410 с.

3. Зазірний І.М., Василенко А.В. Клінічні та рентгенологічні системи оцінки результатів лікування переломів дистального метаепіфізу променевої кістки (огляд літератури). *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2013. № 1. С. 62-65.

4. Матев І.Б., Банков С.Д. Реабилитация при повреждениях опорно-двигательного аппарата : монография. София, 2011. 352 с.

5. Krishnan J. Distal radius fractures in adults. *Orthopedics*; 2002, 25:175-9; discussion 179-80.

V. БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ

Володимир Ашанін¹, к.фіз.-мат.н., професор,

Юрій Дуднік²,

Ігор Філенко³

Харківська державна академія фізичної культури¹,

Харків, Україна

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна²,

Харків, Україна

Харківська гімназія №172³,

Харків, Україна

Анотація. При проведенні дослідження були розглянуті питання щодо залучення інформаційних технологій у освітній процес з фізичної культури. Обґрунтовано застосування мобільних додатків при плануванні та обліку фізичних навантажень на заняттях з плавання у учнів та студентів.

Ключові слова: інформаційні технології, мобільні додатки, плавання, учні, студенти, фізична культура.

Вступ. Використання сучасних інноваційних інформаційних технологій у освітньому процесі з фізичної культури, на думку авторів [2], є передовим на актуальним напрямком дослідження в галузі фізичної культури та спорту. Використання інформаційних технологій при побудові навчально-тренувального процесу обґрунтовується у роботах Філенко Л.В. [3]. Ашанін В.С. [1] представляє методи застосування інформаційних технологій при формуванні когнітивних компетентностей у учнівської молоді на заняттях з фізичної культури. Застосування сучасних технологій при підготовці юних плавців обґрунтовується в роботах Політько О.В. [5]. Автори [4] досліджують рівень впливу індивідуалізації та диференціювання фізичних навантажень на функціональний стан сенсорних систем та доводять необхідність використання сучасних інноваційних засобів підвищення мотивації та зацікавленості до занять з фізичної культури. Провідні світові вчені [6] надають алгоритми використання сучасних мобільних пристроїв та додатків в освітньому процесі дітей та молоді.

Дослідження носить прикладний характер та його практичне значення полягає у інформаційному забезпеченні освітнього процесу з плавання засобами використання мобільного додатку, призначеного для обліку та статистичного аналізу показників фізичних навантажень. Дослідження виконано в рамках фундаментальної теми: «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної

компетентності фахівців фізичної культури та спорту» (номер державної реєстрації: 0119U103207).

Мета та завдання дослідження полягали в обґрунтуванні доцільності використання мобільного додатку для контролю фізичних навантажень при проведенні занять фізичної культури з плавання. Для досягнення поставленої мети були вирішені наступні завдання: проаналізувати основні аспекти розробки мобільних додатків на платформі Android; надати характеристики застосування у освітньому процесі з фізичної культури мобільний додаток для фіксації основних показників плавання та контролю фізичних навантажень.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; структурно-логічний аналіз. У дослідженні приймали участь 120 школярів гімназії №172 та 86 студентів 1 і 2 курсу Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, які активно використовують мобільні пристрої та відвідують заняття з плавання.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні представлений мобільний додаток «Swimmdiary» для фіксації основних показників освітнього процесу з фізичної культури та контролю фізичних навантажень на заняттях з плавання. Аналіз сучасних середовищ створення мобільних додатків дозволив виявити як одну з найбільш перспективних платформ Android. У дослідженні були використані середовища Android Studio та Java. Представлена у дослідженні програма спрямована на індивідуалізацію контролю та плануванню об'єму фізичних навантажень у учнів та студентів на заняттях з плавання, визначенню індивідуальної міри людини.

Мобільний додаток «Swimmdiary» дозволяє вносити інформацію щодо використання засобів на занятті з плавання: загально розвиваючі вправи, дихальні вправи, фізичні вправи на суші, спеціальні підготовчі вправи, вправи з предметами, вправи на воді, пропливання дистанцій з додатковим спорядженням та інші засоби і методи. Вносяться показники: назва фізичної вправи, час її виконання, кілометраж виконання підготовчих вправ для проходження основної дистанції.

Висновки: Впровадження сучасних інформаційних систем планування та обліку фізичних навантажень дозволяє оптимізувати освітній процес з фізичної культури. Розробка мобільних додатків забезпечує інформатизацію освітнього процесу з фізичної культури у учнів середньої школи та здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях планується розробка та використання мобільних додатків в освітньому процесі з фізичної культури на заняттях з таких ігрових видів спорту, як баскетбол, футбол, регбі.

Список використаної літератури

1. Ашанин В.С., Филенко Л.В. Информационные технологии тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специализаций. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2008. Вип. 3. С. 3-8.
2. Филенко Л.В., Филенко И.Ю., Петренко Ю.И., Петренко Ю.М. Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры. *Материалы межд.науч.-практ. конф. «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»*. Барнаул. 2015. С. 159-167.
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.
3. Ashanin, V.S., Romanenko, V.V.(2015). "The use of computer technology to assess sensorimotor reactions in martial arts". *Slobozanskij naukovosportivnij visnik*. № 4. pp. 15-18.
4. Politko, O. (2018), "Model characteristics of physical development and special physical preparedness of swimmers 12–15 years old", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2(64), pp. 37-40.
5. Ho, C. L., Fu, Y. C., Lin, M. C., Chan, S. C., Hwang, B., & Jan, S. L. (2014), "Smartphone applications (apps) for heart rate measurement in children: Comparison with electrocardiography monitor", *Pediatric cardiology*, 35 (4), pp. 726-731.

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

Юрій Дутчак¹, к.фіз.вих., доцент,

Віталій Смірнов²

Хмельницький національний університет¹,

Хмельницький, Україна

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»²,

Хмельницький, Україна

Анотація. Тези присвячено з'ясуванню можливостей використання цифрової трансформації для забезпечення ефективності діяльності ДЮСШ.

Ключові слова: цифрова трансформація, діджиталізація, дитячо-юнацька спортивна школа.

Вступ. Сучасними тенденціями розвитку суспільства загалом, та українського зокрема, є перехід від індустріального до інформаційного суспільства, в якому об'єктами і результатами праці стають інформаційні ресурси і наукові знання.

У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, що затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020

року №1089, зазначено – одним з напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту є цифрова трансформація сфери [1].

Мета дослідження полягає у розгляді можливостей використання цифрової трансформації для забезпечення ефективності діяльності ДЮСШ.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел та нормативно-правових документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження. Сучасні умови функціонування сфери фізичної культури і спорту вказують на необхідність пошуку суб'єктами сфери якісно нових підходів до вирішення завдань, що стоять перед ними. В умовах зростаючої конкуренції традиційні методи діяльності закладу фізичної культури і спорту не можуть гарантувати надання якісних фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг. У цьому контексті, як свідчить світовий досвід, наразі досить дієвою є цифрова трансформація (діджиталізація) діяльності закладу.

Термін «діджиталізація» походить від англійського «digitalization» і в перекладі означає «оцифровування», «цифровізація», або ж «приведення в цифрову форму».

Дослідник S. Brennen стверджує, що діджиталізація означає дію або процес з оцифровування; перетворення аналогових даних (зображень, відео- та текстових матеріалів) у цифрову форму, діджиталізація – запровадження або збільшення використання організаціями, в певній галузі, країні тощо цифрових і комп'ютерних технологій [2].

Найбільш поширеними закладами фізичної культури і спорту в Україні є позашкільні навчальні заклади спортивного профілю – дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ).

Аналіз нормативно-правових актів, що регламентують діяльність ДЮСШ дозволяє констатувати, що діджиталізація даного закладу призведе до:

- налагодження ефективної співпраці з меценатами та спонсорами;
- спрощення процедури отримання медичного дозволу на тренування чи участь у змаганнях з різних видів спорту через розроблення та впровадження механізму взаємодії електронної картки спортсменів з медичною електронною карткою;
- запровадження електронної системи спортивного сходження спортсмена від першого тренера та фахівців, дотичних до його зростання;
- прозорого фінансування як окремого спортсмена так і відділень ДЮСШ на основі публічної ІТ-платформи та ефективний розподіл фінансових ресурсів;
- визначення критеріїв ефективності роботи відділень ДЮСШ, оцифрування їх діяльності та прозорий автоматизований розподіл фінансових ресурсів;

- створення технічного механізму для отримання зворотнього зв'язку щодо якості наданих фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг населенню та вжиття оперативних заходів у разі виявлених порушень;
- рейтингування спортсменів та їх тренерів відбувається в автоматичному режимі;
- додаткового стимулювання діяльності тренерських кадрів.

Висновок. Процес діджиталізації ДЮСШ дозволить вирішити проблеми, пов'язані з налагодженням оперативної комунікації, отриманням оперативних даних, проведенням узгоджувальних процедур, мінімізує витрачання часу на бюрократичні процедури та сприятиме прозорості діяльності позашкільних навчальних закладів спортивного профілю, що позитивно вплине на ефективність їхньої діяльності.

Перспективи подальших досліджень передбачають формування програмного забезпечення для створення електронної картки спортсмена.

Список використаної літератури

1. Постанова КМУ «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4.11.2020 р. №1089. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення 29.11.2020).

2. Brennen S. Digitalization and Digitization. [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <http://culturedigitally.org/2014/09/digitalization-and-digitization/> (дата звернення: 30.11.2020).

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

**Яна Жерновнікова, к.пед.н.,
Світлана Пятисоцька, к.фіз.вих., доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Робота присвячена проблемам використання дистанційного навчання у підготовці студентів ЗВО спортивного профілю. Проаналізовано переваги і недоліки дистанційного навчання. Виявлено, що найбільшої ефективності навчання при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту можливо досягти поєднуючи аудиторні заняття та технології дистанційного навчання.

Ключові слова: дистанційне навчання, дистанційна освіта, студенти ЗВО спортивного профілю.

Вступ. У зв'язку із останніми подіями в країні, пов'язаними з пандемією коронавірусу COVID 19 та введенням карантину, викладачі закладів освіти, зокрема вищої, в умовах обмеженого часу були вимушені запроваджувати дистанційне навчання та впроваджувати інноваційні освітні

технології з використанням різних веб-серверів, платформ, ресурсів та соціальних мереж.

Мета дослідження – визначити переваги та недоліки дистанційного навчання в системі підготовки студентів закладів вищої освіти спортивного профілю

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанційне навчання – це сучасний вид освітніх послуг, які надаються майже в усіх університетах світу. Важливим завданням дистанційного навчання є розвиток інтелектуальних та творчих здібностей особистості за допомогою вільного та відкритого використання усіх освітніх ресурсів та програм, у тому числі, доступних у мережі Інтернет.

Дистанційна форма навчання дає можливість створення систем масового безперервного самонавчання, загального обміну інформацією, незалежно від часових поясів і просторових обмежень. Будь-яка система має свої переваги і недоліки перед схожими системами, що пов'язано із багатьма факторами, які обумовлюють дану систему [3].

Переваги використання дистанційного навчання для підготовки студентів закладів вищої освіти спортивного профілю:

- студенти надають перевагу електронним носіям інформації, за допомогою смартфона вони у будь-який час мають доступ до повного курсу лекцій та додаткової літератури;
- можливість використання тестів для підсумкового контролю знань студентів і самоперевірки;
- можливість комунікації викладача і студента, в той час, коли студент знаходиться на спортивних змаганнях або тренувальних зборах [5].

Недоліки дистанційного навчання:

- відсутність безпосереднього контакту студента і викладача;
- велику трудомісткість і значні витрати часу при розробці дистанційних курсів;
- необхідність формування додаткової мотивації і самостійності у студентів;
- висока залежність від якості роботи Інтернету та технічної підтримки систем;
- у викладача немає можливості перевірити самостійність проходження тестів студентами дистанційно;
- складності при проведенні практичних занять, а саме неможливість проведення тренувальних занять в використанні спеціального обладнання [4].

Висновки. Дистанційне навчання – це альтернативна форма здійснення освітнього процесу, яка не може у повній мірі замінити традиційну форму. Особливо це стосується закладів освіти спортивного профілю. Досвід показав, що використання технологій дистанційного навчання є більш

ефективним при викладанні дисциплін гуманітарного та природничо-наукового циклів. Викладання дисциплін з розділу професійної та прикладної підготовки є досить складним з використанням цифрових технологій, особливо практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін [1; 2; 4].

Список використаної літератури

1. Жерновнікова Я. В. Шляхи впровадження інформаційних технологій в процес фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 2018. Вип. 5 (99)18. С. 97–99.

2. Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Особливості використання платформи Moodle під час вивчення дисципліни «Інформатика». *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту* : збірник наукових праць [Електронний ресурс], Харків : ХДАФК. 2020. 4. С. 6-29.

3. Лушнікова О. М., Шершенюк О. М. Дистанційна форма навчання : переваги та недоліки. *Дистанційна освіта: реалії та перспективи* : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 12 грудня 2018 р.). Харків, 2018. С. 43–46.

4. Шандригось Г. А., Шандригось В. І., Ладика П. І. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 2015. Вип. 5 (61)15. С. 270–273.

5. Шугайло О. О. Переваги та недоліки використання дистанційного курсу для студентів денної форми навчання. *Дистанційне навчання – старт із сьогодення в майбутнє*: матеріали III всеукраїнської науково-практичної конференції (19-20 квітня 2018 р.). Харків, 2018. С. 45–46.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Юрій Петренко¹,

Олександр Золотухін²,

Юлія Петренко³, к.пед.н., доцент

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна¹,
Харків, Україна*

*Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця²,
Харків, Україна*

*Харківська державна академія фізичної культури³,
Харків, Україна*

Анотація. У дослідженні представлені особливості застосування систем Zoom, GoogleMeet, MicrosoftTeamsБ Moodle при організації та проведенні занять з фізичної культури у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: студенти, фізична культура, інформаційні технології, дистанційне навчання.

Вступ. Застосування web-ресурсів навчального, інформаційного та комунікаційного характеру, на думку Denysova L., Shynkaruk O., Usychenko V. [5], стає актуальним в сучасних умовах активізації дистанційної освіти. У дослідженнях [2, 3] доведено ефективність застосування інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних навчальних систем при підготовці студентів закладів вищої освіти з фізичної культури та спорту. Особливості застосування інформаційних технологій при теоретичній підготовці здобувачів вищої освіти, які займаються різними видами спорту, проаналізовані в роботах Romanchyshyn O., Briskin Y., Sydorko O., Ostrovs'kyu M., Pityn M. [6]. У дослідженнях Ашаніна В.С., Філенко Л.В. [1,4] вказується на позитивний вплив інформаційних технологій навчального характеру на розвиток пізнавальної діяльності у студентів, формування загальних та спеціальних компетентностей. Дослідження виконано в рамках фундаментальної теми: «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної компетентності фахівців фізичної культури та спорту» (номер державної реєстрації: 0119U103207).

Мета та завдання дослідження: проаналізувати особливості застосування Zoom, GoogleMeet, MicrosoftTeams, Moodle при організації та проведенні занять з фізичної культури зі здобувачами вищої освіти та їх вплив на формування професійних компетентностей.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; Інтернет-ресурси; програмне забезпечення інформаційно-комунікаційних систем.

Результати дослідження та їх обговорення. При побудові навчальних занять з фізичної культури у студентів закладів вищої освіти були застосовані сучасні інформаційно-комунікаційні системи Zoom, GoogleMeet, MicrosoftTeams. Дані системи призначені для організації on-line конференцій та спілкування на відстані. При побудові навчальних занять з фізичної культури важливим чинником навчального матеріалу стає візуалізація, коли викладачі змушені показувати студентам як виконувати ті чи інші вправи. Саме тому застосовані системи Zoom та GoogleMeet. Студенти переглядали рухи викладача, а потім відповідно відтворювали їх. Викладачі спостерігали за процесом on-line. Така форма проведення занять викликала багато нарікань: неправильно виставлена камера, неякісний Інтернет-зв'язок, неякісне зображення, не весь діапазон візуалізації охоплюється, неможливо одночасно спостерігати за виконанням вправ у всіх студентів, та багато інших недоліків виникало при застосуванні ресурсу on-line.

Для покращення освітнього процесу та підвищення якості представлення навчального матеріалу викладачі були змушені збільшити кількість робочого часу на попередню підготовку до заняття для того, щоб

провести якісний відеозапис виконання всіх запланованих фізичних вправ та їх детальний аналіз. Для підготовки до двогодинного навчального заняття викладачі втрачали 3-4 години на запис відеоматеріалів, а потім ще 2-3 години на монтування і вставку ефектів. У результаті проведеної роботи викладачі отримували цікаві та якісні відео уроки з кожної теми практичних занять, які демонструвалися студентам через системи MicrosoftTeams та Moodle. Здобувачі вищої освіти працювали на заняттях паралельно у двох режимах: перегляд запису відео уроку та відтворення рухів. Викладач спостерігав, корегував та виправляв помилки студентів. Самостійна робота студентів полягала у виконанні запланованих фізичних навантажень та запис занять на відео, які вони пересилали як вкладені файли в MicrosoftTeams або виконані завдання на платформі Moodle.

Висновки. Застосування інформаційно-комунікаційних систем в рамках дистанційної освіти з фізичної культури дозволило переглянути викладачам своє ставлення до сучасних технологій в освіті, сформувати у студентів та викладачів не лише рухові та фізичні компетентності, але й значно вдосконалити інформаційні та комунікаційні компетентності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується розширювати спектр застосування інформаційно-комунікаційних систем при проведенні навчальних занять з фізичної культури та розробити комплекс відео уроків за такими темами, як футбол, міні футбол, фут зал.

Список використаної літератури

1. Ашанин В.С., Филенко Л.В. Информационные технологии тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специализаций. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2008. Вип. 3. С. 3-8.

2. Филенко Л.В., Филенко И.Ю., Петренко Ю.И., Петренко Ю.М. Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры. *Материалы межд.науч.-практ. конф. «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»*. Барнаул. 2015. С. 159-167.

3. Филенко Л.В., Горбатенко Ю.И. Компьютерные обучающие программы при самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физической культуры. *Теория і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. Вип. 4. С. 70-73.

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.

5. Denysova, L., Shynkaruk, O., Usychenko V. (2018). Cloud technologies in distance learning of specialists in physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 1, Art 66, 2018. pp. 469-472.

6. Romanchyshyn, O., Briskin, Y., Sydorko, O., Ostrovs'kyu, M., Pityn, M. (2015). Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), pp. 815-822.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Людмила Філенко¹, к.фіз.вих., доцент,

Віталій Чернишов²

Харківська державна академія фізичної культури¹,

Харків, Україна

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна²,

Харків, Україна

Анотація. У дослідженні представлені основні положення використання сучасних методів формування комплексу професійних компетентностей у студентів, які навчаються за спеціальністю фізична культура та спорт.

Ключові слова: компетентності, студенти, фізична культура, інформаційні технології.

Вступ. Якісна підготовка сучасних фахівців з фізичної культури та спорту потребує формування у студентів комплексу професійних компетентностей. Одним із провідних навчальних закладів підготовки фахівців з фізичної культури та спорту є Харківська державна академія фізичної культури, на базі якої створені максимально можливі умови для отримання якісних знань та формуванні комплексу компетентностей на високому професійному рівні [8]. У дослідженнях Ашаніна В.С. [2] виявлені основні принципи та методи формування математико-статистичних компетентностей у студентів. Особливості формування когнітивних якостей у студентів розглядаються у роботах авторів [1]. Виявленню та оцінці психофізіологічних компетентностей у студентів присвячені роботи Козіної Ж.Л., Коробейнікова Г.В. та Коробейнікової Л.Г. [7]. Досвід використання інформаційних технологій у процесі занять фізичною культурою, представлений у роботах Кашуби В. та Футорного С. [6], свідчить про можливість формування комунікаційних компетентностей у осіб різних груп населення. Автори [3, 4] приводять алгоритми формування інформаційних компетентностей у студентів закладів вищої освіти, які спеціалізуються на підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Важливою професійною компетентністю майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту, на думку авторів [5], є змагальна компетентність, або здатність на максимально високому результативному рівні відтворювати отримані вміння та навички у процесі змагальної діяльності.

Дослідження виконано в рамках фундаментальної теми: «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної компетентності фахівців фізичної культури та спорту» (номер державної реєстрації: 0119U103207).

Мета та завдання дослідження полягали в обґрунтуванні доцільності використання інформаційних технологій при формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; структурно-логічний аналіз; методи математичної статистики. При проведенні дослідження нами проаналізовані відомості успішності студентів 1-4 курсів Харківської державної академії фізичної культури (n=182) та Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (n=218).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження показує, що у студентів 2 курсу більша кількість (23%) відмінників у порівнянні зі студентами 1 курсу. Але, при тому ж, 54% студентів показали задовільний рівень знань, що є низьким показником для майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту. У студентів 3 та 4 курсів спостерігається низький відсоток (11% та 5% відповідно) студентів, які володіють отриманими знаннями та навиками на високому рівні.

Результати виявлення рівня інформаційної компетентності у студентів різних спеціалізацій свідчать про однорідний рівень якості знань (48%) для груп ігрових видів спорту та одноборств. Студенти груп циклічних видів спорту показали дещо нижчий рівень якості знань – 40%. Аналіз рівня знань студентів, які займаються спортом, виявив, що гімнасти та баскетболісти показали найкращий рівень знань серед досліджуваних на 70% і 66% відповідно.

Висновки. У дослідженні представлені основні положення використання сучасних методів формування комплексу професійних компетентностей у студентів, які навчаються за спеціальністю фізична культура та спорт. Спостерігається погіршення якості знань з кожним роком навчання. Виявлено задовільний рівень інформаційної компетентності у студентів різних спортивних спеціалізацій.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Для підвищення рівня інформаційної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту слід проводити безперервну системну підготовку студентів з використанням інформаційних засобів навчання не лише на дисциплінах інформаційного профілю, але й в рамках викладання інших фундаментальних дисциплін.

Список використаної літератури

1. Ашанин В.С., Філенко Л.В. Информационные технологии тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специализаций. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2008. Вип. 3. С. 3-8.
2. Ашанин В.С., Філенко Л.В. Формування математико-статистичної компетентності фахівців фізичної культури та спорту. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми і*

перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти». 2019. С.16-19.

3. Филенко Л.В., Филенко И.Ю., Петренко Ю.И., Петренко Ю.М. Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры. *Материалы межд.науч.-практ. конф. «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»*. Барнаул. 2015. С. 159-167.

4. Филенко Л.В., Горбатенко Ю.И. Компьютерные обучающие программы при самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физической культуры. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. Вип. 4. С. 70-73.

5. Козіна Ж.Л., Церковна О.В., Воробйов В.О., Воробйова В.А. Визначення ефективності змагальної діяльності в баскетболі за допомогою застосування інформаційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. Вип. 13. С. 151-155.

6. Кашуба В., Футорной С. Из досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 21. С. 81-90.

7. Козіна Ж.Л., Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів : монографія. Харків : ХНПУ. 2012. 252 с.

8. Azhippo A.Yu., Druz V.A., Dorofeeva T.I., PugachYa.I., Buren N.V., Nechitaylo M.V., Zhernovnikova Ya.V. Individual features of physical development and advent of biological maturity of morphofunctional structures of an organism. *Slobozhansky Scientific and Sport Newsletter*. 2015. № 6. С. 11-19.

VI. ЕКОНОМІКА, МЕНЕДЖМЕНТ І ПІДПРИЄМНИЦТВО У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

РЕГІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ СФЕРОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Оксана Адаменко, к.пед.н., доцент,

Юлія Богатюк

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна*

Анотація У роботі здійснено дослідження регіональних аспектів управління сферою фізичної культури та спорту у Миколаївській області. А також розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації управління сферою фізичної культури і спорту з врахуванням регіональних аспектів

Ключові слова: управління, фізична культура, спорт, регіональні аспекти.

Вступ. Сьогодні управління сферою фізичної культури та спорту потребує реформування з метою приведення її у відповідність з європейськими вимогами і стандартами. Це можливо лише при об'єднанні зусиль органів виконавчої влади, місцевого самоврядування і громадських організацій та врахування специфіки регіональних запитів для повноцінного функціонування галузі.

Значний внесок у розвиток теорії і практики управління сферою фізичної культури та спорту здійснили Городинська І. [1], Жданова О. [2], Мічуда Ю. [3], Чеховська Л. [2] та ін.

Водночас роботи названих авторів, незважаючи на те, що в них висвітлюються численні важливі аспекти функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах ринкових відносин, не дають системного уявлення про регіональні аспекти управління у сфері фізичної культури та спорту.

Мета і завдання дослідження Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування регіональних аспектів управління сферою фізичної культури та спорту у Миколаївській області та розробка практичних рекомендацій щодо їх подальшої реалізації.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблем управління сферою фізичної культури та спорту;
2. Розробити регіональну модель управління у сфері фізичної культури та спорту Миколаївської області;
3. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації управління сферою фізичної культури і спорту в Миколаївській області.

Матеріали і методи дослідження. У процесі дослідження було використано наступні *методи*: аналіз наукової літератури та документів, що

характеризують функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту; статистичні методи аналізу; моделювання; анкетування керівників структур, тренерів та спортсменів.

В процесі дослідження було проведено аналіз регіональних програм та звітів, щодо їх реалізації та впровадження:

- Програми «Молодь Миколаївщини» на 2016 – 2020 роки;
- Програми розвитку фізичної культури та спорту в Миколаївській області на 2019-2022 рр.;
- Міської програми «Фізична культура і спорт» на 2019-2021 рр.

За результатами дослідження розроблено регіональну модель управління у сфері фізичної культури та спорту Миколаївської області. Розроблена модель передбачає поетапну реалізацію управління у фізичній культурі та спорті відповідно до чотирьох рівнів: нормативно-правовий рівень, системно-структурний рівень, функціонально-об'єктивний рівень, операційно-реалізаційний рівень.

Науковий аналіз моделі дав можливість встановити сутнісні відносини та зв'язки між рівнями управління структурою у сфері фізичної культури та спорту.

На основі аналізу моделі та моніторингу рівня функціонування системи закладів у сфері фізичної культури і спорту у Миколаївській області розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації управління сферою фізичної культури і спорту в Миколаївській області.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості регіональної системи фізичної культури та спорту Миколаївської області включають у себе проблеми як глобального характеру так і особливі запити, а саме: недостатня рухова активність та низький рівень здоров'я населення, особливо молоді; застаріла матеріально-технічна база; низький рівень забезпечення обладнанням та інвентарем спортивних закладів; недостатнє фінансування галузі.

У рамках проведення дослідження було здійснено моніторинг функціонування розгалуженої системи спортивних закладів Миколаївської області, що включає в себе: 42 ДЮСШ; 11 СДЮШОР; 2 Центри олімпійської підготовки; 2 школи вищої спортивної майстерності; 3 центри Фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"; Регіональний центр спорту осіб з інвалідністю "Інваспорт"; 4 обласних фізкультурно-спортивних товариства; а також понад 50 комерційних закладів різного спрямування надання спортивних послуг.

Пріоритетними видами спорту, що розвиваються на Миколаївщині є: бадмінтон, баскетбол, бокс, боротьба, важка атлетика, велоспорт, вітрильний спорт, академічне веслування, фехтування, веслування на байдарках і каное, стрибки у воду, гандбол, легка атлетика, стрибки на батуті, змішані єдиноборства, кікбоксинг та ін.

За результатами дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації управління сферою фізичної культури і спорту з

врахування регіональних аспектів Миколаївської області. Серед яких виділимо наступні:

- залучення широких верств населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом шляхом використання інноваційних підходів щодо надання інформації та популяризації пріоритетних для регіону видів спорту;
- максимальної реалізації здібностей обдарованої молоді у дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень;
- розширення можливостей надання спортивних послуг для населення з обмеженими можливостями;
- використання новітніх технологій фізичної культури та спорту, а також запровадження програм для розвитку системи спортивної реабілітації;
- об'єднання зусиль державних і комерційних спортивних закладів для розширення спектру надання спортивних послуг та забезпечення потреб у підвищенні рівня рухової активності населення;
- залучення програми громадського бюджету для оновлення матеріально-технічної бази спортивних споруд і майданчиків;
- удосконалення системи кадрового забезпечення галузі висококваліфікованими фахівцями.

Висновки. У процесі дослідження здійснено науково-теоретичне обґрунтування регіональних аспектів управління сферою фізичної культури та спорту у Миколаївській області. На основі аналізу науково-методичної літератури з проблем управління сферою фізичної культури та спорту та регіональних програм розроблено модель управління фізичною культурою та спортом у Миколаївській області. За результатами дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо оптимізації управління сферою фізичної культури і спорту в Миколаївській області.

Перспективи подальших досліджень Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення окремих механізмів управління сферою фізичної культури і спорту з врахуванням регіональних запитів, їх функціонально-організаційної структури, нормативно-правових засад діяльності.

Список використаної літератури

1. Городинська І.В. Управління фізичною культурою і спортом: навчальний посібник. Херсон: Вид-во ХДУ, 2010. 112 с.
2. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навчальний посібник / О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська. Дрогобич: Коло, 2009. 224 с.
3. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку: автореф. дис.... д-ра наук з фіз. вих і с.: 24.00.02./Національний університет фізичного виховання і спорту України. К, 2008. 40 с.

ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ХДАФК

Костянтин Ананченко к.фіз.вих., доцент,
Сабіна Багіянц

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Здійснено аналіз роботи спортивного клубу ХДАФК, у якому розкрити питання основних напрямків роботи, завдання та обов'язки спортивного клубу Академії, спортивні здобутки, та перспективи розвитку спортивного клубу ХДАФК.

Ключові слова: спортивний клуб, підготовка спортсменів, спортивно-масова робота, спортивні здобутки ХДАФК.

Вступ. У своїй діяльності спортивний клуб Академії регулюється: Конституцією України та нормативно-правовими актами законодавства України, що стосуються питань його діяльності [5].

Студенти та викладачі Академії разом зі спортивним клубом приймають активну участь як організатори, учасники та волонтери під час проведення практично всіх наймасштабніших спортивно-масових заходів в Харкові та забезпечують суддівство змагань різного рівня.

Також в Академії проводяться спортивно-масові заходи з видатними спортсменами сучасності та минулих років, ветеранами спорту, провідними тренерами та фахівцями у спортивній галузі. Викладачі та співробітники активно співпрацюють із засобами масової інформації та пропагують здоровий спосіб життя, заняття спортом та фізичною культурою, а також ведеться інформаційна робота на сайті Академії з висвітлення спортивних успіхів студентів та викладачів Академії [3].

Мета дослідження: виявити основні напрямки вдосконалення роботи спортивного клубу ХДАФК.

Завдання дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; здійснити аналіз виступу спортсменів ХДАФК на змаганнях впродовж 2020 року; дати рекомендації щодо корегування роботи спортивного клубу; запропонувати перспективи розвитку спортивного клубу ХДАФК.

Результати дослідження та їх обговорення. *Завдання та обов'язки спортивного клубу ХДАФК:*

1. Розробляє плани спортивно-масової роботи в Академії і відповідає за їх виконання.
2. Здійснює організацію підготовки і участі збірних команд Академії в студентських змаганнях, у тому числі міжнародних.
3. Відповідає за організацію та проведення внутрішніх спортивно-масових заходів.
4. Заохочує студентів та викладачів, які досягли високих показників у спорті.

5. Відповідає за облік рекордів та спортивних досягнень Академії.

6. Виконує відповідні пункти плану діяльності Академії затвердженого вченою радою.

7. Взаємодіє з проректорами, деканами та завідувачами кафедр для виконання своїх обов'язків.

8. Відповідає за надання необхідних звітів у Харківське обласне управління з фізичного виховання та спорту, Департамент у справах молоді та спорту Харківської облдержадміністрації, Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

У контексті цього спортивним клубом та профільними кафедрами проводяться регулярні заходи з пропаганди здорового способу життя, спортивно-масові заходи та змагання [2].

Студенти Академії впродовж усіх років існування Академії брали участь та завойовували медалі на усіх найпрестижніших змаганнях світу [4].

Цей рік не став виключенням, незважаючи на складні обставини, студенти Академії продовжують здобувати нагороди. Всього у 2020 році завойовано **185** нагород різного ґатунку, з них:

- на чемпіонатах, Кубках та етапах світу та Європи – 18 золотих, 1 срібна та 5 бронзових медалей
- на міжнародних змаганнях – 2 срібні та 3 бронзові медалі
- на чемпіонатах та Кубках України – 65 золотих, 54 срібних та 37 бронзових медалей.

Висновки. У результаті наших досліджень проаналізована діяльність спортивного клубу ХДАФК; запропоновані напрями вдосконалення роботи спортивного клубу академії.

Ми визначили перспективи розвитку спортивного клубу:

- забезпечити збереження провідних позицій спортсменів-студентів Академії у міжнародних змаганнях різного рівня для піднесення авторитету держави у світовому спортивному співтоваристві;
- організація та проведення якісних фізкультурно-спортивних заходів спільно зі спортивно-педагогічними кафедрами та профспілковим комітетом Академії;
- підвищувати щороку рівень поінформованості обдарованих спортсменів для вступу в ХДАФК;
- залучати до вступу в Академію осіб з обмеженими фізичними можливостями для розвитку Паралімпійського та Дефлімпійського руху та створити умови для їх соціальної адаптації та реабілітації;
- забезпечити підвищення власного рівня професійних знань та вміння працювати в нових соціально-економічних умовах [1].

Список використаної літератури

1. Ананченко, К. В., Марчук, С. О., Бойченко, Н. В. Оптимізація управління федерацією у боксі. *Єдиноборства*, 2017, 14-21.

2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Л.: ЛДІФК, 2001. 20 с.

3. Павленко О. Навколишнє середовище спортивних клубів закладів вищої освіти. В: Костюкевич В.М., ред. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. Наук. Пр. № 5 (24). Вінниця; 2018. С. 246-251.

4. Канішевський С.М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні. Фізична підготовленість та здоров'я населення: зб. наук. матер. міжнар. наук. симпозіуму. Одеса, 1998. С. 30–32.

5. [www.https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text)

АСПЕКТИ УСПІШНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Юрій Дутчак¹, к. фіз. вих., доцент,

Наталія Томчишена²

Хмельницький національний університет¹,

Хмельницький, Україна

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»²,

Хмельницький, Україна

Анотація. Тези присвячено встановленню сутності та змісту успішності спортивного менеджера закладу фізичної культури і спорту на прикладі ДЮСШ.

Ключові слова: успішність, спортивний менеджер, заклад фізичної культури і спорту, дитячо-юнацька спортивна школа.

Вступ. У сучасних євроінтеграційних процесах, що відбуваються в Україні, для ефективного функціонування сфери фізичної культури і спорту загалом, та закладів фізичної культури і спорту зокрема, важливим є оптимізація управління. Важливу роль у побудові успішного функціонування закладу фізичної культури і спорту відіграє спортивний менеджер (керівник): професіонал, з високими морально-етичними якостями, рівнем компетентності та лідерським потенціалом.

Характеризуючи діяльність закладів фізичної культури, науковець С. О. Стадник, вказує на складність і динамічність означеного процесу та необхідності пошук нових підходів до ефективного управління ними [5, с. 91].

Мета дослідження полягає у встановленні сутності та змісту успішності спортивного менеджера закладу фізичної культури і спорту на прикладі ДЮСШ.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел та нормативно-правових документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел стосовно успішного менеджера вказує на багатоаспектність даного поняття.

Так, дослідники М. Вудкок та Д. Френсіс сформулювали 11 базових характеристик необхідних для умілого та ефективного керівника у сучасних умовах організації управлінської діяльності, до яких віднесли: здатність керувати собою, розуміти особистісні цінності, мати чіткі цілі, акцентувати власну увагу на постійному особистісному зростанні, мати розвинені навички розв'язання проблем, бути винахідливими, здатними до інновацій, володіти високою здатністю впливати на оточуючих, знати сучасні підходи до управління, мати здатність до керування, вміння навчати підлеглих, моделювати та формувати ефективні робочі групи [2, с.63 – 70].

Слушною є думка В. І. Жигір, про те, що успішність професійного діяльності, залежить від того, наскільки індивідуально психологічні особливості менеджера відповідають вимогам професії, наскільки сталим є інтерес до фахової діяльності, наскільки повно особистість сприймає вимоги, цінності, традиції, норми і правила поведінки, елементи професійної майстерності [3, с. 114].

Найбільш поширеними закладами фізичної культури і спорту в Україні є позашкільні навчальні заклади спортивного профілю – дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), у 2019 році функціонувало 1108 закладів різних форм власності та підпорядкування [4].

Ми погоджуємось з думкою науковців Н. В. Бачинської, В. І. Саричева, що внаслідок розподілу праці, спортивні менеджери виконують такі функції:

- «функції прийняття рішень (менеджер визначає напрямок діяльності організації та вирішує питання розподілу ресурсів. Право прийняття рішень має тільки менеджер, який несе персональну відповідальність за прийняття рішень);
- інформаційна функція (менеджер збирає інформацію про внутрішнє і зовнішнє середовище фізкультурно-спортивної спрямованості, розповсюджує цю інформацію у вигляді фактів та установок, роз'яснює персоналу політику, філософію та місію, найближчі та перспективні цілі спортивної організації);
- управлінська функція керівника (менеджер формує відносини всередині організації, мотивує діяльність, координує зусилля членів організації, виступає у якості представника організації у взаємодії з іншими організаціями)» [1, с. 99].

Аналіз літературних джерел та нормативно-правових актів (статути, положення, посадові обов'язки) дозволяє стверджувати, що детермінантами успішного спортивного менеджера є: його професійна компетентність, що є сукупністю інтегрованих знань, умінь та навичок для успішного вирішення тих трудових завдань, які відповідають повсякденним і очікуваним на найближче майбутнє функціональним обов'язкам фахівця; неперервна освіта; професійна мобільність (готовність до будь-яких змін, вміння швидко й ефективно пристосовуватись до сучасних умов); особистісні професійно важливі (професійно-ділові, адміністративно-організаторські, соціально-психологічні, моральні) якості.

Висновок. Успішність спортивного менеджера передбачає ефективне управління з метою забезпечення конкурентоздатності закладу на ринку фізкультурно-спортивних послуг. Успішність спортивного менеджера можлива у випадку наявності у нього професійної компетентності, професійної мобільності, професійно важливих якостей та постійного самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень передбачають формування професіограми успішного спортивного менеджера.

Список використаної літератури

1. Бачинская Н. В., Сарычев В. И. Олимпийский и профессиональный спорт в Украине: проблемы и перспективы. *Вестник Днепропетровского национального университета имени Олеся Гончара*, 2018. № 2 (48), С. 98–103.
2. Вудкок М. Фрэнсис Д. Раскрепощенный менеджер: для руководителя-практика [пер. с англ.]. М. : Просвещение, 1991. 365 с.
3. Жигірь В.І. Сутність і зміст професійно важливих якостей особистості менеджера освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 10 (269), Ч. III, 2013, с. 113-124
4. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/50842> (дата звернення 30.11.2020).
5. Стадник С.А., Приходько И.И. Совершенствование подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта в Украине. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013. №9 с. 91-95

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Наталія Серeda, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах наведено результати проведеного дослідження стосовно доцільності використання Інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації у сучасних умовах. Обґрунтовано необхідність застосування видів Інтернет-маркетингу в діяльності фізкультурно-спортивної організації в залежності від специфіки роботи.

Ключові слова: маркетинг, Інтернет, online, фізкультурно-спортивна організація.

Вступ. Епідеміологічна ситуація, яка склалася на сьогоднішній день змушує фізкультурно-спортивні організації шукати нові форми проведення занять та отримання прибутку. Запровадження карантинних дій дало поштовхом для розширення соціально-економічних напрямків роботи

всесвітньої мережі Інтернет. Вона стала невід’ємною складовою в усі сферах людського життя: робота, навчання, спілкування, тренування, організація дозвілля [1, 4].

Мета дослідження – визначити доцільність використання Інтернет-маркетингу в діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Матеріали і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовувались наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел, системний аналіз, анкетування, SEO-аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами проведеного дослідження визначено, що одним із найважливіших інструментів в Інтернет-маркетингу є реклама. Інтернет-маркетинг, як і класичний маркетинг, складається з аналізу попиту та реклами [2, 5]. Основними перевагами Інтернет-маркетингу у сучасних умовах є: інтерактивність, відсутність територіальних обмежень, легкий доступ до ресурсів, залучення великої кількості цільової аудиторії, можливість оперативного оцінювання діяльності фізкультурно-спортивної організації [3, 6]. Політика комунікації в Інтернеті пов’язана із заходами з просування Інтернет-ресурсу або програми спортивного тренування у глобальній мережі. Вона використовує такі інструменти: сайт, SEO (пошукова оптимізація), медійну рекламу, контекстну рекламу, direct-маркетинг, SMM (маркетинг соціальних медіа), блоги, вірусний маркетинг, SMS-маркетинг, інфографіку тощо. За результатами проведеного анкетування визначено, що найефективнішим інструментом для просування власних послуг є ведення блогу (89%) та наявність Інтернет-каналу (78%). Зазначені Інтернет-інструменти необхідно застосовувати в діяльності фізкультурно-спортивної організації з урахуванням специфіки напрямків діяльності.

Таблиця 1

Доцільність використання інструментів Інтернет-маркетингу залежно від напрямку діяльності фізкультурно-спортивної організації

Вид інструменту	Напрямки діяльності				
	Інтернет-магазин	Інформаційний продукт	Програми спортивного тренування	Освітні курси	Просування власного бренду
Сайт	+	+	+	+	+
SEO	+	+	+	+	+
Медійна реклама	+	+	-	-	+
Контекстна реклама	+	-	+	+	-
Direct-маркетинг	+	-	+	+	+
SMM (SMO)	+	+	+	+	+
Блоги	+	+	+	+	+
Вірусний маркетинг	+	+	+	+	+
SMS-маркетинг	+	+	-	-	-
Інфографіка	+	+	+	+	+

Застосування Інтернет-маркетингу у власній професійній діяльності потребує оновлення спектру послуг, які може надавати будь-яка фізкультурно-спортивна організація, а саме: Інтернет-магазин – продаж спортивного харчування чи спортивної атрибутики із власною символікою; інформаційний продукт – науково-методичне забезпечення спортивно-тренувального процесу з виду спорту; програма спортивного тренування – відео-уроки або online конференції та тренування; освітні курси – майстер класи, тренінги, вебінари, курси підвищення кваліфікації; просування власного бренду. Враховуючи специфіку кожного напрямку діяльності фізкультурно-спортивної організації необхідно підбирати відповідні інструменти Інтернет-маркетингу які представлені у табл.1.

Аналізуючи вищенаведені переваги та недоліки найбільш популярних інструментів Інтернет-маркетингу, не можна сказати точно, який із них є найбільш ефективним. Це свідчить про те, що для досягнення поставлених цілей фізкультурно-спортивної організації повинна використовувати елементи просування залежно від конкретної ситуації та наявного бюджету.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено роль мережі Інтернет як медіаканалу рекламного менеджменту в діяльності фізкультурно-спортивних організаціях. Характерною ознакою даного виду діяльності є висока ефективність завдяки значному поширенню та можливості залучення великої кількості цільової аудиторії, розширення засобів отримання прибутку та оновлення видів послуг, що надаються. Розкрито зміст доцільності використання інструментів Інтернет-маркетингу залежно від напрямку діяльності фізкультурно-спортивної організації та охарактеризовано нові форми online діяльності, а саме: Інтернет магазин, надання інформаційного продукту, продаж програм спортивного тренування, проведення освітніх курсів, просування власного бренду.

Перспективи подальших досліджень. Розробка ефективної моделі використання Інтернет-маркетингу в діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Список використаної літератури

1. Бондар А. С., Мамай В. С. Особливості висвітлення фізичної культури і спорту в Інтернет ресурсах. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2016. №3. С. 75-78.
2. Даниленко М. І. Розвиток Інтернет-маркетингу. *Економіка і організація управління*. Київ, 2013. С. 156-159.
3. Зацна Л. Іноваційні можливості застосування комунікацій в Інтернет-маркетингу. *Галицький економічний вісник*. 2013. №4 (43). С. 214-221.
4. Ляшенко Г.П., Моткалюк Р. В. Інтернет-маркетинг та його інструментарій. *Науковий вісник Національного університету державної податкової служби України (економіка, право)*. Київ, 2013. №3 (62). С. 59-65.

5. Люльчак З.С. Стан та перспективи розвитку digital-маркетингу. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2012. С. 200–206.

6. Серета Н.В., Єремєєва Н.К. Інтернет-маркетинг в діяльності фізкультурно-спортивної організації. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукраїнської студентської наукової науково-практичної конференції*). – Харків, 8–9 грудня 2016 року. С. 28-30 Режим доступу: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.konf_8_12_2016.pdf

СУЧАСНІ СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Юлія Леонова, к.е.н., доцент,
Олександр Попов, д.е.н., професор

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У проведеному дослідженні було визначено і систематизовано сучасні світові тенденції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури та спорту. Форми підприємництва у міжнародній фітнес-індустрії активно розвиваються та зміцнюють свої позиції на світовій арені.

Ключові слова: підприємництво, фізична культура, спорт, спортивно-оздоровчі послуги.

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена тим, що основні економічна та соціальна функції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури та спорту полягають у створенні сприятливих передумов для отримання та збільшення прибутку від надання фітнес-індустрією спортивно-оздоровчих послуг, а також збереження та зміцнення здоров'я людей через залучення різних груп населення до здорового способу життя. На практиці підприємництво у сфері фізичної культури та спорту для усіх суб'єктів у кожній країні здійснюється по-різному. Це залежить від історичних та культурних традицій, рівня економічного розвитку, прибутків населення, суспільної психології, обраної моделі розвитку сфери фізичної культури та спорту тощо.

Мета роботи – визначити і систематизувати сучасні світові тенденції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження:

- визначити сучасні світові тенденції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури та спорту, дослідивши економічну літературу;
- систематизувати виявлені тенденції розвитку підприємництва у цій сфері.

Матеріал і методи дослідження: теоретичні та практичні дослідження вітчизняних вчених, наукова література; методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних економічних умовах принциповим моментом організації західно-європейського різновиду

підприємництва є положення про те, що формування та розвиток національного ринку спортивно-оздоровчих послуг є об'єктом уваги усього суспільства. З економічної точки зору це означає, що підприємництво має бути організоване таким чином, щоб наслідком його діяльності було створено ринкову пропозицію такого спектра послуг, які були б доступними практично для усіх груп населення країни.

На даний момент у країнах Європи у сфері фізичної культури та спорту об'єднано три групи суб'єктів: I – підприємці, що належать до приватного сектора економіки; II – до громадського сектора економіки; III – до державного сектора економіки [1]. Особливістю західно-європейського різновиду підприємництва у цій сфері є те, що організаційно-правовою формою функціонування переважної більшості суб'єктів підприємництва, незалежно від того, до якого сектора економіки вони належать, є спортивний клуб. Разом із приватними фітнес-центрами активними учасниками фітнес-індустрії є підприємці, що належать до громадського та державного секторів економіки. Співвідношення між ними залежить від обраної у країні ідеології підприємництва у сфері оздоровчої фізичної культури.

Вважаємо, що сучасні світові тенденції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури та спорту можна систематизувати таким чином [2–4]:

- застосування нових засобів цінової конкуренції та суттєва диференціація цін на спортивно-оздоровчі послуги;
- надання спортивно-оздоровчих послуг високої якості, розрахованих на різні групи споживачів;
- ринки країн Східної Європи, зокрема Туреччини і Польщі, увійшли до десятки найбільш перспективних об'єктів фітнес-індустрії;
- Німеччина та Великобританія є лідерами в Європі за кількістю членів фітнес-клубів, а також мають найбільші відсотки за прогнозами збільшення кількості їх членів;
- в Іспанії широке розповсюдження отримала фітнес-реклама у соціальних мережах;
- забезпечення споживачів різноманітними додатковими та супутніми послугами;
- створення мережі фітнес-клубів під одним брендом, які поєднані однією ідеологією;
- активна маркетингова політика, оперативне реагування на зміну попиту на ринку, впровадження нових послуг;
- поєднання індивідуального підходу та масовості в обслуговуванні клієнтів;
- застосування інтенсивних технологій виробництва послуг, обслуговування великої кількості споживачів, що дає можливість отримувати і суттєво підвищувати прибуток [5];
- активне економічне стимулювання споживчих послуг.

Висновки. Таким чином, економічна та соціальна функції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури та спорту полягають у створенні сприятливих передумов для отримання та збільшення прибутку від надання фітнес-індустрією спортивно-оздоровчих послуг, а також збереження та зміцнення здоров'я людей. Визначено і систематизовано сучасні світові тенденції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури та спорту. Встановлено, що міжнародна фітнес-індустрія останнім часом все більше розвивається та зміцнює свої позиції на світовій арені.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальшому дослідженню підлягає вивчення основних якісних та кількісних змін, що відбуваються на європейському та американському ринках спортивно-оздоровчих послуг.

Список використаної літератури

1. Щербина Р. Г., Ковальов В. О. Розвиток підприємництва у сфері спорту для всіх. *Вісник КНТУ*. 2018. № 12. С. 109–114.
2. Мічуда Ю. П. Професійний спорт як різновидність підприємницької діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 30–35.
3. Мічуда Ю. П. Проблеми розвитку підприємництва у сфері спорту для всіх. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 82–86.
4. Леонова Ю. О. Напрямки розвитку підприємницької діяльності у сфері фізичної культури та спорту. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: матеріали VIII науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю (13-15 травня 2020 р.)*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. С. 38–40.
5. Гасюк І. Л. Механізми державного регулювання господарської діяльності в сфері фізичної культури і спорту. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 18. С. 106–111.

ПРІОРИТЕТИ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Галина Путятіна, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Запропоновано алгоритм оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту, враховуючи пріоритети державної політики.

Ключові слова: державна політика, кадрове забезпечення, оптимізація.

Вступ. Оптимізація кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту є одним із напрямів державної політики у сфері фізичної культури і

спорту, які імплементовано Стратегією розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року.

Дослідження окремих питань кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту орієнтовані на обґрунтування таких проблем: класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту (М.В. Дутчак, 2010-2020); система підвищення кваліфікацій тренерів збірних команд України з олімпійських видів спорту (М.В. Дутчак, Ю.М. Шкретій, В.В. Томашевський, 2010); організаційні засади кадрового забезпечення сучасної фітнес-індустрії (М.В. Дутчак, 2010 -2020; Л.Я. Чеховська, 2018-2020); професійна підготовка майбутніх фахівців (Л.П. Сущенко, 2003-2020; О.Ю. Ажиппо, 2012-2018; М.М. Василенко, 2013-2018; Є.О. Павлюк, 2017; М.В. Данилевич, 2018); організаційно-управлінські основи фізичної культури і спорту з питань регулювання кадрового ресурсу (І.І. Приходько, 2000-2010; О.М. Жданова, 2009-2017; Ю.П. Мічуда, 2009; І.Л. Гасюк, 2015).

У сучасній концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні, яка сформована Дутчаком М.В. (2020) наголошується на тому, що у системі кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту спостерігається низка суперечностей між реальним станом справ та запитами суспільства і новими можливостями для їх задоволення, що потребує вирішення професійних завдань на основі використання наукових знань і передової практики роботи; розкрито низку науково-прикладних проблем.

Мета дослідження - обґрунтувати теоретико-методологічні засади удосконалення державного управління системою кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Методологія дослідження базуватиметься на загальній методології наукового дослідження; фундаментальних положеннях теорії та практики управління сферою фізичної культури і спорту. Методи дослідження: аналіз; синтез; системний, організаційний та структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний етап соціально-економічного розвитку країни характеризується процесом формування креативної економіки, яка висуває особливі вимоги до трудових ресурсів, які в свою чергу формують систему кадрового забезпечення. Проблема оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту, на наш погляд, потребує методологічного та концептуального аналізу, який передбачає наступний алгоритм: визначення сутності кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту, історичні передумови його формування та особливості сучасного розвитку у світовому контексті; характеристика сучасного стану функціонування системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту; формування системи контролю та прогнозування кадрової потреби сфери фізичної культури і спорту для регулювання конкуренції на ринку праці; розробка інноваційної технології збору та аналізу статистичної інформації щодо зайнятих фахівців у сфері фізичної культури і спорту; розробка проектів професійних

стандартів фахівців сфери фізичної культури і спорту; обґрунтування кібернетичної моделі системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Висновки. Орієнтація ефективного управління в сфері фізичної культури і спорту має приймати вектор оптимальної кадрової політики. Тим часом факторами, що стримують у нашій країні розвиток сфери фізичної культури і спорту, виявилися нерегульованість потреби, попиту та розстановки кадрів і рівень професійної підготовки працюючих у цій сфері фахівців. Це дає підставу розглядати питання оптимізації кадрового забезпечення у якості самостійного предмета дослідження.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаються в обґрунтуванні інноваційних технологій реалізації запропонованого алгоритму оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О., Путятіна Г. Аналіз сучасного стану реалізації кадрової політики фітнес клубів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6 (68). С. 5-9.

2. Гасюк І.Л. Управління якістю кадрових процесів в органах державної виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту [Internet]. *Публічне урядування*. 2015. № 1. С. 43–52. [цитовано 2020 листопад 15]. Доступно: https://vadnd.org.ua/app/uploads/2015/09/pub_uryad_11.pdf

3. Дутчак М., Шкретій Ю., Томашевський В. Система підвищення кваліфікації тренерів збірних команд України з олімпійських видів спорту. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 7. С. 29–34.

4. Дутчак М., Василенко М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 17–21.

5. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 31–38.

6. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. 244 с.

7. Мичуда Ю.П. Глобальный рынок труда как фактор развития современного спорта. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Социально-гуманитарные проблемы физической культуры и спорта: материалы 13 международного научного конгресса (Алматы, 7-10 октября 2009 г.): в 2 т. /Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма. Алматы: КазАСТ, 2009. С. 122-125.*

8. Павлюк Є.О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки:

дис.... доктора пед. наук.: 13.00. 04 «Теорія і методика професійної освіти»– Хмельницький, 2017. С. 2-5.

9. Приходько І.І., Мудрик В.І., Путятіна Г.М. Організаційно-методичні та інноваційні аспекти підготовки фахівців спортивного менеджменту: *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Science, research, development. Pedagogy»* (29.04-30.04.2018, м. Барселона). С. 74-81.

10. Сущенко Л.П., Дутчак Ю.В. Ретроспективний аналіз системи забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 К (110). 2019. С. 191-194.

VII. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТИВНОСТІ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена Гант, к.психол.н., доцент,
Чжоу Минюй

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Мета дослідження - вивчити особливості рівня когнітивної продуктивності юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Матеріал та методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, методика «Таблиці Шульте», методика «Mini Mental Status Exam», методика «Запам'ятування 10 слів». Результати: проведено психодіагностичне обстеження особистісних характеристик баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено особливості та функцій уваги і мнестичних функцій юних баскетболістів. Висновки: показано, що в структурі когнітивної продуктивності юних спортсменів має місце звуження обсягів безпосередньої і довготривалої пам'яті, зниження продуктивності процесу запам'ятовування, дефекти селективності, звуження обсягів довільної уваги, порушення процесів концентрації, розподілу і переключення.

Ключові слова: спорт, баскетбол, психологічна підготовка, особистість, відповідальність.

Вступ. В сучасному спорті зростають вимоги до психологічної підготовленості спортсмена, до вибірковості їх індивідуальних особистісних характеристик на етапі відбору. Вивчення здатності до відповідальної поведінки у юних спортсменів та усвідомленість особистісної відповідальності за результати в тренувальній та спортивній діяльності, як детермінанти високих спортивних результатів, набуває сьогодні все більшої актуальності. Формування відповідальної поведінки та здатності усвідомлювати свої вчинки залежить вікових особливостей розвитку головного мозку юних спортсменів, а саме від формування та дозрівання структур 2-го та 3-го функціональних блоків мозку.

Мета та завдання дослідження – вивчити особливості продуктивності когнітивних функцій баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Відповідно до поставленої мети вирішуються такі завдання: провести теоретичний аналіз проблеми продуктивності когнітивного функціонування у юних спортсменів; визначити особливості продуктивності функцій уваги та пам'яті у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 29 спортсменів-баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Для

діагностики продуктивності когнітивних функцій застосовувалися методика «Таблиці Шульте» і методика «Запам'ятовування 10 слів». Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення ймовірності відхилень (по t-критерієм Стьюдента).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати, отримані за допомогою методики «Запам'ятовування 10 слів», дозволили оцінити обсяг безпосередньої пам'яті, обсяг відстроченої (довготривалої) пам'яті, особливості процесу запам'ятовування, наявність вербальних контамінацій і повторень.

На підставі результатів, отриманих за допомогою методики «Запам'ятовування 10 слів», були побудовані графіки запам'ятовування, що відображають динаміку процесу вербального заучування, спортсменів, в умовах змагальної та після змагальної діяльності. З кожним наступним відтворенням кількість правильно названих слів збільшується. Аналіз графіків запам'ятовування, які відображають рівень психічної працездатності, показав, що у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки в цілому збережена довільна регуляція діяльності, проте продуктивність довільного запам'ятовування вербального матеріалу, достовірно нижче норми ($p < 0,001$).

При вивченні вербальної пам'яті баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки у них були виявлені дефекти селективності мнестичних функцій

Для вивчення продуктивності функцій уваги сбаскетболістів на етапі попередньої базової підготовки застосовувалася методика «Таблиці Шульте». В умовах змагальної діяльності, темп виконання завдань по «таблицями Шульте», у обстежених спортсменів, був нерівномірним. У обстежених юних спортсменів відбувається збільшення в порівнянні з нормативними значеннями часу необхідного на виконання завдання по «таблицями Шульте».

Нерівномірний темп виконання завдання і збільшення кількості помилок, з кожною наступною таблицею, свідчать про послаблення інтенсивності уваги в процесі роботи.

Висновки. Встановлено, що у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, когнітивна продуктивність характеризується легким зниженням продуктивності когнітивних функцій і психічної працездатності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій щодо готовності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки до екстремальних умов змагальної діяльності, а так само в розробці програм відновлення психічної працездатності юних спортсменів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо, О.Ю. (2016). Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвілєвої діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1(29), 23-27.

2. Гант, О.Є., & Малик, Я.К. (2015). Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. Проблеми екстремальної та кризової психології, Вип.18, 48- 60.

3. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1(75), 81-85. doi:10.15391/snsv.2020-1.014

4. Помещикова, І.П., Пащенко, Н.О., Кудімова, О.В. (2016). Стан властивостей уваги баскетболістів студентської команди. Здоровье, спорт, реабилитация, 4, 51-56.

5. Помещикова, І.П., Коваль, М.В., & Кадигроб, Я.Г. (2016). Вплив рівня функцій уваги на ігрові показники баскетболістів 12–13 років. Спортивні ігри, 2(2), 44-46.

6. Райгородский, Д.Я. (2012). Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей, Самара : Бахрах-М.

7. Aghyppro, Alexandr, Tkachov, Sergij & Orlenko, Olena (2016). Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. Journal of Physical Education and Sport, 16(2), 335-339. doi:10.7752/jpes.2016.02054

8. Tukayev, S.V., Dolgova, Ye.N., Ruzhenkova, A.O., Lysenko, Ye.N., Fedorchuk, S.V., Gavrilets, Yu.D., Rizun, V.V., & Shinkaruk, O.A. (2017). Typological and personality determinants of stress resistance in extreme sports athletes. Sportivna meditsina i fizichna rehabilitatsiya, 2, 8-15. [in Russ].

СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ КОЛЬОРУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІКУ ТА ФІЗІОЛОГІЮ ЛЮДИНИ

Адетола Маріам Гіва-Ексолерс,

Ярослава Малик, к.психол.н.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У роботі відображено особливості впливу суб'єктивного сприйняття кольору на психіку та фізіологію людини.

Ключові слова: колір, психіка, сприйняття, психологічний вплив.

Вступ. В результаті численних теоретичних та емпіричних досліджень, які присвячені вивченню психіки та фізіології людини, з'явилося уявлення, що кольори здійснюють на організм, нервову систему і психіку людини об'єктивний, безпосередній вплив. Колір впливає на підсвідомість, успішність, настрій, поведінку людини. За кольоровими перевагами можна виявити темперамент, характер та психоемоційний стан особистості [2].

У сучасному світі з величезним потоком інформації критичним є показник самогубств та депресій, має місце загострення соціальних суперечностей, які зумовлюються індивідуальною психоемоційною неузгодженістю людей. Сірі стіни будівель дуже пригнічують та втомлюють жителів мегаполісів. У таких людей частіше зустрічаються депресії та стреси,

адже ці кольори не є кольорами природного середовища. Намагаючись залишатися в стані гармонії, людина підсвідомо вдається до використання кольору як джерела певної енергії, якої йому не вистачає на даний момент. Сприйняття кольору залежить від фізіологічних особливостей очей і від стану нервової системи, від життєвого досвіду та навколишнього оточення [3].

Метою дослідження є вивчення впливу кольору на психіку та фізіологію людини, оскільки практична потреба в психології сприйняття кольору існує в прикладних галузях психології та психології спорту.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Перша спроба систематизувати значення окремих кольорів була у І.В. Гете. Так, на думку Гете, жовтий колір створює тепле враження і добрий настрій. Синій він вважав кольором тіні – холодним і темним. Червоному приписується серйозність і гідність, а також грація. При цьому Гете мав на увазі тільки чисті кольори й практично не враховував ні особливостей сприймаючої їх людини, ні контексту сприйняття [1, 2].

В.В. Кандінський відзначав двоякий вплив кольору на людину. У першу чергу, це фізичний вплив, при якому око зачароване красою кольору або ж, навпаки, зазнає найсильнішого подразнення. Це враження поверхневе й швидко забувається, якщо мова йде про звичні предмети. "Але як фізичне відчуття крижаного холоду, якщо воно проникає глибше, викликає більш глибокі почуття й може викликати цілий ланцюг психічних переживань, так і поверхневе враження від кольору може розвинути в переживання."

Фізичний вплив кольору був багаторазово підтверджений численними експериментами фізіологів і психологів. Так, М. Дербіре приводить наступний опис впливу кольору на психіку:

- зелений колір – беззаспокійливий, гіпнотичний. Він впливає на нервову систему, знімаючи дратівливість, безсоння, втому, знижує кров'яний тиск і піднімає тонус;
- блакитний колір – антисептичний, він ефективний при запаленнях і нагноєннях;
- жовтогарячий колір стимулює почуття й прискорює пульсацію крові, не впливаючи при цьому на кров'яний тиск. Він має сильну стимулюючу дію, створює почуття благополуччя й веселощі, але може втомлювати;
- жовтий колір впливає на мозок і тому ефективний при розумовій недостатності;
- червоний колір має теплоту, він стимулює мозок, ефективний при меланхолії, але в той же час легко робить дратівний вплив;
- фіолетовий колір збільшує витривалість тканини, впливаючи на серце, легені й кровоносні судини.

Індивідуальність сприйняття колірних композицій пізніше була обґрунтована в роботах німецького психолога М.Люшера, який довів, що

стан (зміст свідомості, емоційність) реципієнта в момент контакту з об'єктом може впливати на його відношення до того самого кольору.

Висновки. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел стає очевидним, що колір виявляє вплив на людину, на її психіку та фізіологію. За кольоровими перевагами можна виявити темперамент, характер та психоемоційний стан особистості.

Перспективою подальших досліджень є вивчення впливу кольору на спортсменів, особливо в умовах змагань.

Список використаної літератури

1. Старощук В. Скільки кольорів у веселки?. Колосок. 2011 р. № 9. С. 4-7.
2. Кравков С. В. О взаимодействии органов чувств. Исследования по психологии восприятия. Л., 1948. С. 23-42.
3. Плишко Н. К. Особенности сенсомоторных реакций при изменении эмоционального состояния. Диагностика психического состояния в норме и патологии. Л., 1980. С. 126-134.

ПЕРВИННА ДІАГНОСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Владислав Гончаренко

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У роботі відображені розкрито компоненти міжособистісної взаємодії футболістів на етапі попередньої базової підготовки, які вказали проблематичні ділянки, над якими необхідно провести психокорекційну роботу задля підвищення взаємодії футболістів у тренувальній та змагальній діяльності.

Ключові слова: футболісти, міжособистісна взаємодія, самооцінка, тривожні стани, емоційний стан, невербальні компоненти спілкування.

Вступ. У результаті численних теоретичних і емпіричних досліджень, проведених у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях які присвячені проблематиці соціально-психологічних факторів, з'явилося уявлення, що самооцінка, впливає на всі аспекти життя спортсменів, а спортивна команда представляє собою колектив зі своїми психологічними особливостями, в якому між спортсменами складаються певні відносини [2, 7].

Створити сприятливий соціально-психологічний клімат в спортивному колективі, підібрати команду так, щоб всі її члени успішно взаємодіяли на полі, гармоніювали між собою як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі кропітка робота тренера, спортсменів, батьків та спортивних психологів [1, 3].

Соціально-педагогічна та психологічна специфіка сучасного спорту робить надзвичайно актуальною розробку шляхів і методів ефективного

управління взаємовідносинами в спортивних колективах, формування сприятливого соціально-психологічного клімату спортивних команд [6, 8, 9].

У взаємодії між спортсменами та тренерами невербальне спілкування відіграє важливу роль, під час тренувальної та змагальної діяльності, саме це наштовхує на ідею дослідження компонентів невербального спілкування бо вони утворюють систему культурно-знакової орієнтації, яка є системою організації міжособистісних взаємодій. Ці тілесні рухи мають свій зміст, що й передбачає спілкування [4,5].

Тому нами були обрані методики, які дали змогу дослідити проблемні ділянки соціально-психологічного клімату в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – на основі вивчення особливостей особистісної взаємодії футболістів на етапі попередньої базової підготовки, дослідити проблемні ділянки соціально-психологічного клімату в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Було досліджено 14 осіб, на базі ДЮСШ м. Первомайський Харківської області, які займаються футболом, на етапі попередньої базової підготовки. Для обґрунтування актуальності теми проводили теоретико-методологічний аналіз проблеми.

Для вивчення показників соціометричного статусу юних спортсменів були оброблені первинні результати методик «Оціни себе», «Маски», «Діагностика тривожних станів» (CMAS), методики «Багатофакторний особистісний опитувальник (Р.Б. Кеттелла, Р.В. Коан)».

Відповідно до поставленої мети вирішуються такі завдання: на основі теоретичного аналізу проблеми підібрати методи дослідження компонентів соціально психологічного клімату в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки; провести методики «Оціни себе», «Маски», «Діагностика тривожних станів» (CMAS), методики «Багатофакторний особистісний опитувальник» (Р.Б. Кеттелла, Р.В. Коан), які дозволять більш детально дослідити проблемні ділянки в процесі формування соціально-психологічного клімату в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження компонентів міжособистісної взаємодії футболістів на етапі попередньої базової підготовки показало, що більшість футболістів мають завищений (29 %), високий (14 %) або середньому рівень (21%) самооцінки. Але серед таких спортсменів, зустрічаються гравці з низьким рівнем (36%) самооцінки, вони більш пасивні, піддаються навіюванню і менш популярні в команді. Такі гравці чутливі до критики, вважаючи, що вона свідчить про їх низьку цінність, саме такі спортсмени і складають «групу ризику» при формуванні соціально-психологічного клімату в команді.

Ступінь невербального компоненту футболістів на етапі попередньої базової підготовки найчастіше (72%) представлений низьким рівнем, середній рівень невербального спілкування мають (28%) та лише (7%)

гравців мають високий рівень. Результати свідчать про несформованість невербального спілкування, це може служити перешкодою ефективній взаємодії в команді, що в свою чергу негативно відобразиться на результатах тренувальної та змагальної діяльності.

Емоційний стан обстежених футболістів на етапі попередньої базової підготовки, найчастіше характеризувався підвищеним (29 %) або високим рівнем тривожності (21%). Слід зазначити, що високий рівень тривожності створює загрозу не тільки психічному здоров'ю юних спортсменів, а і формуванню сприятливого клімату спортивної команди.

Особистісні особливості футболістів на етапі попередньої базової підготовки, представлені наступними характеристиками: у більшості випадків товариськість представлена середнім рівнем, у половини гравців вербальний інтелект знаходиться на низькому рівні, збудливість представлена високим рівнем, що характерно віковим особливостям, а схильність до самоствердження та схильності до ризику простежується у половини гравців, соціальна сміливість у переважній більшості гравців представлена середнім рівнем, також гравцям характерний достатній рівень відповідальності та самоконтролю, спортсмени підвищені до чутливості.

Висновки. Враховуючи результати первинної діагностики нами були виділені основні напрямки розвитку компонентів міжособистісної взаємодії, а саме важливий акцент необхідно зробити в напрямку підвищення самооцінки, а також реального сприйняття себе та інших, прищеплювати індивідуальну відповідальність за досягнення особистих та командних цілей, важливим вектором в розвитку сприятливого соціально-психологічного клімату є вирішення комунікативних завдань, а саме зростання комунікативної відкритості та якості спілкування, оволодіння навичками конструктивної соціальної взаємодії, що допоможе підвищити особистісні характеристики футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Одержані результати планується враховувати при розробці програми формування ефективної міжособистісної взаємодії та сприятливого соціально-психологічного клімату в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури

1. Арамян А. Г. Особенности технико-тактической и физической подготовки юных футболистов. Студенческая наука и XXI век. 2018. №1. С. 19–21.
2. Гант О. Є. Характеристика коммуникативных особенностей спортсменов высокой квалификации. Міжнародна науково-практична конференція Інформаційні технології: Наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я (MicroCAD-2014), Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». 2014. 56–61.

3. Журід С. М., Лебедєв С. І., Слеман Р. Аналіз показників змагальної діяльності та спеціальної технічної підготовленості футболістів 10–12 років Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. №5. С. 52–56.
4. Карпець Л. А., Бейлін М. В. Феноменологія невербального спілкування як репрезентація спортивної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. №2. С. 36–40.
5. Карпець Л. А., Шпанько Т. С. Дещо про невербальні засоби спілкування у спорті. Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції "Мова у професійному вимірі". 2009. С. 45–49.
6. Сігал Н. С., Штых В. А., Павлик Е. М. Регуляция психических состояний в спортивной деятельности. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №3. С. 90–96.
7. Ткачев С. І. Дослідження мотиваційної сфери висококваліфікованих спортсменів. Матеріали III Науково-практичної конференції. С. 171–175.
8. Фролова Л., Тімофєєв А., Хоменко І. Мотиваційно-емоційні та когнітивні чинники спортивної підготовленості юних баскетболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. С. 37–43.
9. Ханін Ю. Л. Психология общения в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Наталія Греса, к.психол.н., доцент,

Алла Шиліна, к.психол.н., доцент

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах досліджена специфіка копінг-поведінки у студентів-спортсменів, яка залежить від особливостей застосовуваних ними копінг-стратегій, що забезпечує успішність процесу подолання стресу. Саме ступінь конструктивності стратегій копінг-поведінки можесприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, копінг-поведінка, професійний спорт

Вступ. Життя сучасної людини пов'язано зі стресом та стресостійкістю, які знаходять відображення в повсякденному житті, в тому числі в спорті. Стрес є неспецифічною захисною реакцією організму у відповідь на несприятливі зміни довкілля. Стресостійкість ж являє собою якість, яке дозволяє будь-якій людині переносити різного плану навантаження на його психіку - інтелектуальні, емоційні або ж вольові [1].

Сучасний професійний спорт насичений тренувальними навантаженнями, спрямованими на відточування майстерності, зростання досягнень і успіхів спортсмена. Обов'язковість участі в змаганнях і гострота

конкуренції в спорті високих досягнень роблять стрес невід'ємною умовою діяльності спортсменів. В умовах непосильних навантажень рівень змагальної надійності і конкурентоспроможності спортсменів залежить від особливостей застосовуваних ними копінг-стратегій і психологічних ресурсів, які забезпечують успішність процесу подолання стресу [2, с.263].

Питанням копінг-стратегій приділяється значна увага, як серед зарубіжних так і вітчизняних дослідників: (Р. Лазарус, S. Folkman, S. Hobfoll, Л. Анциферова, Т.Крюкова, А.Поденко, О. Резнікова, Т. Ткачук, Н. Родіна). В Україні проблеми копінг- поведінки у професійній діяльності досліджують О. І. Склень О. Є Самара, З. А. Сивогракова . М. В. Кожанова Я. А. Плужник, І. О. Корнієнко, Л. А. Колесніченко; А. В. Якимчук, Г. В Чухраєва, В. В. Доценко, М. М. Дідух, А. В. Колчигіна, А. Є. Левенець та інші.

Головним завданням копінг- поведінки є забезпечення і підтримання благополуччя людини, його фізичного і психічного здоров'я [3]. За робоче визначення копінга ми приймаємо дефініцію Т.А. Крюкової: поведінка, «яка дозволяє суб'єкту з допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією. Це свідомо поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією - зміна або пристосування до неї» [4, с.3].

Аналіз психологічної літератури дає змогу визначити головні підходи до розуміння копінгу у спортивній діяльності так наприклад Босенко Ю.М. робить висновок, що з ростом кваліфікації в індивідуальних видах спорту відбувається усвідомлення особистого вкладу в рішення проблеми, а це веде до орієнтації на використання дій щодо зміни ситуації. Спортсмени командних видів спорту схильні проявляти емоційно-орієнтовані стратегії. А це веде до того, що з ростом кваліфікації активність копінг-стратегій в командному виді спорту не спостерігається [5, с. 253]. Дослідження Брусенської Д.С. виявили, що з досвідом змагальної діяльності спортсмени напрацьовують індивідуальні способи подолання стресу, але вони не є достатніми через те, що в спорті завжди надмірні навантаження, тому важливо формувати у спортсменів такі особистісні ресурси, які могли б сприяти ефективному подоланню стресових ситуацій[6]. Таким чином, перед психологічною наукою з особливою гостротою стоїть завдання пошуку шляхів подолання особистістю життєвих криз, зокрема у спортивній діяльності, тому проблема копінг-поведінки є актуальним ракурсом багатьох теоретико-емпіричних досліджень.

Мета дослідження: виявити специфіку копінг-поведінки у студентів-спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймали участь студенти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Загалом 35 хлопців, у віці 18-19 років, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту й займаються такими видами спорту як футбол та спортивним одноборством.

За допомогою опитувальника «SACS» (С. Хобфолл), в адаптації Н.Є. Водопьянкової, О.С.Старченкової, були досліджені стратегії подолання стресових ситуацій у студентів-спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать, що борці достовірно більш схильні використовувати такі копінг-стратегії як асертивні дії ($21,86 \pm 0,52$ та $19,71 \pm 0,71$, при $p \leq 0,05$) та імпульсивні дії ($19,43 \pm 0,52$ та $14,07 \pm 0,69$, при $p \leq 0,0501$), ніж футболісти. Тобто поведінка борців є раціональною, спрямованою на запобігання маніпуляціям, вони здатні знаходити шляхи порозуміння та краще розуміти почуття і проблеми інших людей. Таким чином борці усвідомлюють свої потреби та інтереси, розуміють свої наміри та цілі, їх поведінка супроводжується почуттям поваги до власної індивідуальності та емоційно-ціннісного ставленням до інших людей. Вони вміють переконувати, завойовувати прихильність, встановлювати ділові контакти та партнерські відносини.

В той же час, у деяких випадках борці можуть вирізнятися підпорядкуванням емоцій, недостатньо обдумувати свої вчинки, діяти за першим спонуканням. Частіше це проявляється під час виконання спортивної діяльності, що вимагає від них максимального прояву психофізіологічних можливостей.

В свою чергу футболістам достовірно властиві наступні стратегії подолання стресових ситуацій: соціальний контакт ($23,21 \pm 0,61$ та $20,71 \pm 0,98$, при $p \leq 0,05$) та пошук соціальної підтримки ($23,36 \pm 0,74$ та $21,07 \pm 0,65$, при $p \leq 0,05$). Футболісти здатні використовувати просоціальну копінг-стратегію, що свідчить про готовність вступати у соціальні контакти, можливістю докладати спільні зусилля для ефективного вирішення складної ситуації, вміння організувати і регулювати взаємодію та досягати взаємопорозуміння. Також модель поведінки пошуку соціальної підтримки говорить про можливість футболістів орієнтуватися на подолання складних життєвих ситуацій з допомогою інших людей. Вони вдаються до вирішення проблем за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Футболістам притаманне бажання поділитися своїми переживаннями з близькими задля отримання емоційної підтримки, або, як правило, така поведінка спрямована на звернення футболістів до знань життєвого досвіду значимої людини, наприклад до свого тренера.

Висновки. В цілому борцям властиво використовувати активні та прямі стратегії подолання складних життєвих ситуацій, а футболістам притаманна просоціальна спрямованість подолання професійного стресу.

Залежно від ступеня конструктивності, стратегії і моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці. «Здорове» подолання (копінг) є активним та просоціальним, саме активне подолання в сукупності з позитивним

використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальше вивчення копінг-поведінки у спортивній діяльності дозволить сформулювати рекомендації, які будуть включали регулярну психокорекційну і психопрофілактичну роботу, спрямовану на оптимізацію емоційного стану та підвищення стресостійкості у спортсменів.

Список використаної літератури

1. Психологический словарь/ Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. 672 с.

2. Совмиз З.Р., Берилова Е.И. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта. *Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2019. № 7 (173). С.263-266

3. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. №. 5. С. 20–30

МАНІПУЛЮВАННЯ СПОРТИВНИМИ ЗМАГАННЯМИ ЯК ГЛОБАЛЬНА ЗАГРОЗА ЧЕСНОСТІ У СПОРТІ

Олена Павлик, к.психол.н., доцент,

Ганна Маренич

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У цій публікації розглядаються правові міжнародні стандарти, а саме Конвенція Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями.

Ключові слова: маніпулювання, спортивні змагання, Конвенція Ради Європи.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства кожна людина, країна, як і кожен вид спорту, можуть піддаватися впливу маніпулювань під час спортивних змагань. Виражаючи стурбованість з приводу цієї злочинної діяльності, зокрема залучення організованої транснаціональної злочинності до маніпулювання спортивними змаганнями, 18 вересня 2014 року було проведено Конвенцію Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями за для подальшого розвитку європейського і глобального рамкового співробітництва в спорті, заснованого на поняттях плюралістичної демократії, верховенства права, прав людини та спортивної етики. Це явище є серйозною загрозою чесності у спорті, та потребує глобальних заходів у відповідь, які повинні підтримуватися державами всього світу.

У 2016 році Україна також ратифікувала дану Конвенцію, підтримуючи прагнення демократичних держав світу викоренити таку ганебну сучасну практику маніпулювання спортивними змаганнями [2].

Мета та завдання дослідження – розглянути правові міжнародні стандарти з питань фізичної культури та спорту, зокрема Конвенцію Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз Конвенції Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями.

Результати дослідження та їх обговорення. Рада Європи - перша міжнародна міжурядова організація, яка почала створювати та реалізовувати правові стандарти з питань фізичної культури та спорту. Перед державами-членами (Україна одна з них) Рада Європи розкриває нові можливості для співпраці, а саме програми та проекти соціально-культурного спрямування, а також власне фізкультурно-спортивного спрямування (з питань зміцнення демократії та просування спорту, забезпечення гендерної рівності в спорті, протидії корупції та маніпулюванням спортивними змаганнями тощо).

Конвенція (лат. *conventio* — договір, угода) різновид міжнародного договору. Конкретні ознаки, за якими той чи інший договір слід називати конвенцією, виділити важко. Можна сказати, що конвенція — це угода між суб'єктами міжнародного права, що регулює між ними відносини через створення взаємних прав та обов'язків. Як правило, назву конвенції отримують багатосторонні угоди. Важливо, що конвенція регулює весь комплекс питань, пов'язаних з відповідною темою [1].

Значна кількість прийнятих міжнародно-правових актів засвідчує пильну увагу міжнародної спільноти до насильства та неналежної поведінки глядачів під час спортивних заходів, зокрема футбольних матчів, використання допінгу, маніпулювання спортивними змаганнями тощо.

Наприкінці ХХ ст. були розроблені та прийняті акти, які безпосередньо стосуються фізкультурно-спортивних правовідносин, а саме: Європейську хартію «Спорт для всіх» 1976 року, Антидопінгову конвенцію 1989 року та Додатковий протокол до Конвенції від 12 вересня 2002 року, Європейську спортивну хартію від 24 вересня 1992 року. Згодом було ухвалено Кодекс спортивної етики «Справедлива гра – шлях до перемоги» від 24 вересня 1992 року, Європейську конвенцію про насильство та неналежну поведінку глядачів під час спортивних заходів, і зокрема футбольних матчів від 19 серпня 1985 року.

Метою Конвенції Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями від 18 вересня 2014 року є боротьба з маніпулюванням спортивними змаганнями з метою захисту чесності спорту і спортивної етики відповідно до принципу автономії спорту [2].

Основними цілями даної Конвенції є: попередження, виявлення та застосування санкцій проти національного чи транснаціонального маніпулювання національними й міжнародними спортивними змаганнями; сприяння національному та міжнародному співробітництву проти маніпулювання спортивними змаганнями між відповідними державними органами, а також з організаціями, залученими до спорту та ставок на спортивних змаганнях.

Принципи та дії конвенції Ради Європи:

1. Боротьба проти маніпулювання спортивними змаганнями забезпечує повагу, *inter alia*, до таких принципів: права людини; законність; пропорційність; захист приватного життя і персональних даних.

2. Кожна Сторона, в межах своєї юрисдикції, заохочує спортивні організації, організаторів змагань і операторів ставок на спортивні змагання співробітничати у боротьбі з маніпулюванням спортивними змаганнями та, за необхідності, покладає на них обов'язок виконувати відповідні положення цієї Конвенції.

3. Кожна Сторона, у разі необхідності співробітництва зі спортивними організаціями, операторами ставок на спортивні змагання, організаторами змагань та іншими відповідними організаціями, виявляє, аналізує і оцінює ризики, пов'язані з маніпулюванням спортивними змаганнями.

4. Дисциплінарна відповідальність встановлена спортивними організаціями не виключає будь-якої кримінальної, цивільної чи адміністративної відповідальності.

5. З метою боротьби з маніпулюванням спортивними змаганнями, кожна Сторона визначає найбільш відповідні засоби боротьби з операторами незаконних ставок на спортивні змагання і розглядає можливість вжиття заходів згідно з застосовним законодавством відповідної юрисдикції.

6. Кожна Сторона визначає національну платформу для вирішення проблеми маніпулювання спортивними змаганнями. Національна платформа, відповідно до внутрішнього законодавства [2]

Висновок. Наприкінці ХХ ст. Рада Європи розробила та прийняла акти, які безпосередньо стосуються фізкультурно-спортивних правовідносин: Європейську хартію «Спорт для всіх», Антидопінгову конвенцію, Європейську спортивну хартію, Кодекс спортивної етики «Справедлива гра – шлях до перемоги», Європейську конвенцію про насильство та неналежну поведінку глядачів під час спортивних заходів, Конвенцію Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями. Україна є активним учасником всіх міжнародних фізкультурно-спортивних правовідносин.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому вивченні та психодіагностиці особливостей та способів маніпуляції тренерів та спортсменів за допомогою методики «Діагностика маніпулятивного відношення» (по шкалі Банта) та «Шкалі макіавелізму особистості» (MachiavellianismTest, Mach-IV).

Список використаної літератури

1. Дем'яненко Б. Конвенція. Політична енциклопедія. К.: Парламентське видавництво, 2011. с.348

2. Конвенція Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_c01#Text

ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО ОНЛАЙН НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Олена Павлик, к.психол.н, доцент,

Інна Серпухова,

Вадим Старченко,

Данило Косінський

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. В тезах до конференції пропонується розроблена авторами анкета «Відношення студентів до онлайн навчання», яка, на думку авторів, дозволить виявити суб'єктивне ставлення студентів Харківська державна академія фізичної культури, які прийняли участь у анкетування, до проведення занять за допомогою дистанційних технологій, а саме онлайн занять під час пандемії COVID-19.

Ключові слова: онлайн заняття, пандемія COVID-19, студенти, анкетування, суб'єктивне ставлення.

Вступ. Коронавірус SARS-CoV-19, нажаль, шириться планетою і це змушує весь світ пристосовуватись до нових умов існування. Запровадження певних обмежень у різних сферах життя та праці, карантину змінило життя кожного мешканця планети. Не виключенням з цього є і Україна. Починаючи з 12 березня 2020 року в Україні був запроваджений тритижневий карантин для усіх закладів освіти, який мав продовження з деякими невеликими перервами. У своєму листі до керівників закладів освіти МОН рекомендував розробити заходи щодо проведення занять за допомогою дистанційних технологій, а працівників закладів освіти частково перевести на дистанційну роботу [1]. Виконуючи рекомендації МОН, заклади освіти в короткий термін змушені були пристосовуватись до нових умов надання освітніх послуг. Потреба в нових підходах до навчання з обмеженням кількості аудиторних занять залишається проблемним питанням для значної частини освітянської спільноти і сьогодні [2].

Мета та завдання дослідження – розробити анкету та провести опитування стосовно ставлення студентів Харківської державної академії фізичної культури до онлайн навчання під час пандемії COVID-19.

Матеріал і методи дослідження. Для виявлення суб'єктивного ставлення студентів ХДАФК до онлайн навчання під час пандемії COVID-19 ми разом зі студентами першого курсу першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 психологія в рамках дисципліни «Вступ до психології» розробили анкету «Відношення студентів до онлайн навчання» та провели анкетування серед студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. У анкетуванні взяли участь 68 студентів 4 курсу денної форми навчання спеціальності 017 фізична культура і спорт віком від 20 до 25 років, 50% дівчат та 50% юнаків. Анкетування було анонімне, вказувався тільки курс та група навчання,

проводилось у Google Формі де студенти за посиланням відповідали на запитання анкети.

АНКЕТА

Відношення студентів до онлайн навчання

Курс _____ група _____ форма навчання _____ стать Ж / Ч
вік _____

(денна/заочна)

1. Як часто Ви відвідували online заняття? (поставте відмітку)
Відвідую ВСІ заняття _____
МАЙЖЕ кожне заняття _____
5-6 ПАР на тиждень _____
ІНКОЛИ відвідую _____
ВАШ варіант _____
2. Ви намагалися відвідувати тільки лекційні заняття, або тільки практичні/семінарські? (Поставте відмітку)
лекційні _____
практичні _____
семінарські _____
немає різниці _____
3. Назвіть причини чому Ви не відвідували заняття?
4. Оцініть свою активність під час online занять від 1 до 10 балів, де 1 бал- зовсім пасивний, а 10 балів – найактивніший?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Що впливало на Вашу активність або пасивність під час занять?
Назвіть декілька
6. Як Вам було комфортніше, коли викладач під час занять був з включеною камерою чи без?
Так, з камерою _____
Ні, без камери _____
Мені однаково _____
Поясніть свою відповідь.
7. Оцініть на скільки **ВАМ** було зручно під час заняття бути з увімкненою камерою? (Де 1 бал – дуже дискомфортно, а 10 – дуже комфортно)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Поясніть, чому Вам зручно або не зручно з увімкненою камерою?
8. Як часто Ви відволікалися під час онлайн занять???(Поставте відмітку)
Постіно _____
Часто _____
Інколи _____
Ніколи _____
9. Назвіть причини, чому Ви відволікалися під час онлайн занять???
10. Що Вам подобається в проведенні онлайн навчання????

11. Що Вам не подобається в проведенні онлайн навчання????
 12. Чи виникали у Вас труднощі при виконанні самостійних завдань під час онлайн навчання???
 13. Якщо виникали, то які?
 14. Чи справедливо викладачі оцінювали виконані Вами під час онлайн занять завдання?
 15. Якщо «НІ», то вкажіть причини, чому Ви так вважаєте???
 16. Як Ви оцінюєте професіоналізм викладачів під час онлайн навчання?
- 1 бал – дуже низько; 2 бали – слабо; 3 бали – посередньо; 4 бали – добре ; 5 балів – дуже добре; 6 балів – відмінно.

ДЯКУЮ за участь!!!

Висновки. Отримані у ході анкетування відповіді були проаналізовані та представлені у формі діаграм, результати яких ми представимо у наступних наукових публікаціях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Представити результати проведеного анкетування студентів ХДАФК стосовно їх ставлення до онлайн навчання під час пандемії COVID-19.

Список використаної літератури

1. Лист Міністерства освіти і науки №1/9-154 від 11 березня 2020 року.
<https://www.kmu.gov.ua/news/z-12-bereznua-zaprovadzhuyetsya-tritizhnevij-karantin-u-vsih-zakladah-osviti>
2. Рекомендації щодо впровадження змішаного навчання у закладах фахової передвищої та вищої освіти
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/2020/zmyshene%20navchannu/zmishanenavchannia-bookletsreads-2.pdf>

ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНЮ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ

Віктор Пономарьов,

Костянтин Ананченко, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. З метою здійснення аналізу психологічної готовності спортсмена на ранніх етапах спортивної підготовки запропонована методика застосування тесту життєстійкості.

Ключові слова: психологічна підготовка, підготовка спортсменів, психологічне тестування, готовність до змагань, єдиноборства.

Вступ. Важко переоцінити значення психологічної складової у системі підготовки спортсмена-єдиноборця. Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності [1]. Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення

широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд.

Авжеж, процеси психологічної підготовки спортсменів роками систематизуються та вдосконалюються [2-6] з урахуванням виду спорту та багатьох факторів, що впливають на спортсменів. Але результат якості психологічної підготовки спортсмена можна проаналізувати або за сприйняттям з боку тренера, або за результатом виступу на змаганнях.

Метою дослідження є визначення ступеню готовності спортсменів до виступу на змаганнях за допомогою тесту життестійкості.

Завдання дослідження: вивчити проблему дослідження психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців; визначити значимість психологічної підготовки у навчально-тренувальному процесі спортсменів-єдиноборців; здійснити аналіз психологічної готовності спортсмена на проміжних етапах спортивної підготовки; дати рекомендації, що до корегування тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використані наступні методи: аналіз літературних джерел і документів; порівняльний аналіз; соціологічне опитування (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даної проблематики призвів до висновку, що одним з перспективних способів оцінки ступеню психологічної готовності спортсмена до змагань є використання тесту життестійкості.

Тест життестійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді, дослідження якого були адаптовані під російськомовну аудиторію після 2000 років [7]. Поняття життестійкості знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу та переборювання його.

Особистісна змінна hardiness (життестійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Цей конструкт був виділений в ході досліджень, в яких шукалася відповідь на

наступне питання: які психологічні чинники сприяють успішному подолання стресу і зниження (або навіть попередження) внутрішньої напруги.

Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, перш за все в професійній діяльності.

Висновки. Застосування тесту на життєстійкість перед початком використання тренувальних психоформууючих методик та після них дозволить визначити позитивну або негативну динаміку психологічної готовності спортсмена.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Використання запропонованої методики застосування тесту життєстійкості для визначення ступеню готовності до змагань потребує подальшої апробації та розкриває перспективи більш ефективної оцінки рівня підготовленості спортсменів на ранніх етапах підготовки.

Список використаної літератури

1. Сосіна В.Ю. Психологічна підготовка в спорті : Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа». Львів : ЛДУФК, 2013. 19 с.

2. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3, С. 29-34.

3. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов). Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. Пенза, 2010. С. 105-107.

4. Воронова В.И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. Наука в олимпийском спорте. 2013. №4. С.32-39.

5. Конон И., Чарыкова И. Анализ существующей системы психологического сопровождения. Спортивный психолог. 2009. №1 (16), С.80-82.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 441-454.

7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

ВИКОРИСТАННЯ «СТУДЕНТСЬКОГО ПОРТФОЛІО» НА ЗАНЯТТЯХ З ПЕДАГОГІКИ

Сергій Ткачов¹, д.пед.н., професор,
Наталія Ткачова², д.пед.н., професор,
Артем Ткачов², д.пед.н.

Харківська державна академія фізичної культури¹,

Харків, Україна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди²,

Харків, Україна

Анотація. З'ясовано доцільність використання «студентського портфоліо» на заняттях з педагогіки, представлено досвід його застосування, окреслено перспективи подальшої відповідної науково-методичної роботи.

Ключові слова: заняття з педагогіки, активізація навчальної діяльності, «студентське портфоліо».

Мета та завдання дослідження. Якість підготовки фахівців є ключовою проблемою сучасної вищої освіти. Засвоєння студентами міцних знань досягається включенням їх в активну навчальну діяльність [4; 5; 6].

Метою даної публікації є представлення авторського досвіду щодо застосування «студентського портфоліо» у процесі викладання педагогіки.

Для досягнення вищевказаної мети вирішувалися **завдання:** з'ясування доцільності використання «студентського портфоліо», представлення досвіду його застосування, визначення подальших перспектив науково-методичної роботи в означеному напрямку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було здійснено у 2019-2020 роках у процесі викладання педагогіки студентам 1-го курсу (загальна кількість – 19 осіб) спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура). Застосовано такі дослідницькі методи, як: *аналіз наявного досвіду* використання «студентського портфоліо» в освіті, *узагальнення* результатів його застосування на заняттях з педагогіки та *прогнозування* перспектив подальшої науково-методичної роботи в означеному напрямку.

Результати дослідження та їх обговорення. У вищій освіті ідею «студентського портфоліо» реалізовано різними способами – як засіб навчання, як форма презентації наукових досягнень, як алгоритм особистісного кар'єрного зростання [2; 3]. При цьому матеріали, як правило, створюються у цифровому вигляді й розміщуються на сайтах або у соціальних мережах [1].

У нашому випадку «студентське портфоліо» створювалося в паперовій формі та виступало засобом активізації навчальної діяльності студентів.

На першій зустрічі зі студентами для кращої самоорганізації та мотивації кожному з них пропонувалося створити індивідуальний інформаційний кейс для зібрання усіх напрацьованих з педагогіки матеріалів, серед яких першочерговими стали відомості про завідувача кафедри, викладача (прізвища, ім'я та по-батькові, посада, вчена ступінь, вчене

звання), способи комунікації (мобільний телефон, адреса електронної пошти, а у 2020 році – дані для входу на платформу ZOOM), календар аудиторних занять, консультацій, модульних робіт і підсумкового контрольного заходу. Наступний елемент кейсу – це таблиця оцінювання навчальних досягнень студентів та інформація про наявність друкованих (посібники, підручники, довідники, методичні рекомендації) і цифрових (навчально-методичне забезпечення в електронній формі, адреси Інтернет-сайтів) ресурсів.

Найбільш важливою й показовою частиною «студентського портфоліо» стали результати навчальної діяльності студентів – рукопис конспектів лекцій, матеріали практичних занять, виконані завдання з самостійної роботи.

Як наслідок, заняття відвідувалися на рівні 67-85%, при цьому 56% – демонстрували високий рівень навчальної активності, біля 68% – постійно виконували завдання і поповнювали свій індивідуальний інформаційний кейс, а 74% – з цікавістю відслідковували поточну і загальну суму балів, які нараховувалися викладачем за досягнуті успіхи у вивченні педагогіки.

Висновки. Вивчення наслідків використання «студентського портфоліо» у запропонованому варіанті засвідчило його доцільність для активізації навчальної діяльності студентів на заняттях з педагогіки.

Перспективи подальших досліджень в означеному напрямку пов'язані з можливістю розробки рекомендацій щодо впровадження цифрової форми «студентського портфоліо» та з'ясування ефективності його застосування в умовах дистанційної освіти.

Список використаної літератури

1. Божко Ю., Бублик В., Глибовець М., Корень О. (2010). Електронні портфоліо: сучасний стан справ та перспективи розвитку. *Наукові праці*. 2010. Вип. 130. Т.143. С. 104-110.
2. Денькович В. (2012). Використання веб-портфоліо в моніторингу якості навчання студентів. *Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: Зб. наук. праць III Міжнар. наук.-практ. конф.* Л.: ЛДУ БЖД, 2012. С. 9-15.
3. Панченко Л.Ф. (2013). Електронне портфоліо студента. *Вісник ЛДУ БЖД*. № 17. 2013. С. 281-284.
4. Ткачов С.І., Ткачова Н.О., Ткачов А.С. (2019). Використання опорних конспектів з педагогіки на лекційних заняттях для студентів-першокурсників. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: зб. тез наукових доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2019 року*. Харків: ХДАФК. С. 146-148.
5. Mendes M.S. The Motivation of High School Students by Achievement Goals. *Psico-USF*. Vol.21. No.2. Aug. 2016. URL: <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210212>
6. Redondo R.E., Martín J.L.O. Motivation: The Road to Successful Learning. *Issues in Teachers' Professional Development Journal*. Vol.17. No.2. Dec. 2015. URL: <https://dx.doi.org/10.15446/profile.v17n2.50563>

VIII. ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ТА ПРАВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ФЕНОМЕН СПОРТУ У ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ: СЦЕНАРІЙ РОЗВИТКУ

Михайло Бейлін, д.філос.н., професор, Світлана Червона

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Зазначається, що спорт у своїх історичних проявах завжди демонструє власний міжнародний, глобальний статус. Це підтверджує низка прикладів: міжнародний олімпійський рух, який був інституціолізований на початку ХХ ст.; дух суперництва, зокрема, міжнародного; дух єдності на засадах вірності спортивним ідеалам.

Ключові слова: олімпійський рух, глобалізований світ, здоровий дух, спорт.

Вступ. Сучасний спорт є ареною розв'язання протиріч глобального та локального, у ньому рельєфно представлені тенденції комерціалізації, що актуалізує філософські розвідки щодо поточного стану та перспектив спорту в глобальному масштабі. Вплив чинників глобалізації на спорт вищих досягнень відбувається відповідно до запитів сучасного суспільства, що потребує вивчення і узагальнення позитивного та негативного впливу глобальних чинників з подальшим визначенням і прогнозуванням її наслідків.

Мета і завдання дослідження - окреслити філософські проблеми становлення глобальних вимірів феномена спорту.

Матеріал і методи дослідження. Системно-структурний метод забезпечив зв'язок спортивних компонентів з іншими елементами культури, у результаті спорт як соціальне явище уособлює риси загальної культури народу, нації та окремого індивіда.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт в умовах індустріального і постіндустріального розвитку суспільства має цивілізаційні соціально-культурні трансформації, включається в загальну систему міжнародної взаємодії, комунікативно-інформаційного обміну. Спорт вписується в систему «масової культури» сучасності і потребує нових соціально-філософських обґрунтувань з гуманістичною спрямованістю до «антропологічної досконалості» в умовах глобалізації» [3, с.159]. Сучасний образ людини, її вигляд і манери поведінки, вироблені в процесі соціалізації та виховання, формуються й підтримуються завдяки систематичним тренуванням і зусиллям: успішна, моложава, приваблива та спортивна [1, с. 141]. Поряд із увагою до стилю одягу, дієти, косметично-оздоровлюючих процедур, фізкультура та спорт стають визначальними у формуванні цього образу. Здоровий дух, самодисципліна та воля до дії – такі характеристики

успішної людини сучасності, й усі вони можуть бути досягнуті завдяки регулярним фізичним вправам, тобто заняттям спортом. Більшість тих, кого в глобалізованому світі знають і шанують, намагаються відповідати саме вищезазначеним критеріям. Планетарний масштаб спорту підкреслюється наступним чином: міжнародний спортивний, зокрема, олімпійський рух виник для того, щоб об'єднати суб'єктів, які враховують величезний гуманістичний, соціально-культурний потенціал спорту, спрямовують свої можливості на розвиток спорту як складової частини людської культури, на актуалізацію в спорті (і за допомогою спорту) загальновідомих гуманістичних ідеалів і цінностей, а також на запобігання можливостям його використання в антигуманних цілях [1]. Існує потреба формулювання оновленої концепції олімпійського руху, яка б враховувала всі тенденції глобального розвитку цивілізації: є підстави ставити питання про «нову філософію олімпізму» і про роль спорту в сучасному світі в цілому, тим більше, що соціокультурна ідея філософії спорту акцентує увагу на ослабленні гуманістичної орієнтації олімпійського руху, відмову від раніше проголошених цінностей [2, с. 209].

Висновки. Звертаючись до філософських проблем утвердження глобальних вимірів спортивної діяльності, можна скористатись ціннісним потенціалом бінарної опозиції «глобальне-локальне». Слід підкреслити здатність спорту істотно полегшувати встановлення контактів між різними націями і народами, його безмежні комунікативні можливості: спорт легко долає так звані мовні бар'єри, він є зрозумілим всім, і тому здатний покращити взаєморозуміння, співробітництво між народами незалежно від раси, кольору шкіри й віросповідання, ідеологічних поглядів. Основою спортивних змагань є загальнолюдські моральні правила і норми; спорт – яскрава модель мирного змагання, яка протистоїть військовим зіткненням; спорт припускає спілкування між спортсменами, фахівцями у сфері спорту, між уболівальниками під час змагань, в ході яких вони можуть ближче познайомитися один з одним, з культурою, історією, традиціями і звичаями різних країн і народів.

Перспективи подальших досліджень в означеному напрямку. Утвердження логіки глобалізації привносить з собою розмивання культурних кордонів і зменшення гостроти протиріч культурної ідентифікації в процесах суспільного виробництва. Логічно, що менш напруженого характеру набувають екзистенціальні переживання за ту чи іншу команду, того чи іншого спортсмена, які представляють ті чи інші країни: їм на зміну приходять критерії видовищності та нових рекордів. Спорт набуває ознак комунікаційного товару, стає сферою обігу значних коштів, зростання гонорарів професійних спортсменів і тренерів.

Список використаної літератури

1. Алкемайер Т. Социология спорта. Телесные практики субъективации самоинсценировки. *Логос*. №3(54). 2006. С. 141-146.

2. Билогур В.Е. Теоретические и практические проблемы философии современного спорта в глобальном измерении. *Philosophy and Cosmology*.2013. №12. С. 201-213.

3. Ямщиков Ю.Н. Спорт в условиях глобализации. *Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.1 Регионоведение : философия, история, социология*. 2009. № 3. С. 159-162.

ОНТОЛОГІЧНИЙ СТАТУС СПОРТУ В СУСПІЛЬСТВІ СПОЖИВАННЯ

Лідія Газнюк, д.філос.н., професор,
Геннадій Гончаров, к.філос.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Обґрунтовується онтологічний статус спорту в контексті соціокультурних трансформацій та формування засад антропосоціального буття людської тілесності у візуальній культурі сучасності.

Ключові слова: людська тілесність, візуальна культура, спортивна діяльність.

Вступ. У сучасному суспільстві спорт являє собою багатовимірний соціокультурний феномен, взаємопов'язаний із багатьма сферами діяльності людини. Спорт наділений значним потенціалом формування особистості, а його онтологічний статус у сучасному суспільстві змінюється, що має досить суперечливі наслідки [2]. Звідси випливає потреба у визначенні чинників розвитку сучасного спорту. У якому напрямку необхідно його розвивати, аби нівелювати негативний вплив сучасного спорту на діяльність особистості та максимально реалізувати можливості його позитивного впливу на людину?

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати місце і роль спорту у соціокультурному просторі суспільства споживання.

Матеріал і методи дослідження. Багатоаспектність спорту як соціокультурного феномену зумовлює використання порівняльного, діалектичного та структурно-функціонального методів та діяльнісного підходу.

Результати дослідження та їх обговорення. Ідеологія суспільства споживання підштовхнула процеси комерціалізації і як наслідок, трансформації моральних засад сучасного спорту і фізичної культури. Комерційний спорт вибудовує стратегію свого існування та розвитку, переважно, відповідно до закономірностей бізнесу, організованого на основі бажання і потреб людини у фізичній активності. Головна особливість професійного комерційного спорту полягає в тому, що він є водночас як спортом, так і бізнесом. Змінився онтологічний статус сучасного спорту, поряд зі своїми основними функціями він потрапив в поле впливу політичних і економічних чинників, що позначилось і на аксіологічних пріоритетах вірності традиціям олімпізму та гуманістичним принципам [3].

Комерціалізація спорту призвела до того, що першорядного значення набуває демонстрація видовищних, ефектних дій, проте тренувальний процес підпорядковується цим завданням. У суспільстві споживання організаційна професіоналізація і комерціалізація спорту ввели інститут спорту вищих досягнень до індустрії шоу-бізнесу [1]. Головна форма існування спорту вищих досягнень – споживання спортивних видовищних послуг, сфера бізнесу, масової культури і політики. Надмірна комерціалізація спорту виступає потужним носієм викликів ціннісним засадам сучасного спорту. Справді, якщо церемонію відкриття чи завершення Олімпійських ігор дивляться 3-4 мільярди людей, важко уявити, щоб мас-медіа не використовували потенціал спорту в комерційних цілях. Внаслідок цього дати і час проведення змагань з того чи іншого спорту інколи мають за основу час, не біологічно сприятливий для спортсменів, проте бажаний для телеканалів у найбільш багатих країнах світу, але це призводить до надмірних перенавантажень спортсменів. Сучасний спорт дедалі більше отримує статус важливої складової соціуму. Створюється амбівалентна ситуація із сучасною інтерпретацією феномену спорту. З одного боку, спорт постає як суб'єкт комерційної діяльності, на який щороку зростає попит, а з другого, ідеали спортивного життя активно поширюються засобами масової інформації, широкі верства населення все більше залучаються до спортивної діяльності, що позитивно впливає на поширення ідей здорового способу життя. Водночас, спорт за цих умов втрачає свою глибинну сутність щодо онтоантропологічного саморозвитку людини та підтримки її здоров'я, людина долучається до спорту під впливом нав'язаних ззовні споживацьких смаків і моди на спорт. Феномен спорту інкорпорується у складну соціальну динаміку. У культурі суспільства споживання почала домінувати ідеологія гламуру[3] як магія, чарівність красивого життя, розкоші і успіху. Ідеологія гламуру корелює екзистенціали сучасного спорту, що призводить до трансформування сенс-цілей спортивної діяльності. Так, смисловим змістом сучасного спортсмена часто виступають не його буттєві характеристики як індивідуального суб'єкта, проте отримання тільки кінцевого результату [4, с. 211].

Отже, логічно стверджувати, що комерціалізація спорту як логічна відповідь на виклики сучасних соціокультурних трансформацій, постає носієм складних модернізаційних процесів в інституціональному, економічному та правовому вимірах спорту, змінюючи його онтологічний статус.

Висновки. Проаналізовано методологічну позицію, відповідно до якої спорт виступає феноменом, який тісно пов'язаний зі становленням світоглядних орієнтацій особистості. Доведено, що радикальні трансформації в сучасному спорті змінюють традиційне візуальне уявлення про спорт. Характерні риси людської тілесності в сучасній соціальній динаміці, де вона постає одним із центральних понять проблематики затвердження візуальної

культури, але сам спорт перетворюється на видовищний перформанс, втрачаючи зв'язок із споконвічними аксіологічними пріоритетами.

Перспективи подальших досліджень в означеному напрямку. Сьогодні актуальним є аналіз як позитивних, так і негативних впливів, що здійснюють сучасні медичні технології на спорт не лише з боку порушення антидопінгового законодавства, але й можливих трансформацій людського організму під впливом спортивної діяльності як цілеспрямованої праці над собою.

Список використаної літератури

1. Бейлін М.В., Орленко О.М. Спорт як товар у ринковому суспільстві. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту : збірник наукових праць*. Харків, 2020. С. 183-187.
2. Білогур В.Є. Філософія спорту: теоретико-методологічний контекст. Монографія. Дніпропетровськ: Акцент ПП, 2014. 264 с.
3. Ібрагімов М.М. «Філософія спорту» в екзистенційно-культурологічному дискурсі. *Практична філософія*. 2012. № 4. С. 209-214.
4. Медведев С. Н., Степанова О. С. Экзистенциалы спорта в гламуре. *Известия Самарского научного центра РАН*. 2015. № 1-1. С. 211-213.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСЕРЕДКІВ СІЛЬСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Тетяна Дорофєєва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Наведені результати досліджень становлення осередків спорту в сільській місцевості України (1917-й – повоєнні роки).

Ключові слова: сільська місцевість, фізичні вправи, спорт, причини уваги радянської влади до розвитку спорту.

Вступ. На початку ХХ століття в сільській місцевості перед за все Західної України активно поширювався спортивно-гімнастичний рух [4]. Події 1917 р., а також в наступний період, суттєво вплинули на розвиток спорту в Україні. Утворення Центральної Ради стало початком заснування інститутів державності самостійної України. Українська Соціалістична Радянська Республіка була проголошена, як окрема держава, на III Всеукраїнському з'їзді рад, що відбувся 6-10 березня 1919 р. у м. Харкові, і це визначило розвиток спорту до 1990-х рр.

Мета дослідження: розкрити особливості організаційного становлення осередків сільського спорту в Україні (1917-й – повоєнні роки).

Матеріал і методи дослідження: досліджувалася наукова література, в якій розкриті особливості становлення осередків сільського спорту в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура і спорт в часи Української Народної Республіки знаходились у віданні Міністерства народної освіти. Згідно «Закону про встановлення нового розпису лекцій в

духовних семінаріях та духовних хлопчачих школах та про утримання цих шкіл відповідно до нового розпису» вводяться обов'язкові заняття з гімнастики в навчальних закладах в обсязі однієї години на тиждень протягом навчання [3]. На посаду фахівця IV класу Міністерства було призначено Івана Боберського, відому в Україні особу, за що йменувався «батьком західноукраїнської фізичної культури» та «західноукраїнським П'єром де Кубертеном» [4].

В Українській Соціалістичній Радянській Республіці Постановою від 4 жовтня 1923 р. «Про вищу й місцеві ради фізичної культури працюючих УСРР» на правах постійної комісії при Всеукраїнському Центральному Виконавчому Комітеті (ВУЦВК) була заснована Вища Рада Фізичної Культури. Відтак, стали поступово поширюватись серед населення фізична культура і спорт [1; 2].

Засобами фізичної культури поступово формувалася нова система цінностей нової людини, у якій індивід мав підпорядковуватися колективу, що відбилося в ідеї масовості, як загалом ключової засади радянської культури. Індивідуальні змагання в ті роки обмежувалися, адже прагнення до рекордів стало вважатись виділенням із загальної маси. Тогочасний колективізм у фізичній культурі перетворився на один із засобів пролетаризації суспільства, точніше його люмпенізації, коли існування більшості членів спільноти узалежнювалося від влади. Таким чином, фізична культура і спорт формувалися владою за своєю суттю як один із елементів пролетаризації соціуму [5, с. 13].

Поширенню фізичної культури і спорту на селі у 1920-1930-тих рр. активно посприяла колективізація сільського господарства, адже серед організованої у колективи бідноти та середняцтва культосвітню роботу вести було значно легше, аніж серед розпорочених окремих сільських господарств. Головним каталізатором фізкультурного процесу на селі виступило офіційне долучення селян до участі у змаганнях усіх рівнів, поширення «шефської допомоги» робітників жителям села.

Прикметна риса повоєнних років - наявність більшості спортивних колективів у містах та промислових центрах: 823 і 24 247 фізкультурників проти 375 низових колективів у сільській місцевості (10 723 особи). Причини цього слід шукати не тільки в кращих матеріально-побутових умовах життя, але й у наявності спортивних баз, клубів, залів, що уможливило роботу з людьми, підвищення спортивної майстерності самими тренерами. Натомість у сільській місцевості, попри численні постанови, заклики, одноразові кампанії, впродовж десятків років означена проблема не була вирішена. Пояснення цьому не лише в дефіциті інвентарю та обладнання чи відсутності спортивних майданчиків, як це і було насправді. Причина крилася також у загальній бідності сільського населення, становище якого істотно погіршилося черговим голодом у 1946-1947 і частково 1949 рр. Доросле населення сіл мало ненормований робочий день, що позбавляло його

можливості вільно розпоряджатися своїм часом, а відтак значний поступ фізкультурного руху в селі був не можливий [15, с. 21].

Висновки. Радянська влада приділяла значну увагу залученню населення, у тому числі і сільського, до занять фізичною культурою і спортом. І хоча існувала об'єктивна потреба підвищувати рівень фізичного розвитку населення, підготовки до праці та оборони засобами фізичної культури, одночасно і поступово формувалася нова система цінностей людини, у якій індивід мав підпорядковуватися колективу, що відбилося в перші роки радянської влади в ідеї масовості, як загалом ключової засади радянської культури.

Перспектива подальших досліджень – дослідити розвиток спорту на сільській території в умовах розпочатої в Україні децентралізації влади.

Список використаної літератури

1. Гасюк І. Л. Еволюція організаційно-правових основ державного управління фізичною культурою і спортом на українських землях наприкінці ХІХ століття та в радянський період. *Університетські наукові записки*. 2009. № 4 (32). С. 261-272.

2. Гвоздєв Б., Зарудный Н., Виноградов Б. 500000 физкультурников в одной области. Москва : Физкультура и спорт, 1949. 70 с.

3. Директорія, Рада Народних Міністрів Української Народної Республіки. Листопад 1918 – листопад 1920 рр. : Док матеріали. У 2-х томах, 3-х частинах.

4. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту. Кам'янець-Подільський : Абетка Нова, 2001. 236 с.

5. Тимошенко Ю. О. Історичні умови та специфіка розвитку спорту й фізичного виховання в радянській Україні у 20-40 роках ХХ століття : автореф. дис. ...д-ра істор. наук : 07.00.01. Київ, 2015. 35 с.

ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ЦІННОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Любов Карпець, д.філос.н., професор,

Тетяна Шпанько

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. З'ясовано, що значна роль у формуванні гармонійної єдності в людині належить освіті, насамперед у сфері фізичної культури і спорту. Освітній потенціал цінностей спортивної діяльності є одним із чинників успішного соціального облаштування багатьох сфер суспільного життя.

Ключові слова: освітньо-виховна система, спортивна діяльність, цінності.

Вступ. Спортивна діяльність сприяє осмисленню фундаментальних цінностей та зумовлює необхідність дослідження аксіології спорту крізь призму освітньої реальності у контексті формування всебічно розвиненої особистості. Освіта як соціальний інститут є особливою сферою суспільного

життя, у якому специфічно проявляються об'єктивна детермінація і суб'єктивні інтенції, потреби та інтереси людей, раціональне та ірраціональне, традиції і новації, ідеали і норми.

Мета і завдання дослідження: з'ясувати освітній потенціал спортивної діяльності у системі цінностей сучасного соціуму.

Матеріал і методи дослідження. Структурно-функціональний метод використано у процесі визначення спортивної діяльності у сучасному соціумі та осмисленні підстав реалізації ціннісного потенціалу спортивної активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Саме в освітньо-виховній системі домінує функція передачі соціально значущих умінь, навичок, знань, основних культурних паттернів, які нівелюються і виводяться в більш розгалужене русло трансляційних процесів рефлексії якісних характеристик, що відтворюють культурний досвід, значущість і обґрунтованість набутих знань, вірогідність їх актуалізації на подальших етапах цивілізаційного поступу людства. Динаміка процесів суспільних та культурних трансформацій внаслідок інноваційних технологій, становлення суспільства знань на постіндустріальній основі змінюють традиційні уявлення щодо способів конституювання освітньої реальності та її репрезентацій [3] як на глобальному, так і на національному рівні, перспектив розвитку освіти як соціального інституту. Освітня реальність існує в постійно відновлюваному контакті людей, конституюється узгоджено певними індивідами. Як соціальний інститут система освіти, по-перше, знаходиться всередині когнітивного простору певного суспільства і постає його найважливішим елементом; по-друге, свідомо, цілеспрямовано, організовано інтегрує людину в простір знання із соціально необхідною якістю знань; по-третє, є визначальною соціальною інституцією формування особистості, яка відповідає новому соціальному середовищу й суспільству знань, водночас й сама буде адекватним суб'єктом формування такого типу соціуму. Суспільство знань передбачає наявність у сфері освіти інтелектуальних чеснот, які зорієнтовані на позитивні якості, зокрема: уважність, вдумливість, критичність, інтелектуальна совість, допитливість, винахідливість, інтелектуальна скромність та совість. Цілком закономірно, що досягнення гармонійного стану існування людської особистості в сучасному соціумі детермінована динамічним розвитком усіх форм життєдіяльності, особливе місце серед яких належить спортивній діяльності [1, с. 215]. В умовах модернізації соціуму діють негативні тенденції розвитку як освітньої сфери, так і сфери охорони здоров'я в умовах модернізації соціуму, що звужує соціальну базу функціонування масового, дитячого й юнацького спорту та зумовлює подальший розвиток професійного спорту.

В освітньо-виховному процесі особистості, в її поведінковій практиці повинні бути присутні як досягнення та надбання минулих поколінь і цілісний образ усебічно розвиненої людини, так і сучасні прогресивні тенденції у сфері спортивної діяльності. Спортивній діяльності притаманні

багаті традиції та ціннісно-смысловий потенціал в освітньому, інтелектуальному, творчому, оздоровчому, модернізаційному та інших вимірах, що суттєво впливає на процес формування цілісної, всебічно розвиненої, гармонійної особистості. Варто особливо підкреслити, що гармонія людини як "єдність багатоманітності" якостей без дисбалансу жодної її сторони виступає й споконвічним ідеалом вітчизняної традиції філософування про людину, як наголошує М. Ібрагімов, чітко визначена єдина лінія – нероздільність тіла й душі, точніше кажучи, душе тілесність людини" [2, с. 16].

Висновки. У структурі сучасного наукового знання спорт як специфічну практику духовно-тілесного розвитку, суттєву складову фізичної культури, а отже, культури загальнолюдської, варто розглядати як надійний засіб виховання, творення та розвитку людиною самої себе як істоти соціальної.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наукові дослідження цієї теми сприятимуть дієвому розв'язанню актуальних і дискусійних проблем, пов'язаних з реалізацією державної політики й ідеології у сфері спорту та фізичної культури, під час визначення освітнього потенціалу й системи ціннісних орієнтацій у спортивній діяльності.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Фізична культура в соматичному бутті людини/ Development trends in pedagogical and psychological sciences: the experience of countries of Eastern Europe and prospects of Ukraine: monograph. edited by authors. 1st ed. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2018. P.214-231.

2. Ібрагімов М. Аскеза в спорті та фізичному вихованні як теософська проблема самозбереження людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. 2012 № 2 (18).С. 14-18.

3. Карпець Л.А. Освітня реальність інформаційного суспільства: монографія. Харків: ТОВ «Оберіг», 2015. 328 с.

ЕВОЛЮЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Світлана Романій

*ДВНЗ «Донецький національний технічний університет»,
Покровськ, Україна*

Анотація. У тезах доповіді подано історичні відомості про витоки та етапи розвитку фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, період, розвиток, ігри.

Вступ. Перед спеціалістами різних напрямів підготовки все частіше постають завдання, які вимагають, окрім фахової кваліфікації, знання з інших галузей знань. Тому, формування системи знань теорії фізичної культури набуває значення для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку різних сфер життя суспільства.

Мета дослідження полягає у висвітленні інформації щодо виникнення, формування і розвитку фізичної культури. Завданнями даної роботи є аналіз та систематизація, осмислення інформації стосовно досліджуваної галузі. У цьому зв'язку особливого значення набувають вивчення історичного досвіду, аналіз та оцінювання історичних подій, фактів з різних інформаційних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Виникнення фізичної культури історична наука відносить до початкового періоду розвитку первісної общини. Самою ранньою формою фізичного виховання були колективні ігри, що носили натуралістичний, наслідувальний характер. Вони майже повністю повторювали трудовий процес. На останньому щаблі розвитку первісного суспільства виникли ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Гравці стали ділитися на команди, з'явилися спеціальні майданчики для ігор, удосконалювався ігровий інвентар. Ігри стали регламентуватися найпростішими правилами, з'явилися судді та глядачі. Процес розвитку поступово привів до виділення з ігор і відособлення в якості самостійних фізичних вправ бігу, метань, стрибків, плавання та інших видів рухів. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичним вправам підлітків і молоді, тобто з'явилося фізичне виховання [3].

У родовому суспільстві фізичне виховання носило високий рівень розвитку. Етнографічні дослідження показують, що кожній народності були властиві свої форми і види вправ. Однією з форм фізичного виховання були ініціації – перевірки фізичної готовності членів громади. Зі стародавнього періоду до нас дійшли деякі методичні прийоми навчання. Наприклад, у індіанців і чукчів враховувалися статеві особливості, ескімоси поступово збільшували вагу каменя і відстань при навчанні метанню, міняли розмір лука, лиж, човнів. У період розкладу родового ладу відбувається воєнізація фізичних вправ, з'являється кулачний бій, тренування зі зброєю, змагання колісниць, стрибки через меч, списи. У цей період з'являються початкові форми установ фізичного виховання, перші спортивні споруди. А головною рисою виховання стає його спрямованість на військово-фізичне навчання. У Древній Греції відбувається зародження педагогічної теорії фізичного виховання. У працях стародавніх філософів і вчених було висловлено багато цінних думок про фізичне виховання як складової частини загального виховання і освіти [1].

Виникнення фізичних вправ та ігор у народів нашої країни відноситься до первісного суспільства. Вони відображали мисливську, рибальську, скотарську, землеробську, військову та побутову діяльність. У стародавніх народів існували верхова їзда, метання різних предметів, стрільба з лука, різноманітні ігри. В умовах великих перетворень з часів Петра I безмірно зросли потреби в кваліфікованих кадрах. У країні створюються світські навчальні заклади, фізична підготовка вводиться як обов'язковий навчальний предмет. У другій половині XVIII ст. відкриваються гімназії та пансіонати для навчання дітей дворян та різночинців. В цих гімназіях особлива увага

приділялася прищепленню манер поведінки, фехтуванню, танцям. У навчальні плани цивільних навчальних закладів також були включені елементи фізичного виховання. У часи правління Катерини II велика увага приділялася організації просвітництва. Особлива увага зверталася на військово-навчальні заклади [3].

Із 70-х рр. XIX ст. царський уряд починає приділяти увагу фізичному стану селянських дітей, які в майбутньому мали поповнити ряди вояків російської армії. [2]Період Великої Вітчизняної виявився суворим випробуванням для народу і фізкультурного руху зокрема. Гасло «Все для фронту, все для перемоги!» стало беззаперечним законом життя. Вводиться загальне військове навчання. Зміст програм у всіх типах навчальних закладів, нормативи комплексу ГПО, діяльність всіх фізкультурно-спортивних організацій були спрямовані на вирішення завдань, зумовлених військовим часом [3].

У країнах зарубіжного світу друга половина XX ст. позначена розвитком фізичної культури – складової загальної всесвітньої культури, спрямованої на оздоровлення людей, підвищення їх працездатності і довголіття. Науковці почали займатися питаннями вирішення проблем гіподинамії.

Висновки: аналізуючи дані літературних джерел стосовно виникнення, формування і розвитку фізичної культури, можна стверджувати, що досліджувана галузь еволюціонувала впродовж всього існування людства. Факти наукових досліджень свідчать про те, що і в сучасних тенденціях спостерігаються характерні особливості минулих часів. Увесь набутий емпіричний і науковий досвід аналізується, удосконалюється, адаптується до теперішніх умов суспільства.

Список використаної літератури

1. Довгань Н. Проблематика виховання фізичної культури особистості у культурно-історичній ретроспективі. Історія фізичної культури і спорту народів Європи. Збірник тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури. Луцьк: Світязь, 2019. 74 с.
2. Соколова Н.Д. Військова підготовка в початкових школах Російської імперії наприкінці XIX – початку XX ст. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. № 1 (25) (2014). С. 12-15.
3. Степанюк С.І., Гречанюк О.О., Маляренко І.В. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури». Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 236 с.

СПОРТИВНА ОСВІТА В КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПАРАДИГМИ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН

Наталія Салтан, к.і.н., доцент,

Сергій Салтан

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Аналізується концепція вітчизняної освітньої парадигми подальшого розвитку спортивної освіти. Доведено, що спорт і фізичне виховання в контексті гуманістичної освітньої парадигми, завдяки новітнім інноваційним механізмам, покликані забезпечити інтеграцію в систему суспільних відносин кожної людини незалежно від її фізичних можливостей і спортивного потенціалу.

Ключові слова: галузі спорту, профільна освіта, соціальна мобільність.

Вступ. Феномен освіти як суспільного інституту полягає у всезагальності його впливу на економічний, політичний, культурний розвиток народу й особистості. Якщо зміст освіти відповідає вимогам суспільства, то це сприяє процесу його модернізації, у протилежному випадку - гальмує його розвиток. Освітня сфера традиційно була сферою державної опіки. Зараз освіта – це бізнес, величезний ринок послуг. Особливо привабливим виглядає ринок професійної освіти, де роль держави як основного регулятора надалі зменшується. Держава залишає свій вплив лише у ключових моментах. Більшість проблем перекладається на саму освітню установу. Тому самі заклади освіти повинні виробити певну стратегію розвитку в нових реаліях сьогодення, спираючись на власний історичний і міжнародний досвід.

Мета і завдання: проаналізувати освіту як передумову технологічного та економічного прогресу та обґрунтувати зв'язок між освітою та економічним зростанням; з'ясувати особливості західної системи підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: порівняльний, діалектичний та структурно-функціональний.

Результати дослідження та їх обговорення. Проект вирівнювання європейської структури вищої освіти в галузі спорту APHESIS розроблений для визнання кваліфікації тренерів. Стандартні напрямки діяльності тренера поділені на 4 основні категорії: тренер для початківців (діти, юнаки, дорослі); тренер спортсменів, орієнтованих на участь (діти, юнаки, дорослі); тренер талановитих спортсменів, орієнтованих на результат (діти, юнаки, дорослі); тренер професійних спортсменів з високими результатами. Ці категорії можуть варіюватися між видами спорту і країнами. Ще однією західною родзинкою, до якої варто придивитися Україні, є можливість одночасного опанування студентами двох кваліфікацій, одна з яких є основною (major), а друга – додатковою (minor). Доцільно було б надати такий шанс і

українським студентам, але для цього потрібно в нових стандартах закласти два рівня вимог щодо результатів навчання, один з яких відповідав би основній кваліфікації, а другий – додатковий. Освіті приписується роль чинника, який сприяє активізації суспільства, підвищенню його соціальної мобільності. Профільна освіта в наш час стала умовою для професійної реалізації людини. Дистанційне навчання надає закладам освіти можливість залучати значно більше студентів. Проблема різнобічного гармонійного розвитку спеціаліста з урахуванням його індивідуальних особливостей, адекватним вимогам модернізації співвідноситься із змістом навчального процесу. Спортивні заклади освіти в нашій країні традиційно відносяться до установ гуманітарного профілю. Зміст освіти безпосередньо пов'язаний із професійними, світоглядними і громадянськими якостями, морально-етичними цінностями, іншими компетентностями, здобутими у даному вищому навчальному закладі. Очікуваним результатом навчання є освітні компетенції. Праксеологічна компетенція вимагає опанування курсу філософії спорту. Комунікативна компетенція передбачає вивчення мови, риторики (Хемптонський університет), моральні компетенції визначають необхідність вивчення норм етикету (базельський спортивний у-т «Персональна та соціальна інтелігенція»), етики (Огайо). Гуманістична парадигма освіти, яка зараз панує у світі обумовлює широке вивчення самого суспільства (Норвезька школа спортивного мистецтва по 10 кредитів на «Економіку» та дисципліну під назвою «Політика, організація і суспільство»). Зважаючи на те, що кожна країна має власну специфіку побудови навчальних планів, Україна також має спиратися на власні традиції, зокрема, фундаментальність освіти.

Висновки. Вища освіта, хоча і розглядається як засіб досягнення успіху і благополуччя, сама по собі високою метою для молоді не є. Створюється парадоксальна ситуація, коли в умовах підвищення значущості знання, воно не є серед пріоритетів сучасної молоді. З одного боку економіка потребує знань і всі прекрасно це розуміють. З іншого боку молоді люди не квапляться їх набути, обираючи більш легке життя «тут і зараз». Пріоритетів набуває життєва ідеологія, що заохочує людину не до кропіткої чесної праці, а навпаки до необмеженої витрати грошей та всіляких легких розваг.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Більше половини молодих людей задоволені наявним у них рівнем знань. Та чи такі оптимістичні роботодавці? Нинішні випускники часто неадекватно оцінюють свої реальні можливості, часто орієнтовані на себе, а не на справу, а їх очікування істотно завищені.

Список використаної літератури

1. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія)/Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у суспільстві. 2013. № 2. С. 10-16.
2. Пасічник Р.В. Модель професійних компетенцій випускників фізкультурних вищих навчальних закладів Польщі. Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №5. 2010. С. 102-104.

3. Салтан Н.М., Салтан О.М. Ціннісна складова в професійній освіті сучасної молоді. Стратегія розвитку фінансово-економічних та соціальних відносин: регіональний аспект: матеріали III симпозиуму. Х.: ХІФУДУФМТ, 2011.С.416-418.

ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ В АНТРОПОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ

Юлія Семенова, к.філос.н., професор,

Олена Орленко, к.і.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Життєздатність людини безпосередньо пов'язана з її фізичною активністю. У сучасну інформаційну епоху відзначається значне зниження фізичної активності людини, що позначається на зростанні показників захворюваності, смертності, зниження тривалості життя, тому актуальним стає питання про ефективні шляхи збереження життєздатності людини та її відповідальність за своє здоров'я.

Ключові слова: спорт, здоров'я, стиль життя, девіативні форми поведінки.

Вступ. Техногенний та інформаційний розвиток соціуму не тільки трансформує стиль життя людини, але й викликає фізичну, психічну і духовну деградацію особистості, зростання соціально обумовлених захворювань, що робить актуальним звернення до філософії спорту в антропологічному дискурсі життєздатності. Недооцінка фізичної активності, що впливає на біопсихосоціальне стан людини загрожує втратою здоров'я і, як наслідок, ціннісних смисложиттєвих орієнтирів.

Мета і завдання - обґрунтування значення фізичної культури і спорту як основи для формування моделей здорової людини і запоруки її життєздатності.

Матеріал і методи дослідження. Структурно-функціональний метод використано у процесі аналізу спорту як втілення інтегральної єдності онтологічної та антропологічної підсистем, у процесі визначення спортивної діяльності у системі соціокультурної дійсності та осмислення суб'єктивних підстав реалізації ціннісного потенціалу спортивної активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Основу життєздатності складають як стиль життя людини, так і вплив соціальної сфери. В антропологічному дискурсі життєздатність людини сприймається через медико-біологічні та духовні категорії. Від рівня здоров'я та якості життя залежить здатність людини реалізувати в соціумі свої фізичні, психічні та духовні потенції. Девіативні форми поведінки пов'язані з вживанням алкоголю, наркоманії, куріння, суїциду тощо, є наслідком дисгармонії духу,

душі і тіла, що призводить до руйнування життєздатності. Заняття спортом можуть протистояти таким трансформаціям в способі життя людини. Соціальна активність людини визначається як медико-біологічними показниками здоров'я, так і духовно-психологічним станом. Фізична культура і спорт дають можливість не тільки вдосконалюватись фізично, але й розвивати духовно-душевну сутність, знаходячи соціальну активність [1, с.153]. «Хвороби цивілізації» пов'язані з екологією, новими технологіями і соціальними звичаями, є основним видом сучасної патології, головна причина якої - поведінковий фактор. При таких умовах заняття фізичної культури і спортом є показником життєздатності та утвердження здорового способу життя. Заняття спортом слід визнати важливим напрямком профілактики соціально-обумовлених хвороб і ефективним засобом підтримки життєздатності на достатньо високому рівні самопочуття [2]. Відмова від фізичної активності веде до «згортання» окремих здібностей особистості, її деградації, духовної та соматичної патології.

В основі життєздатності лежить здоровий спосіб життя, що включає спорт, фізичну культуру, загартовування, раціональне харчування, але формування такої «турботи про себе» залежить від рівня розвитку свідомості та фактора волі. Розвиток і популяризація багатьох видів спорту сьогодні пов'язані з необхідністю створення концепції здорової життєздатності, що відповідає вимогам динамічного розвитку сучасного суспільства. Спорт актуалізує проблему життєздатності людини, організовує духовно-моральну складову, яка надає їй життєдіяльності спрямований, цілеспрямований характер. Сьогодні стають затребуваними інноваційні соціальні проекти, пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту, засновані на ставленні до здоров'я як до загальнолюдської цінності, які розглядають здоров'я як фактор життєздатності [2]. Збереження і розвиток здоров'я для підтримання і продовження терміну активної життєздатності людини входить в число першочергових соціальних завдань. Особливо гостро стоїть проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я і мотивації до здорового способу життя, як важливих чинників збереження життєздатності.

Сьогодні в науковому середовищі існує точка зору, згідно якої головна причина захворюваності та смертності в сучасному світі визначається способом життя населення, його об'єктивними параметрами і суб'єктивним ставленням до життєдіяльності. як засобом досягнення певних цілей, а хвороба, відповідно, як негативний процес руйнування цілісності людини.

Висновки. Таким чином, спорт сприяє здоровому способу життя людини, створюючи соціокультурне і духовно-моральне середовище, в умовах якої розкривається духовний, психічний, фізичний потенціал людини. Ендогенні фактори (стиль життя людини, ціннісні орієнтації, мотивація) визначаються внутрішніми установками людини, саме вони є ключовими у ставленні до спорту як до основи активної життєздатності людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Філософія спорту в дискурсі життєздатності пов'язана з імперативом визнання

здорового способу життя на основі активних занять фізичною культурою і спортом. Особистісна установка на здоровий спосіб життя і заняття спортом є позицією відповідальності за власне буття не тільки перед самим собою, а й перед суспільством.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Фізична культура і спорт як запорука антропологічної досконалості людини. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту : збірник наукових праць*. Харків, 2020. С. 152-156 .

2. Ібрагімов М. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах. *Філософська думка*. К., 2014. №1. С. 97- 110.

СПОРТИВНА МОВА ЯК СПЕЦИФІЧНА ОЗДОБА СПОРТИВНОГО ТІЛА

Ірина Соїна, к.філол.н., доцент,

Ніна Петрусенко, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. Спортивна мова пропонує своєрідну філософію тренування як феномена модерної і постмодерної культури, виявляє комплекси вправ і тренувальні програми в усіх сферах суспільного життя.

Ключові слова: спортивна мова, креативні здібності, вдосконалення тілесності, комунікативність.

Вступ. Дослідження філософських аспектів тілесності в спортивних контекстах має евристичний потенціал для збагачення вітчизняного дискурсу спортивної мови. Характерне для теоретичного дискурсу сучасності звернення до проблематики тілесності є пріоритетним у синтезі знань про спортивну мову як специфічну інтерпретацію людського тіла [3, с. 76].

Мета і завдання дослідження: продемонструвати спортивну мову у контексті інтерпретації феномена спорту і фізичної культури у вимірах тілесності.

Методи дослідження. Використані методи трансцендентальної прагматики та герменевтики, які дозволяють розглянути життєтворчість «спортивного тіла» у комунікативній площині.

Результати дослідження та їх обговорення. На перетині дослідження філософських проблем спорту і тілесності існує можливість збагатити філософський інструментарій теоретичними та емпіричними досягненнями фізкультурно-спортивної науки в дослідженні спортивної мови, поновити дещо деформований під тиском соціально-політичних цілей яскравий ореол творчої сутності «спортсмена як діяча культури, для якого спортивна діяльність є полем розгортання його потенційних креативних здібностей, що своїми виступами на змаганнях створює тілесний образ світу і цим звеличує

невгамовну людську сутність» [1, с.94]. Спортивна мова відображає своєрідну філософію тренування як феномена модерної і постмодерної культури, у рамках цієї філософії комплекси вправ і тренувальні програми виявляються в усіх сферах суспільного життя, поширення набувають терміни «філософське багатоборство», «акробатична етика», «зміна тренерів». Мова спорту не вимагає переведення, вона зрозуміла і доступна, оскільки заснована на загальнолюдських цінностях та досвіді пізнання резервних можливостей людини [5]. Поняття «спортивне тіло» складає основу сутнісних, ключових самоідентифікацій, воно є не менш важливим конститутивним чинником, аніж розум, воля або соціальне середовище. Культурний та екзистенційний сенс спортивного тіла людини розкривається через спортивну мову і коло тих буттєвих подій, послідовність яких складає процес самовизначення, але ареною яких є людське тіло [2]. Спорт і фізична культура, як сфера соціального буття об'єктивно потрапляють у коло феноменів, ареною актуалізації яких і постає людська тілесність. Історично спорт артикулював силу і красу здорової психосоматичної вибудови тілесного організму людини. Формування власного тіла засобами спорту та здорового способу життя стає завданням створення соціально-прийнятної форми репрезентації особистості. Оригінальність при цьому досягається завдяки багатоманітності тілесних практик і видів спорту, чисельність яких непинно зростає не тільки порівняно із світом античності, але й порівняно із ХХ століттям, що стало таким собі століттям спорту. Наприклад, після появи серфінгу (ковзання на дошці по хвилях) з'являється «віндсерфінг» (до дошки додається вітрило), а згодом популярним стає серфінг з парашутом тощо. Сучасна спортивна мова, зокрема, і мова взагалі постійно збагачуються новими назвами і термінами. Винаходження нових видів спорту та тілесних практик викликано тим, що велика кількість людей, що проводять робочий день в офісі, сидячи перед екранами комп'ютерів, намагаються звільнити невикористану фізичну енергію, для цього після роботи відвідують спортивні зали, студії фітнесу та йоги, або ж, хоча б, здійснюють прогулянки на відкритому повітрі.

Висновки. Спорт як соціальний інститут, що швидко зростає і розвивається, знаходиться в постійній взаємодії з іншими соціальними інститутами. Одним з показників взаємовпливу спорту на політику, економіку, культуру, науку тощо є використання спортивних понять, термінів, символів та образів спортивної мови в багатьох інших сферах соціального та індивідуального буття. На нашу думку, це явище демонструє зростання значущості в інформаційному суспільстві спорту як соціального інституту, і потребує подальших комплексних наукових досліджень спортивної мови як соціокультурного феномену.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Саме у феноменах фізичної культури і спорту проявляється ставлення людини до тілесності як цінності. Чому тіло виступає для людини як цінність? Відповісти на це питання однозначно важко. Ось одна з можливих

відповідей: гарне (а головне, здорове) тіло є свого роду «маркером» успішності людини [4, с. 87]. Таке прагнення є характеристикою людської форми, базовою екзистенціальною потребою людини. Саме ця потреба, що лежить вже в сфері метафізики, і виступає рушійною силою існування й розвитку всієї культури в цілому і фізичної культури і спорту зокрема.

Список використаної літератури

1. Ібрагімов М. Філософія спорту: стан та перспективи розвитку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 93-100.
2. Леонтьев А.А. Возникновение и первоначальное развитие языка. М. 1963. 234 с.
3. Козачинська В. В. Суб'єкт інформаційного суспільства: «образ тіла», спорт та «виклики» тілесності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2012. № 5. С.76-79.
4. Константинов Д. В., Петров С. С. Философия физической культуры и спорта: перспективы метафизического подхода. *ОНВ*. 2012. №3 (109). С. 85-88.
5. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа. *Социологические исследования*. 2007. № 11. С. 125-129.

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я І ВАЛЕОЛОГІЧНА ДИПЛОМАТІЯ: МІЖНАРОДНО-ІНСТИТУЦІОНАЛЬНИЙ ДИСКУРС

Вячеслав Ціватий, к.іст.н., доцент

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

Анотація. Аналізується сучасна парадигма філософського і соціологічного дискурсу фізичної культури, спорту і здоров'я в умовах поліцентричного світоустрою, а також характеризуються особливості практичного застосування інструментарію валеологічної дипломатії.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, валеологічна дипломатія, зовнішня політика, інституціоналізація, філософія здоров'я.

Вступ. Сьогодні спорт і дипломатія і система політико-дипломатичних координат міждержавних відносин вибудовується в умовах поліцентричного світоустрою. Її важливою складовою є інституціонально розвинена в державі система фізичної культури, спорту і здоров'я.

Мета і завдання дослідження: проаналізувати концепт «філософія здоров'я» та особливості інструментарію валеологічної дипломатії в умовах сучасного поліцентричного світоустрою ХХІ століття, а також визначити регіональні та національні особливості інституціоналізації фізичної культури і спорту у світовій та українській практиках.

Матеріал і методи дослідження. Методологічну основу дослідження складають діалектичні принципи наукового пізнання. Під час роботи використано загальнонаукові методи дослідження – аналізу, синтезу,

абстрагування, узагальнення, індукції, дедукції, пояснення, а також методи історичного дослідження – історико-порівняльний метод, історико-типологічний метод, історико-системний метод і метод компаративного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження концепту «філософія здоров'я» і проблем, що стосуються здорового способу життя, на сьогодні особливо актуалізуються в умовах поліцентричності та мондіалізації сучасного суспільства [1, с. 26-29]. Цілий ряд досліджень, проведених вітчизняними і зарубіжними вченими, переконливо продемонстрував високий ступінь впливу способу життя на стан здоров'я організму індивідуума. Щоб популяризувати філософію здоров'я, валеологію, спорт і принципи здорового способу життя, необхідно теоретично обґрунтувати цілісну концепцію збереження здоров'я населення в нових умовах пандемії, а також на практиці розробити й реалізувати структурно-функціональну і динамічну модель збереження здоров'я населення. При плануванні профілактичних заходів у різних рівнях соціуму, слід враховувати серйозність і складність даної проблеми, так як більшість населення мають шкідливі звички. Здебільшого, люди не усвідомлюють небезпеки шкідливих звичок для свого здоров'я. На наш погляд, особливий акцент слід зробити на антиалкогольній, антинікотиновій і антинаркотичній пропаганді та популяризувати філософію здоров'я, установку на здоровий спосіб життя серед усіх вікових категорій населення держав (на національному, на регіональному і на міждержавному рівнях) [2].

Валеологічна дипломатія (багатостороння і двостороння) – це новий напрям в інституціональних зв'язках політико-дипломатичних систем міждержавних відносин в умовах поліцентричного світу XXI століття. Даний термін – валеологічна дипломатія – у науковий обіг автором був введений вперше. Даний напрям розрахований на впровадження й пропаганду здорового способу життя на міждержавному рівні і, перш за все – у діяльності міжнародних організацій, задіяних у сфері охорони здоров'я і медицини. Валеологічна дипломатія розкриває особливості функціонування охорони здоров'я як частини соціальної сфери світової спільноти і медицини, як міжнародного соціального інституту, а також визначає ефективність використання відповідних прийомів і методів дипломатії (валеологічної дипломатії; спортивної дипломатії; туристичної дипломатії [3].

Валеологічна дипломатія – специфічна галузь дипломатії, націлена на ефективну діяльність глав держав і спеціальних органів зовнішніх зносин щодо здійснення цілей і завдань зовнішньої політики держав і міжнародних інституцій у сфері охорони здоров'я, медицини та планетарного здоров'я населення, а також являє собою сукупність практичних заходів, прийомів і методів дипломатії, що застосовуються з урахуванням конкретних умов і характеру вирішуваних завдань міжнародного співробітництва у сфері міжнародного захисту здоров'я людини. Даний напрям включає в себе дипломатичний інструментарій, який задіяний в процесі багатосторонньої

дипломатії, а також практичну діяльність ключових міжнародних організацій системи ООН у галузі охорони здоров'я та медицини, і інститутах багатосторонніх угод у цій сфері, а також спорту і спортивної дипломатії.

Висновок. Таким чином, предметом валеологічної дипломатії є індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя, які цілком підтримуються в міжнародному і політико-дипломатичному середовищі. Валеологічна дипломатія має на меті вивчення і поширення концепту «філософія здоров'я», нових підходів до здоров'я людини в міжнародному соціумі.

Список використаної літератури

1. Циватий В. Г., Громико О. А. Поліцентричність сучасного світоустрою: мегатренд XXI століття: (інституційний контекст). Зовнішні справи. 2014. № 8. С. 26-29.

2. Розин В. М. Концепция здоровья. Москва: МГМСУ, 2011. 112 с.

3. Социология дипломатии: гипотеза, структура и тематические исследования: монография / М. Язбец, В. Циватый и др. Киев: Дипломатическая академия Украины при МИД Украины, 2015. 522 с.