



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

# **ЗБІРНИК ТЕЗ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

*«Сучасні погляди молоді на фізичну культуру,  
спорт та здоров'я людини»*

*у рамках Весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки*

*14 травня 2021 року*



м. Харків

**Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури  
Відокремлений підрозділ Всеукраїнської громадської організації  
«Спортивна студентська спілка України» у Харківській області  
Рада молодих вчених при Харківській обласній державній адміністрації  
Громадська організація «Харківське обласне відділення Олімпійської  
академії України»  
Громадська організація «Спортивний клуб Харківської державної академії  
фізичної культури «СКІФ»  
Первинна профспілкова організація ХДАФК  
Студентський парламент ХДАФК**

## **ЗБІРНИК ТЕЗ**

**НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
«СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДИ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ,  
СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»  
У РАМАХ ВЕСНЯНОГО ФЕСТИВАЛЮ НАУКИ,  
ПРИСВЯЧЕНОГО ДНЮ НАУКИ**

**14 травня 2021 року**

УДК 796.011.1:796.035-057.875(043)

С 89

**Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини:** збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року. Харків: ХДАФК, 2021. 225 с.

У Збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізична терапія, здоров'я людини та медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту.

*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:**

Мулик В.В., д.фіз.вих., професор.

Помещикова І.П., к.фіз.вих., доцент.

Масляк І.П., к.фіз.вих., професор.

Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.

Гант О.Є., к.психол.н., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

Карпець Л.А., д.філос.н., професор.



## **Шановна спортивна родино!**

Вітаю з нагоди відкриття наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», яка проводиться у рамках Весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки.

Перекоаний, що нинішній захід стане тією науковою платформою, на якій молоді вчені зможуть разом з досвідченими фахівцями вести плідний творчий пошук, ділитись результатами своїх досліджень, обмінюватись досвідом, дискутувати з тих чи інших проблемних питань та надалі впроваджувати здобуті наукові результати у практику.

Щиро зичу учасникам наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» цікавого обговорення, конструктивної роботи та ефективного розв'язання поставлених проблем.

Нових ідей, творчої наснаги та натхнення!

**Ректор**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'O' followed by several loops and a long vertical stroke at the end.

**Олександр АЖИПО**

## ЗМІСТ

## I. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

<b>Авраменко Анастасія.</b> Засоби та методи розвитку вибухової сили у баскетболістів.....	10
<b>Анікіна Аліса, Подрігало Ольга.</b> Аналіз фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості дітей 8-10 років на початковому етапі підготовки у легкій атлетиці.....	12
<b>Анікіна Аліса, Окунь Дар'я.</b> Видатний спортсмен Еліуд Кіпчоге.....	16
<b>Архіпова Катерина.</b> Контроль влучності нападаючих ударів у бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.....	18
<b>Байбіков Максим.</b> Особливості прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів .....	20
<b>Белалова Діана.</b> Рівень технічної підготовленості у тенісистів на етапі початкової підготовки .....	22
<b>Бондаренко Микита.</b> Розподіл гравців у баскетболі за ігровими амплуа.....	24
<b>Будьонна Тамара.</b> Особливості навчання техніки дальніх кидків у студентів.....	26
<b>Горенко Данило.</b> Вплив показників фізичного розвитку на рівень координаційних здібностей кваліфікованих стрибунів у воду 13–16 років.....	29
<b>Горобченко Михайло.</b> Українські народні рухливі ігри як засіб фізичної підготовки юних баскетболістів.....	31
<b>Грушка Євген, Рибалко Ліна.</b> Розвиток спортивно-оздоровчого туризму на Полтавщині.....	33
<b>Данилюк Олександр, Паєвський Володимир.</b> Особливості навчання та удосконалення технічного елементу – блокування у волейболі.....	35
<b>Дворецька Лілія, Дейнеко Альфія.</b> Особливості фізичної підготовки в спортивній гімнастиці.....	37
<b>Дикань Інна, Дейнеко Альфія.</b> Вплив танцювальної діяльності Айседори Дункан на зародження художньої гімнастики.....	40
<b>Дмитрієнко Владислава.</b> Огляд та характеристика сучасного спорядження для гірського туризму, спелеотуризму та альпінізму.....	43
<b>Єременко Наталія, Ковальова Наталія.</b> Апаратно-програмні додатки контролю здоров'я і фізичної активності кіберспортсменів.....	45

<b>Залога Вікторія.</b> Стрибучість як одна із головних якостей волейболістів.....	47
<b>Ісаєнко Марія.</b> Раціональне харчування волейболістів перед змаганнями.....	49
<b>Казмірчук Андрій, Дядюк Юрій.</b> Комп'ютерні навчальні ігри як засіб теоретичної підготовки юних футболістів.....	51
<b>Карикова Аліна.</b> Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів .....	53
<b>Кірієнко Анастасія.</b> Взаємозв'язок між спеціально-підготовчими та загально-підготовчими вправами у пауерліфтерів другого та третього спортивних розрядів.....	55
<b>Котляр Ксенія.</b> Аналіз техніки класичного стилю пересування у лижних гонках.....	57
<b>Красов Євгеній, Красова Інна.</b> Роль оцінки горизонтальних переміщень у стрибках на батуті.....	59
<b>Крячко Тетяна.</b> Сучасні погляди на підготовку і роль зв'язуючого гравця у волейболі.....	61
<b>Лагода Валентина.</b> Розвиток швидкісної витривалості баскетболістів.....	63
<b>Ларін Олексій.</b> Технічна підготовка юних баскетболістів в групах початкової підготовки ДЮСШ.....	65
<b>Левченко Артем, Рожков Владислав.</b> Підвищення рівня розвитку силових здібностей штовхальників ядра на етапі попередньої базової підготовки.....	67
<b>Литовка Євгенія.</b> Характеристика ігрових дій «ліберо» у волейболі.....	69
<b>Павленко Ангеліна, Дейнеко Альфія.</b> Становлення спортивної гімнастики в Україні.....	71
<b>Петров Вячеслав, Пащенко Наталья.</b> Особливості розвитку швидкості баскетболістів – початківців.....	74
<b>Погоріла Вікторія, Пруднікова Марина.</b> Зміни показників фізичних якостей юних спортсменів 7-8 років на заняттях ВМХ.....	76
<b>Путренко Антон.</b> Роль подачі у змагальній діяльності волейболістів.....	78
<b>Рахімшаїков Ануар.</b> Використання методу колового тренування у фізичній підготовці баскетболістів.....	80
<b>Рудакова Валерія, Паєвський Володимир.</b> Значення спритності в ігровій діяльності волейболістів.....	82

<b>Рудійко Альона, Подрігало Ольга.</b> Визначення рівня фізичної підготовленості дівчат-спринтерів 14-15 років на етапі спеціалізованої підготовки за кваліфікаційними тестами.....	85
<b>Рудійко Альона.</b> Характеристика I Літніх Юнацьких Олімпійських ігор.....	87
<b>Савчук Валерія.</b> Показники психофізіологічних здібностей баскетболісток на етапі початкової підготовки.....	90
<b>Симоненко Ольга.</b> Відбір у баскетболі.....	93
<b>Скобєєв Ігор, Пруднікова Марина.</b> Рівень фізичної підготовленості велосипедистів 11-12 років.....	95
<b>Столбунов Михайло, Горчанюк Юрій.</b> Особливості розвитку силових здібностей волейболістів в групі базової підготовки.....	97
<b>Сушко Ярослав, Рибалко Ліна.</b> Техніко-тактична майстерність як складова спеціальної підготовки спортсменів.....	99
<b>Тимець Ігор, Горчанюк Юрій.</b> Особливості розвитку координаційних здібностей волейболістів на етапі початкової підготовки.....	102
<b>Толстой Дмитро.</b> Особливості виконання подачі у пляжному волейболі.....	105
<b>Уварова Катерина, Паєвський Володимир.</b> Особливості розвитку фізичних якостей юних волейболістів на етапі початкової підготовки.....	107
<b>Чернишова Валерія.</b> Прояв координаційних здібностей у волейболі.....	110
<b>Шевчук Олеся, Дейнеко Альфія.</b> Особливості колового тренування як здоров'язбережувальної технології у спортивному тренуванні.....	112

## II. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<b>Баранівська Вікторія.</b> Пропаганда фізичного виховання в методичній літературі.....	115
<b>Винникова Валерія.</b> Вплив фізичної активності на зниження зайвої ваги у осіб з ожирінням.....	117
<b>Воровський Владислав, Клепко Тетяна, Дорошенко Дмитро.</b> Спортивні ігри у фізичному вихованні школярів.....	119
<b>Грицай Іван.</b> Використання засобів ігрової інженерії для розв'язання завдань фізичної культури.....	121
<b>Івах Роман.</b> Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього шкільного віку в умовах сільської школи .....	123
<b>Крот Єлизавета.</b> Сучасні проблеми фізичного виховання в умовах пандемії.....	125

<b>Маміна Олександра.</b> Роль фітнес-додатків у підвищенні рухової активності дівчат старшого шкільного віку.....	127
<b>Павленко Анастасія.</b> Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	129
<b>Пасічник Олександр, Шабат Павло.</b> Особливості розвитку гіперактивних дітей з дефіцитом уваги молодшого шкільного віку.....	131
<b>Петров Денис.</b> Вплив хореографії на здоров'я людини в контексті фізичного виховання різних груп населення .....	133
<b>Пономарьова Вікторія.</b> Застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні школярів.....	135
<b>Самойленко Станіслав, Рибалко Ліна.</b> Нормативні положення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.....	137
<b>Семененко Валерія.</b> Текбол: новий тренд у сфері фізичного виховання та спорту.....	139
<b>Сірик Євгенія.</b> Особливості проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками ЗВО.....	141
<b>Супронюк Марина, Дрань Карина.</b> Гідравлічні тренажери у системі фізичного виховання студентів.....	143
<b>Супронюк Марина, Нехай Дарина.</b> Рівень інтересу студентів до занять фізичним вихованням.....	146
<b>Супронюк Марина, Чоботок Анастасія.</b> Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.....	149
<b>Чопик Анна.</b> Класифікація та характеристика методів контролю на заняттях з фітнесу.....	151

### **ІІІ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

<b>Артем'єва Галина, Латвинська Ірина.</b> Вплив он-лайн занять оздоровчим фітнесом на показники компонентного складу тіла жінок 30-35 років.....	154
<b>Байрамов Арсен.</b> Роль фізичної терапії у лікуванні хворих на нейроциркуляторну дистонію.....	156
<b>Клеценко Людмила, Вишар Євгенія.</b> До питання застосування кінезотерапії в практиці фізичної реабілітації осіб із невральною аміотрофією.....	159
<b>Кравчук Ірина, Брелюс Галина.</b> Повернення до тренувань та фізичної активності після COVID-19.....	161
<b>Кузнецова Вікторія, Калмикова Юлія.</b> Результати застосування кінезотерапії, остеопатичної терапії у дітей при вродженому множинному артрогрипозі нижніх кінцівок.....	164



<b>Нестеренко Дмитро.</b> Особливості фізичної терапії у менеджменті аліментарно-конституційного ожиріння І-го ступеню у чоловіків.....	166
<b>Петренко Олена, Торкіна Анастасія.</b> Реабілітація при нестабільності плечового суглобу після артроскопії.....	168
<b>Плющик Ірина.</b> Особливості процесу фізичної терапії для дітей першого року життя.....	170
<b>Прокопов Дмитро, Без'язична Ольга.</b> Роль фізичної терапії при розсіяному склерозі.....	172
<b>Сидорчук Михайло, Без'язична Ольга.</b> Фізична терапія після травм кисті.....	175
<b>Стріляна Дар'я.</b> Проблеми лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглобу.....	177
<b>Якубовський Костянтин, Пашкевич Святослава.</b> Фізична терапія постмастектомічної лімфедми.....	179
<b>Янюк Анастасія, Калмиков Сергій.</b> Актуальні питання сучасної кінезотерапії при цукровому діабеті 2 типу .....	182

#### **IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

<b>Артамонов Юрій.</b> Особливості спілкування під впливом мотивації афіліації.....	185
<b>Данилюк Вікторія, Ткачов Сергій.</b> Особливості мотиваційної сфери у жінок різних вікових категорій, які займаються фітнесом.....	187
<b>Желтухін Дмитро.</b> Особливості функціонування жаргону сфери боксу.....	188
<b>Жукова Галина, Булгакова Тетяна.</b> Інклюзивна освіта в контексті сучасної позаакадемічної освіти.....	191
<b>Касьянова Христина, Дейнеко Альфія.</b> Актуальність проблеми булінгу у сучасній художній гімнастиці.....	193
<b>Коденко Єлизавета.</b> Соціолінгвістична інтерпретація спортивних фемінітивів.....	195
<b>Корольова Олександра.</b> Забезпечення ефективного управління вітчизняними фітнес-клубами.....	199
<b>Котляр Ксенія, Петрусенко Ніна.</b> Спортивна термінологія як засіб формування компетентностей майбутніх фахівців.....	201
<b>Курочка Роман, Приходько Віра.</b> Іншомовна комунікативно-ігрова діяльність зі студентами.....	203
<b>Маренич Ганна, Павлик Олена.</b> Роль нетворкінгу в професійному становленні тренера-початківця.....	205

<b>Михайленко Аліна, Максимова Катерина.</b> Особливості функціонування іншомовних термінів в спортивній галузі.....	208
<b>Міняєва Ганна, Малик Ярослава.</b> Оцінка бодинамічного підходу в психологічній підготовці спортсменів.....	210
<b>Мякенька Анастасія, Стадник Світлана.</b> Тайм-менеджмент керівників фізкультурно-спортивних організацій.....	212
<b>Трубіщина Аліна.</b> Спорт, фізична культура і релігійний світогляд.....	213
<b>Худоченко Юлія, Гант Олена.</b> Оцінка відповідності наявного психічного розвитку дитини віковій нормі.....	216
<b>Чопик Анна.</b> Теоретичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з порушеннями психофізичного розвитку.....	218
<b>Шеліхова Валерія, Гант Олена.</b> Можливості дитячого фітнесу як засобу сенсорної інтеграції у дитячому віці.....	220
<b>Saltan Serhii.</b> The state of physical education in kharkov institutions during the german occupation.....	222

## I. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

### ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ У БАСКЕТБОЛІСТІВ

**Анастасія Авраменко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто поняття вибухової сили. Встановлено засоби та методи, спрямовані на розвиток вибухової сили у баскетболістів.

**Ключові слова:** вибухова сила, баскетболісти, стрибучість, засоби розвитку.

**Вступ.** У спеціальній фізичній підготовці баскетболістів важливе значення має вибухова сила м'язів, яка проявляється у процесі виконання кидків м'яча в кошик, у боротьбі під щитом [1].

**Мета дослідження** – вивчити питання методики розвитку вибухової сили у баскетболістів.

**Завдання дослідження:**

1. Надати визначення поняття «вибухова сила».
2. Розглянути методику розвитку вибухової сили у баскетболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися баскетболісти різної кваліфікації. Застосовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** І. Лапичак [3] дає таке визначення сили як рухової якості. Сила – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Вибухова сила – це здатність проявити якнайбільші зусилля за мінімальний проміжок часу [3].

В. М. Артюх [1] пропонує такі контрольні вправи для визначення вибухової сили м'язів ніг: стрибок у довжину з місця, і вгору з місця. Автор вказує, що результати стрибка в довжину з місця у баскетболістів вищої професійної майстерності краще ніж нижчої кваліфікації. Це означає, що вибухова сила відіграє одну з ключових ролей у професійному баскетболі [1]. Н. О. Пащенко, І. П. Помещикова, Ю. І. Чуча, Н. І. Чуча, І. Ширяєва [4], у своїй праці зазначають, що однією з найважливіших швидкісно-силових здібностей баскетболіста є стрибучість, її основу складають: абсолютна сила, реактивна здатність м'язів, «вибухова» сила та координація. Стрибучість залежить від взаємозв'язку швидкості та сили розгинання стегна та гомілки, згинання ступні і довгого великого пальця. При цьому великі навантаження припадають на суглоби ступні, гомілки і колінного суглобу та на

м'язовозв'язковосухожилний апарат, що забезпечує роботу цих суглобів. Не випадково більшість травм баскетболістів стається саме на цих суглобах. У зв'язку з цим чисельні вправи для розвитку стрибучості є одночасно і профілактичними, які запобігають виникненню травм.

Значного ефекту для розвитку стрибучості можна досягти, виконуючи комплекси вправ з вистрибуванням на платформи, перестрибуванням бар'єрів, м'ячів, стільців, діставання високо підвішених різних предметів, з використанням обтяжених скакалок та ін. Істотного збільшення висоти стрибка сприяють вправи з використанням кінетичної енергії маси власного тіла.

Вибухова сила проявляється також в потужності прискорень і металевих рухів баскетболіста. Для розвитку цих здібностей використовують короткі стартові прискорення (на відстані від 3 до 6-10 м) з різних вихідних положень; різкі зміни напрямку рухів під час швидкого бігу; біг вгору на дистанції 15-30 м з урахуванням часу; метання невеликих предметів на дальність і точність [4].

До методів розвитку вибухової сили відносять інтервальний і змагальний метод. Під час виконання вправ для розвитку стрибучості, стартових прискорень та металевих рухів вони є найбільш ефективними.

Одним із методів розвитку вибухової сили є метод колового тренування. У своїй праці М. Н. Ларіонова, Г. В. Зароднюк [2] дійшли до висновку, що коловий метод (тренування) – це організаційно-методична форма роботи, яка передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості вибухової і швидкісної сили. Спортсмени переходять від виконання однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись як би по колу. Закінчивши виконання останньої вправи в даній серії, вони знову повертаються до першої, таким чином, замикаючи круг [2].

#### **Висновки:**

1. У науково-методичній літературі надається таке визначення поняттю «вибухова сила» – це здатність проявити якнайбільші зусилля за мінімальний проміжок часу.

2. До засобів розвитку вибухової сили відносять наступні вправи: вправ з вистрибуванням на платформи, перестрибуванням бар'єрів, м'ячів, стільців, діставання високо підвішених різних предметів, з використанням обтяжених скакалок, короткі стартові прискорення з різних вихідних положень різкі зміни напрямку рухів під час швидкого бігу; біг вгору; метання невеликих предметів на дальність і точність. Найбільш ефективні методи розвитку вибухової сили є інтервальний, змагальний метод та коловий метод.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші дослідження будуть спрямовані на пошуки шляхів розвитку вибухової сили у баскетболістів

#### **Список використаної літератури:**

1. Артюх В. М. Швидкісно-силові можливості у баскетболістів різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. №21. С.101.

2. Ларионова М. Н., Зароднюк Г. В. Методическое пособие по дисциплине «физическая культура» на тему: «Круговая тренировка по баскетболу»: учеб. пособие для студентов технических вузов. Санкт-Петербург: Политехнический университет, 2015. С.160.

3. Лапичак І., Боднарчук О. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20127> (дата звернення: 30.04.21).

4. Пашенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2020. С. 201.

## **АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ**

**Аліса Анікіна, Ольга Подрігало**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Проведено індивідуальний аналіз рівня фізичного розвитку (ФР) та фізичної підготовленості (ФП) дітей 8-10 років, які займаються легкою атлетикою та визначено, що їх рівень ФР та ФП відповідає середньому. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити, що в процесі подальшої початкової підготовки необхідно акцентувати увагу на укріплення та розвиток м'язових груп тулуба та вдосконалення міжм'язової координації.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізичний розвиток, легка атлетика, діти.

**Вступ.** Дослідження і аналіз фізичного розвитку (ФР) і фізичної підготовленості (ФП) дітей шкільного віку є важливими складовими стану їх соматичного здоров'я [1]. Вони дають необхідну інформацію для оцінки рівня і гармонійності розвитку, дозволяють оцінити функціональний стан за параметрами фізичної працездатності. До числа переваг зазначених критеріїв відноситься кількісний характер, а також наявність спеціальних нормативів і шкал оцінки, що дозволяє об'єктивно представити і стандартизувати отримані результати [2]. С. І. Ізаак [3] при аналізі організації моніторингу зростаючого покоління вказує, що використання показників ФР і ФП є необхідною і достатньою умовою для оцінки, обґрунтування і розробки корекційних заходів.

Дослідження особливостей фізичного розвитку спортсменів є важливим компонентом прогнозування їх успішності та зростання майстерності у майбутньому [4, 5].

**Мета дослідження** – оцінка рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 8-10 років, які займаються легкою атлетикою.

Відповідно до мети вирішувались **завдання дослідження**: індивідуальний аналіз ФР та ФП дітей 8-10 років, відповідність ФР та ФП дітей 8-10 років, які займаються легкою атлетикою, на початковому етапі підготовки стандартам фізичного розвитку та нормативам фізичної підготовленості дітей цього віку.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 5 дівчат і 5 хлопців (8-10 років), які знаходились на спортивно-оздоровчому етапі підготовки. Для планування подальшого процесу початкового етапу підготовки необхідно здійснювати постійний контроль і оцінку фізичного стану і фізичної підготовленості, що дозволяє контролювати динаміку розвитку фізичних якостей та формування фізичної підготовленості, і відповідає завданням цього етапу.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи: педагогічне спостереження, дослідження антропометричних показників, нормативні тести для оцінки розвитку таких фізичних якостей як швидкість, вибухова сила. Визначення рівня та гармонійності фізичного розвитку здійснено за допомогою національних стандартів регресійним методом [6].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

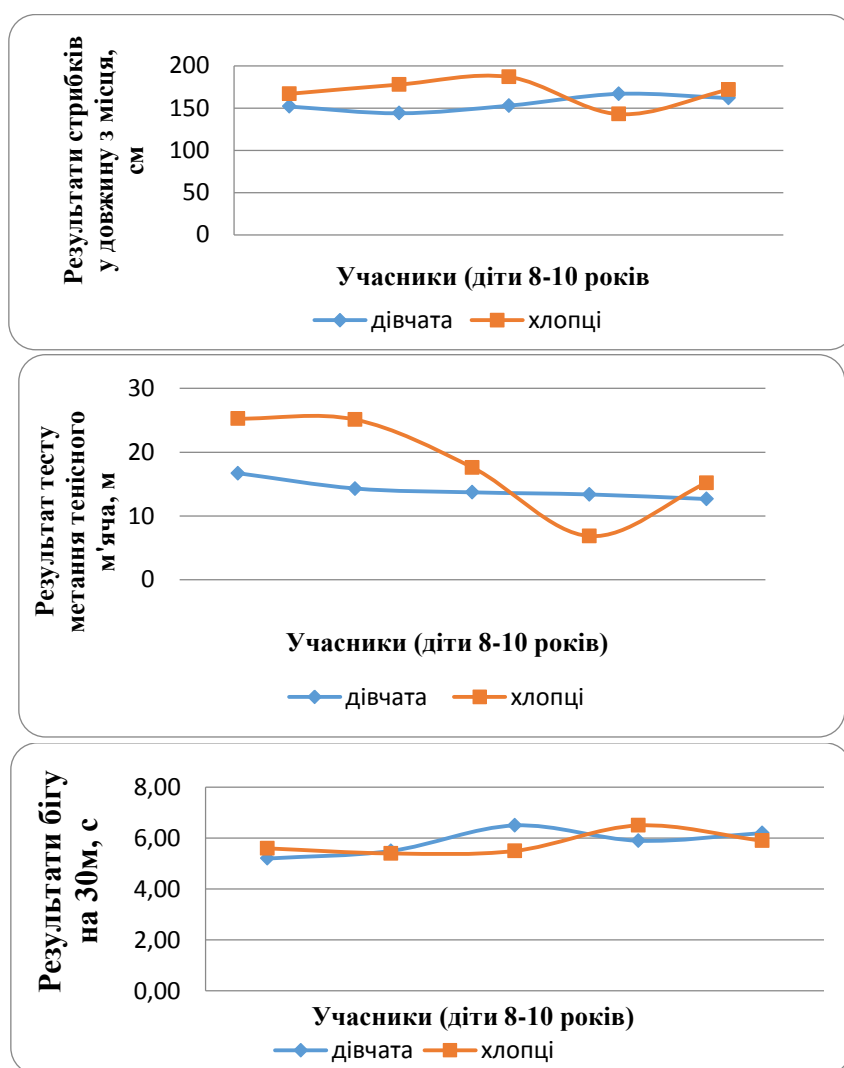
**Індивідуальна оцінка фізичного розвитку дітей 8-10 років, які займаються легкою атлетикою**

№	Учасник	Р.н	Зріст, см	Вага, кг	ОГК, см	Рівень та гармонійність фізичного розвитку
Дівчата						
1	П. А.	2011	140	33,3	64	Вище середнього, гармонійний
2	С. Д.	2011	138	32,6	63	Середній, гармонійний
3	П. Я.	2012	135	27,5	61	Середній, гармонійний
4	З. Є.	2013	129	24,7	58	Середній, гармонійний
5	О. Є.	2013	133	26,0	57	Вище середнього, дисгармонійний за рахунок дефіциту ОГК
Хлопці						
1	П.О.	2011	140	43	64	Середній, дисгармонійний за рахунок надлишку МТ
2	З.А.	2011	152	49,2	66	Високий, дисгармонійний за рахунок надлишку МТ та дефіциту ОГК
3	З.М.	2012	132	26	60	Середній, гармонійний
4	К.М.	2012	133	25	59	Середній, гармонійний
5	К.Д.	2013	131	29	59	Середній, гармонійний

Аналіз результатів дозволяє говорити, що більшість дітей мали середній рівень та гармонійний фізичний розвиток. Дисгармонійність була виявлена за рахунок зайвої маси тіла або її дефіциту.

Оцінка фізичної підготовленості проводилась за 3-ма тестами, які використовують як нормативні для дітей цього віку: біг 30м, метання тенісного м'яча та стрибок у довжину з місця. Індивідуальні результати представлено на рисунку 1.

Результати тестів показали, що результати дівчат і хлопців 8 років достатньо близькі і практично не відрізняються, тоді як результати дітей 10 років мають більш суттєву різницю. Але для оцінки результатів ми порівняли їх з віковими нормативами і перевели у бали за 5-ти бальною шкалою. Результати представлено у таблиці 2.



**Рис. 1.** Результати тестів фізичної підготовленості дітей 8-10 років

Отримані результати свідчать, що рівень фізичної підготовленості середній, але найбільшої уваги потребує розвиток вибухової сили та міжм'язової координації, які необхідні при виконанні таких вправ, як стрибок з місця у довжину та метання тенісного м'яча. Ці вправи вимагають координованої роботи між багатьма м'язовими групами кінцівок і тулубу.

Скоріш за все, такі результати свідчать про необхідність укріплення та спрямований вплив на розвиток сили і координації в роботі м'язів тулубу.

Таблиця 2

### Результати тестів з фізичної підготовленості дітей 8-10 років (бали)

Учасник	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Тест	Біг 30м (бали)		Метання (бали)		Стрибок з місця у довжину (бали)		Сумарний бал за 3-ма тестами	
1	4	5	5	4	4	4	13	13
2	4	5	5	4	5	4	14	13
3	4	4	3	4	5	4	12	12
4	4	4	3	4	4	4	11	12
5	4	4	3	4	5	4	12	12

**Висновки.** Індивідуальний аналіз фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 8-10 років дозволив визначити, що більшість мали середній рівень фізичного розвитку і гармонійний тип, фізична підготовленість відповідає середньому рівню. Більш низькі результати в тестах стрибок у довжину та метання пов'язано з недостатнім розвитком вибухової сили кінцівок і недосконалою координацією м'язів тулуба та кінцівок при виконанні цих вправ. Тому, в процесі подальшої підготовки, слід звернути увагу на розвиток м'язових груп тулуба, за рахунок включення додаткових комплексів вправ, що сприяють укріпленню і розвитку цих груп м'язів, а також вправи на вдосконалення координації.

**Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку.** Моніторинг ФР та ФП в процесі підготовки дозволяє коректувати процес підготовки, що сприяє підвищенню її ефективності; дозволяє визначити індивідуальні особливості юного спортсмена, підвищити ефективність проміжних етапів відбору, зберегти здоров'я, що особливо важливо для етапу початкової та попередньої базової підготовки.

#### Список використаної літератури:

1. Баранов А. А., Кучма В. Р., Скоблина Н. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. Москва: НИЦЗД РАМН, 2008. 216 с.
2. Подригало Л. В., Даниленко Г. Н. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция. Київ: Генеза, 2014. 200 с.
3. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. Москва: Советский спорт, 2005 – 196 с.
4. Podrigalo L. V., Wojciech J. C., Olga R. O. Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2019. Vol. 19. No 1. P. 51–57.
5. Podrigalo L. V., Artemieva H. P., Rovnaya O. A. Features of physical development and somatotype of girls and women involved in fitness. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*. 2019. №, 23(4) P. 189–195.



6. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів / за заг. редак. А.М. Сердюк. Київ: Казка, 2010. 60 с.

## ВИДАТНИЙ СПОРТСМЕН ЕЛІУД КІПЧОГЕ

Аліса Анікіна, Дар'я Окунь

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Ми живемо в такий час, коли спорт розвивається у швидкому темпі. Все набуває вдосконалений вигляд. Світові досягнення настільки високі, що повторити їх важко, а перевищити майже не можливо. Це під силу тільки обдарованим спортсменам. Приклад такого спортсмена - Еліуд Кіпчоге. Він яскравий приклад того, що неможливе – можливе.

**Ключові слова:** марафон, змагання, рекорди, спорт.

**Вступ.** Кіпчоге народився 5 листопада 1984 року в селі Капзизиива, округ Нанді, Кенія. Кіпчоге закінчив середню школу ім. Каптеля в 1999 році, але тоді до біга ставився як до звичайної справи [6, 7]. Школярі в Кенії часто бігають на великі відстані і йому щодня доводилося бігти до школи 3,2 км, а потім допомагати сім'ї на фермі. Постійна фізична праця і скромний побут допомогли йому не тільки стати сильним і витривалим, але і розвинули здатність до самодисципліни. Йому пощастило, що неподалік від нього жив Патрік Санг [4]. Колишній призер Олімпійських ігор з перешкодами почав писати навчальні програми для спортсменів, коли Кіпчоге був ще підлітком.

У 2002 році у віці 18 років життя Еліуда змінилося назавжди, коли Патрік запропонував план тренувань для розвитку його явного таланту. Вісімнадцять років потому, Кіпчоге, якому зараз 35 років, став мультимільйонером завдяки своїм неймовірним спортивним успіхам. Він став першою людиною, яка пробігла марафонську дистанцію менш ніж за дві години [1, 2].

**Мета дослідження:** ознайомитися з біографією видатного спортсмена.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати життя відомого спортсмена.
2. Привернути увагу людей до заняття спортом.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалася біографія Еліуд Кіпчоге, для цього був використаний метод аналізу та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З біографії Кіпчоге ми дізналися, що він не тільки видатний спортсмен якого знає весь світ, це ще дуже сильна та працьовита особистість. Він є світовим рекордсменом у марафоні з часом 2:01:39, встановленим 16 вересня 2018 року на Берлінському марафоні. Еліуд Кіпчоге був описаний як «найбільший марафонець сучасної епохи» [1].

Навколо персони Кіпчоге проводять дуже багато різних подій, завдяки чому зацікавленість спортом зростає. Серед них найпопулярнішою є бігова доріжка, на якій кожен може спробувати пробігти зі швидкість Еліуда, з тією швидкістю, з якою він біг під час легендарного марафону.

Щотижневий режим Кіпчоге, безумовно, є чернечим. З понеділка по суботу щотижня біг - це релігія. Секрет перемог Еліуда в тому, що ніяких секретів немає. Головний і найважливіший принцип марафонського бігу виглядає до смішного просто: день за днем накручуйте кілометри.

**Висновки.** Життя Кіпчоге виглядає суперечливо. З одного боку, він веде самотній спосіб життя в цьому сільському таборі, а з іншого - на нього працюють кращі в світі тренери, дієтологи, фізіологи і виробники спортивного взуття. Мрію аскета з Африки - вибігти марафон з двох годин - підтримали спортивні корпорації, багато співробітників яких, ймовірно, навіть не уявляють, де на карті світу знаходиться Кенія. На нашу думку, Кіпчоге є великим спортсменом з видатною історією. Сьогодні його досягнення порівнюють з успіхом таких видатних спортсменів як: Усейн Болт, Майк Тайсон та Майкл Джордан. Еліуд є легендою. Завдяки його досягненням Кенія стала біговою державою в якій збираються спортсмени з всього світу. Дуже багато українців проводять там спортивні кемпи.

Кіпчоге привернув значну увагу до марафонського бігу, як до олімпійської дисципліни, його забіги збирали велику кількість глядачів, що є неймовірним маркетингом для усього спортивного співтовариства.

Кіпчоге є легендарною людиною з неоцінним вкладом у розвиток легкої атлетики. А найкращим є те, що ми досі маємо змогу бачити його на найбільших бігових змаганнях, де він у свої 36 років показує неперевершені результати.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на пошуки вкладу Еліуд Кіпчоге в систему тренувань легкоатлетів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Wikipedia: Eliud Kipchoge. URL: <https://en.wikipedia.org> (дата звернення 30.04.21).
2. Вікіпедія: Еліуд Кіпчоге. URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата звернення 30.04.21).
3. By Tom Reynolds: BBC Sport in Kenya. URL: <https://www.bbc.com> (дата звернення 30.04.21).
4. Элиуд Кипчоге. URL: <https://triiit.ru> (дата звернення 30.04.21).
5. Knox Robinson. Что вам нужно знать об Элиуде Кипчоге – одном из лучших бегунов в мире, которого называют мошенником (15.06.2020). URL: <https://www.gq.ru> (дата звернення 30.04.21).
6. World Athletics: ATHLETE PROFILE: Eliud KIPCHOGE. URL: <https://www.worldathletics.org> (дата звернення 30.04.21).
7. Global Sports Communication: Eliud Kipchoge. URL: <https://www.globalsportscommunication.nl> (дата звернення 30.04.21).

## КОНТРОЛЬ ВЛУЧНОСТІ НАПАДАЮЧИХ УДАРІВ У БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Катерина Архіпова

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Визначено рівень точності нападаючих ударів бадмінтоністів, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** бадмінтоністи, оперативний контроль, точність, удар

**Вступ.** Ефективність та стабільність ударів в бадмінтоні цілком залежить від точності рухів спортсмена та влучності попадання в необхідну частину корту. З усіх ударів, які використовують бадмінтоністи у грі, найбільш складним і ефективним є смеш – нападаючий удар, після якого волан летить по спадній траєкторії з високою швидкістю, практично не плануючи [1, 3]. Для удосконалення точності смешу в тренувальному процесі бадмінтоністів досить широко застосовуються мішені [1, 3].

Таким чином, можна визначити, що актуальною проблемою є контролю рівня точності нападаючих ударів в підготовці бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Мета дослідження** полягає у проведенні оперативного контролю влучності нападаючих ударів у бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо розвитку точності в бадмінтоні.

2. Визначити та оцінити рівень цільової точності підготовленості у бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 10 юнаків-бадмінтоністів віком 12 років, які тренуються 3-4 роки в ШВСМ м. Харків. Для проведення дослідження застосовувалися методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування влучності нападаючого удару у бадмінтоністів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для управління підготовкою та інформації тренеру, проводиться оперативний контроль, що передбачає оцінку оперативних станів спортсменів, враховуючи специфічні вимоги до змагальної діяльності [2]. Тестування досліджуваних бадмінтоністів проводилося на тренувальному занятті у вигляді оперативного контролю за рівнем точності у підводящому мікроциклі контрольнo-підготовчого мезоциклу підготовчого періоду.

В тестуванні гравець виконував 40 нападаючих ударів по мішенях 55x45 см, які встановлені у бокових ліній майданчика. Мішені являють собою розділені на зони прямокутників. Влучення в зону «5» приносить гравцеві 5

очок, у зону «4» - відповідно 4 очки і так далі, тобто, у випадку влучення волана у мішень дана система оцінки точності нападаючого удару (смешу) дозволяє бадмінтоністові набрати очки від 1 до 5; промахи не оцінюються. Усього в тестовій вправі бадмінтоніст виконує 40 нападаючих ударів.

Аналіз результатів визначив, що краще юні спортсмени влучали ударом справа по діагоналі в середньому на 10,2 бали., справа по лінії 8,9 балів, зліва по діагоналі та по лінії однакові результати 8,8 балів. Кращий результат влучності ударів бадмінтоністи показали в ударі справа по діагоналі 12 балів, гірший в ударі зліва по лінії 6 балів. Якщо оцінити отримані результати, можна визначити як низький. В тренувальному процесі необхідно приділити увагу точності нападаючих ударів з різних положень та переміщень. Оперативний контроль влучності нападаючих ударів дає змогу тренеру в бадмінтоні швидше та ефективніше управляти тренувальним процесом спортсменів.

Дослідження підтверджує результати фахівців фізичного виховання про інформаційність показників тестів для тренера [4], необхідність оперативного управління для визначення ефективності удосконалення та прояву різних сторін підготовленості спортсменів [5].

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про для ефективного управління тренувальним процесом спортсменів необхідний контроль та оцінка підготовленості.

2. Визначено рівень точності нападаючих ударів бадмінтоністів, який можна оцінити як низький. В тренувальному процесі необхідно приділити увагу точності нападаючих ударів з різних положень та переміщень.

**Подальше дослідження по даному напрямку** буде спрямовано на визначення впливу рівня фізичної підготовленості на точність нападаючих ударів в бадмінтоні.

#### **Список використаної літератури:**

1. Кудімова О. В. Экспериментальное обоснование методики применения мишеней в процессе совершенствования точности смешу в бадминтоне. *Слобжанський научно-спортивний вестник*. 2004. № 7. С. 252 –255.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

3. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск: ОАО «Первая Образцовая типография», 2012. 344 с.

4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Тернопіль: Навчальна книга, 2009. Кн.1. 672 с.

5. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ: Поліграф експрес, 2013. 136с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ

**Максим Байбіков**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Робота присвячена актуальним питанням сучасної психології спорту, зокрема особливостям виявлення зв'язків між рівнем тривожності та сенсомоторними реакціями таеквондистів-юніорів.

**Ключові слова:** тривожність, сенсомоторна реакція, одноборства, таеквондисти-юніори.

**Вступ.** У наш час разом зі стрімким зростанням конкуренції між спортивними секціями одноборств у спортивних школах і клубах набуває дедалі більшого значення індивідуальний підхід до кожного спортсмена із урахуванням його психофізіологічних та фізичних особливостей [6].

Серед проблем підготовки спортсменів до змагань на особливу увагу заслуговує психологічна підготовка [3, 4]. Адже складовими успішного виступу спортсменів на змаганнях є не тільки їхня фізична та техніко-тактична підготовка, а й особистий психологічний стан, який в значній мірі впливає на змагальну діяльність спортсмена [1]. Для досягнення найкращого результату спортивної діяльності для кожного учасника змагань існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги», який мобілізує його. Саме той спортсмен, який може тверезо оцінювати свої можливості, виявляє оптимальний рівень емоційного збудження та стійкість до зовнішніх подразників, здобуває перевагу над своїми суперниками [2, 5, 7]. Разом з тим оцінка психомоторних показників дозволяє отримати додаткову інформацію про функціональний стан спортсмена з метою вдосконалення його спортивної підготовки.

**Мета дослідження:** дослідити особливості прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів.

**Завдання дослідження:** виявити показники особистісної, ситуативної тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів; визначити взаємозв'язки між виявленими показниками тривожності та сенсомоторних реакцій.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь таеквондисти-юніори (15,3±0,14 років) спортивного клубу «Білий ведмідь», у кількості 17 спортсменів (кваліфікація: МС-3, КМС-14). Для диференційної оцінки рівня тривожності було використано методіку Спілбергера-Ханіна, яка є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Для оцінки сенсомоторних реакцій використовувався

інструментальний метод. Спеціалізовані тестові програми для планшетних комп'ютерів: визначення реакції вибору; оцінка короткочасової зорової пам'яті.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення взаємозв'язків між проявом реакції вибору та короткочасової зорової пам'яті у спортсменів, які брали участь у дослідженні з рівнем прояву їхньої ситуаційної тривожності показало, наскільки одноборці володіють здібністю аналізувати свій психічний стан. Аналіз цих взаємозв'язків на першому тестуванні свідчить, що не всі спортсмени можуть точно оцінити свій особистий рівень ситуаційної тривожності. Так, для такого показника, як процент точних натискань статистично значимий взаємозв'язок склав  $r=0,18$ ; для часу зорової реакції на візуальні сигнали при вимірюванні короткочасової зорової пам'яті  $r=0,44$ ; для часу реакції вибору  $r=0,18$ . Причиною слабких статистично значимих взаємозв'язків є відсутність досвіду оцінки свого психічного стану спортсменами, які приймали участь у дослідженні. Результати другого тестування, свідчать, що є статистичні значимі взаємозв'язки між рівнем прояву ситуаційної тривожності та психофізіологічними показниками. Так, для проценту точних натискань  $r=0,66$ ; для часу зорової реакції на візуальні сигнали при вимірюванні короткочасової зорової пам'яті  $r=0,76$ ; для часу реакції вибору  $r=0,68$ .

**Висновки.** Дослідження прояву тривожності має велике значення з погляду професійної компетентності одноборців у питаннях самоконтролю. Використання одночасно методів визначення рівня прояву тривожності та оцінки сенсомоторних реакцій дозволяє отримати об'єктивні дані щодо характеристики особистого ситуаційного психічного стану.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на вдосконалення методики регуляції психічних станів у одноборців.

#### **Список використаної літератури:**

1. Алексеев А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах», Физическое воспитание студентов. Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 3-7.

2. Ашанин В. С., Романенко В. В. Использование компьютерных технологий при оценке сенсомоторных реакций в единоборствах. *Слобжанский науково-спортивний вісник*. 2015. №4. (48). С. 15-18.

3. Воронова В. И., Федорчук С. В., Тукаев С. В., Лысенко Е. Н., Шинкарук О. А. Психофизиологическое состояние спортсменов с разным уровнем личностной и ситуативной тривожности в сложнокоординационных видах спорта. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017. № 1. С. 26-32.

4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.

5. Романенко В. В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Особенности проявления кратковременной зрительной памяти у единоборцев ХГАФК. *Единоборства*. 2018. № 4. С. 33-41.

6. Ханин Ю. Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. *Вопросы психологии*. 1991. № 9. С. 56-64.

7. Romanenko V., Podrigalo L., Cynarski W., Rovnaya O., Korobeynikova, L., Goloha V., Robak I. (2020). A comparative analysis of the short-term memory of martial arts 'athletes of different level of sportsmanship. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2020. № 20 (3). P. 18-24.

## РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ТЕНІСИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Діана Белалова

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Досліджувався рівень технічної підготовленості тенісистів 6-7 років на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** тенісисти, технічна підготовленість, м'яч, удар.

**Вступ.** Досягти високих спортивних результатів у сучасному тенісі, повністю засвоїти техніку й тактику можуть лише атлетично розвинені спортсмени [1, 3, 5].

Більшість спеціалістів у тенісу підкреслюють, що підготовка дітей з тенісу до 12 років повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей, оволодіння основними елементами гри та поступове включення у змагальну діяльність серед дітей свого віку, особливо швидко-силового характеру, спеціальної сили, необхідної для виконання ударних рухів [2, 3, 4].

Тому, на нашу думку, найбільш актуальним у сучасному дитячому тенісі є питання все більшого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок при виконанні техніко-тактичних дій, враховуючи закономірності розвитку дитячого організму.

**Мета дослідження:** дослідити рівень показників технічної підготовленості у тенісистів 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішувати наступні **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з методик навчання технічним прийомам на етапі початкової підготовки.

2. Дослідити рівень технічної підготовленості у тенісистів 6-7 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося у вересні 2020 року на базі тенісного клубу «Парк». Всього в дослідженнях брало участь 12 юних спортсменів у віці 6-7 років, які займалися тенісом в групі початкової підготовки першого року навчання.

Для визначення показників технічної підготовленості юних тенісистів були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження показників технічної підготовленості тенісистів виявило такі середні результати: в підбиванні тенісного м'яча з льоту відкритою стороною ракетки 2,6 рази при  $m=0,8$ ; в підбиванні тенісного м'яча з льоту закритою стороною ракетки 2,4 рази при  $m=0,5$ ; у грі з відскоку у стінку відкритою стороною ракетки на відстані 6 м 1,7 рази при  $m=0,4$ ; у грі з відскоку у стінку закритою стороною ракетки на відстані 6 м 1,4 рази при  $m=0,3$ ; удари з відскоку м'яча по лінії відкритою стороною ракетки 2,3 рази при  $m=0,4$ ; удари з відскоку м'яча по діагоналі відкритою стороною ракетки 2,5 рази при  $m=0,5$ ; удари з відскоку м'яча по лінії закритою стороною ракетки 1,5 рази при  $m=0,4$ ; удари з відскоку м'яча по діагоналі закритою стороною ракетки 1,6 рази  $m=0,4$ . Юні тенісисти показали низькі показники технічної підготовленості.

Визначення рівня технічної підготовленості спортсменів в тенісі сприяє більш ефективній роботі тренера, корекції техніки ударів, раціональному плануванню тренувального процесу [3, 5]. Отримані результати вказують на вплив занять тенісом на рівень координаційних здібностей у тенісистів, що підтверджується роботами авторів [2, 4].

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на визначення впливу рівня фізичної підготовленості на технічну підготовленість тенісистів на етапі початкової підготовки.

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив багату кількість засобів та методів навчання техніці ударів в тенісі, але обрати найбільш ефективні можна лише на практиці.

2. Виявився низький рівень технічної підготовленості тенісистів 1-го року навчання початкової підготовки. Отримані результати дають більше інформації для тренера для планування тренувального процесу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис. Учебное пособие для Вузов физ. культуры. Москва: АСТ-ПРЕСС, 2001. С. 137-161.

2. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В. Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 6-7 років. Київ: НПУ ім. МП Драгоманова, 2013. 120 с.

3. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. 158 с.

4. Лобода В. С., Мулик В. В., Дугіна Л. В. Вплив занять тенісом на координаційні здібності юних спортсменів 6-8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № (2). С.51-55.

5. Мужичук В. І., Шевченко О. О. Зміни рівня ефективності техніко-тактичних дій в змагальній діяльності тенісистів 13-14 років. *Спортивні ігри*. 2017. № 3. С.25-28.



## РОЗПОДІЛ ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛІ ЗА ІГРОВИМИ АМПЛУА

**Микита Бондаренко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто наявність ігрових амплуа у баскетболі. Встановлено особливості баскетболістів різного амплуа.

**Ключові слова:** ігрове амплуа, баскетбол, центровий, захисник, нападник.

**Вступ.** Результативність змагальної діяльності баскетболістів суттєво підвищиться, якщо тренувальний процес буде ураховувати ігрові функції гравців.

А. Лисица проводячи дослідження ефективності ігрових дій баскетболістів 16-17 років встановив відмінності, пов'язаних зі специфікою ігрового амплуа. Вони були виявлені за ефективністю реалізації кидків з гри і ефективністю реалізації штрафних кидків [3].

**Мета дослідження:** вивчити питання розподілу гравців у баскетболі за ігровими амплуа.

**Завдання дослідження.**

1. Розглянути існуючий розподіл баскетболістів за ігровим амплуа.
2. Встановити характеристики баскетболістів різних ігрових функцій.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися баскетболісти різного ігрового амплуа. Застосовувався метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Л. Ю. Поплавський вказує на те, що теорія і практика баскетболу сьогодні розділяє гравців за ігровими функціями (амплуа). Організація дій команди передбачає розподіл функцій (ігрових амплуа) між її гравцями. У баскетболі сформувався такий розподіл гравців за функціями: центрові, захисники, нападаючі. У сучасному баскетболі спостерігається диференціація і в середині цих функцій. Так, серед захисників виділяють атакуючих захисників, які активно беруть участь в атаках кошика, у боротьбі за володіння м'ячем біля щита суперника і задніх захисників (плеймейкерів або диспетчерів), які беруть участь в організації позиційного нападу, розіграші м'яча, страхуванні тилу команди; серед центрових – основні центрові, котрі діють переважно біля щита суперника і легкі центрові, що вільно маневрують навколо штрафного майданчика і часто беруть участь у проведенні стрімких атак і у боротьбі за оволодіння м'ячем під щитом [5].

Автор наводить модельні характеристики гравців різного амплуа. На його думку нападаючі характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, хорошим відчуттям часу; снайперськими вміннями, вмінням правильно оцінювати ігрові обставини, сміливо і рішуче атакувати кошик. Сильні центрові гравці багато в чому визначають успіх команд у змаганнях. Вони повинні бути високого зросту, атлетичної будови тіла, володіти стрибучістю і витривалістю.

Центровий бере участь у проведенні стрімкого і позиційного нападу. Після оволодіння м'ячем у захисті центровий повинен швидко передати м'яч партнерові, який звільнився від опіки, щоб своєчасно почати контратаку, а потім швидко перейти у напад для активних дій у завершальній фазі атаки. У позиційному нападі центровий діє найчастіше у глибині оборони суперника, керує основними комбінаціями для підготовки атаки кошика. Центровий повинен володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як під щитом, так на всій території майданчика [5].

Н. Безмилов у своїй праці відзначає що, у кінці дев'яностих років в НБА з'явився варіант класифікації баскетболістів на п'ять основних ігрових амплуа. Незабаром ця класифікація набула широкої популярності і в європейському баскетболі. Спосіб, при якому виділяють п'ять ігрових амплуа, досить логічно вписується в процес гри і тактичні схеми команди, п'ять баскетболістів команди одночасно перебувають на майданчику і виконують п'ять різних функцій: pointguard (або розігруючий гравець), shootingguard («атакуючий» захисник), smallforward («легкий» форвард), powerforward («важкий» форвард), center (центровий). В українському баскетболі досить часто можна зустріти кілька видозміненої інтерпретації цієї класифікації, де кожному амплуа присвоюється умовний номер: «перший номер» – розігруючий, «другий номер» – «атакуючий» захисник, «третій номер» – «легкий» форвард, «четвертий номер» – «важкий» форвард, «п'ятий номер» – центровий гравець [1].

В. Звіздином було встановлено, що в структурі фізичної підготовленості юних баскетболістів різного росту є чотири фактори, що мають найбільше значення. Серед них автор виділяє: загальну, силову та швидко-силову підготовленість, а також антропометричні показники (усього 12 ознак) [2].

Н. Нестеренко. описує структуру підготовленості хлопців на етапі поглибленої підготовки, яка обумовлена різним рівнем розвитку фізичних якостей, що формуються в онтогенезі відповідно до специфічних вимог профілю діяльності, основних ігрових функцій юних баскетболістів [4].

#### **Висновки:**

1. Встановлено наявність ігрових амплуа у баскетболі.
2. Визначено характеристики баскетболістів різного ігрового амплуа.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на особливості техніко-тактичної підготовки баскетболістів різного ігрового амплуа.

#### **Список використаної літератури:**

1. Безмылов Н. Современная классификация баскетболистов по игровым амплуа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4 (28). С. 104–107.
2. Звездин В. К. Экспериментальное обоснование средств и методов воспитания специальной выносливости у высокорослых баскетболистов 14–17 лет: автореф. дис... канд. пед. наук., Москва, 1979. 26 с.
3. Лисица А. В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2008. № 11. С. 52–55.

4. Нестеренко Н. Факторний аналіз фізичної підготовленості юних баскетболістів 13-14 років різного ігрового амплуа. *Молода спортивна наука України* : актуальні проблеми підготовки спортсменів. 2007. Т. III. С. 250–255.
5. Поплавський Л. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 447 с.

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ДАЛЬНІХ КИДКІВ У СТУДЕНТІВ

**Тамара Будьонна**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто питання особливості навчання техніки дальніх у кидків студентів. Встановлено техніку кидків.

**Ключові слова:** баскетбол, особливості навчання, техніка кидків, техніка дальніх кидків.

**Вступ.** Баскетбол належить до найшвидше розвиваючихся видів спортивних ігор, де важливе місце мають рухи, які мають точно-цільовий характер. У зв'язку з цим кидки м'яча у кошик, як заключна фаза атакуючих дій, є найважливішим елементом техніки гри в нападі.

**Мета дослідження** - вивчити питання щодо особливостей навчання техніки дальніх кидків у студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути особливості техніки кидків, фази кидку.
2. Встановити особливості навчання кидків.
3. Визначити фактори, що впливають на точність кидків.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися студенти закладів вищої освіти. У дослідженні використовувався метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У баскетболі існує 3 варіанти набрання очок: 1 - штрафний кидок (1 очко), 2 – середній кидок ( 2 очки), 3 – дальній або «триочковий» кидок (3 очки). І всі вони відрізняються технікою.

Як у своїй праці встановлює А. Ю.Чуста [1] - провідні фахівці баскетболу виділяють два основних принципи виконання кидків: а) психічні; б) фізичні.

Психічні принципи: зібраність, вміння розслабитись, впевненість.

Фізичні принципи: утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконувати координаційні зусилля, регулювання зусилля, необхідного для влучного кидка.

Кожен кидок ґрунтується на техніці виконання одного із шести способів виконання: 1) двома руками знизу; 2) однією рукою знизу; 3) однією рукою з місця; 4) двома руками з місця; 5) однією рукою в стрибку; 6) гаком [1].

Л. Поплавський [2] стверджує, що кидок у стрибку - головна зброя нападаючого у сучасному баскетболі. У змаганнях між чоловічими командами до 70 % цих кидків виконують з різних відстаней. Перевага кидка у стрибку ґрунтується на висоті вистрибування, швидкості рухів, рівновазі гравця у безопорному положенні. Водночас вистрибування і винесення м'яча угору мають бути скоординовані так, щоб підняття рук слугувало замахом до стрибка і щоб м'яч знаходився у зручній позиції у вирішальний момент стрибка: рука під м'ячем з урахуванням положення ліктя. Під час навчання особливу увагу слід приділяти цій позиції, щоб гравець міг сконцентрувати зусилля і рухи на правильному положенні м'яча. Останній імпульс надається вказівним і великим пальцями до зворотного обертання м'яча. Головна складність полягає у координації рухів у момент, коли м'яч випускається з рук. Ця координація є основою точності кидка [2].

За багато років дослідження науковці розробили стійку гравців у кидкі та техніку ріноманітних кидків. Розберемо стійку гравця:

- постановка ніг: позиція на ширині плечей. Не обов'язково, щоб обидві ступні розташовувалися на одній лінії, ліва або права може бути трохи висунута вперед. Ноги злегка зігнуті в колінах. Обидва носка спрямовані в бік кільця. Вага тіла розподіляється рівномірно по подушечках стоп. П'яти стосуються паркету, але не притискаються до нього;

- корпус: спина випрямлена, плечі розправлені, лікті розслаблені і при цьому трохи зігнуті. Голова піднята, погляд гравця спрямований на кошик;

- захоплення м'яча: виключно пальцями рук. Долоні не беруть участь при виконанні кидка. М'яч утримується нижче лінії пояса на досить близькій до тіла відстані. Великі пальці спрямовані в бік кошика, решта - дивляться вниз.

Якщо гравець виконує штрафний, то часто використовується попереднє рух. Під час нього м'яч піднімається до рівня грудей, а ноги випрямляються, після чого баскетболіст приймає вихідне положення і починає виконувати кидок в тому ж темпі. М'яч знову піднімається вгору і вперед при одночасному випрямленні ніг. Як тільки руки стають паралельні паркету, гравець випускає м'яч за допомогою пальців і кистей, надаючи йому зворотне обертальний рух. Руки при цьому немов супроводжують кидок, спина пряма, п'яти відриваються від паркету.

Розглянемо варіант кидка від голови. Як і в першому випадку, гравець повинен зайняти стійке положення, піднявши м'яч на рівень трохи нижче підборіддя. Від корпусу його необхідно тримати на відстані 30 см. Лікті притиснуті до тіла. Кидок виконується при одночасному розгинанні рук і ніг. М'ячу надається обертання великими пальцями по траєкторії вгору і вниз. В результаті він полетить до мети зі зворотним обертанням.

При кидку однією рукою слід пам'ятати, що висота, на яку виноситься м'яч, визначається самим гравцем. Якщо він атакується захисником, то його шанси підвищуються, якщо він здатний здійснювати кидок над головою. [2]

Л. П. Сергієнко [4] у свої дослідженнях дійшов до висновку, що виконання кидка за метою включає наступні фази:

- 1) утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконати координовані зусилля ногами, тулубом і руками;
- 2) створення зусилля;
- 3) розрахунок атаки таким чином, що кожен рух у своєму розвитку відбувається в потрібний момент і в правильній послідовності;
- 4) використання кінчиків пальців для досягнення бажаної траєкторії;
- 5) ефективний супровід [4].

Т. П. [5] Малихіна дійшла до висновку, що існує багато психологічних і фізіологічних чинників, що впливають на кидок, які тренер повинен аналізувати і коригувати нарівні з навчанням правильній техніці і різних видів кидків. Психологічними факторами, що впливають на кидок є: втрата концентрації, брак впевненості, боязнь або нервозність, втрата самоконтролю, квапливість при кидку, недолік рішучості, занепокоєння, страх, забобони, самовпевненість, безтурботність, недостатня зосередженість і т.п. До фізіологічних факторів належать: фізичні кондиції, неправильна розминка, травми, перетренованість, порушення зору, стомлення, недостатня тренуваність і відсутність здібностей[5].

#### **Висновки:**

1. Розглянули особливості техніки кидків, фази кидку.
2. Встановили особливості навчання кидків.
3. Визначили фактори, що впливають на точність кидків

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть присвячені удосконаленню техніки дальніх кидків студентів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Чуста А. Ю. Біомеханічний контроль рівня сформованості рухової навички техніки кидків з дальньої дистанції в баскетболі студентів факультету фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. №. 118 (1). С. 385-387.
2. Поплавський Л. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004.
3. Як правильно кидати м'яч у баскетболі: техніка кидка. URL: <https://uk.bornpottytrained.com/2322-how-to-throw-a-ball-in-basketball-throwing-technique.html> (датазвернення 29.04.2021)
4. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. Київ: Кондор-Видавництво, 2016. 542с
5. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.

## ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ НА РІВЕНЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВОДУ 13–16 РОКІВ

Данило Горенко

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах розглянуто вплив показників фізичного розвитку на рівень координаційних здібностей кваліфікованих стрибунів у воду 13–16 років.

**Ключові слова:** стрибки у воду, кваліфіковані спортсмени, фізичний розвиток, координаційні здібності.

**Вступ.** Сучасні тенденції розвитку стрибків у воду, рання спеціалізація та зростання координаційної складності змагальних елементів, вимагають від юних спортсменів значного рівня розвитку координаційних здібностей, так як саме вони є основою технічної майстерності, а збільшення тренувальних навантажень призводить до підвищення вимог до рівня фізичного розвитку та підготовленості підлітків [1, 5]. Основними критеріями для зарахування в групи спортивного вдосконалення є рухові здібності, що проявляються в швидкості та точності освоєння рухових дій, фізичні дані спортсменів і рівень їх спортивних досягнень, а саме якість виконання стрибків і складність змагальних програм [1, 4, 5]. У зв'язку з цим дослідження впливу показників фізичного розвитку на рівень розвитку координаційних здібностей кваліфікованих стрибунів у воду 13–16 років потребує уваги та подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – встановити вплив показників фізичного розвитку на рівень координаційних здібностей кваліфікованих стрибунів у воду 13–16 років.

**Завдання дослідження:** дослідити особливості фізичного розвитку кваліфікованих стрибунів у воду 13–16 років різної статі; оцінити рівень розвитку їх координаційних здібностей; визначити вплив показників фізичного розвитку на рівень координаційних здібностей юних стрибунів у воду.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі КЗ «МС ДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової» м. Харкова зі кваліфікованими стрибунами у воду у віці 13–16 років (хлопці та дівчата). Спортивна кваліфікація відповідала рівню від 2 розряду до КМС. У процесі дослідження були використані методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання, педагогічне спостереження та тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження особливостей фізичного розвитку (18 показників) юних стрибунів у воду дозволило визначити найбільш характерні риси статури спортсменів різної статі, встановити співвідношення параметрів окремих частин тіла, оскільки вони

мають велике прогностичне значення у визначенні перспективності досягнення високих результатів. У цілому, стрибуні у воду 13–16 років не високого зросту, мають нормальну масу тіла у співвідношенні до довжини тіла, довгі руки та ноги, короткий тулуб, вузьку грудну клітину та вузький таз.

Дослідження координаційних здібностей юних стрибунів у воду, на основі використання координаційних вправ різного рівня складності, показало дещо різний рівень їх розвитку у хлопців та дівчат. Від координаційних здібностей в певній мірі залежать кваліфікація і технічна майстерність спортсмена. У тестах «стійка на руках», «статистична рівновага на правій та на лівій нозі» у дівчат статистична рівновага розвинена краще. Однак хлопці перевищують дівчат у вправах «стрибок на місці на 360°», «два перекиду вперед зі стрибком на 360°» та «сальто вперед», що спрямовані на виявлення рівня розвитку координації рухів, точності виконання вправи в просторі, часі та ступені розвитку м'язових зусиль.

Проведений кореляційний аналіз між антропометричними даними та результатами виконання тестових вправ, дав змогу встановити залежність успішності виконання вправ від певних морфологічних характеристик статури тіла. У дівчат і хлопців, встановлено різний ступінь зв'язку деяких антропометричних показників з тестовими вправами, завдяки яким досліджувався рівень розвитку їх координаційної підготовленості.

**Висновки.** Стрибуни у воду 13–16 років володіють певним набором морфологічних характеристик будови тіла та високим рівнем розвитку координаційних здібностей. Встановлена залежність успішності виконання координаційних вправ від певних показників фізичного розвитку кваліфікованих стрибунів може сприяти поліпшенню якості під час проведення відбору та оцінки перспективності юних спортсменів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у пошуку шляхів підвищення рівня розвитку координаційних здібностей юних стрибунів у воду.

#### **Список використаної літератури:**

1. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. 2015. № 2. С. 73–80.
2. Микитчик О. С. Развитие координационных способностей стрибунів у воду 5-7 років на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України 2007. 28 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература. Кн.1, 2015. 680 с.,
4. Панасюк Т. В., Распопова Е. А. Особенности телосложения и динамики физического развития прыгунов в воду в процессе многолетней спортивной подготовки: Методическая разработка для студентов специализации прыжки в воду и слушателей ФПК Академии. Москва : РГАФК, 1996. 25 с.
5. Распопова Е. А. Проблема отбора прыгунов в воду в процессе многолетней подготовки. Сб. тр. учен. РГАФК. Москва, 2000. С. 68–74.

## УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Михайло Горобченко

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Вивчено можливість використання українських народних рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей у навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів.

**Ключові слова:** українські народні ігри, фізична підготовка, розвиток, баскетболісти.

**Вступ.** Українськими національними засобами фізичного виховання є дії, що ведуть до здійснення мети і завдань фізичного виховання, які властиві українському народу, мають українське історичне коріння, відповідають характеру і особливостям фізичного виховання українського народу. Згідно цього українські народні рухливі ігри є українським національним засобом фізичного виховання [5].

Метою використання українських народних рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів – є досягнення всебічного розвитку особистості дитини, на основі фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, освоєння культурної спадщини українського народу.

Український народ своїм багатовіковим досвідом інтуїтивної педагогіки відібрав найефективніші засоби гармонійного виховання підростаючого покоління, чільне місце серед яких посідають народні рухливі ігри [4].

**Мета дослідження** – вивчити питання використання українських народних рухливих ігор у фізичній підготовці юних баскетболістів.

**Завдання дослідження.**

1. Розглянути особливості українських народних рухливих ігор.
2. Встановити доцільність використання українських народних ігор у фізичній підготовці юних баскетболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалася фізична підготовка юних баскетболістів. У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** О. В. Непша зі співавторами відзначають, що українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності дітей і підлітків. Автори вказують, що завдяки великій різноманітності змісту ігрової діяльності, ігри всебічно впливають на організм і особистість, сприяючи вирішенню найважливіших спеціальних завдань фізичного виховання. В іграх юні спортсмени вправляються в ходьбі, стрибках, метанні і непомітно для самих себе опановують навичками основних рухів. Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності [2].



Розвиток сили досягається за допомогою ігор, які нагадують давньоруські «перетяги»: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» й ін. Розвиток швидкісних можливостей досягається за допомогою ігор «Дуб», «Наввипередки», «Горшки», «Ловитки», «Хованки», «Кут», побудованих на дійових вправах зі зміною напрямку руху та швидкісної реакції. Для розвитку спритності можна використовувати українські народні ігри «Чабан», «Бузьки», «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Рак-неборак», «Горобець» й ін. Навички метання розвиваються в народних іграх із застосуванням палиць, м'яча, свайки. З цією метою застосовують такі народні ігри як «Шкереберть», «Вивертень», «Трампижа», «Матка» та ін. [4].

Кулик І. Г., Кудряшова Т. І. Вказують на те, що, проводячи рухові ігри, краще застосовувати фронтальний метод організації гравців. Він є ефективним, коли для гри необхідно «широке поле діяльності». Якщо гру можна провести на великому майданчику зі значною кількістю гравців, тоді доцільно застосувати груповий метод організації, поділивши групу на декілька підгруп із урахуванням можливостей і підготовленості тих, хто займається [14].

Таким чином, ми бачимо, що українські народні рухливі ігри можуть бути ефективним засобом фізичної підготовки юних баскетболістів.

#### **Висновки:**

1. Українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання мають ряд особливостей пов'язаних із гармонійністю і патріотичністю виховання підростаючого покоління

2. Вибір тієї чи іншої гри визначається конкретними завданнями навчально-тренувального процесу.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** У перспективі планується розглянути вплив використання українських народних рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі на показники фізичної підготовленості юних баскетболістів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Кулик І. Г., Кудряшова Т. І. Украинские народные игры как способ достижения физического совершенствования студенчества. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2009. №3. С. 85–87.

2. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков, В. С. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 вересня 2016 р. Переяслав-Хмельницький, 2016. №5. С. 123–127.

3. Погребенник Л. І., Брюханова В. П., Вітебська І. В. Українські народні ігри як засіб фізичного виховання студентів. *Студентська спортивна наука – 2014*: збірник наукових праць IV студентської науково-практичної конференції (м. Житомир 27 травня 2014). Житомир, 2014. С. 13–15.

4. Приступа Є. Н., Слимаківський О. В., Лук'янченко О. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: ТзОВ „Вимір”, 1999. 449 с

5. Притула О. Л., Потапова Л. В. Українські національні засоби фізичного виховання. *Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 13 серпня 2015 р.). Запоріжжя, 2015. С. 91–97.

## РОЗВИТОК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ПОЛТАВЩИНІ

Євген Грушка, Ліна Рибалко

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

*Полтава, Україна*

**Анотація.** Розкрито особливості розвитку спортивно-оздоровчого туризму на Полтавщині. Розглядається спортивно-оздоровчий туризм як чинник професійного становлення фахівців фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** туризм, фізкультурно-оздоровчий туризм, здоров'я, людина.

**Вступ.** Спортивно-оздоровчий туризм є не лише важливим чинником формування та зміцнення здоров'я людини, а й професійного становлення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з використанням регіональних рекреаційних умов.

Полтавщина має значний потенціал для розвитку пішохідного, водного, велосипедного туризму, що без додаткових затрат може використовуватись для організації освітнього процесу в закладах загальної середньої та вищої освіти.

**Мета та завдання дослідження.** Мета полягає в теоретичному обґрунтуванні професійного становлення майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах закладу вищої освіти засобами спортивно-оздоровчого туризму. Завданнями дослідження є: 1) розкриття засобів спортивно-оздоровчого туризму в професійному становленні майбутніх фахівців фізичної культури та спорту; 2) опис спортивно-оздоровчого туризму на Полтавщині.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувався спортивний туризм на Полтавщині. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття сутності і змісту поняття «спортивно-оздоровчий туризм», «професійне становлення»; порівняння та синтез задля виокремлення педагогічних умов формування сприятливого середовища професійного становлення майбутнього фахівця фізичної культури та спорту в умовах закладу вищої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму дає позитивні результати, адже покращується соціалізація, становлення колективів груп, що дає додатковий ресурс для фахової підтримки студентів один одним, набуття ними професійних навичок безпосередньої організації спортивних заходів.

Полтавська область має значний природний потенціал для розвитку спортивно-оздоровчого туризму. Це пояснюємо наявною мережею річок, природно-рекреаційних територій тощо. Природно-рекреаційна зона – це територія з наявними на ній природно-кліматичними ресурсами та соціально-економічною інфраструктурою, що спрямована на відновлення здоров'я людини та задоволення її потреб у відпочинку [1, с. 15].

Спортивно-оздоровчий туризм, що спирається на використання природних ресурсів, має такі основні види: пішохідний, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний.

На практиці у спортивно-оздоровчому туризмі можуть поєднуватися кілька видів в одному маршруті (наприклад, частину походу пливуть на байдарках, а частину маршруту проходять на велосипедах). Такий змішаний вид туризму називається комбінованим (наприклад, вело-байдарочний). З усього різноманіття видів туризму найбільш доступні є велосипедний, пішохідний і лижний. У Полтавській області активно розвивається спортивно-оздоровчий туризм на базі Полтавської обласної федерації спортивного туризму [2, 4, 5].

Основними формами спортивно-туристської роботи в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» є: робота секції туризму; організація спортивно-туристичних походів; туристичні подорожі; спортивно-туристські зleti і змагання. Навчання туризму повинно забезпечувати: початкове оволодіння технікою пересування на місцевості; потім - засвоєння умінь та навичок, необхідних для організації побуту в польових умовах та формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства і природознавства, туристського спорядження. Важливу роль відіграють основи медичної допомоги та інструкції з безпеки. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він спонукає до здорового способу життя, розвитку, збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки. В туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планомірних і організованих туристичних походів, велотуризм, подорожей на човнах і лижних походів [3].

**Висновки.** Спортивно-оздоровчий туризм має всі умови для розвитку на Полтавщині. З іншого боку, ці види туризму позитивно впливають на розвиток молодого покоління, щоб молоді люди набули фізичної загартованості, необхідної для перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, інших несприятливих чинників життєдіяльності. Для одержання позитивних результатів необхідно прикласти багато зусиль, однак ці види туризму є фінансово доступним для активного його запровадження у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Дослідження потребують розроблення спеціальної програми організації спортивно-оздоровчого туризму.

#### **Список використаної літератури:**

1. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. Москва: ЦДЮТиК, 2002. 60 с.

2. Туристско-экскурсионное обслуживание. Требования по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов : ГОСТ 28681.3-95. [Введ. 01.07.94]. Москва: Издательство стандартов, 2004. 60 с.

3. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч.-метод. посіб. для закладів освіти. Київ : Науковий світ, 2003. 204 с.

4. Фокін С. П. Спортивний туризм : навч.-метод. посіб. Київ: «НАУ-друк», 2009. 140 с.

5. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2009. 304 с.

## ОСОБЛИВОСТІ, НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОГО ЕЛЕМЕНТУ – БЛОКУВАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

**Олександр Данилюк, Володимир Паєвський**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У даному матеріалі теоретично обґрунтовано особливості навчання та удосконалення технічного прийому блокування у волейболі.

**Ключові слова:** блокування, фізичні якості, фізична підготовка, волейболіст, швидкісно-силові показники, стрибок, технічний елемент.

**Вступ.** Блокування – це спосіб зупинити атаку суперників, після того як їх гравець зробив удар по м'ячу. Його сутність полягає в тому, що потрібно поставити руки над сіткою на шляху польоту м'яча. Блокування – найскладніший технічний елемент. Індивідуальність цього елемента – індивідуальність гравця, який виконує блокування. Тобто а це впливають такі фактори: антропометричні дані гравця, швидкісно-силові якості, висота стрибка, швидкість реакції на дію суперника. Блокування – елемент якому навчаються в останню чергу після освоєння таких елементів, як прийом, друга передача, нападаючий удар. Бо воно тісно пов'язане з іншими технічними елементами, а точніше залежить від їх виконання. Звідси і виникають проблеми навчання цього елемента.

**Мета дослідження** - виявити проблеми та особливості, навчання та удосконалення технічного прийому - блокування.

**Завдання дослідження:** За допомогою навчально-методичної літератури особливості, навчання та удосконалення технічного прийому – блокування у волейболі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти різної кваліфікації. Для вирішення завдань цієї публікації ми використовували метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівці з волейболу в своїх роботах дослідили особливості, навчання та удосконалення – блокування у волейболі. Що таке блок?

Блокування – це спосіб зупинити атаку суперників, після того як їх гравець зробив удар по м'ячу. Його сутність полягає в тому, що потрібно поставити руки над сіткою на шляху польоту м'яча. Побачивши напрямок передачі для нападаючого удару та положення нападника, той, хто блокує, обирає місце для відштовхування, продовжуючи спостерігати за напрямом розбігу нападника [5].

Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення та постановки рук над сіткою, приземлення. Якщо воно виконане одним гравцем – це одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове [1].

Блокування – основна, важлива та надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Навчаючи блокуванню, необхідно звернути увагу на правильний вибір місця відштовхування для стрибка, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою. Щоб «закрити» політ м'яча на основному напрямі, блокуючий відштовхується навпроти нападаючого, який виконує прямий удар. Розміщення долоней у процесі блокування може змінюватись залежно від напрямку польоту м'яча під час удару. Щоб оволодіти технікою блокування, необхідно навчитись приймати положення готовності; переміщуватись звичайними та приставними кроками, а також бігом; відштовхуватись двома ногами, виконувати стрибок вертикально вгору, винесення кистей рук над сіткою. У процесі навчання й удосконалення блокування для переміщення блокуючи, можна використовувати підвідні й спеціальні вправи, які виконуються в спрощених умовах [2].

На думку фахівців Ю. А. Горчанюк, В. А. Горчанюк [3], без розвитку швидкості реакції, швидкості окремих рухів, швидкість пересувань різними способами неможливо добитися високої ефективності виконання технічних прийомів в волейболі. Швидкість реакції відносять до елементарних проявів швидкості, які детерміновані механізмами спадковості на генетичному рівні та підлягають тренуванню в обмеженому обсязі. Засобами розвитку швидкості окремих рухів можуть бути стартові прискорення (ривки) на 3–9 м з різних положень. В змагальній діяльності швидкість волейболіста характеризується здатністю виконати техніко-тактичні дії в мінімальний для певних умов час, максимально швидко оцінити ігрову ситуацію та переміститися до місця контакту з м'ячем [3].

Блокування - є не тільки технічним прийомом а й тактичною дією у захисті. В блокуванні як ніде техніка і тактика виступають у нерозривної єдності. Техніка – це правильне постановка рук, на шляху м'яча (відстань між долонями, становище по відношенню до сітки та т.і.). Тактика – це в якій точці сітки гравцю виконати стрибок для блокування, момент виносу рук, який напрямок "закривати" блоком. Смысл блокування і складається в своєчасній постановки рук над сіткою на шляху м'яча [4]

**Висновки.** Переглянувши багато джерел літератури та з особистого досвіду, можна сказати, що блок – найскладніший технічний елемент у

волейболі. Для навчання та освоєння цього елемента треба витратити не один рік. Блок також – найіндивідуальніший елемент гри, на це сприяють багато факторів: зріст блокуючого, його швидко-силові показники, швидкість реакції та мислення, а також стиль гри суперника. Дуже велику роль в блокуванні займає силова підготовка спортсмена, висота його стрибка. Тому треба зауважити, що окрім технічної підготовки треба приділяти увагу і до розвитку фізичних якостей шляхом ЗФП та СФП. Складність удосконалення блокування полягає у тактичній і технічній підготовці волейболістів, адже для удосконалення вміння блокувати нападаючі удари суперника треба вміти ці удари виконувати. Тому головна проблема удосконалення та навчання блокуванню, полягає у навчанні всіх вмінь і елементів волейболу одночасно: прийому, другої передачі, нападаючого удару.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** - визначити особливості удосконалення блокування, аналіз тренувань висококваліфікованих спортсменів.

**Список використаної літератури:**

1. Беляєв А. В., Савин М. В. Волейбол: підручник. Москва: Фізкультура и спорт, 2006. С. 61-69.
2. Бондар А. Основи техніки блокування м'яча у волейболі. URL: [http://www.vtei.com.ua/doc/2020/28\\_02\\_2020/7/5.pdf](http://www.vtei.com.ua/doc/2020/28_02_2020/7/5.pdf) (дата звернення: 30.04.2021).
3. Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А., Козирко А. О.. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. *Спортивні ігри*. 2014. № 10. С.18-22.
4. Основи техніки і тактики гри, методика навчання і вдосконалення в волейболі. URL:[http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7459/1/lek2\\_kurs1.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7459/1/lek2_kurs1.pdf) (дата звернення: 30.04.2021).
5. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. Київ: МП Леся, 2015. 396 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

**Лілія Дворецька, Альфія Дейнеко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Проаналізовано, що фізична підготовка займає важливе місце в структурі тренувального процесу зі спортивної гімнастики. Висвітлено, що високі результати можливі тільки при відповідній фізичній підготовленості гімнастів. Встановлено, що фізичну підготовку гімнастів доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала спортивно-технічну та створювала необхідну технічну базу.

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, фізична підготовка, гімнасти, фізичні якості.

**Вступ.** Фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Це зумовлюється тим, що різні сторони підготовленості (технічну, тактичну, психічну тощо) спортсмен з рештою реалізує одночасно з проявом фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості та гнучкості. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу [4, 6, 7], проте й на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення фізична підготовка займає чільне місце в структурі тренувального процесу [3].

**Мета дослідження** – визначити особливості фізичної підготовки в спортивній гімнастиці.

**Завдання дослідження:** узагальнити дані сучасної науково-методичної літератури щодо характеристики фізичної підготовки гімнастів як фактору їх успішної спортивної діяльності.

**Матеріал і методи дослідження:** досліджувалася фізична підготовка гімнастів різної кваліфікації. У дослідженні застосовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивна гімнастика представляє особливі вимоги до рівня розвитку основних фізичних якостей тих, хто займається. Спеціалісти зі спортивної гімнастики В. М. Смолевський, Ю. К. Гавердовський [7] вважають, що високі результати в спортивній гімнастиці можливі тільки при відповідній фізичній підготовленості спортсмена. Тому фізична підготовка гімнастів – процес виховання фізичних якостей, які є необхідними для успішного оволодіння вправами гімнастичного багатоборства (елементами, з'єднаннями і цілими композиціями). На думку науковців [2, 6, 7] фізична підготовка здійснюється у тісному зв'язку з іншими видами підготовки, зокрема, з технічною. Карпунець Т. В. [5] звертає увагу те, що одне з головних завдань фізичної підготовки – підвищення ефективності техніки. Гімнасту для засвоєння фізичних вправ необхідно оволодіти високим рівнем розвитку фізичних якостей. На виховання цих якостей і має бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного та спеціального розвитку гімнаста [5].

Згідно із навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [8], фізичну підготовку гімнастів доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала спортивно-технічну та створювала необхідну технічну базу. Отже, фізична підготовка повинна здійснюватись з перспективою на майбутнє. Цілеспрямована фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною кожного заняття і, в залежності від завдань тренувального періоду, на неї слід відводити 20-25% засобів, які включаються в заняття. Щодо змісту фізичної підготовки, то в спортивній практиці прийнято вирізняти загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП) її складові частини [6, 7, 8].

За даними В. М. Смолевського та Ю. К. Гавердовського [7] загальна фізична підготовка – це фоновий вид підготовки гімнаста, який особливо

важливий в ті періоди, коли основний матеріал не засвоюється. Загальна фізична підготовка у всіх її різновидах включається практично у кожне навчально-тренувальне заняття на різних етапах підготовки. Важливо відмітити, що діти, які володіють більш високим рівнем розвитку фізичних якостей, помітно відрізняються більш високими темпами росту технічної майстерності. Це пов'язано з тим, що більшість гімнастичних елементів, навіть найпростіших за координацією, вимагає від юного гімнаста певного рівня розвитку фізичних якостей [7]. Разом із тим, під терміном СФП В.М. Смолевській і Ю.К. Гавердовський розуміють розділ тренувальної роботи, в рамках якого вирішується завдання виховання, вдосконалення та підтримки фізичних якостей, необхідних для освоєння і виконання власне гімнастичних вправ прогресуючої складності. На їх думку, основні спрямування СФП визначаються структурою фізичних якостей необхідною гімнасту [7]. За даними Л. Я. Аркаєва, Н. Г. Сучилина [1] у сучасній спортивній гімнастиці (на рівні національної збірної команди) частка спеціальної фізичної підготовки складає від 20 до 40% загального обсягу навантаження в навчально-тренувальному процесі. Вона знижується до 10% лише в період участі гімнастів в головних стартах сезону. В умовах централізованої підготовки спеціальна фізична підготовка (СФП) включається в щоденні тренування: ранкове (перше) заняття з СФП; індивідуальні «підкачки» на другому (основному) занятті; кругові тренування з СФП на третьому (вечірньому) занятті.

**Висновки.** Фізична підготовка в спортивній гімнастиці вирішує завдання розвитку і підтримання високого рівня рухових якостей – гнучкості, координаційних здібностей, швидкості, сили, швидко-силових якостей, їх сполученого удосконалення з технікою вправ і здібності до прояву цих фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень пов'язані** з розробкою методики підвищення рівня фізичної підготовленості гімнасток на етапі початкової підготовки.

#### **Список використаної літератури:**

1. Аркаєв Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпиона. Москва: физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: учебное пособие. Москва: Терра-Спорт, 2002. 145 с.
3. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. та ін. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.
4. Дьяченко А. Ю., Мищенко В.С., Виноградов В.Е. Реализация аэробного потенциала в процессе развития специальной выносливости квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харків : ХГАДИ, 2010. № 5. С. 10-17.
5. Карпунець Т. В. Методика підготовки юних гімнасток. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2001. №1. С. 16-19.



6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская література, 1999. 463 с.

8. Марченко Ю. П., Єретик А. А., Терещенко І. А. Спортивна гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 96 с.

## ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АЙСЕДОРИ ДУНКАН НА ЗАРОДЖЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Інна Дикань, Альфія Дейнеко

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** На основі аналізу літературних джерел досліджено витоки художньої гімнастики; встановлено значний внесок Айседори Дункан у розвиток цього витонченого виду спорту.

**Ключові слова:** художня гімнастика, Айседора Дункан, історія, спорт, танцювальна діяльність.

**Вступ.** Художня гімнастика сьогодні – олімпійський вид спорту, який по праву завоював безліч шанувальників у всьому світі. Виникнувши порівняно недавно, художня гімнастика має дуже цікаву історію. Відомо, що люди почали танцювати ще в глибоку давнину. Танець, як спосіб вираження емоцій і почуттів, існує протягом всієї історії людства [3;7]. Це пов'язано з багатогранністю танцю, який поєднує в собі засоби музичного, пластичного, спортивного, естетичного та художнього розвитку і освіти людини. У різні століття танець носив специфічний для свого часу характер. Так, в Стародавній Греції і Римі краса жінок вважалася неповноцінною, якщо вона не володіла мистецтвом граціозної ходи. Тож навчити дівчат розкуто і витончено рухатися, вільно володіти своїм тілом - цю мету і ставили перед собою творці художньої гімнастики [5].

**Мета та завдання дослідження:** узагальнити літературні дані щодо виникнення та становлення виду спорту для жінок - художньої гімнастики; проаналізувати вплив танцювальної діяльності Айседори Дункан на зародження (витоки) художньої гімнастики.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Слід зазначити, художня гімнастика - досить молодий вид спорту, але за невеликий термін свого

існування завоював світове визнання і має численних прихильників у всіх куточках земної кулі [5]. Історія цього жіночого виду спорту починається у 1913 році, коли при Санкт-Петербурзькому інституті фізичної культури ім.П.Ф. Лесгафта була відкрита Вища школа художнього руху. Необхідно підкреслити, що всі педагоги даної школи до приходу в неї мали свій унікальний досвід викладання естетичної гімнастики, ритмічної гімнастики, танцювальної гімнастики або вільного танцю. Завдяки метрам Маріїнського театру об'єднання всіх цих стилів в один дало потужний поштовх для появи художньої гімнастики [1; 2].

Важливою подією в історії становлення художньої гімнастики була діяльність відомої американської танцівниці Айседори Дункан (1878-1927 рр), яка збунтувалася проти догм класичного балету і замінила їх на рухи, в яких були змішані спорт і мистецтво. Таким чином нею був придуманий «вільний танець». Важливо підкреслити, саме А.Дункан першою відмовилася від корсета і трико та виступала в хітоні, вільній туніці, використовувала віяла і широкі шарфи (які нагадують сучасні стрічки у художній гімнастиці), а також танцювала не на пуантах, а на півпальцах, босоніж [1; 7]. Коли Айседора вперше з'явилася зі своїм виступом в Будапешті, вона представила свою яскраву концертну програму, зовсім не схожу на класичний балет. Без оглядки на канони сценічної хореографії, застосовуючи в танці давньогрецьку пластику і танцюючи босоніж, вона змогла органічно зв'язати музику і руху, тим самим вразила всіх присутніх, припала їм до душі. Її виступи підкорили і артистів балету, став популярним і сам жанр, з'явилися «босоніжки» [4; 7]. Слід також відмітити, з цією яскравою танцівницею пов'язано не тільки зародження оригінального виконання, а й артистизм виступу. «Коли у танцю немає душі, це не може називатися танцем», - була впевнена Дункан. Кожен рух має передавати емоції і характер виконавця, зливатися з музикою воедино, що і втілювала Айседора на сцені [3; 7]. До речі, особливий вплив в цьому плані зробив Ніцше - в його стилі вона написала книгу «Танець майбутнього», де на прикладі героїв, які бачили себе пророками, змогла перевернути все уявлення про повсякденність. Особливо видовищним Айседора вважала групові танці, які, на її думку, могли розповісти про внутрішню красу жіночої природи [4].

Новітні ідеї А. Дункан надихали та приймалися іншими діячами мистецтва та педагогами. Так, наприклад, в Петрограді у 1915 році відкривається школа пластики і сценічної виразності акторки МХАТ К. Ісаченко-Соколової, яка захопившись ідеями Айседори створила свій ансамбль [1;2]. За запрошенням В. І. Леніна Айседора Дункан приїхала в 1921 році в Радянську Росію і пропрацювала там два роки [6]. Новаторка мріяла створити свою школу, яка виховає людину з розкріпаченою пластикою, природну і граціозну, емоційну, яка безпосередньо сприймає музику, покликану оновити світ. Школа була відкрита в Москві в 1922р. Після від'їзду Дункан, роботою керувала її прийомна дочка Ірма. Цікаво, що в 1947 р. ця школа, яка була перетворена в студію, послала своїх учениць на перший Всесоюзний конкурс з художньої гімнастики в м.Таллінн [4]. Заслуговує на увагу і той факт, що М.В. Лісіціан – тренер першої чемпіонки світу з художньої гімнастики Д. Савінкової

(1963р) – бачила багато років тому у Тифлісі виступ Айседори, який беззаперечно вплинув як на власний творчий світогляд, так і на подальший розвиток художньої гімнастики в цілому [4].

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що творча спадщина попередників - Франсуа Дельсарта, Еміля Жак-Далькроза, Жоржа Демені та Айседори Дункан отримала визнання в усьому світі і послужила основою розвитку нового напрямку художнього руху, який і став джерелом зародження художньої гімнастики. Особливе місце в цьому історичному процесі належить американській танцівниці Айседорі Дункан. Започаткувавши «вільний танець», який Айседора розуміла як своєрідний вид мистецтва, вона відкидала строгі канони класичного балету, прагнула в танці до легкості, природності. Варто відзначити, що Айседора значну увагу приділяла артистизму виступу, неподільності танцю і музики та, навіть, використовувала в своїх танцях предмети, які в подальшому знайшли своє відображення в якості гімнастичних предметів, таких як, наприклад, стрічка. Таким чином, творчість Айседори Дункан значно вплинула на розвиток виду спорту для жінок – художньої гімнастики, яка і до сьогодні комбінує в собі танець і гімнастичну складність, естетику і грацію.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у літературному аналізі інших історичних постатей, які вплинули на виникнення, становлення і розвиток художньої гімнастики.

#### **Список використаної літератури:**

1. Брага, Л. В. Зародження художньої гімнастики. *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: V міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції* (Київ, 3 червня 2020 р.). Київ, 2020. С. 173-177.

2. Поэзия движения. К истории развития художественной гимнастики в Ленинграде / Р. А. Варшавская, Ю. Н. Шишкарева, Т. Т.Варакина и др. Ленинград: Лениз, 1987. 158 с.

3. Дейнеко А., Шевчук О. Становлення художньої гімнастики як олімпійського виду спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 178 с.

4. История возникновения и развития художественной гимнастики. URL: <http://masters.donntu.org/2009/feht/teplitskaya/ind/index.htm>.

5. Історія художньої гімнастики. Федерація гімнастики України. URL: <http://ukraine-rg.com.ua/people/istoriya/>

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 355 с.

7. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. Москва: Человек, 2014. 216 с.

## ОГЛЯД ТА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОГО СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ, СПЕЛЕОТУРИЗМУ ТА АЛЬПІНІЗМУ

Владислава Дмитрієнко

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі розглянуто та проаналізовано сучасне спорядження для екстремальних видів спорту, таких як, альпінізм, гірський та спелеотуризм, а також, яке може широко використовуватися спортсменами та спеціальними службами під час виконання рятувальних робіт.

**Ключові слова:** альпінізм, туризм, мотузка, пристрій, система, техніка.

**Вступ.** Зручність, легкість та великий діапазон можливостей – провідні мотиви надійного та сучасного альпіністського та туристського обладнання. Світовий ринок спорядження дуже відрізняється від ринку України. Кожен рік провідні фірми з розробки такого інвентарю розробляють нові пристрої, що ще більш перевершують попередні за тими чи іншими показниками. Нажаль, це спорядження потрапляє до України набагато пізніше, чи взагалі не потрапляє з ряду причин, хоча воно б стало в нагоді українським спортсменам під час проходження складних маршрутів та при виконанні рятувальних робіт [2, 3, 5].

**Мета та завдання дослідження.** Огляд та аналіз сучасного спорядження для альпінізму, спелеології, гірського туризму та промальпу. Відповідно до поставленої мети були виконані наступні завдання: аналіз літературних джерел за темою роботи; моніторинг сайтів провідних фірм з розробки інвентарю та обладнання; складання характеристики сучасного спорядження.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувався аналіз та узагальнення даних сучасної літератури, Інтернет-сайтів, каталогів фірм з розробки сучасного туристського інвентарю.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасний ринок спеціального спорядження налічує десятки найменувань. Майже все воно знайшло б широке застосування і в нашій країні. Kong TRE (KONG, Італія) – це спусковий пристрій для страховки, такий же простий в обігу як вісімка або шайба, однак, на відміну від них TRE сам блокується у випадку ривків, дозволяє працювати як на одинарній, так і на подвійній мотузці. TRE підходить для страховки в скелелазінні та альпінізмі [1, 2].

Trango CINCH (США) – найменший з усіх існуючих у світі автоблоків і відповідно найлегший з них. CINCH – віддалений родич GRI-GRI. Область застосування – нижня динамічна страховка, а також мініатюрний спусковий пристрій. При вазі в 185 грамів він розрахований на мотузки від 9.4 мм до 11 мм (що перекриває практично весь діапазон найбільш використовуваних одинарних мотузок), при цьому має дуже просту конструкцію і легкий хід вільної мотузки [1, 5].

Toucan фірми Simond (Франція) – не крутить мотузку – це важлива якість для спускових пристроїв. У випадку зриву, чи навіть при мінімальному терті об стіну, сідає щільно на мотузку, створюючи максимальне тертя, після чого практично зупиняє падіння. Через Toucan дуже просто страхувати динамічною страховкою. Важить 100 грамів, трохи менше, ніж звичайна шайба. Невеликий важіль на самому пристрої не дає виникнути проблемі затягування мотузки. Сам важіль дозволяє м'яко видавати мотузку, або послабити натяг при верхній і нижній страховці. Використовується на одинарних та подвійних мотузках діаметром від 7,5 до 11 мм [4].

Robot (KONG, Італія) – універсальний спусковий пристрій. Оригінальна розробка Kong, яка представляє собою гібрид класичної вісімки і решітки (Петрай). Об'єднує плюси обох спускових пристроїв – не крутить мотузку і має невелику вагу. Велика кількість варіантів заправлення мотузки [2].

EDDY Edelrid (Франція) – ще один сучасний автоблок. Вага – 390 гр. На мотузці замикається, тобто, можна зняти з карабіна і залишити пристрій на мотузці – він не злетить. Ручка велика та зручна. Мотузку не крутить, тому що вона згинається в одній площині (входить зверху, виходить знизу за принципом «решітки» або «робота»). Спуск є плавним, а також присутня функція – антипаніка. Після спрацьовування антипаніки (також примусово) ручка починає працювати в двох напрямках (і вгору, і вниз, в середньому положенні – зупиняється). Дуже зручний пристрій для спуску вантажу. При використанні пристрій не має характерного защемлення мотузки. Є функція ручного блокування мотузки в пристрої (при не навантаженій мотузці). На підйомі йде помітно легше, ніж інші пристрої [3].

Unicender – пристрій для підйому по мотузці, який розроблений англо-американською компанією Morgan & Thompson отримав своє схвалення і поширення в середовищі спелеологів та альпіністів у вигляді тролі, який самостійно знімається. Підйом по вертикальній мотузці здійснюється людиною середньої фізичної підготовки виключно за допомогою власних рук, без жумарів, поліспастів та педалей [5].

**Висновки.** Конкуренція й умови сучасного ринку змушують провідних виробників інвентарю та обладнання для альпінізму та туризму йти в ногу з часом, розробляючи більш досконалі пристрої та обладнання. На жаль, український ринок досить повільно реагує на такі нововведення, що не дозволяє українським спортсменам показувати більш високі результати і проходити найскладніші маршрути.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у вивченні та аналізі сучасного спорядження для інших видів спортивного туризму.

#### **Список використаної літератури:**

1. Альпінізм, скалолазание, ледолазание, туризм. URL: <https://alpinist.biz> (дата звернення: 30.04.2021).
2. KONG–оборудование для обеспечения безопасности URL: <https://www.kong.it> (дата звернення: 30.04.2021).
3. Petzl URL: <https://www.petzl.com> (дата звернення: 30.04.2021).

4. Hiking and camping equipment by Decathlon. URL: <https://www.quechua.com> (дата звернення: 30.04.2021).

5. Rock exotica. URL: <https://www.rockexotica.com> (дата звернення: 30.04.2021).

## АПАРАТНО-ПРОГРАМНІ ДОДАТКИ КОНТРОЛЮ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Наталія Єременко, Наталія Ковальова

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

**Анотація.** Розглядається кіберспорт і рухова активність. Поєднання цих двох компонентів сприятиме покращенню та зміцненню здоров'я серед учнів загальноосвітніх шкіл, які грають в комп'ютерні ігри.

**Ключові слова:** кіберспорт, рухова активність, здоров'я, фізична активність.

**Вступ.** Розвиток електроніки сприяє появі та розвитку нових технологічних явищ. Апаратний прогрес разом із бажанням змагатися призвели до популяризації кіберспорту [1, с.168; 2, с.60; 4, с.160].

Кіберспорт є одним з найпопулярнішим заняттям сучасної молоді. Багато молодих гравців вважають, що для цього потрібна велика кількість годин на тренування, а це вказує на те, що вони мають незначну рухову активність та малі фізичні навантаження, що так необхідні для гармонійного розвитку організму молодих гравців [3, с. 159]. Крім іншого, школярі та студенти використовують комп'ютер для виконання домашніх завдань, спілкування з друзями, покупок товарів і послуг. Все це призводить до зменшення рухової активності і тривалої, безперервної роботи [5, с. 183; 6с.275].

Отже, основними професійними захворюваннями кіберспортсменів є захворювання опорно-рухового апарату і органів зору.

**Мета дослідження.** Вивчити роль апаратно-програмних додатків контролю здоров'я і фізичної активності кіберспортсменів.

### **Завдання дослідження:**

1. Узагальнити дані літератури щодо апаратно-програмних додатків.
2. Виявити основні апаратно-програмні додатки контролю здоров'я і фізичної активності кіберспортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися кіберспортсмени. У роботі були використані наступні методи: аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою профілактики захворювань опорно-рухового апарату необхідно: по-перше, сформулювати у кіберспортсменів вміння під час роботи за комп'ютером зберігати правильну

поставу і навчити облаштовувати робоче місце; по-друге, приділяти увагу фізичному вихованню, і допомогти в цьому можуть недавно з'явилися апаратно-програмні додатки контролю здоров'я і фізичної активності (фітнес платформи «Nike + Running App», «Runtastic», «Reebok Fitnes», «S Health», «Just 6 Weeks»; спортивно-туристичні годинники і браслети: «Garmin Vivosmart», «Huawei TalkBan», «Withings Activite», «Runsense», «SmartBand», «Sony Smartwatch 3» та ін.). Всі програми здоров'я можна розділити на 2 групи:

а) програми здоров'я для роботи за комп'ютером (допомагають дотримуватися гігієнічних вимог для збереження зору);

б) програми контролю здоров'я і фізичної активності (для занять фізичним вихованням).

Дані апаратно-програмні додатки надають можливість: займатися за програмою, яка враховує індивідуальні особливості спортсмена; правильно організувати заняття, з урахуванням рекомендацій додатка; складати програми харчування; формувати власну базу даних, яка показує динаміку результатів занять і функціонального стану організму.

Апаратно-програмні додатки контролю здоров'я і фізичної активності можуть бути оснащені додатковими пристроями: GPS, компасом, крокоміром, секундоміром. Для профілактики захворювань органів зору можна використовувати програми здоров'я для роботи за комп'ютером («Clarity», «Інграм хранитель очей», «EyeLoveU 3.5.4»).

**Висновки.** Вивчене програмне забезпечення дозволяє: стежити за часом безперервної роботи і часом відпочинку при роботі за комп'ютером; користувачеві самому вказати тривалість часу, який він би хотів працювати за комп'ютером, тривалості часу відпочинку, і повідомляє користувача про настання перерв, і відповідно їх закінчення; визначати, скільки часу користувач працював за комп'ютером; підбирати спеціальні комплекси вправ для запобігання розвитку зорового стомлення при роботі з комп'ютером (вправи для очей, спини, шиї та рук). Ці програми практично неможливо використовувати під час тренувального і змагального процесу, але при іграх за комп'ютером це цілком реально.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Вивчати вплив рухової активності у кіберспорті, та покращення рівня здоров'я за рахунок фізичних вправ.

#### **Список використаної літератури.**

1. Єременко Н. Перспективи застосування сучасних фітнес трекерів. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 8 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С.168.

2. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7(26). С. 57-63.

3. Кононенко О., Єременко Н. Роль рухової активності в житті кіберспортмена. *Спорт та сучасне суспільство*: матеріали XIV Міжнародної

студентської наукової конференції (м. Київ, 26 вересня 2021 р.). Київ, 2021. С.182-183.

4. Самуйленко В. Е., Спичак Н. П. Преимущества использования радиотелеметрической пульсометрии в подготовке квалифицированных гребцов на байдарках. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы VII Международного научного конгресса* ( г. Москва, 24-27 мая 2003 г.). Москва, 2003. Т. 2. С. 158-159.

5. Шинкарук О. А. Характерні ознаки змагальної діяльності в кіберспорті. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю* (м. Київ, 18 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С.183-184.

6. Шинкарук О., Денисова Л. Кіберспорт: основні поняття, напрями, тенденції розвитку. Київ, 2019. С 275-276.

## СТРИБУЧІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ГОЛОВНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

**Вікторія Залога**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі проводиться аналіз літератури відносно стрибучості, як однієї з головних якостей волейболістів.

**Ключові слова:** волейбол, стрибучість, гравець, роль, підготовка.

**Вступ.** Стрибучість – здатність волейболіста стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування і других передач. Для прояву стрибучості необхідна «вибухова» сила, яка залежить від розвитку сили певних м'язових груп і швидкості скорочення м'язових волокон. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи з обтяженнями і без них [2].

**Мета дослідження** – визначити особливості стрибучості, як однієї з головних якостей волейболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти різної кваліфікації. У дослідженні засосовувався метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури [1, 3, 4, 5] показав, що стрибучість – дуже важливий елемент у волейболі.

Проблемі розвитку стрибучості волейболістів приділяли увагу багато авторів. У роботі Ю. В. Верхошанський [1] визначає стрибучість як прояв узгодженої діяльності всього опорно-рухового апарату людини та центральної нервової системи. Автор вважає, що в основі стрибучості лежить «вибуховий»



характер роботи м'язів, для прояву якого потрібна висока ступінь досконалості таких показників діяльності центральної нервової системи, як сила збуджувального і гальмівного процесів, рівновага між ними і функціональна рухливість цих процесів.

У статті А. В. Поляковський [4] визначив зміст засобів і методів розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ із волейболу. Вивчив думку тренерів-практикантів про значення швидкісно-силових якостей для підготовки юних волейболістів. Виявлено рівень розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки першого року навчання з волейболу.

І.Ю. Самохвалова [5] у роботі проаналізувала проблему розвитку стрибучості в студентських волейбольних командах аграрного вузу. Розглянула дані, отримані в результаті тестування гравців жіночої та чоловічих команд. Встановлено достовірне підвищення результатів після застосування на тренувальних заняттях комплексу вправ для розвитку стрибучості.

В роботі А. Ю. Мельник [3] за допомогою кореляційного аналізу встановлено тісний взаємозв'язок між рівнем стрибучості і ефективністю виконання нападаючих ударів. Проведено послідовний педагогічний експеримент, який був спрямований на підвищення показників стрибучості волейболісток. Відповідні кількісні показники ефективності обчислені в рамках методики, в якій використовується шестибальною шкалою оцінок для кодових записів нападаючих ударів гравцями, отримані в ході педагогічних спостережень в іграх вищої ліги команди «Харків'янка».

Високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей, зокрема стрибучості, можна домогтися лише при використанні всіх основних засобів і їх раціональному поєднанні. При цьому вибір вправ, їх обсяг та інтенсивність повинна залежати від рівня фізичної підготовленості спортсменів, а також завдань, що вирішуються на відповідному етапі педагогічного процесу [1, 3, 4, 5].

**Висновки.** За результатами проведеного аналізу літературних джерел визначено важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях волейболістів вправ для розвитку стрибучості. Визначили засоби та методи стрибучості волейболісток ХДАФК. У сучасному волейболі стрибучість є важливою здібністю при виконанні нападаючого удару, блокуванні і других передачах.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Визначити засоби та методи розвитку стрибучості волейболісток студентської команди ХДАФК.

#### **Список використаної літератури:**

1. Верхошанський Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 215 с.

2. Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О., Кривець Ю. І. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. *Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: зборн.

стат. XI міжнарод. науч конф (Белгород-Харков-Красноярск 6-7 лютого 2015 р.). Белгород-Харков-Красноярск, 2015. Т.2. С. 21-24

3. Мельник А. Ю. Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*: збірн. стат. XVIII міжнародн. наук конф. ( Харків 12 лютого 2020 р.). Харків, 2020 С. 63-66.

4. Поляковський А. В., Швай О. Д., Паляковській В. І. Особливості розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ. *Молодіжний науковий вісник. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2011. № 5. С. 64-68.

5. Самохвалова І. Ю. Малюшкіна В. В. Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*: зб. наук. праць II Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Краматорськ, 2016р.). Краматорськ, 2016. С.138-145.

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ

**Марія Ісаєнко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Проведено аналіз літературних джерел на тему сучасних поглядів на особливості харчування волейболістів перед змаганнями.

**Ключові слова:** волейбол, фізичні навантаження, вітаміни, харчування, змагання.

**Вступ.** У сучасній системі спортивної підготовки, харчування розглядається як один із провідних факторів, що обумовлює можливість досягнень спортсменом високої працездатності і ефективного протікання відновлювальних процесів при напруженій м'язовій діяльності. Для харчування волейболістів характерні деякі особливості, що пов'язані з високим ступенем фізичних і нервово-психічних напружень, які виникають в процесі тренування і змагань, і в свою чергу, викликають підвищену потребу організму в енергії і деяких додаткових харчових речовинах [2, 5].

**Мета дослідження:** вивчити особливості харчування волейболістів перед змаганнями.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти різної кваліфікації. У дослідженні застосовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основні вимоги, що ставляться до харчування волейболістів: харчування повинно бути достатнім за кількістю і високим за якістю, добовий раціон не повинен бути надто великим,

але давати відчуття ситості і складатися з доброякісних продуктів, які легко засвоюються, для харчування спортсмена важливо різноманітно поєднувати рослинні та тваринні компоненти їжі; харчуватись слід в режимі, що відповідає загальним гігієнічним вимогам і в той же час у режимі пристосованому до умов тренування і змагань, калорійність їжі регулюється при цьому відповідно до витрат енергії щодо даного навантаження, харчування спортсмена повинно задовольняти підвищену потребу у вітамінах і мінеральних речовинах [3].

Енергетична цінність харчових раціонів, яка б повністю покривала добові витрати енергії є першою вимогою до раціонального харчування. Кількість енергії, що витрачається спортсменом залежить від віку, статі, росту, маси тіла, виду спорту, рівня тренуваності, особливостей одягу і навколишньої середовища, а також від частоти, інтенсивності та тривалості тренувальних занять або змагань [4, 6].

Аналіз науково-методичної літератури [1, 3, 5] показав, що перед змаганнями прийом їжі повинен здійснюватися за 3-4 години до початку змагань та при цьому спортсменам слід уникати споживання великого обсягу харчових продуктів, в особливості тих, які містять багато жиру. В ці дні харчування не повинно різко відрізнятися від звичного, їжа повинна бути така, що легко засвоюється, приймати її слід малими порціями, щоб не перевантажувати надмірно шлунково-кишковий тракт. Рекомендується уникати надлишків тваринного білка, дещо збільшити вміст уживання овочів і фруктів, підвищити добову дозу вітамінів.

Основні вимоги до передзмагального харчування складаються в забезпеченні адекватної кількості рідини та калорій, які необхідні для підтримки фізичних можливостей спортсмена під час змагань. При цьому важливо, щоб продукти та напої були доступними, смачними, добре засвоюваними, звичними та подобалися спортсмену. Одноразовий прийом їжі чи спеціальне харчування протягом декількох днів до змагань не можуть компенсувати неадекватну щоденну дієту [3].

Основна мета передзмагального харчування полягає в забезпеченні спортсмена рідиною та енергією під час змагань. З точки зору фізіології важливо, щоб їжа не викликала стрес-реакції і не впливала негативно на спортивну працездатність. У день змагань не слід змінювати звичну дієту, чи споживати нові продукти. Тренуватися і виступати на змаганнях натще неприпустимо, але не слід приймати їжу (крім спеціальних харчових засобів) безпосередньо перед спортивним навантаженням, оскільки погіршується її перетравлювання, а наповнений шлунок підпирає діафрагму й утруднює діяльність серця і дихальної системи [3].

**Висновки.** Правильна організація харчування відіграє важливу роль в забезпеченні відновлювальних процесів після спортивних навантажень. Збалансоване харчування волейболістів утворює свого роду базу для зростання спортивних досягнень. Нераціональне харчування приводить до передчасного стомлення і зниження працездатності. Крім того, поганим харчуванням можуть бути викликані порушення в стані здоров'я, які також знижують спортивні досягнення.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Вивчити особливості раціонального харчування волейболістів під час тренувальних зборів.

**Список використаної літератури:**

1. Беляев А. В., Булькина Л. В. Волейбол. Теория и методика тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
2. Грибан Г. П., Пантус О. О., Ханжина Е. В. Харчування в системі підготовки спортсменів. Методичні розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. Житомир: ДАУ, 2002. 45 с.
3. Гігієна та харчування спортсмена. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, 2005. 31 с.
4. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2017. Т. 20. № 2. С. 128–132.
5. Кручаниця М. І., Миронюк І. С., Розумикова Н. В., Кручаниця В.В., Брич В. В., Кіш В. П. Основи харчування: підручник. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
6. Міхеєнко А. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Київ: «Університетська книга», 2016. 184 с.

## **КОМП'ЮТЕРНІ НАВЧАЛЬНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Андрій Казмірчук, Юрій Дядюк**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлений комплекс розвиваючих комп'ютерних навчальних ігор з футболу для початкової підготовки дітей 4-6 років. Опитування батьків свідчить про позитивне ставлення (81,5%) та високу оцінку використання комп'ютерних ігор у теоретичній підготовці юних футболістів.

**Ключові слова:** комп'ютер, ігри, футбол, діти, батьки.

**Вступ.** Сучасний розвиток дитячого футболу спирається на застосування інноваційних технологій, до яких L. Denysova, J. Shynkaruk, V. Usychenko [4] відносять інформаційні технології дистанційного навчання. L. Filenko, V. Ashanin, V. Pasko [5] пропонують використовувати комп'ютерні навчальні програми, мережеві освітні сайти, дистанційні курси та інші ресурси, спрямовані на теоретичну підготовку у фізичній культурі та спорті. Юні футболісти дошкільного віку можуть використовувати інформаційні навчальні ресурси лише за допомогою батьків, тому тренер повинен активно використовувати комунікації з ними. В умовах дистанційної форми проведення тренувальних занять особливо актуальним є робота з батьками юних футболістів засобами використання сучасних інформаційних технологій

зв'язку. На думку В. С. Ашаніна, Л. В. Філенко [1, 2] тренер повинен надати дорослим можливість теоретично ознайомитися з програмою тренувального заняття, пропрацювати матеріал на комп'ютері з дитиною та її батьками. Можливість дистанційного спілкування та обміну інформацією надають ресурси сервісів Google, Meet та Zoom [3].

**Мета дослідження** – проаналізувати можливість застосування комп'ютерних ігор з футболу для підготовки юних футболістів 4-6 років.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 56 батьків юних футболістів, дослідження проводилось протягом квітня 2021 року. У роботі були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; аналіз Інтернет сайтів з комп'ютерними іграми; структурно-логічний аналіз; анкетування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті аналізу літературних джерел та контенту мережі Інтернет було підібрано комплекс розвиваючих комп'ютерних навчальних ігор з футболу для початкової підготовки дітей 4-6 років. Даний ресурс є адаптованим для дошкільної вікової групи та представлений у відкритому доступі, не потребує отримання ліцензій. Комп'ютерні навчальні ігри можуть використовуватися як на персональному комп'ютері, так і у мобільному пристрої. Батьки 56 юних футболістів надали згоду на участь у дослідженні та використання комп'ютерних ігор, після чого пройшли інструктаж з використання інформаційних технологій. Запропоновані комп'ютерні програми батьки юних футболістів встановили на власні пристрої та надавали їх для занять, контролюючи при цьому як діти проходять різні навчальні рівні та скільки часу витрачають на навчання. Після впровадження комп'ютерних навчальних ігор з футболу батьки пройшли опитування щодо їхнього ставлення до запропонованої форми організації теоретичної підготовки дошкільнят з футболу. Виявлено, що 81,5% опитаних батьків мають позитивне ставлення до використання комп'ютерних навчальних ігор з футболу як засобу теоретичної підготовки юних футболістів. Комплекс розвиваючих комп'ютерних ігор, який використовувався під час самостійної теоретичної підготовки, батьки дошкільнят оцінили на  $4,21 \pm 0,02$  за 5-ти бальною шкалою. На питання щодо загальної кількості часу протягом доби, який доцільно було б витрачати на заняття з комп'ютерними програмами, батьки дітей відповіли наступним чином: 0-1 години – 75,3%; 1 година – 12,5%; 2 години – 10,1%; більше 3-х годин – 2,1%.

**Висновки.** Застосування комп'ютерних навчальних ігор з футболу для теоретичної підготовки дітей 4-6 років має позитивний результат у 81,5% відгуках опитаних батьків. Запропоновані комп'ютерні навчальні ігри отримали оцінку  $4,21 \pm 0,02$  за 5-ти бальною шкалою, що вказує на їх високий рівень. 75,3% опитаних батьків вважають, що їхні діти можуть займатися комп'ютерними іграми з футболу не більше 1 години на добу.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у розробці авторських комп'ютерних навчальних ігор з футболу, які сприятимуть когнітивному, креативному та інтелектуальному розвитку юних футболістів.

**Список використаної літератури:**

1. Ашанін В. С., Філенко Л. В., Церковна О. В., Іліджев О. В. Інформатизація методів наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті засобами інтерактивних технологій. *Materialy IX konferencji «Strategiczne pytania swiatowej nauki – 2013»*. 2013. V.31. Polska, 39-46.

2. Філенко Л. В. Алгоритмічні основи побудови навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів із використанням інформаційних технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. В. 27-28. С. 318-323.

3. Церковная Е.В., Филенко Л.В., Строкач С.Г. Использование сервисов Google в учебном процессе. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. Харків, 2017. С. 117-120.

4. Denysova L., Shynkaruk J., Usychenko V. Cloud technologies in distance learning of specialists in physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 1. P. 469-472.

5. Filenko L., Ashanin V., Pasko V., Tserkovna O., Filenko I., Dzhym V., Tykhorskyi O. Introduction of the physical game Rugby-5 into the physical education of students by means of information technology. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2018. № 9(3). P. 1293-1302.

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

**Аліна Карикова**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто питання визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

**Ключові слова:** баскетбол, координаційні здібності, спритність, координованість, баскетболісти.

**Вступ.** Баскетбол – це ациклічна командна гра, у якій виконання технічних елементів пов'язане з швидко-силовими та точно-координаційними характеристиками [1]. Засвоєння та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей займаючихся точно та координовано виконувати рухові дії [2].

Шкільний вік є найбільш відповідальним періодом у формуванні основного потенціалу моторики людини, тому питання про розвиток координації рухів у спортсменів шкільного віку представляє практичний інтерес в області спортивного тренування. [2]. Підтвердженням цього є роботи Н.А. Берштейна [3], який відмічає, що у шкільному віці відбувається

"закладання фундаменту" для розвитку рухових здібностей, а також надбання знань, умінь і навичок при виконанні вправ на координацію.

**Мета дослідження:** вивчити рівень розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути як проявляється координаційна здібність.
2. Встановити рівень розвитку координаційних здібностей спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися юні баскетболісти. У дослідженні застосовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Діяльність різного виду координаційних якостей проявляються як у тісній взаємодії між собою, так і з іншими фізичними якостями (сила, швидкість, витривалість, гнучкість). У зв'язку з цим, якщо для розвитку інших фізичних якостей застосовуються досить складні у координаційному плані вправи або вони виконуються в ускладнених умовах, то паралельно розвиваються і координаційні здібності. Проте досягти високого рівня їхнього розвитку можна лише шляхом раціонального застосування адекватних засобів і методів та з урахуванням їх впливу на головні фактори, від яких залежить прояв того чи іншого розвитку координаційних здібностей.

Рівень розвитку координаційних здібностей визначається за допомогою показників тестів, запропоновані Л.П. Сергієнко. На підставі аналізу показників розвитку координаційних здібностей на навчально-тренувальних заняттях з баскетболу. Сергієнко встановив, що рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменів, який при порівнянні з оціночними критеріями, в середньому відповідає оцінці 3 бали. Найкращі показники виявлено у хлопців у рівні розвитку статичної рівноваги, у дівчат – у рівні розвитку координованості рухів та відчуття ритму. Також, ефективність застосування нестандартних ситуаційних фізичних вправ змінної інтенсивності - від максимальної до помірної, вправ підвищеної координаційної складності; і методів розвитку координаційних здібностей: швидкої зміни тренувально-змагальних завдань, орієнтування в умовах несподівано зміненої обстановки, ігрового і змагального методів [4].

**Висновки.** Встановлено, що координаційні здібності та здібності баскетболістів відіграють головну роль у процесі ігрової підготовки спортсменів. Визначено рівень розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

**Список використаної літератури:**

1. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.
2. Заворотна О. А. Розвиток рухових здібностей у баскетболістів 13-14 років з вадами слуху: автореф. дис. ... канд. з фіз. вих.: 24.00.01. Київ, 2008. 16 с.

3. Бернштейн Н. А. Про спритність і її розвиток. Москва: ФиС, 2001. 68 с.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИМИ ТА ЗАГАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИМИ ВПРАВАМИ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ ДРУГОГО ТА ТРЕТЬОГО СПОРТИВНИХ РОЗРЯДІВ**

**Анастасія Кірієнко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянутий кореляційний аналіз між деякими вправами СФП та ЗФП у пауерліфтерів II та III спортивних розрядів.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, загально-підготовчі вправи, спеціально-підготовчі вправи.

**Вступ.** У даний час основним завданням спортивної підготовки, є забезпечення швидкого зростання результатів спортсменів при найменших витратах часу на заняття фізичними вправами. Це завдання досягається оптимізацією тренувального процесу, яка перш за все пов'язана з визначенням оптимальних величин тренувальних навантажень, раціональним побудовою тренувальних циклів, коригуванням різних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсменів[0].

Фахівці в області пауерліфтингу, вирішуючи проблему підготовки спортсменів, прагнуть знайти закономірності процесу спортивного тренування, особливо в тому його розділі, який стосується динаміки спортивних досягнень і відповідно динаміки стану спортсмена, за всіма основними показниками спеціальної фізичної підготовленості[0].

**Мета дослідження** – визначення кореляційного зв'язку між загально-підготовчими та спеціально-підготовчими вправами у пауерліфтерів II та III спортивних розрядів.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 27 спортсменів 15-17 років, серед яких 14 спортсменів III розряду, та 13 спортсменів II. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, пошуковий педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичних якостей, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** ЗФП необхідна як основа розвитку спеціальної тренуваності. Ця підготовка забезпечує уже в юнацькому віці приріст результатів не тільки в даному виді вправ, але і в інших видах спорту [4, 5].



Чим вищий рівень тренуваності спортсмена, тим більшу вагу набуває СФП. При високій спортивній майстерності навіть ЗФП повинна мати спеціальну направленість [2, 6].

Результати кореляційного аналізу, що характеризує взаємозв'язок тестових вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Показники кореляційного взаємозв'язку між загально-підготовчими вправами у пауерліфтинзі та спеціально-підготовчими вправами (n=27)**

	Станова динамометрія, кг	Жим штанги лежачи, кг	Присідання зі штангою на плечах, кг	Стрибок вгору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см
Станова динамометрія, кг	1,00	<b>0,43</b>	0,13	0,32	0,29
Жим штанги лежачи, кг	<b>0,43</b>	1,00	0,05	0,10	0,12
Присідання зі штангою на плечах, кг	0,13	0,05	1,00	<b>0,76</b>	<b>0,68</b>
Стрибок вгору з місця, см	0,32	0,10	<b>0,76</b>	1,00	<b>0,42</b>
Стрибок у довжину з місця, см	0,29	0,12	<b>0,68</b>	<b>0,42</b>	1,00

Примітка: Статистично-значимі показники кореляції ( $p < 0,05$ ) відмічені жирним шрифтом

В результаті дослідження статистично-значимий кореляційний зв'язок був виявлений між показниками станової динамометрії та жиму штанги лежачи, присіданні зі штангою на плечах та стрибках, між стрибками у довжину та стрибками у висоту.

**Висновки.** ЗФП необхідна як основа розвитку спеціальної тренуваності. Ця підготовка забезпечує уже в юнацькому віці ріст результатів не тільки в даному виді вправ, але і в інших видах спорту.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші дослідження повинні бути проведені серед спортсменів більш високої кваліфікації.

**Список використаної літератури:**

1. Джим В. Ю. Особенности выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. *Современные образовательные ценности и обновление содержания образования: сборник материалов Международной научно-практической конференции* (г. Белгород 23-24 октября 2013). Белгород, 2013. С. 29.

2. Джим В. Ю. Сравнение тренировочных методик в силовых видах спорта. *Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни: материалы I Международной научно-практической конференции* (г. Уфа 25 мая 2014). Уфа, 2014. С. 373-376.

3. Півень О. Б., Джим В. Ю. Удосконалення тренувального процесу спортсменів силових видів спорту з урахуванням їх біоритмів. *Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал*. 2014 (№5). С. 65-69.

4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.

5. Тихорский А. А., Галашко Н. И., Джим В. Ю. Питание спортсменов силовых видов спорта и единоборств в базовом периоде. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: сб. науч. ст. X междунар. конф. Харьков–Белгород–Красноярск 7-8 февраля 2014. Харьков–Белгород–Красноярск, 2014. С. 206–209.

6. Тихорський О. А. Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодіблдерів в змагальному періоді підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник науково-теоретичних праць*. Харків, 2016. №6. С. 26-34.

## АНАЛІЗ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНОГО СТИЛЮ ПЕРЕСУВАННЯ У ЛИЖНИХ ГОНКАХ

**Ксенія Котляр**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі проведено аналіз розвитку техніки класичного стилю пересування на лижах з 50-х по 2000 роки, їх характеристики та особливості використання під час змагань.

**Ключові слова:** лижі, лижні гонки, класичний стиль, техніка пересування.

**Вступ.** Вивчення спеціальної наукової літератури показало, що загальні дослідження, які стосуються техніки класичного стилю пересування на лижах, були проведені, починаючи з 50-60-х років минулого століття та заклали основу розуміння техніки лижних ходів і біомеханіку рухів спортсменів аж до теперішнього часу [1, 2, 3].

Підвищення змагальних швидкостей призвело до зміни біомеханічних параметрів лижних ходів, з'явилися нові форми змагань, вдосконалюється лижно-гоночний інвентар, поліпшується підготовка трас, кардинально змінилися лижні ходи, проте навіть сьогодні більшість навчальної літератури з лижних гонок, описує техніку і методику технічної підготовки лижників-гонщиків спираються на дані досліджень, проведених ще в минулому столітті.

За даними науково-методичної літератури, на сучасному етапі розвитку лижних перегонів традиційний класичний стиль включає чотири способи змагальної техніки в залежності від рельєфу пересування на лижах: поперемінний двокроковий хід (diagonal stride – DS); одночасний безкроковий

хід (double polinge – DP); одночасний однокроковий хід (kick double polinge – DK) та техніка подолання підйомів ялиною (herringbone – HB) [5, 6].

Докладний аналіз і порівняння кінограми найсильніших лижників дозволяє створити правильний образ рухової дії, визначити загальні параметри техніки і індивідуальні особливості, притаманні кожному спортсмену.

Крім цього, вивчення біомеханіки лижних ходів елітних спортсменів дозволяє не тільки конкретизувати модельні показники техніки, а й проаналізувати тактику проходження дистанцій, визначити вимоги до фізичної підготовленості.

**Мета дослідження** – провести аналіз зміни техніки класичного стилю пересування на лижах.

**Завдання дослідження:** провести аналіз науково-методичної літератури, що стосується техніки пересування в лижних перегонах класичним стилем.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалася техніка класичного стилю пересування на лижах. У роботі були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук та використання інформації в мережі Internet, педагогічне спостереження, метод відео зйомки, програмне комп'ютерне забезпечення методів математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення спеціальної наукової літератури виявило, що загальні дослідження, які стосуються техніки класичного стилю пересування на лижах, були проведені, починаючи з 50-60-х років минулого століття, які заклали основу розуміння техніки лижних ходів і біомеханіку рухів спортсменів аж до теперішнього часу.

Аналіз зміни техніки ОБХ в порівнянні з технікою 50-х, 70-х, 90-х років минулого століття виявив, що у сучасному ході змінилась частота і довжина рухів, відштовхувань руками та їх кутові характеристики, які знаходяться в межах: виконання циклу ходу гонщик зазвичай витрачає від 0,8-1,5 с, долаючи залежно від умов ковзання відстань 4-7 м. Середня швидкість руху в циклі на рівнині 5-7,5 м/с.

**Висновки.** Високі значення кінематичних параметрів техніки одночасного ходу спортсменів Норвегії, Росії і Швеції дають можливість припустити про більший рівень розвитку швидко-силових здібностей і ефективності його технічної реалізації. По мірі росту швидкостей в лижних гонках, подальшій еволюції лижного інвентарю, лиже-гоночних мастил, професійної підготовки із застосуванням нових технологій лижних трас та іншого, змінюється техніка лижних ходів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Провести дослідження динамічних характеристик класичних лижних ходів на різноманітних за рельєфом ділянках траси.

**Список використаної літератури:**

1. Гурский, А. В., Кобзева Л. Ф., Гурская Л. А. Совершенствование технического мастерства на основе модельных характеристик двигательной деятельности. *Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков: материалы II научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам.* Смоленск: СГАФКСиТ, 2010. С. 70-88.

2. Котляр С. М. Історія розвитку лижного спорту: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 180 с.

3. Котляр С. М., Камаєв О. І., Сидорова Т. В., Сичов О. І. Види лижного спорту: лижні гонки навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2019. 200 с.

4. Новикова Н. Б., Сергеев Г. А. Особенности техники попеременного двухшажного хода лыжников-гонщиков мировой элиты на длинной дистанции. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2016. № 5 (135) С. 177-184.

5. Holmberg H. C. The elite cross-country skier provides unique insights into human exercise physiology. *Scand. J. Med. Sci. Sports*. 2015. Vol. 25(Suppl. 4). P. 100–109.

6. Stöggl T., Welde B., Supej M., Zoppirolli C., Rolland C. G., Holmberg, H. C. Impact of incline, sex and level of performance on kinematics during a distance race in classical cross-country skiing. *J. Sports Sci. Med.* 2018. №17. P. 124–133.

## РОЛЬ ОЦІНКИ ГОРИЗОНТАЛЬНИХ ПЕРЕМІЩЕНЬ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ

**Євгеній Красов, Інна Красова**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Висвітлено проблемні питання суддівства в стрибках на батуті і шляхи їх вирішення на основі змін правил змагань, а саме введення нового критерію оцінки. Розглянуті критерії змагальної оцінки і визначений їхній вплив на остаточний результат.

**Ключові слова:** стрибки на батуті, критерії оцінки, горизонтальні переміщення, суддівство, змагання.

**Вступ.** Стрибки на батуті – надскладний, видовищний, олімпійський вид спорту, сучасний розвиток якого вимагає від фахівців не тільки впровадження в тренувальний процес ефективних методик підготовки гімнастів, а і пошуку шляхів вдосконалення правил змагань для покращення об'єктивності суддівства і визначення переможців змагань [3].

**Мета дослідження** – визначити вплив оцінки за горизонтальні переміщення на змагальний результат в стрибках на батуті.

**Завданням дослідження** є виявлення впливу кожного із критеріїв оцінки на змагальний результат після введення оцінки за горизонтальні переміщення.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалася техніка стрибків на батуті фіналістів міжнародних і національних змагань, для цього були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У наш час стрибки на батуті досягли такого рівня, що при виконанні змагальних програм спортсмени не мають права на будь-яку, навіть найдрібнішу помилку. Вона може зіграти вирішальну роль у досягненні спортивного результату і відкинути гімнаста

далеко за межі переможців [2]. Змагальна оцінка в стрибках на батуті залежить не тільки від майстерності спортсмена, а також від кваліфікації, візуального сприйняття і добросовісності судді, а часто і від рейтингу спортсмена. В такому разі оцінка буде суб'єктивною і несправедливою. Іноді молоді батутисти виконують свою змагальну комбінацію краще іменитого спортсмена, а оцінку отримують нижчу за нього. Такі ситуації необ'єктивного суддівства трапляються практично у всіх видах спорту з візуальною системою оцінювання змагальних вправ (спортивна і художня гімнастика, акробатика, спортивні танці, стрибки на батуті і ін.). Тому у цих видах спорту завжди стоїть питання об'єктивності суддівства, яке можливо вирішити за допомогою удосконалення правил змагань, включення в програми більш складних і видовищних елементів, а також пошуку нових критеріїв оцінки [5].

В стрибках на батуті у цьому олімпійському циклі (2017 – 2020 р.) разом з традиційними змінами в правилах змагань з'явився новий критерій – оцінка за горизонтальні переміщення, яка була затверджена Міжнародною Федерацією гімнастики (FIG) в 2016 році і вже в 2017 році вперше була застосована на міжнародних змаганнях [4]. В результаті введення цього критерію змінилася розмітка сітки батута і в правилах з'явилися знижки від 0,1 до 0,3 бала за помилки горизонтальних переміщень, тобто за неточність приземлення на батут (не в центр). Цей критерій, безумовно, додав об'єктивності в суддівство. Раніше оцінка змагальної вправи складалася з трьох критеріїв: оцінки за техніку, трудність і час польоту [4]. Як показав аналіз оцінок фіналістів міжнародних і національних змагань процентне співвідношення значущості цих критеріїв для кінцевої оцінки розподілялось наступним чином: техніка – 43% у дівчат і 41% у хлопців; трудність – 26% і 29% відповідно; час польоту – 30% в обох групах.

Сьогодні рівень сучасних стрибків на батуті настільки високий, що спортсмени, які представляють свої країни на міжнародних змаганнях, досягли такої майстерності, що різниця між оцінками мізерна і може складати всього 0,005 бала. Завдяки оцінці за горизонтальні переміщення значно підвищилась об'єктивність суддівства, а розрив між кінцевими оцінками спортсменів збільшився до 0.3 бала і більше, що суттєво полегшило визначення переможців змагань. Тепер, навіть, фаворит змагань може поступитися недосвідченому спортсмену, якщо той стрибає високо, чисто і в центрі батута, ніж той хто стрибає так само високо і чисто, але не в межах зони, званої "хрестом" чи центром батута.

**Висновки.** Аналіз протоколів змагань всеукраїнського та міжнародного рівня показав, що оцінка за горизонтальні переміщення має першочергове значення, максимально впливає на кінцевий результат і складає 27-30% від остаточної оцінки, тоді як інші критерії тепер мають приблизно однакову значимість – 23-35%. Таким чином сьогодні «переможна» змагальна вправа в стрибках на батуті – це філігранна техніка виконання десяти найскладніших елементів, підкріплених максимальною висотою польоту і виконаних практично без зміщень, в центрі батуту.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку:** на основі аналізу протоколів оцінок учасників Олімпіади в Токіо виявити значущість кожного із критеріїв змагальної оцінки в жіночих і чоловічих стрибках.

**Список використаної літератури:**

1. Горжий В. М. Стрибки на батуті та акробатичній доріжці: навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Державний комітет України з фізичної культури та спорту. Федерація України зі стрибків на батуті. Київ, 1999. 126 с.

2. Баландина С. В., Караваева И. В. Технические параметры выполнения произвольных программ высококвалифицированных батутистов на различных соревнованиях. *Теория и практика физической культуры*. 2006. №12. С. 34-36.

3. Баландина С. В., Пилюк Н. Н. Взаимосвязь технических параметров произвольных программ высококвалифицированных батутистов с успешностью соревновательной деятельности. Краснодар: КГУФКСТ, 2006. Т. 9. С. 8-12.

4. Правила змагань 2017-2020 р. Стрибки на батуті, акробатичній доріжці і подвійному мінітрампі. *Міжнародна федерація гімнастики*. 2017. 62 с.

5. Структура оценки исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта и проблема объективности судейства: учебное пособие / под. ред. Воронина Р. Е. Санкт-Петербург: СПГУП, 2011. С. 5–27.

## СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПІДГОТОВКУ І РОЛЬ ЗВ'ЯЗУЮЧОГО ГРАВЦЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

**Тетяна Крячко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У дослідженні проводиться аналіз сучасних поглядів на підготовку і роль зв'язуючого гравця у класичному волейболі.

**Ключові слова:** волейбол, зв'язуючий, гравець, роль, підготовка.

**Вступ.** Зв'язуючий гравець – це гравець, через якого проходять всі атаки команди. Розвинений обсяг поля зору є основою тактичної майстерності гравця цього амплау. Він виконує техніко-тактичні дії в умовах жорсткого ліміту часу, що висуває великі вимоги до розвинутої швидкості реакції. Без точної оцінки часу, швидкості, темпу, що розвиваються за рахунок м'язових зусиль (почуття м'яча, почуття сітки, почуття майданчика – спеціалізовані сприйняття) неможливо ефективно виконати другу передачу [5], тому удосконалення підготовки зв'язуючого гравця у класичному волейболі завжди є актуальним.

**Мета дослідження** – вивчити особливості спортивної підготовки і роль зв'язуючого гравця у сучасному волейболі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти різної кваліфікації. У дослідженні засосовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури [5, 6, 7] показав, що амплуа зв'язуючий гравець – це дуже важлива частина команди. Провідна роль зв'язуючого гравця у веденні гри безперечна, він в більшому ступені (ніж гравці інших амплуа) несе відповідальність за результат гри.

У своїй роботі А. М. Лінник [4] зазначає, що у зв'язуючого гравця три основних завдання:

- 1) технічна – направляти зручну другу передачу під нападаючий удар під час розіграшу конкретної комбінації або догравання;
- 2) тактична – втілити тактичні комбінації команди в ігрових ситуаціях, міняти тактику команди в залежності від протидії суперника;
- 3) психологічна – підтримувати сприятливу обстановку в команді, попереджати і ліквідувати критичні моменти в процесі гри.

Необхідно відмітити, що такі науковці, як Ю. А. Горчанюк, Д. Є. Тимошенко, В. І. Є. П. Ковцун Козак, М. В. Прозар [1, 2, 3] вивчали техніко-тактичні дії зв'язуючих гравців та довели, що технічна і тактична підготовка зв'язуючого гравця – це одне ціле. Чим вище індивідуальна технічна майстерність цього гравця, тим більші тактичні можливості він має в розпорядженні.

У роботах авторів А. М. Лінник, Т. П. Ляхова, В. Поліщук, І. Бондар [4, 5, 7] було розглянуто особливості підготовки та ігрових функцій зв'язуючих гравців у сучасному волейболі.

Д. М. Міщук, Л. В. Анікеєнко [6] зазначають, що успішний виступ команди в дуже великій мірі залежить від майстерності та дій зв'язуючого. Провальна гра одного з атакуючих гравців не може катастрофічно вплинути на боєздатність команди, тому що у будь який момент можна дати другу передачу на нападаючий удар іншому гравцю, але якщо зв'язуючий гравець показує провальну гру – то це паралізує успіх всієї команди.

**Висновки.** Виявлено, що зв'язуючому гравцю необхідно вміти грамотно оцінювати ігрову ситуацію і приймати рішення з їх подальшою реалізацією - від цього залежить успіх всієї команди. Зв'язуючий гравець стає центральною фігурою, провідним гравцем в реалізації тактичного плану гри в сучасному волейболі.

Вивчено, що підготовка зв'язуючих гравців – це складний багаторічний процес. Тому успішне вирішення завдань підготовки передбачає чітке планування навчально-тренувальної роботи. Період підготовки зв'язуючого гравця становить 5-7 років (від етапу визначення функції до етапу завершення розвитку майстерності).

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на удосконалення підготовки волейболістів які мають амплуа зв'язуючий гравець.

### **Список використаної літератури:**

1. Горчанюк Ю. А., Тимошенко Д. Є. Характеристика рівня техніко-тактичної підготовленості зв'язуючих гравців у сучасному волейболі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*: збірн. стат. X міжнарод. науков. конф (Харків 7-8 лютого 2014 р.). Харків, 2014. С. 23-27.
2. Ковцун В. І. Волейбол: основи техніки і тактики гри в волейбол. Методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу. Львів, 2002. 36 с.
3. Козак Є. П., Прозар М. В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів. Кам'янець-Подільський: Рута, 2008. 152 с.
4. Лінник А. М. Підготовка та роль зв'язуючого гравця у волейболі: навчально-методичний посібник. Тирасполь, 2007. 37 с.
5. Ляхова Т. П. Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*: збірн. стат. XVII міжнарод. науков. конф.(Харків 4 лютого 2021 р.). Харків, 2021. С. 51-54.
6. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В. Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118 (4). С. 118-121.
7. Поліщук В., Бондар І. Особливості підготовки зв'язуючого гравця у волейболі. Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2018. 257 с.

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

**Валентина Лагода**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто поняття швидкісної витривалості та проаналізовано методи розвитку швидкісної витривалості баскетболістів.

**Ключові слова:** швидкісна витривалість, баскетбол, фізична підготовка, витривалість, методи розвитку.

**Вступ.** У баскетболі швидкісна витривалість грає одну з найважливіших ролей. Основним зовнішнім показником її є час, протягом якого потрібно підтримувати необхідну швидкість, темп руху, відповідати всім вимогам змагальної діяльності для отримання високих результатів, а це можливо лише при наявності швидкісної витривалості [5].

**Мета дослідження** – вивчити питання розвитку швидкісної витривалості баскетболістів.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути поняття швидкісної витривалості.



2. Проаналізувати методи розвитку швидкісної витривалості баскетболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися баскетболісти різного ігрового амплуа. У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження і їх обговорення.** С.Скулме вказує на те, що витривалість визначається як здатність на протязі тривалого часу підтримувати задану інтенсивність і темп діяльності, тобто протистояти втомі, що з'являється в результаті тренувальних і змагальних навантажень. Витривалість проявляється тільки тоді, коли виникає явище стомлення [5].

Романенко В. у своїй праці вважає, що специфічною роботою баскетболіста є виконання ігрових прийомів, ефективність яких визначається рівнем розвитку швидкісної витривалості. Швидкісна витривалість виявляється як здатність виконувати ігрові дії з високою швидкістю в умовах наявної втоми. Основні засоби тренування – бігові вправи, спеціально-підготовчі (човниковий біг, слаломний біг) і основні техніко-тактичні вправи [4].

Нестеровський Д. відзначає що, виховання швидкісної витривалості, як однієї з фізичних якостей, щільно пов'язані з розвитком сили, швидкості та витривалості. Основним, зовнішнім показником швидкісної витривалості є час, на протязі якого вдається підтримувати задану швидкість, або темп руху, або співвідношення швидкостей, що досягнуті на частинах роботи. Швидкісна витривалість залежить від педагогічних, біологічних і психічних факторів: технічної підготовленості, запасу швидкості, вміння шляхом максимальної концентрації вольових зусиль протидіяти стомленню, яке наступає, відсувати його за рахунок функціональних можливостей [3]. Автор стверджує що, особливе місце займають нетривалі (до 30 с) вправи швидкісного характеру великої потужності (ЧСС 190-200уд-хв<sup>-1</sup>). Такий режим спостерігається у стартах та прискореннях, багатоскоках, вправах з максимальною вагою, біг угору по східцях, у техніко-тактичних вправах, що виконуються з максимальною швидкістю протягом 1-2 хв [3].

Для розвитку швидкісної витривалості Ашмарін Б. пропонує використовувати рівномірний метод, який оснований на безперервному тривалому режимі роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями. За допомогою цього методу збільшується здатність організму спортсмена до аеробного навантаження. Оптимальний розмір навантаження при використанні даного методу складає від 30-40 хвилин до 1-2 годин [1]. Крім того Ашмаріна В. вказує на застосування з метою розвитку швидкісної витривалості змінного методу, який базується на поєднанні в одному тренувальному завданні роботи безперервного та інтервального характеру, за умов різних режимів навантаження. Його використовують для розвитку аеробних та аеробно-анаеробних можливостей (в залежності від обраного засобу) [1].

В. Лук'яненко у своїй роботі доводить, що розвивати спеціальну витривалість до будь якого певного виду роботи дозволяє інтервальный метод, бо змінюючи параметри роботи, яка виконується за допомогою цього методу,

можна впливати на різні компоненти витривалості. Метод характеризується дозованим повторним виконанням вправ тривалістю до 60-120 с (спортсмени високого класу можуть збільшувати час роботи до 2-3 хв.) через чітко визначені інтервали відпочинку [2].

**Висновки:**

1. Автори дають визначення швидкісній витривалості як здатність виконувати ігрові дії з високою швидкістю в умовах наявної втоми.

2. Основними методами розвитку швидкісної витривалості баскетболістів є рівномірний та інтервальний метод.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** У перспективі планується розглянути засоби розвитку спеціальної витривалості у баскетболістів.

**Список використаної літератури:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник. Москва: Просвещение, 1990. 287 с.

2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2003. 224 с.

3. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения. Киев: Академия, 2007. 336 с.

4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

5. Скулме С. Я. Выносливость девушек школьного возраста и методика его повышения: автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 1986. 23 с.

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ**

**Олексій Ларін**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Вивчено питання технічної підготовки юних баскетболістів в групах початкової підготовки в ДЮСШ. Розглянуто зміст навчальної програми ДЮСШ з баскетболу.

**Ключові слова:** технічна підготовка, баскетбол, юні баскетболісти, групи початкової підготовки.

**Вступ.** Сьогодні світова практика свідчить про розвиток масового баскетболу. Діти з 6–7-річного віку починають успішно опановувати азбуку баскетболу, а з 8-річного віку починають регулярно тренуватися в секціях і виступати на змаганнях [2].

Сучасний баскетбол потребує від спортсменів високої функціональної підготовки та досконалого володіння усіма технічними прийомами гри

**Мета дослідження** - вивчити питання технічної підготовки юних баскетболістів в групах початкової підготовки ДЮСШ.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути питання завдання навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки.

2. Проаналізувати необхідні технічні вміння юних баскетболістів груп початкової підготовки першого року навчання.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися баскетболісти на етапі початкової підготовки. У роботі використовувався аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основним завданням технічної підготовки на етапі початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловлею, передачами, кидками, веденням м'яча.

Провідні фахівці вважають що, програма навчання у групах початкової підготовки повинна будуватися не тільки на чинниках всебічної фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, але і на засадах оволодіння прийомами техніки гри у баскетбол. Після першого року навчання юні баскетболісти повинні оволодіти такими технічними прийомами:

1. Сійка баскетболіста, пересування, зупинки: зміна напрямку пересування; повороти; стрибки поштовхом однієї ноги та обома ногами.
2. Передачі та ловля м'яча: двома руками на місці та під час пересування; зігнутою однією рукою зверху від плеча; ловля м'яча однією рукою.
3. Ведення м'яча правою і лівою руками: на місці та під час пересування кроком, бігом; ведення без зорового контролю; ведення із зупинками, присіданнями, зі зміною напрямку бігу; обведення перешкод (партнера) поперемінно правою та лівою руками за пасивного та активного протиборства.
4. Кидки: однією рукою (правою, лівою) зверху над головою та обома руками (для дівчаток) з місця; кидки однією рукою після ведення та виконання двох кроків; штрафні кидки з відстані 4 м.
5. Вибивання, виривання, перехоплення м'яча.
6. Відволікаючі рухи (фінти): на кидок, на передачу, на ведення; без м'яча з метою звільнитися від опіки захисника [4].

Ширяєва І. у своїх дослідженнях дійшла до висновку що тренування у групах початкової підготовки повинно забезпечувати у юних вихованців ДЮСШ не тільки підвищення інтересу до регулярної рухової активності, розвиток фізичних здібностей, формування морально-етичної і вольової поведінки, але і опанування основ техніки обраного виду спорту [6].

Вивчення основ техніки ведеться на основі оволодіння основними способами їх виконання. Це складає базу, на основі якої в подальшому діти, які займаються у групах початкової підготовки, зможуть опанувати всім різноманіттям технічних прийомів [3].

Проведений Корягіним В. кореляційний аналіз між показниками фізичної і технічної підготовленості баскетболістів показав, що ступінь

взаємозалежності показників фізичної та технічної підготовленості грає велику роль в процесі підбору засобів і методів тренування [1].

**Висновки:**

1. Розглядаючи завдання навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки встановлено, що одним із завдань є опанування основ техніки баскетболу.

2. Після першого року навчання юні баскетболісти повинні оволодіти технічними прийомами як без м'яча, так і з м'ячем.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у вивченні засобів та методів оволодіння прийомами техніки баскетболу юними гравцями.

**Список використаної літератури:**

1. Корягин В. М. Структура и содержание технической и физической подготовки баскетболистов. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 136–138.

2. Мітова О., Онищенко В. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 150–155.

3. Мітова О. О., Онищенко В. М. Проблеми контролю в баскетболі на етапі початкової підготовки у зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2016. №2. С. 146–151.

4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ: ФБУ. 2019. 166 с.

5. Ширяєва І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. *Спортивні ігри*. 2014. №10. С. 250–256.

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Артем Левченко, Владислав Рожков**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлена програма силової підготовки штовхальників ядра, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** штовхальники ядра, силові здібності, програма силового тренування, етап попередньої базової підготовки.

**Вступ.** Розвиток силових здібностей відіграє провідну роль у підготовці штовхальників ядра, це пов'язано з тим, що штовхальники ядра повинні

проявляти максимум зусиль за короткий проміжок часу [1, 5]. Існуючі програми силових тренувань Л. Хасіна[3], J.Silvestra [4], М. Завиера-Коха [2] спрямовані на розвиток силових здібностей великих груп м'язів і груп м'язів, що беруть участь у штовханні ядра.

Однак, незважаючи на різноманітність тренувальних програм, існуючі програми силового тренування не враховують підвищення взаємної іннервації м'язів задіяних у штовханні, що є досить актуальним.

**Мета дослідження** – визначення ефективності програми силової підготовки штовхальників ядра, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 6 штовхальників, які перебували на етапі попередньої базової підготовки. У роботі були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У досліджуваних штовхальників ядра застосовувалася програма силової підготовки, яка передбачала підвищення рівня розвитку максимально довільної сили штовхальників ядра за рахунок підвищення взаємної іннервації м'язів. В залежності від задіяних м'язів у процесі штовхання ядра, вправи були розподілені на наступні блоки.

Блок один - включав вправи спрямовані на м'язи спини, черевного пресу. Блок два - включав вправи спрямовані на м'язи грудей, ромбовидні м'язи. Блок три - включав вправи спрямовані на косі м'язи живота. Блок чотири - включав вправи спрямовані на трапецевидні, дельтовидні м'язи, біцепс, трицепс, ромбовидні м'язи. Блок п'ять - включав вправи спрямовані на м'язи згиначі, розгиначі ніг. Після впровадження програми силового тренування було визначено достовірність змін рівня розвитку силових здібностей досліджуваних штовхальників (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку силових здібностей дослідної групи за період дослідження (n=6)**

Показники	Нормативні показники	Початкові дані		Підсумкові дані		Оцінка достовірності	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Жим штанги лежачи (кг)	95-120	102,5	5,2	107,5	6,1	3,16	<0,05
Жим штанги з-за голови стоячи (кг)	40-55	44,2	4,9	47,5	2,7	5,00	<0,01
Присід зі штангою (кг)	120-150	138,3	6,8	149,2	5,8	4,00	<0,01
Взяття штанги на груди (кг)	60-75	65,8	5,8	68,3	6,1	3,16	<0,05
Станова тяга (кг)	85-120	95,8	9,7	105,0	11,4	5,97	<0,01

Примітка: tгр. 2,57

Аналіз отриманих даних виявив достовірно значущі відмінності в усіх досліджуваних показниках, що вказує на ефективну дію застосованої програми силової підготовки.

**Висновки.** Програма силової підготовки сприяла достовірному покращенню результатів: жим штанги лежачи ( $p < 0,05$ ); жим штанги з-за голови стоячи ( $p < 0,01$ ); присід зі штангою ( $p < 0,01$ ); взяття штанги на груди ( $p < 0,05$ ); станова тяга ( $p < 0,01$ ).

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на пошуки нових засобів та методів для підвищення рівня силових здібностей штовхальників ядра.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 321 с.
2. Завиера-Кох М. Упражнения со штангой в тренировке легкоатлетов. *Легкоатлетический вестник ИААФ*. 2005 № 1. С. 7-25.2.
3. Хасин Л. А. Методические основы подготовки в легкоатлетических метаниях. Москва: ФГУ, 2008. 92 с.
4. Silvester J. Complete book of throws. South Australia: Human kinetics, 2003. 176 p.
5. Stone H., Sanborn K., O'Bryant H. Maximum strength power performance relationships in collegiate throwers. *Journal of strength and condition research*. 2003 № 17. P. 739-745.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВИХ ДІЙ «ЛІБЕРО» У ВОЛЕЙБОЛІ**

**Євгенія Литовка**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо ігрових дій «ліберо» у волейболі.

**Ключові слова:** волейбол, амплуа, захист, прийом, страховка.

**Вступ.** З метою підвищення ефективності захисних дій FIVB в 1998 році були введені зміни до правил гри, які давали змогу включати в склади команд спеціальних гравців захисного амплуа – «ліберо». Таке рішення було обумовлено з одного боку для підвищення загальних показників команди в захисті та у прийомі м'яча, а з другого – тим, щоб дати можливість гравцям невеликого зросту приймати участь в змаганнях високого рівня [3].

Після даного нововведення в дослідженнях таких фахівців волейболу як були відмічені значні позитивні зміни в тактичному плані гри команд – збільшився процент відмінного прийому подачі, зросла ефективність ігрових дій при розіграші м'яча [2].

У роботах [3; 5] А. Ю. Мельник, Є. Я. Стрельникової, Т. П. Ляхової, В.И. Крамаренко було розглянуто питання ефективності ігрових дій гравців амплуа «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд.

**Мета дослідження** – вивчити ігрові дії «ліберо» у волейболі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти ігрового амплуа «ліберо». Застосовувався аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** «Ліберо» – останнє амплуа, яке з'явилося в сучасному волейболі. Вперше гравці на цій позиції з'явилися на майданчику в 90-х роках, відразу після внесення змін до правил FIVB. Саме вони затвердили існування гравця в командах, що виконує тільки захисні функції [1].

Гравець «ліберо» в волейболі повинен володіти рядом важливих якостей. Найголовніше – впевнена гра при прийомі подачі. Вони повинні володіти вибуховою реакцією, приймати потужні подачі і атакуючі удари, швидко пересуватися на задній лінії ігрового майданчика, впевнено приймати м'яч двома руками в падінні. Ігрові дії волейболістів з появою в складі команд на ігровому майданчику «ліберо» сильно змінилися. Приймаючи до уваги стандартне розміщення гравців, «зв'язуючий» починає партію з першої зони. Це робиться для того, щоб він мав можливість виконати передачу м'яча будь-якому з трьох нападаючих на першій лінії. «Ліберо» при цьому замінює центрального блокуючого на задній лінії до виконання подачі суперником. Після її виконання він переміщується в п'яту зону. Це необхідно для того, щоб команда мала можливість перекривати найчастіші напрямки атак. При цьому «ліберо» змінюються зонами з догравальником [4].

Гравець амплуа «ліберо» – вільний захисник, який грає на задній лінії ігрового майданчика замість одного із партнерів по команді. На нього лягає основне навантаження при прийомі м'яча після виконання подачі суперником. На майданчику він виділяється спортивною формою, колір якої відрізняється від кольору форми інших гравців команди. На «ліберо» не розповсюджується межа на кількість замін, але між двома його замінами повинен бути проведений розіграш м'яча, а змінити «ліберо» на майданчику може тільки той гравець, якого він замінив раніше. Він не має права атакувати в стрибку, виконувати подачу, а також приймати участь в блоці. На нього розповсюджується всі правила гри та обмеження, що передбачені правилами змагань для гравців задньої лінії [3, 4].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сучасному етапі розвитку волейболу у зв'язку із зміною правил гри значно посилилась роль захисників задньої лінії, змінилась тактика гри як у нападі, так і у захисті. Гравець амплуа «ліберо» виконує в грі тільки захисні функції. На відміну від гравців традиційних амплуа основними завданнями ігрової діяльності «ліберо» є прийом подач і атакуючих ударів суперника, страхувальні дії, що пов'язані з підбором м'яча при відскоках від блоку та обманних ударів (скидів), «догравальні» другі передачі для атакуючих нападаючих ударів з глибини майданчика.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Провести аналіз ефективності захисних дій гравців амплуа «ліберо» у змаганнях жіночих студентських команд.

**Список використаної літератури:**

1. Горчанюк Ю. А., Таранюк Ю. О., Горчанюк В. А. Характеристика змагальної діяльності гравця «ліберо» у волейболі. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы XI международ. научн. конф. (г. Белгород – Харьков – Красноярск, 6-7 февраля 2015 г.)*. Белгород – Харьков – Красноярск, 2015. Т. 2. С. 17-20.

2. Лисянский В. К., Стрельникова Е. Я., Ляхова Т. П. Расчет модельных параметров волейболистов разных амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. №11. С. 109-113.

3. Мельник А. Ю., Клименок Ж. В. Ефективність ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: збірн. стат. XIV міжнародн. наук конф. (м. Харків, 9-10 лютого 2018 р.)*. Харків, 2018. С. 38-41.

4. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В. Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118(4). С. 118-121.

5. Стрельникова Е. Я., Ляхова Т. П., Крамаренко В.И. Эффективность игровых действий в защите мужских и женских команд с участием игрока защитного амплуа «либеро». *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы XI международ. научн. конф. (г. Белгород – Харьков – Красноярск, 6-7 февраля 2015 г.)*. Белгород – Харьков – Красноярск, 2015. Т. 2. С.162-164.

## СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ

**Ангеліна Павленко, Альфія Дейнеко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У статті проаналізовано складний шлях історичного розвитку спортивної гімнастики в Україні. Показано, що спортивна гімнастика в Україні придбала масовий характер, що дозволило країні стати ведучим методичним центром, висунути плеяду талановитих гімнастів. Висвітлено, що сучасні гімнасти України продовжують добрі традиції попередніх поколінь.

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, Україна, історія розвитку, гімнасти.

**Вступ.** Гімнастика – один із найважливіших засобів фізичного виховання розвивалася протягом багатьох віків. Із зміною суспільного ладу, розвитком



науки про людину та зміною способів ведення війни змінилися і вимоги до гімнастики, а у зв'язку з цим її зміст, методика викладання та техніка вправ. Тому коли почала складатися наука про фізичне виховання, гімнастика зайняла в ній вагомe місце. Встановлено, що гімнастичні вправи застосовувалися в давні часи в країнах Древнього Сходу [6]. Проте найбільшого розвитку спортивна гімнастика як вид спорту набуває лише з відновленням Ігор Олімпіад сучасності і з того часу постійно є в програмі Олімпійських ігор [7].

**Метою роботи** є дослідження особливостей становлення спортивної гімнастики в Україні. **Завдання дослідження** - вивчення історичного розвитку спортивної гімнастики в Україні та ретроспективний аналіз результатів змагань українських гімнастів. В якості **методів дослідження** було використано: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливо підкреслити, що впродовж першої третини ХХ століття в Західній Україні, регіоні на той час відокремленому від більшої частини українських земель, функціонувала своя, особлива модель розвитку спортивного руху. По всій території Західної України створювалися спортивно-гімнастичні товариства «Поділля», «Сянова чайка», «Чорногора», «Україна», характерною рисою яких була їх заполітизованість та чітка націоналістична позиція [1, 7]. Слід також відмітити, що гімнастичні вправи, елементи акробатики, художньої гімнастики в той час були основою сокольської системи тіловиховання. Встановлено, що до 1913 року на Україні існувало 10 сокольських спортивних організацій які проводили масові гімнастичні свята за зразком європейських сокольських організацій. Щорічно такі свята проводилися в Чернігові, Одесі, Харкові, Житомирі, Полтаві [6]. Необхідно зазначити, що після Першої громадянської війни (1917-1921) не маючи достатніх знань і досвіду організаційної роботи, спортивні організації допускали помилки. Вони не були супротивниками спорту, але визнавали тільки «колективний» спорт. Під впливом ідей молодой радянської республіки виникли різні системи гігієнічної, театралізованої і «індустріальної» гімнастики, що носили характер пантомім, чи імітацій художнього копіювання трудових процесів. Гімнастика, що мала спортивну спрямованість, була оголошена пережитком буржуазної культури. Але незважаючи на це, вона продовжувала розвиватися в робочих спортивних клубах Києва, Харкова та інших міст.

Важливо зазначити, що великого розвитку гімнастика набула в Україні у ХХ столітті. За даними [6] розвиток спортивної гімнастики стимулювала I Всесоюзна спартакіада 1928 року. У період підготовки до великої спортивної події країни в Києві, Харкові, Чернігові, Луганську, Одесі й інших містах були проведені спортивно-гімнастичні агітаційні свята, у яких взяло участь близько 25 тис. чоловік. Першим чемпіоном республіки став київський гімнаст Е. Факторів, нині заслужений тренер СРСР. З 1934 року у всій країні почався швидкий розвиток гімнастики. Відбулися перші всесоюзні змагання, на яких перше місце зайняла команда України. Більше того, спортивна гімнастика в Україні придбала масовий характер, що дозволило країні стати ведучим методичним центром, висунути плеяду талановитих гімнастів. Так у складі

збірної команди на III Міжнародній робочій спортивній олімпіаді 1937 року, що відбулася в Антверпені, виступали представники української гімнастичної школи М. Дмитрієв, А. Зайцева, Е. Бокова, Т. Демиденко [6].

У період з 1945 року по 1956 рік одними з методичних центрів зі спортивної гімнастики були фізкультурні організації і наукові установи України, які представляли передові методичні напрямки, формуючи основні риси вітчизняної гімнастичної школи успішно виходили на міжнародну арену. Починаючи з 1952 року спортсмени України беруть участь в Олімпійських іграх сучасності у складі збірних команд Радянського Союзу. На найвищі сходи олімпійського п'єдесталу в Гельсінкі піднімалися українські гімнасти В. Чукарін, М. Гороховська, Н. Бочарова та Д. Леонкін [4]. Варто зазначити, що в Україні було підготовлено цілу плеяду гімнастів високого класу: Л. Латиніна, П. Астахова, В. Чукарін, Б. Шахлін та ін., що свідчило про створення в УРСР якісної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації [5]. У табл. 1 представлено гімнасти, які три та більше разів ставали володарями золотих олімпійських медалей.

За роки незалежності України (1992-2019 рр.) гімнасти продовжують добрі традиції попередніх поколінь. Українські гімнасти з 1992 року беруть участь у чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх [4]. Так за роки незалежності України гімнасти (Гуцу Тетяна, Лисенко Тетяна, Коробчинський Ігор, Місютін Григорій, Подкопаєва Лілія, Шаріпов Рустам, Гончаров Валерій, Верняєв Олег) вибороли: - 11 золотих, 12 срібних, 11 бронзових медалей на Олімпійських іграх.

Таблиця 1

### Українські гімнасти – володарі олімпійських медалей за роки УРСР

Спортсмен	Олімпіади	Медалі			Усього
		Золото	Срібло	Бронза	
Лариса Латиніна	1956-1964	9	5	4	18
Борис Шахлін	1956-1964	7	4	2	13
Віктор Чукарін	1952-1956	7	3	1	11
Поліна Астахова	1956-1964	5	2	3	10

Заслужовує на увагу інформація, що Шаріпов Рустам, Гончаров Валерій є випускниками нашої академії.

**Висновки.** Таким чином, українська спортивна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку, а результати, які показують українські гімнасти продовжуючи добрі традиції попередніх поколінь свідчать про те, що наша держава дійсно є одною з провідних гімнастичних країн світу.

**Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку:** на основі аналізу інфорфаційних ресурсів мережі Інтернет та контент аналізу теоретичних та методичних робіт вивчити історію розвитку спортивної гімнастики у Харкові.

#### Список використаної літератури:

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до галузі «фізичне виховання і спорт»: підручник. Харків: ОВС, 2005. 260с.

2. Дейнеко А. Х., Кизім П. М., Красова І. В. Формування методичних основ гімнастичної школи України. Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку : матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Дніпро, 26-27 березня 2021 р. Дніпро, 2021. С. 226-227.

4. Історія розвитку гімнастики в Україні. URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5016>.

5. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навчальний посібник. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

6. Захарова О. М., Сметанін С. В. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики». Запоріжжя: Запорізька політехніка, 2020. 36 с.

7. Попович В. Розвиток спортивної гімнастики в Україні (організаційні аспекти). URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18572/1BA.pdf>.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ БИСТРОТИ БАСКЕТБОЛІСТІВ – ПОЧАТКІВЦІВ

**Вячеслав Петров, Наталья Пащенко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Наведено аналіз літературних джерел щодо особливостей розвитку бистроти юних баскетболістів.

**Ключові слова:** бистрота, юні баскетболісти, групи початкової підготовки.

**Вступ.** Небувале зростання обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень та високий рівень конкуренції, висуває підвищені вимоги до всіх сторін підготовленості спортсменів-баскетболістів.

На початковому етапі підготовки спортивні фахівці приділяють багато уваги розвитку бистроти – провідної якості сучасного баскетболіста. В баскетболі існують певні її різновиди: оперативне мислення, швидкість баскетбольних пересувань, і як наслідок – ефективне виконання прийомів гри.

Проблемі виховання бистроти спортсменів – баскетболістів присвячена багата кількість робіт [1, 3, 6]. В своїх роботах автори розглядали засоби та методи її виховання. Але і на теперішній час, ця проблема є актуальною, і потребує вирішення низки питань для її вирішення.

**Мета дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури визначити методики виховання бистроти баскетболістів - початківців.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості розвитку бистроти юних баскетболістів.

2. Теоретично розглянути методики вдосконалення бистроти баскетболістів груп початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувався баскетболісти на етапі початкової підготовки. У дослідженні застосовувалися методи: аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Бистрота, як рухова якість, являє собою сукупність відносно незалежних компонентів:

- 1) прихованого (латентного) часу простої рухової реакції;
- 2) швидкості одиночного руху;
- 3) частоти (темпу) рухів.

Бистрота носить спадкоємний характер, але під впливом тренувальних навантажень піддається розвитку.

Природний розвиток бистроти спостерігається до 14-15 років у дівчат і до 15-16 років у хлопчиків. Надалі швидкість цілісних рухових дій у дівчат погіршується, а у хлопців продовжує повільно зростати до 17-18 років, далі настає період стабілізації. Молодший шкільний вік – є сенситивним періодом для розвитку цієї якості.

На думку [5] на етапі початкової підготовки для розвитку бистроти особливу увагу слід приділяти бігу на короткі дистанції, стрибкам, особливо, рухливим іграм, естафетам, та іншим спеціальним ігровим вправам.

Вправи на вдосконалення бистроти повинні бути різноманітними і впливати на різні групи м'язів. А також, вдосконалювати діяльність центральної нервової системи та позначатися на показниках координації.

Вправи спрямовані на своєчасні рухової відповіді на зорові, тактильні, та звукові подразнення також служать розвитку певних видів бистроти.

За результатами досліджень багатьох авторів [1, 2, 3, 4] бистроту доцільно розвивати на початку основної частини заняття на фоні найбільшого відновлення, без зайвої напруги, але з максимальними зусиллями.

Як свідчить О. О. Мітова тривалість одного повторення вправи повинна бути такою, при якій спортсмени виконували б його, не знижуючи граничної швидкості.

Засобами для розвитку спеціальної швидкості в науково – методичній літературі вважають: старту і спринтерські прискорення з різних вихідних положень, стрибкові вправи, передачі і кидки м'яча, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри та основні спеціальні вправи з техніки і тактики гри.

**Висновки.** Так, систематичне, раціональне та цілеспрямоване вживання різноманітних комплексів спеціально – підібраних вправ позитивно впливає на показники бистроти баскетболістів – початківців.

**Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку.** В подальшому цікавим є простежити взаєозв'язок між показниками швидкісних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів груп початкової підготовки.

**Список використаної літератури:**

1. Вальтін А. І. Проблеми сучасного баскетболу. Київ : Здоров'я, 2003. 50 с.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская література, 2002. 293 с

3. Кузнецов В. С. Колодницький Г. А., Кузнецов А. В, Баскетбол: развитие скоростных способностей. *Физическая культура в школе*. 2008. № 2. С. 59–63.

4. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ: Олімпійська література, 2005. 195 с.

5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. навч. посіб. Київ: Олимпийская литература, 1999. 317 с.

6. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів / Методичний посібник для тренерів з баскетболу. Київ: Преса України, 2006. 224 с.

## **ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 7-8 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ВМХ**

**Вікторія Погоріла, Марина Пруднікова**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах представлено результати показників фізичних якостей юних спортсменів 7-8 років, які займаються велосипедним мотокросом (ВМХ). Після чотирьох місяців тренувальних занять у юних спортсменів 7-8 років виявлено різницю у показниках швидко-силових якостей.

**Ключові слова:** фізичні якості, велоспорт, ВМХ, юні спортсмени 7-8 років.

**Вступ.** У теперішній час в Україні спостерігається підвищений інтерес до занять екстремальними видами спорту, серед яких виділяється велосипедний мотокрос.

За даними дослідників, ефективність підготовки у віці 6-9 років залежить від правильної спрямованості розвитку фізичних якостей та технічної майстерності [1, 2]. Тому дослідження показників розвитку фізичних якостей у віці 7-8 років є актуальною проблемою спортивного тренування у велосипедному спорті-ВМХ [3, 4].

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження – визначити різницю у показниках фізичних якостей юних спортсменів 7-8 років під впливом фізичного навантаження.

**Завдання дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; виявити зміни у швидко-силових показниках юних спортсменів 7-8 років за чотири місяця тренувань.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 10 хлопців, котрі тільки прийшли займатися велоспортом ВМХ. Дослідження фізичних якостей проходило у ДЮСШ м. Куп'янська. Використовувалися загальноприйняті методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення

науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Показники фізичних якостей досліджуваних спортсменів та достовірність їх змін під впливом фізичних навантажень наведені у таблиці 1.

Під впливом фізичного навантаження у юних спортсменів 7-8 років статистично змінилися показники згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, підтягування на поперечині під кутом, човниковий біг, піднімання тулуба в сід 20 разів ( $p < 0,05-0,001$ ).

Таблиця 1

**Показники фізичних якостей юних спортсменів 7-8 років  
(n=10)**

№ зп	Показники	Вересень $\bar{X} \pm m$	Грудень $\bar{X} \pm m$	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, к-сть разів	3,10±0,78	8,60±0,65	t=5,42	p<0,001
2.	Підтягування на поперечині під кутом, к-сть разів	5,60±1,23	11,20±1,16	t=3,31	p<0,01
3.	Човниковий біг 4x9 м, с	29,50±2,63	22,99±1,38	t=2,20	p<0,05
4.	Піднімання тулуба в сід 20 разів, с	41,99±1,29	34,31±1,21	t=2,46	p<0,05
5.	Стрибок з місця, см	106,60±2,13	113,60±2,00	t=1,99	p>0,05

**Висновки.** Нами визначено, що протягом чотирьох місяців занять ВМХ спортом на 5,5 рази ( $t=5,42$ ;  $p < 0,001$ ) збільшилися показники згинання-розгинання рук в упорі лежачи, на 5,6 рази ( $t=3,31$ ;  $p < 0,01$ ) підтягування на поперечині під кутом, на 6,6 рази ( $t=2,20$ ;  $p < 0,05$ ) човникового бігу 4x9 м, на 7,68 рази ( $t=2,46$ ;  $p < 0,05$ ) збільшилися показники піднімання тулуба в сід, на 7,0 рази ( $t=1,99$ ;  $p < 0,05$ ) стрибків з місця.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення технічної підготовленості юних велосипедистів ВМХ-рів.

#### Список використаної літератури:

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
2. Пруднікова М. С. Особливості, проблеми та перспективи розвитку екстремального виду велосипедного спорту (ВМХ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2 (40). С 112-116.
3. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. Харків, 2011. 24 с.
4. Вікові особливості розвитку молодших школярів. URL: <https://studfile.net/preview/4168441/page:2/>.

## РОЛЬ ПОДАЧІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Антон Путренко

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Вивчено провідну роль подачі у змагальній діяльності волейболістів.

**Ключові слова:** ефективність, тактика, подача, змагання, волейболіст.

**Вступ.** У сучасному волейболі подача, завдяки різноманітності, точності та швидкості польоту м'яча, перетворилась в потужний і ефективний засіб активних атакуючих дій, за допомогою якого можна виграти очко або зруйнувати комбінаційну гру суперника. Тому необхідною умовою досягнення успіху в змаганнях різного рангу є вдосконалення виконання різних видів подач та підвищення їх ефективності та якості у підготовці волейболістів. На сьогоднішній день найбільш поширеною є силова подача у стрибку, яка носить яскраво виражений атакуючий характер. Виконуючи подачу, гравець повинен прагнути, насамперед одержати прямий вигравш очка, або хоча б утруднити прийом, позбавивши супротивника точного доведення м'яча до «зв'язуючого» гравця [2, 3, 4].

**Мета дослідження** – вивчити роль подачі у змагальній діяльності волейболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти різної кваліфікації. У дослідженні застосовувався метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перед виконанням будь-якої подачі волейболіст повинен вирішити, яким способом і в якому напрямку подавати м'яч: спрямувати його на гравця, який допускає неточності під час прийому м'яча, чи спрямувати м'яч в явно незахищену зону майданчика. Для цього гравець, який подає, повинен урахувувати розміщення гравців команди суперника, систему гри і свої можливості. Чим різноманітнішими будуть тактика подачі і вміння здійснювати її в процесі змагань, тим більше шансів досягти успіху [3].

Аналіз науково-методичної літератури [1, 4, 6, 7] показав, що одним з тактичних задумів команди є подача в явно незахищену зону ігрового майданчика суперника при неправильному розташуванні його гравців або при виході «зв'язуючого» гравця з другої лінії для виконання передачі м'яча гравцям, які виконують атакуючі дії. В останньому випадку подача має також тактичну мету обмежити його можливості у виборі напрямку атаки його партнерів. Іноді буває вигідно подавати націлену подачу на гравця передньої лінії команди суперника, якому ймовірно буде спрямована передача м'яча для завершального удару. При цьому треба намагатися унеможливити йому прийом м'яча.

У роботі В. І. Ковцун [1] визначено, що подача м'яча в стрибку вимагає належного рівня спеціальної витривалості та функціональної підготовленості.

У дослідженнях Мельник А. Ю. [3, 4, 5, 6] детально проаналізовано взаємозв'язок напруженості гри і ефективності подач у змаганнях по волейболу; закономірності руху м'яча при силовій подачі у стрибку; ефективність методики для підвищення точності силових подач в стрибку кваліфікованими волейболістами; ефективність силових подач у стрибку в залежності від точності її виконання у змагальній діяльності волейболістів. Вивчено вплив кінематичних характеристик руху м'яча на точність силових подач у стрибку в волейболі. Розроблено методику для підвищення точності виконання силових подач у стрибку; комп'ютерну версію баз даних для визначення показника ефективності виконання подачі висококваліфікованими волейболістами.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що подача м'яча в сучасному волейболі, є одним з найважливіших техніко-тактичних елементів. За останні роки завдяки впровадження в ігрову практику силових подач у стрибку, вона перетворилася на важливий нападаючий прийом, який у значній мірі впливає на результат змагальної діяльності. Нині існує нагальна необхідність в якомога більш детальному аналізі ефективності та якості виконання цієї подачі, що дозволить тренерам використовувати одержані результати і оперативно вносити корективи як в тренувальний процес, так і в змагальну діяльність з метою підвищення результативності гри команд.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Провести аналіз ефективності виконання подачі у змагальній діяльності волейболістів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ковцун В. І. Подача м'яча в стрибку в волейболі, методика контролю та критерії оцінки у юних волейболістів 13-18 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. №4. С. 13-18

2. Козина Ж. Л., Гринченко І. Б., Крамскої С. І., Поярков Ю. М. Спортивні ігри: учебник для студ. пед. вузів. Харків, 2013. Т. 1. 446 с.

3. Мельник А. Ю. Аналіз взаємозв'язку напруженості гри і ефективності подач у змаганнях по волейболу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №3. С. 23-25.

4. Мельник А. Ю. Исследование эффективности подачи в волейболе на основе технологии баз данных Microsoft Access. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С.185-189.

5. Мельник А. Ю. Аналіз ефективності методики для підвищення точності силових подач в стрибку кваліфікованими волейболістами *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №3 (53). С.84-88.

6. Мельник А. Ю. Розробка методики для підвищення точності виконання силових подач у стрибку в волейболі. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 54-57.



7. Смолюк В., Соляник Ю., Швай О. Порівняльний аналіз подач у волейболістів різної спортивної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. №3(7). С. 112-116.

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

**Ануар Рахімшаїков**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Вивчено можливість використання методу колового тренування з метою розвитку фізичних якостей баскетболістів.

**Ключові слова:** баскетбол, фізична підготовка, метод колового тренування.

**Вступ.** Сьогодні баскетбол висуває високі вимоги до фізичної підготовленості гравців. У зв'язку із чим фізична підготовка у сучасному баскетболі є одним із важливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості баскетболістів заважає якісному оволодінню техніко-тактичними діями і не дозволяє ефективно використовувати їх у змагальній діяльності [2].

Сучасні команди супер-ліги України усе більше потребують гравців, що володіють не тільки високим ростом, але і високою швидкістю виконання ігрових прийомів і дій, ігровою спритністю, стабільністю в кидках, спеціальною витривалістю та гарною працездатністю [7].

Колове тренування є ефективною формою організації фізичної підготовки. При його використанні багато тренерів досягають великого фізичного впливу на спортсменів, що пов'язано зі значним витрачанням їх сил і стомленням [5].

**Мета дослідження** – вивчити питання використання методу колового тренування з метою розвитку фізичних якостей баскетболістів.

**Завдання дослідження.**

1. Розглянути особливості методу колового тренування.
2. Встановити можливість використання методу колового тренування у фізичній підготовці баскетболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися баскетболісти різного ігрового амплуа. У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження і їх обговорення.** У коловому тренуванні відбувається суворе виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і сконцентрованих у заданому часовому інтервалі, що забезпечує швидкий розвиток рухових якостей за відносно короткий проміжок часу [4].

Колове тренування сприяє розвитку фізичних якостей, часто дуже простими засобами, але з високою ефективністю, тому і є самим універсальним методом тренування. Гуревич І. А. розрізняє такі основні різновиди колового тренування: за методом безперервно вправи (спрямоване переважно на розвиток витривалості), за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважно спрямоване на розвиток силової і швидкісної витривалості), по методу інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (спрямоване на витривалість, силу і спритність) [1].

Матеріалом для колового тренування служать в основному технічно нескладні вправи, які в більшості своїй мають ациклічний структуру. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів, а самі рухи підбирають за схемою так, щоб забезпечити послідовний вплив на основні м'язові групи і дати достатнє навантаження на всі внутрішні органи. [3].

У процесі експерименту Макеєвою В. С. та Расторгуєвим А. П. було встановлено, що використання колового методу забезпечує різноманітність фізичної підготовки, а спеціально підібрані вправи швидко-силової спрямованості сприяють прискоренню їх інтеграції в загальний внесок фізичної підготовленості та спеціалізації компонентів, що забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів 13-15 років [6].

#### **Висновки:**

1. Метод колового тренування є ефективною формою організації фізичної підготовки. Колове тренування може бути побудовано за методом безперервно вправи, інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку.

2. Використання колового методу забезпечує різноманітність фізичної підготовки і може використовуватися у тренувальному процесі баскетболістів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** У перспективі планується розглянути вплив використання методу колового тренування у навчально-тренувальному процесі на показники фізичної підготовленості баскетболістів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гуревич І. А. Круговая тренировка на уроках в IX-XI классах. *Физическая культура в школе*. 2019. № 3. С. 7–12.

2. Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. Застосування методу колового тренування у вирішенні проблем фізичної підготовки баскетболістів. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. Вип. 2. С. 17–21.

3. Коновалова Л. А. Развитие общей физической подготовки методом круговой тренировки. *Физическая культура, спорт и здоровье*. 2014. № 23. С. 165–167.

4. Коровяковская А. Ю. Разновидности и особенности использования круговой тренировки в процессе подготовки юных баскетболистов. *Наука-2020*. 2018. №3 (19). С. 86–92

5. Лукьянова Л. М., Чернова А. А. Использование кругового метода тренировки в физической подготовке баскетболистов. *Наука-2020*. 2019. №11 (36). С. 48–50

6. Макеева В. С., Расторгуев А. П. Совершенствование физической подготовки баскетболистов 13-15 лет на основе круговой тренировки. *Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей*. Воронеж: РИТМ, 2020. С. 77–83.

7. Мітова О. О., Шамардін В. М. Методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів при переході в команди високого класу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. №. 15. С. 23–30.

## ЗНАЧЕННЯ СПРИТНОСТІ В ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

**Валерія Рудакова, Володимир Паєвський**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У даному матеріалі теоретично обґрунтовано значення спритності в ігровій діяльності волейболістів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, фізичні якості, фізична підготовка, волейболіст, спритність.

**Вступ.** Високий рівень розвитку спритності, вирішальна передумова для якісного засвоєння та вдосконалення техніки гри. Спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри. Провідними засобами розвитку спритності волейболіста є акробатичні, імітаційні та основні вправи техніки й тактики гри в ситуаціях, які постійно змінюються. Важливим моментом при виконанні вправ на спритність є психологічна настроєність на кінцевий результат [3].

Зважаючи, що ігрова діяльність волейболістів протікає в безперервно змінних умовах і ситуаціях і при цьому постійно виникає необхідність термінової зміни звичних дій шляхом перебудови координаційних стосунків, необхідне формування рухових навиків, які відрізнялися б великою варіативністю [2].

Отже, навчання має бути спрямоване на комплексне вдосконалення рухів в змінній обстановці.

Другим важливим чинником, від якого залежить спортивний успіх, є технічна майстерність спортсмена, яка визначається руховими уміннями і навиками, у волейболі вони є досить складними за координацією рухів [7].

**Мета дослідження** - провести теоретичний аналіз та виявити значення спритності у підготовці волейболістів.

**Завдання дослідження:** проаналізувати сучасний стан значення спритності у науково-методичній літературі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти різного ігрового амплуа. Для вирішення завдань ми використовували метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівці з волейболу в своїх роботах дослідили важливість і необхідність розвитку спритності у волейболістів. Вона виявляється в особливій легкості, координованості, точності і пластичності рухів, а також в умінні швидко виконувати складні рухові дії, перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до умов змінної обстановки. Причому, специфіка гри постійно ставить складні рухові завдання, вирішувати які спортсмен повинен миттєво. Це можливо в тому випадку, коли волейболіст володіє великою кількістю рухових навиків, тоді він менше контролює свої рухи і швидше варіює ними. Таким чином, саме спритність є відмінною рисою високої спортивної майстерності волейболістів [4].

Умовно спритність гравця у волейбол виявляється в двох формах: а) акробатична (захисні дії – ривки, падіння, прискорення, раптові зупинки з наступним виконанням технічного прийому); б) стрибова (володіння тілом у безопорному положенні при виконанні нападаючих ударів, блокуванні, інших діях у стрибку) [5].

Розглядаючи спритність, А. В. Поляковський [6] та ін. підрозділяють її на стрибоку, пов'язану з умінням володіти своїм тілом в безопорному положенні, і акробатичну спритність, яка виявляється в кидках, падіннях, перекочуваннях, що особливо специфічно для гри в захисті.

Якість спритності волейболістів А. В. Беляев [1] розуміє як вільне застосування типових елементів бігу, стрибка, удару і падіння, наскільки це вимагають різноманітні ситуації, що виникають під час гри.

Для розвитку спритності, як уміння раціонально перебудовувати рухову діяльність в раптово змінних умовах, взаємодії з м'ячем і є вправи на спритність. Враховуючи специфічність спритності для фізичного розвитку волейболістів, він доводить, що особливого значення набуває "спеціальна спритність" і для її вдосконалення рекомендує використовувати, в основному, вправи, близькі до змагань, постійно їх ускладнюючи.

Таким чином, спритність волейболіста тісно пов'язана з умінням гравця володіти своїм тілом при виконанні падінь, перекочувань, використовуючи у прийманні важких м'ячів, а також при виконанні технічних прийомів в безопорному положенні (прийом м'яча в падінні, нападаючий удар, блокування, передача і подача м'яча в стрибку).

Отже, розвиток спритності волейболіста - це вдосконалення координаційно складних рухових дій, а головне - здатності швидко перебудовувати і управляти ними відповідно до постійно змінних ситуацій гри.

На підставі вищесказаного, можна прийти до висновку, що істотним чинником оптимізації спортивного тренування юних і кваліфікованих спортсменів і в належній мірі невикористаним резервом є необхідність розвитку координаційних здібностей, що обумовлюють рівень розвитку спритності [2, 4, 7].

**Висновки.** Спортсмени, що володіють найбільш високими координаційними здібностями, швидше і якісно оволодівають спортивною технікою, це дає підставу вважати, що у складно-координаційних видах спорту, до яких відноситься і волейбол, значення розвитку координаційних здібностей особливо велике.

В той же час доводиться констатувати, що проблема комплексного підходу до розвитку координаційних здібностей, що обумовлюють розвиток спритності, з урахуванням вікових особливостей у волейболі залишається відкритою. Наявні окремі дослідження не можуть претендувати на цілісне вирішення цієї проблеми. Разом з тим очевидно, що провідною вимогою, що висувається до волейболістів, є володіння високим рівнем розвитку спеціальної спритності, обумовленою специфікою ігрових дій і швидкістю польоту м'яча.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Визначити значення фізичних якостей юних волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### **Список використаної літератури:**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина Москва: Физкультура, образование, наука, 2000. 368 с.

2. Геращенко Е. В., Русанов О. І. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу. Харків: ХНУТС, 2017. С. 31.

3. Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А., Козирко А. О. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. *Спортивні ігри*. 2014. №. 10. С. 18-22.

4. Данілова Т. Спритність та її роль в ігровій діяльності волейболістів. агістерський науковий вісник *Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 30. С. 187-189.

5. Довбиш В. І., Баранець П. А., Єрмаков С. С. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. 2009. № 1. С. 60.

6. Поляковський А. В., Швай О. Д., Поляковський В. І. Особливості розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ із волейболу. *Молодіжний науковий вісник Серія: Фізичне виховання і спор.* 2011. № 5. С. 64-68

7. Тимченко Д. Рухова спритність як основний чинник формування технічних дій юних волейболісток. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2008. Т. 3. С. 339-343.

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ-СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА КВАЛІФІКАЦІЙНИМИ ТЕСТАМИ

Альона Рудійко, Ольга Подрігало

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Проведено індивідуальний аналіз рівня фізичної підготовленості (ФП) дівчат 14-15 років, які спеціалізуються у спринтерському бігі та визначено, що їх рівень ФП відповідає високому рівню за віковими нормативами. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити, що спеціалізована спринтерська підготовка сприяла значному розвитку та формуванню таких фізичних якостей, як швидкість, спеціальна швидкісно-силова витривалість та вибухова сила.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, спринт, легка атлетика, підлітки, нормативи.

**Вступ.** Дослідження і аналіз динаміки фізичної підготовленості (ФП) підлітків в процесі багаторічної підготовки у будь-якому виді спорту займає одну з ключових позицій, за якою оцінюється і ефективність підготовки і перспективність спортсмена [1, 2].

Дослідження особливостей фізичної підготовленості спортсменів є важливим компонентом прогнозування їх успішності та зростання майстерності у майбутньому, критерієм за яким здійснюється етапний відбір [3,4].

**Мета дослідження** – оцінка рівня фізичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються легкою атлетикою (спринт).

Відповідно до мети вирішувались **завдання дослідження:** індивідуальний аналіз ФП дівчат 14-15 років та її відповідність нормативам фізичної підготовленості підлітків цього віку. Визначити вплив спеціалізованої підготовки у спринті на рівень фізичної підготовленості та прояв фізичних якостей.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 5 дівчат (14-15 років), які знаходились на етапі спеціалізованої підготовки і мали рівень спортивної кваліфікації (кмс, 1-3 розряд). Для ефективного планування подальшого процесу підготовки на етапі поглибленої спеціалізації необхідно здійснювати постійний контроль і оцінку функціонального стану і фізичної підготовленості спортсменів, що дозволяє контролювати динаміку розвитку спеціальних фізичних якостей та вдосконалення фізичної підготовленості, здійснювати етапний відбір, що відповідає завданням цього етапу.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи: педагогічне спостереження, нормативні тести для оцінки розвитку таких фізичних якостей як швидкість, вибухова сила, загальна витривалість, силова витривалість.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тести, які були запропоновані дозволяють оцінити швидкісні якості - біг 30 м, вибухову силу – стрибок з місця у довжину та спеціальну швидкісно-силову витривалість – 3-ой та 5-ой стрибки, загальну витривалість – біг 1000м, та силові якості м'язів плечового поясу та тулубу, які задіяні при виконанні вправи – згинання рук лежачі в упорі. Підібрані тести відображають прояв фізичних якостей необхідних для успішної діяльності спринтера. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Індивідуальна оцінка фізичного розвитку дівчат 14-15 років, які займаються легкою атлетикою**

№	Учасник	Р.н	30 м, с	3-ой стрибок, м	5-ой стрибок, м	Стрибок з місця у довжину	Біг 1000 м, хв	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Розряд
1	К. Н.	19.04.2005	4,05	7,54	10,92	1,75	4,21	14	кмс
2	О. В.	02.05.2005	3,95	7,62	11,32	1,82	4,18	15	I
3	Д. З.	14.08.2006	4,11	7,45	10,64	1,75	4,21	14	II
4	Д. М.	02.02.2005	4,3	7,35	9,61	1,71	4,24	11	III
5	О. П.	09.07.2006	4,2	7,56	10,87	1,85	4,25	15	II

Результати бігу 30 м склали від 4,3 – 3,95 с, різниця результатів у групі склала 0,35с, що для прояву швидкості є вагомим. Порівняння з нормативами (5,1с – 5 балів) для 14-15 років, індивідуальні результати дівчат були значно кращими, що можна розцінювати, як специфічний вплив спеціалізованої підготовки. Найкращий результат був у учасниці №2.

Результати бігу на 1000 м в групі суттєво не відрізнялись. Відповідно до нормативів вони відповідали 5 балам. Це свідчить про достатньо високий для цього віку рівень розвитку загальної витривалості, але він не перевищував значення нормативів, оскільки ця якість не є спеціальною для спринтера.

Результати 3-ого та 5-ого стрибка є віддзеркаленням прояву спеціальних якостей таких як швидкісна-силова витривалість, вибухова сила, висока координація м'язових груп, що має прояв у технічному виконанні цих вправ і достатньо високих результатах. Результати 5-ого стрибка і 3-ого стрибка були найкращими у учасниці №2 та №5, найнижчий результат показала учасниця №4.

Результати стрибка з місця були найкращими у учасниць №2 та №5 і відповідно до нормативів відповідали 5 балам. У інших дівчат результати були нижчими, але за нормативами також відповідали 5 балам. Цей тест відбиває прояв вибухової сили, технічність управління м'язовими групами при виконанні вправи.

Якщо порівнювати результати стрибка з місця у довжину і результати 3-ого та 5-ого стрибків видно, що учасниці здатні використовувати інерцію розбігу та силу відштовхування, мають спеціальну витривалість до збереження міжм'язової координації з одночасним проявом вибухової сили.

Результати тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи були найгіршими у учасниці №4 і за нормативами відповідали 3 балам. Результати інших учасниць відповідали 4 балам. Це свідчить про низький рівень сили м'язів плечового поясу та їх низьку силову витривалість. Такі результати є свідченням того, що для діяльності спринтера прояв значної сили та силової витривалості для м'язів рук та плечового поясу не є характерним.

**Висновки.** Таким чином, проведені дослідження підтвердили високий рівень фізичної підготованості юних легкоатлеток відповідно до наявних контрольних нормативів. Використані тести дозволяють оцінювати рівень розвитку спеціалізованих якостей, необхідних для підвищення результативності у легкій атлетиці і можуть застосовуватися для моніторингу функціонального стану спортсменок.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у обґрунтуванні та розробці тестів для оцінки спеціальної працездатності і спеціальних фізичних якостей характерних для спортсменів цього виду спорту.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бухарин В. А, Кокорева Е. Г, Елисеєв Е. В. Физическая подготовленность и здоровье школьников 15–16 лет средствами физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и кроссфита. *Здравоохранение, образование и безопасность*. 2017. №4(12). С. 15–19.

2. Гордійчук В., Чижик В. Вплив факультативних занять із фізичної культури на фізичну працездатність та функціональні можливості підлітків, які проживають в сільській місцевості. *Спортивна наука України*. 2013. № 1(52). С. 48–54.

3. Кулик Н А, Масляк І. П. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №5 (38). С. 147–150.

4. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013 № 2. С. 53–56.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА І ЛІТНІХ ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР**

**Альона Рудійко**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Надана характеристика І Літніх Юнацьких Олімпійських ігор, визначено їх значення у системі розвитку фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** змагання, Юнацькі олімпійські ігри, організація, проведення.



**Вступ.** Літні Юнацькі Олімпійські ігри 2010 року – це перші Олімпійські ігри серед спортсменів-юніорів віком 14-18 років, які відбулися в Сінгапурі 14-26 серпня 2010 року. Їх проведенню передували 2,5 роки напруженої підготовки після того, як 5 липня 2007 р. на 119-й сесії Міжнародного олімпійського комітету у Гватемалі членами МОК було одностайно схвалено історичне рішення про проведення Юнацьких Олімпійських ігор. 21 лютого 2008 року в Олімпійському музеї, президент МОК Жак Рогге оголосив, що літні Юнацькі Олімпійські ігри 2010 року пройдуть в Сінгапурі. За рік до початку Юнацьких Олімпійських ігор, а саме 14 серпня у Сінгапурі відзначили початок річного відліку до перших літніх Юнацьких Олімпійських ігор. Урочистості з цього приводу відбулися у Падангу. З годинника, який і розпочав річний відлік, було прибрано завісу о 20:10 – саме у цей час через рік розпочалась Церемонія відкриття Ігор.

**Мета дослідження** – визначити особливості I Літніх Юнацьких Олімпійських ігор.

**Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати організацію та проведення I Літніх Юнацьких Олімпійських Ігор (м. Сінгапур, 2010).
2. Виявити центральну ідею та завдання I Літніх Юнацьких Олімпійських Ігор.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися інформаційні матеріали з питань організації та проведення I Літніх Юнацьких Олімпійських ігор, для цього було використано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За 17 місяців підготовки, що минули, Сінгапурський організаційний комітет здійснив значний прогрес, а отже задум Міжнародного Олімпійського Комітету втілюється у життя – поєднати юнацький спорт, освіту та культуру. Координаційна комісія МОК, головою якого є президент НОК України Сергій Бубка, позитивно оцінив досягнення Сінгапуру щодо підготовки до проведення Ігор. Протягом останніх 365 днів, що залишились до Ігор, МОК продовжував тісну співпрацю з Оргкомітетом, щоб бути впевненими у тому, що перші Юнацькі Олімпійські Ігри будуть проведені блискуче [1].

Отже, перші Юнацькі Олімпійські ігри провів Сінгапурський Організаційний комітет (SYOGOC).

Церемонія відкриття Юнацьких Олімпійських ігор відбулася 14 серпня на найбільшій у світі плавучій арені стадіону Marina Bay поблизу дельти річки Сінгапур – головному центрі розваг і високого мистецтва Сінгапуру. Плавуча арена може трансформуватися для проведення різноманітних заходів і змагань.

Церемонія розпочалася з підняття прапора країни-господаря Ігор та яскравого шоу з участю більш як 7 тисяч артистів. Як і на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх учасники Юнацьких Олімпійських ігор жили в Олімпійському селищі. Селище було створено заради розширення кола спілкування учасників Ігор, а також для зміцнення дружніх стосунків. Юні спортсмени мали чудову нагоду поспілкуватися зі своїми однолітками з усіх

куточків світу з допомогою новітніх бездротових технологій. Молодь мала чудову нагоду пожити в умовах, що нагадують про Олімпію [2].

Подібно до Олімпійських ігор на перших Юнацьких іграх була своя емблема, піктограма та талісмани. Невід'ємною складовою емблеми є олімпійські кільця синього, жовтого, чорного, зеленого та червоного кольорів, які символізують дружбу між усіма, хто бере участь в Олімпійських іграх з усіх п'яти континентів нашої планети. Церемонія представлення офіційної емблеми Ігор відбулася у рамках великого спортивного свята 14 лютого 2009 р., і на честь цієї події юні атлети стали учасниками забігу на дистанцію 2010м. Щодо талісманів, то на Юнацьких Олімпійських іграх ними стали казкові персонажі Ліо та Мерлі.

На літніх Юнацьких Олімпійських іграх у Сінгапурі взяло участь 3 522 спортсмени (1 846 юнаків та 1676 дівчат) віком 14-18 років, які представляли 204 країни світу. Протягом 12 днів юні атлети у 26 олімпійських видах спорту розіграли 201 комплект нагород. До програми офіційних змагань Юнацьких Олімпійських ігор 2010 р. увійшло 26 видів спорту [3].

Центральна ідея Ігор – це поширення олімпізму, що базується на трьох основних олімпійських цінностях:

1. Перевершеність – як показати найкращий результат у спорті та у житті; гармонійно розвиватися та просуватися до своєї мети.

2. Дружба – як за допомогою спорту навчитися розуміти інших людей, не дивлячись на усі відмінності.

3. Повага – навчитися поважати себе та інших, існуючі правила та принципи «чесної гри», знати свої фізичні можливості, дбати про своє здоров'я та довкілля.

Організатори Юнацьких Олімпійських ігор прагнуть через залучення юних атлетів до участі у спортивних та культурно-освітніх заходах ознайомити їх із значенням та завданнями олімпійського руху для розвитку всього світу, створити громаду «юних послів спорту у суспільстві».

Спілкування юних спортсменів сприятиме взаєморозумінню, встановленню дружніх стосунків та поваги до різних культур і поглядів на світ. Повага до принципів олімпійського руху допоможе молоді усвідомити можливості спорту в об'єднанні народів, націй і культур, у прагненні зробити світ кращим [4, 5].

Основними завданнями Юнацьких Олімпійських Ігор є наступні:

- зібрати разом на таке спортивне святкування всіх найкращих
- спортсменів світу;
- запропонувати унікальне і потужне запровадження в Олімпізм;
- ввести інновації в освіту та обміркувати Олімпійські цінності та
- соціальні проблеми;
- поділитися культурами світу в урочистій обстановці;
- створити молодіжну громаду з усього світу з метою поширення
- олімпійських цінностей;
- підвищити спортивну обізнаність молодих спортсменів;

- сприяти зацікавленню юнаків до участі у змаганнях;
- виступати в якості платформи до переходу на вищий рівень спортивної майстерності;
- організувати захід згідно з найвищими міжнародними спортивними стандартами.

**Висновки.** Юнацькі Олімпійські Ігри – це унікальне явище. Їх не можна назвати маленькими Олімпійськими іграми, а вони є кінцевою мульти-спортивною подією в якій беруть участь спортсмени зі всього світу, щоб змагатися, вчитися та ділитися власним досвідом. Дитячо-юнацький спорт у системі розвитку фізичної культури і спорту має особливе місце в усіх країнах, які хочуть мати високі спортивні показники та здорову націю. Юнацькі Олімпійські ігри дають змогу юним спортсменам зробити крок до «дорослого» спорту. Адже для того, щоб потрапити на ці змагання юні спортсмени повинні не аби як проявити себе у своїй країні, пройти відбіркові змагання, виконати нормативи та цим самим довести, що вони заслуговують боротися за честь країни та перебувати на Юнацьких Олімпійських Іграх.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бондарчук І. В. Про підсумки І Юнацьких Олімпійських ігор. *Фізичне виховання в школі*. 2010. № 5. С. 12-13
2. Булатова М., Єрмолова В., Белокуров Д., Касьяненко О. Юнацькі Олімпійські ігри. Сінгапур 2010: навч. посіб. Київ: Нац. олімп. комітет України, 2010. 68 с .
3. Гамов В. Г. Перші Юнацькі олімпійські ігри - це передусім велика освітня програм. *Фізичне виховання в школі*. 2010. № 5. С. 9-11
4. Становлення Юнацьких Олімпійських ігор. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/> (дата звернення: 30.04.21).
5. Юношеские Олимпийские игры в Сингапуре. URL: <https://bigpicture.ru/yunosheskie-olimpijskie-igry-v-singapore/> (дата звернення: 30.04.21).

## **ПОКАЗНИКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Валерія Савчук**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Психофізіологічні здібності грають значну роль в ігровій діяльності баскетболістів різного віку та кваліфікації. Досліджуючи рівень сенсомоторних реакцій та тепінг-тесту у баскетболісток першого року навчання було встановлено, що у своїй більшості показники мають низький рівень.

**Ключові слова:** юні баскетболістки, сенсомоторні реакції, проста реакція психофізіологічні здібності.

**Вступ.** Серед основних напрямків розвитку сучасної спортивної науки особлива роль відводиться вивченню психофізіологічних особливостей, які вважаються функціональною основою загальних здібностей спортсменів [2]. Актуальним є питання розвитку сенсомоторних реакцій спортсменів ігрових видів спорту, тому що вони мають велике значення у передбаченні та аналізі ситуацій, які виникають на ігровому полі [3]. Рухові дії ігровиків, як і представників багатьох інших видів спорту, є по суті комплексами простих і складних сенсомоторних реакцій [4].

**Мета дослідження** – визначити рівень психофізіологічних здібностей баскетболісток групи початкової підготовки 1-го року навчання.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити показники сенсомоторних реакцій у баскетболісток 10-12 років.
2. Встановити за показниками рівень психофізіологічних здібностей у баскетболісток в групі початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Психофізіологічне тестування відбувалося за комп'ютерною програмою – апаратно-програмний комплекс «Спортивний психофізіолог». У дослідженні брали участь 11 баскетболісток віком 10-12 років першого року навчання групи початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Показники сенсомоторної реакції баскетболісток групи початкової підготовки, представлені в таблиці 1.

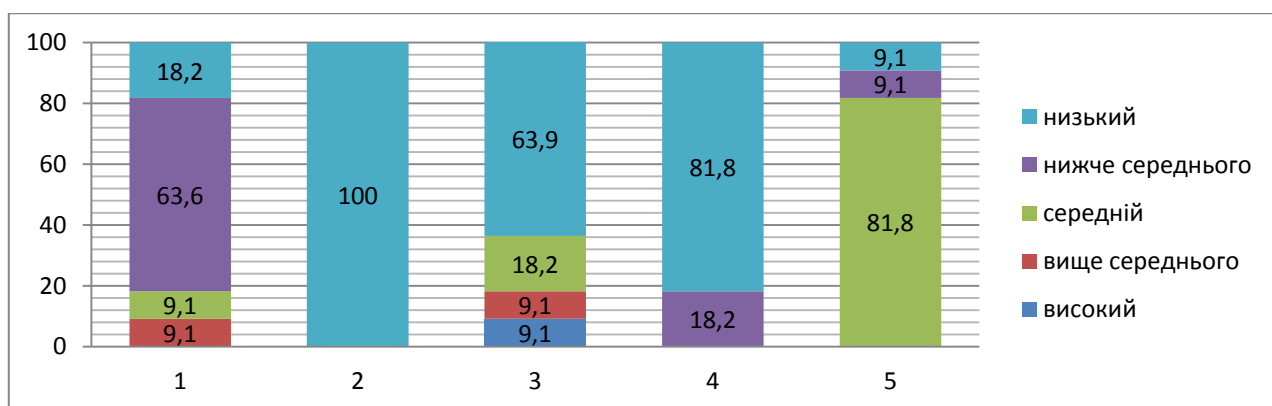
*Таблиця 1*

**Показники психофізіологічних здібностей баскетболістів 10-12 років**

Показник	Час реакції на світло (с)	Час реакції на звук (с)	Час реакції на руханий об'єкт (с)	Час реакції вибору (с)	Тепінг-тест (10 с інтервал – кількість натискань)
$\bar{x} \pm m$	0,513±0,139	0,595±0,073	1,121±0,032	0,583±0,073	57,818±1,134

Було виявлено, що середній показник часу реакції на світло, на звук, на руханий об'єкт та часу реакції вибору відповідають низькому рівню. Проте показник тепінг-тесту у групі юних баскетболісток має середню оцінку. Аналіз показників психофізіологічних здібностей за рівнем представлено на рис. 1.

Отримані нами показники підтверджують, що баскетболістки 10-12 років першого року навчання мають достатньо низький рівень сенсомоторних реакцій. На що вказують Безмилов М., Шинкарук О. Автори відзначають, що гравці більш високої кваліфікації, тривалість спортивного стажу яких, значно більша, будуть мати достовірно кращі результати, аніж гравці більш низького рівня кваліфікації [1].



**Рис. 1.** Кількість баскетболісток 10-12 років за рівнем психофізіологічних показників (%):

- 1- реакція на світло;
- 2 – реакція на звук;
- 3 – реакція на рухомий об'єкт;
- 4 – реакція вибору;
- 5 – тепінг-тест

### Висновки:

1. Аналіз отриманих результатів дослідження дав змогу встановити показники сенсомоторної реакції і визначити середні показники: час реакції на світло  $0,513 \pm 0,139$  с, на звук –  $0,595 \pm 0,073$  с, на рухомий об'єкт –  $1,121 \pm 0,032$  с, час реакції вибору –  $0,583 \pm 0,073$  с, тепінг-тест –  $57,818 \pm 1,134$  раз.

2. Встановлено, що у юних вихованок 10-12 років середній показник часу реакції на світло, на звук, на рухомий об'єкт та часу реакції вибору відповідають низькому рівню. Проте середній показник тепінг-тесту відповідає середній оцінці.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Передбачається дослідити ефективність спеціально підібраних вправ, на зміни в показниках сенсомоторної реакції.

### Список використаної літератури:

1. Безмилов М., Шинкарук О. Педагогічне тестування баскетболістів різної кваліфікації та ігрових амплуа для ефективності змагальної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 8–11.
2. Вознюк Т. Психомоторика юних баскетболісток у віковому аспекті. *Молода спортивна наука України*. 2008. Вип. 12. Т. 1. С. 91–97.
3. Мінгальов О. Г., Дрегваль І. В. Аналіз функціонального стану сенсомоторної реакції та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту. *Вісник проблем біології і медицини*. 2017. Т. 2. №. 4. С. 268–270.
4. Петренко Ю. М., Дудник Ю. М., Чернишов В. О., Петренко Ю. І. Удосконалення тренувального процесу юних тенісистів та баскетболістів 10–14 років з урахуванням часу простої та складної реакції. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 61–68.

## ВІДБІР У БАСКЕТБОЛІ

Ольга Симоненко

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто необхідність і значимість відбору у спорті. Встановлено основні фактори відбору спортсменів у баскетболі.

**Ключові слова:** баскетбол, відбір, фактори відбору, спортивний резерв.

**Вступ.** Підготовка спортивного резерву в ігрових командних видах спорту складний і тривалий процес, від ефективності якого прямо залежить успішний виступ збірних команд і клубів, які представляють національну школу спорту. Для підготовки гравця високого класу в баскетболі може знадобитися від восьми до дванадцяти років цілеспрямованої роботи [2].

Відбір є досить тривалим і багатоетапним процесом реалізації комплексних заходів, спрямованих на оцінку перспективності юних баскетболістів і повноцінне комплектування навчальних груп [3].

**Мета дослідження:** вивчити питання відбору спортсменів у баскетболі.

**Завдання дослідження.**

1. Розглянути необхідність і значимість відбору у баскетболі.
2. Встановити основні фактори відбору спортсменів у баскетболі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися баскетболісти різної кваліфікації. У дослідженні використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як вважає В. М. Волков та В. П. Філін, спортивний відбір є системою організаційно-методичних заходів, на підставі яких визначаються задатки і здібності дітей для спеціалізації в обраному виді спорту. В полі зору дослідників і практиків мають знаходитися генетично детерміновані задатки – природні, індивідуальні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості людини, від яких залежить успішність виконання певного виду діяльності. Досягнення високих результатів у спортивній діяльності, вимагає найвищих форм прояву здібностей, обдарованості, таланту, наявністю генетично зумовлених морфофункціональних, моторних і психофізіологічних особливостей [4].

На думку Л. Ю. Поплавського спортивний відбір у баскетболі є комплексом засобів з виявлення спортсменів, які володіють високим рівнем здібностей до ігрової діяльності і спроможності організму до оволодіння навичками гри, високого ступеня конкуренто-спроможності і ефективності змагальної діяльності, виконання усіх вимог багаторічної підготовки [5].

Л. П. Сергієнко найбільш значущими факторами, що визначають успіх змагальної діяльності у баскетболі називає морфологічні особливості будови тіла, розвиток рухових здібностей, функціональна підготовленість, розвиток психічних особливостей особистості [6].

М. Безмилов, аналізуючи відбір баскетболістів у Франції, відзначав, що він розпочинається лише з 14-річного віку. Для відбору перспективних гравців в процесі перегляду змагань та подальшого визначення можливостей спортсменів, представники технічного спортивного консульства та тренери національних збірних команд орієнтуються на наступні критерії: морфологічні дані та рівень функціональної підготовленості; швидкісні можливості (швидкість пересувань на майданчику, загальна рухливість, швидкість реакції); рівень розвитку інших рухових якостей; здатність до антиципації [1].

Одночасно з цим М. Безмилов, вивчаючи відбір у іспанському баскетболі відзначає, що особливу увагу, фахівці приділяють педагогічній складовій спортивного успіху. Оцінювання багатьох показників має переважно суб'єктивний характер. Виділяються такі найважливіші якості для баскетболістів як вміння «бачити» майданчик, організовувати дії партнерів по команді, брати на себе ініціативу і виконувати творчу роботу [2].

Сьогодні здібності дітей до гри вивчають за допомогою педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів [6]. Як підкреслено в роботах багатьох авторів, основне завдання відбору на етапі початкової підготовки полягає в пошуку обдарованих дітей, які виявляють здібності для досягнення високих результатів у баскетболі [3, 6].

#### **Висновки:**

1. Відбір є досить тривалим і багатоетапним процесом реалізації комплексних заходів, спрямованих на оцінку перспективності юних баскетболістів.

2. До основних критеріїв відбору в баскетболі різні автори відносять: морфологічні особливості будови тіла, розвиток рухових здібностей, функціональну підготовленість, розвиток психічних особливостей особистості, здатність до антиципації, вміння «бачити» майданчик, організовувати дії партнерів по команді, брати на себе ініціативу і виконувати творчу роботу.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** У перспективі планується розглянути питання відбору гравців до збірних команд країни.

#### **Список використаної літератури:**

1. Безмилов М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №. 2. С. 10-15.

2. Безмылов Н. Многолетняя подготовка и отбор баскетболистов в Испании. *Научный часопис Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова. Серия 15 : Научно-педагогические проблемы физической культуры (физическая культура и спорт)*. 2016. Вип. 11 (81). С. 24–28.

3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 127 с.

4. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 192 с

5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська Література, 2004. 444 с.

б. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Теоретичні основи спортивного відбору : підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. Кн. 1. 672с.

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 11-12 РОКІВ

**Ігор Скобеєв, Марина Пруднікова**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Експериментально, з використанням спеціальних та неспеціальних вправ, доведено вплив занять велосипедним спортом на рівень фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** велосипедний спорт, МТБ, спеціальні і неспеціальні вправи, фізична підготовленість.

**Вступ.** Відомо, що підготовка юних спортсменів – процес багатограний і усі її сторони пов'язані між собою, значна вага кожної з них змінюється на різних етапах тренувального процесу [2]. На думку фахівців, неможливо без наукового підходу до організації цілеспрямованого тренувального процесу, досягти високих спортивних результатів [3, 4]. Це положення має особливе значення в тренувальному процесі юних спортсменів, особливо в циклічних видах спорту, до яких відноситься велосипедний спорт «маунтенбайк» [5].

**Мета дослідження** – визначити зміни показників фізичної підготовленості велосипедистів 11-12 років під впливом навантажень. **Завдання дослідження:** виявити зміни швидко-силових якостей та витривалості велосипедистів 11-12 років; виявити кореляційний зв'язок між показниками фізичної підготовленості велосипедистів 11-12 років протягом підготовчого періоду.

**Матеріал і методи дослідження.** На початку підготовчого періоду було проведено тестування фізичної підготовленості юних велосипедистів 11-12 років (7 хлопців і 7 дівчат), які займаються в СДЮШОР м. Харків. Використовувалися тести з використанням специфічних (велостат – 30 обертів педалей (с)) і неспецифічних (біг на 30 м (с); кидок набивного м'яча 3,0 кг (м); стрибок у довжину з місця (см); підтягування на поперечині (к-сть разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть разів)) вправ, які рекомендовані навчальною програмою по велосипедному спорту [1]. Отримані результати обробляли за допомогою програм статистичної обробки даних (MS Excel), достовірність відмінностей між показниками на початку та наприкінці підготовчого періоду перевірялась за допомогою t-критерію Стьюдента і вважалась статистично значущою при  $p < 0,05$ .



**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами оцінки рівня фізичної підготовленості груп хлопців і дівчат на початку і наприкінці педагогічного експерименту встановлено статистичну різницю у показниках кидка набивного м'яча 3,0 кг ( $t=2,37$ ;  $t=3,16$ ;  $p<0,05$ ), у стрибку у довжину з місця ( $t=2,67$ ;  $t=6,29$ ;  $p<0,05-001$ ), у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги та у підтягуванні на поперечині ( $t=2,21$ ;  $t=3,08$ ;  $p<0,05$ ), у часі 30 обертів педалей ( $t=4,76$ ;  $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичних якостей велосипедистів 11-12 років  
( $n_x=n_d=7$ )**

№ з/п	Показники	Хлопці		Дівчата	
		Підготовчий період		Підготовчий період	
		На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$
1.	Біг на 30 м, с	5,61±0,13	5,53±0,09	5,72±0,17	5,61±0,09
2.	Кидок набивного м'яча 3,0 кг сидючи з за голови, м	3,54±0,13	3,87±0,05*	3,31±0,17	3,88±0,06*
3.	Стрибок у довжину з місця, см	165,56±2,16	172,4±1,37*	148,91±2,42	167,4±1,61*
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, к-сть разів	-	-	12,81±2,25	18,34±1,09*
5.	Підтягування на поперечині, к-сть разів	7,43±0,43	8,98±0,26*	-	-
6.	Час 30 обертів педалей, с	8,99±0,13	8,21±0,1*	10,4±0,36	9,44±0,23*

Примітка: \*- статистична різниця між показниками.

Також визначено кореляційний взаємозв'язок, а саме: між бігом на 30 м та часу 30 обертів педалей ( $r=0,58$ ), кидком набивного м'яча 3,0 кг та згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи від підлоги ( $r=0,54$ ) у дівчат; між кидком набивного м'яча 3,0 кг та підтягуванням на поперечині ( $r=0,61$ ) у хлопців протягом підготовчого періоду.

**Висновки.** Протягом підготовчого періоду вибрані нами спеціальні і неспеціальні вправи для тестування дали можливість оцінити стан фізичної підготовленості велосипедистів 11-12 років, де у хлопців та дівчат на 0,08 с ( $t=0,51$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,11 с ( $t=0,62$ ;  $p>0,05$ ) покращилися показники у бігу на 30 м, на 0,33 м ( $t=2,37$ ;  $p<0,05$ ) та на 0,57 м ( $t=3,16$ ;  $p<0,01$ ) у кидку набивного м'яча 3,0 кг, на 6,9 см ( $t=2,67$ ;  $p<0,05$ ) та на 18,5 см ( $t=6,29$ ;  $p<0,001$ ) у стрибку у довжину з місця, на 5,53 рази ( $t=2,21$   $p<0,05$ ) у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги та на 1,55 рази ( $t=3,08$ ;  $p<0,01$ ) у підтягуванні на поперечині, на 0,78 с ( $t=4,76$ ;  $p<0,001$ ) та на 0,96 с ( $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ) у часу 30 обертів педалей.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Дослідження будуть спрямовані на визначення функціонального стану велосипедистів 11-12 років.

**Список використаної літератури:**

1. Велосипедний спорт (велоспорт-шосе, велоспорт-трек, велоспорт-МТБ, велоспорт-ВМХ). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2017. 85 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Київ: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

3. Полищук Д. А. Подготовка велосипедистов. Киев: Здоров'я, 1986. 197 с.

4. Пруднікова М. С. Чуб О. О. Дослідження рівня морфо-функціонального стану юних велосипедисток 12-14 років, які спеціалізуються в БМХ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №3. 131-133.

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

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ГРУПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Михайло Столбунов, Юрій Горчанюк

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах наведено аналіз літературних джерел щодо особливостей розвитку силових здібностей юних волейболістів.

**Ключові слова:** силові здібності, юні волейболісти, метод повторних зусиль.

**Вступ.** Останнім часом спостерігається тенденція до погіршення виступів спортсменів – волейболістів на змаганнях різного рівня. На думку багатьох спеціалістів, це пов'язано з багатьма факторами, в тому числі і недостатнім фізичним розвитком юних гравців [3].

Як відомо, високий рівень розвитку фізичних якостей складає основу оволодіння технікою та тактикою гри. При цьому в кожному віці та на кожному етапі підготовки пріоритети в розвитку фізичних якостей змінюються. Так, на етапі базової підготовки більшість тренерів віддають перевагу покращенню показників сили, яка акумулює рухову діяльність та служить передумовою якісного виконання всіх без винятку техніко – тактичних дій.

Проблемі виховання силових здібностей різного контингенту спортсменів присвячена велика кількість робіт [1, 2, 3, 4]. Проте, і на сьогоднішній день дана проблема є актуальною і заслуговує більше уваги для її детального розгляду.

**Мета дослідження** – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити головні риси розвитку силових здібностей юних волейболістів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити особливості розвитку силових здібностей юних волейболістів.
2. Теоретично розглянути методики вдосконалення силових здібностей волейболістів груп базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти, які перебувають в групі базової підготовки. У дослідженні застосовувалися методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Під силою загальноприйнято розуміти будь – яку здатність напруженою м'язів долати механічні та біомеханічні сили, які перешкоджають дії, протидіючи їм, забезпечувати тим самим ефект дії. В останні десятиліття замість терміну «сила» в зазначеному сенсі все частіше користуються виразом «силові здібності» [5].

За даними [6], розвиток силових здібностей має хвилеобразний та гетерохронний характер. Сенситивний період приросту м'язової сили у хлопчиків і дівчаток не збігається, що слід врахувати при плануванні навчально-тренувального процесу.

Віковий інтервал від 9-10 до 16-17 років характеризується найбільшими темпами приросту абсолютної сили, але максимальних показників дана якість досягає лише до 25-30 років [5].

Ряд авторів зазначає, що існує і вікова динаміка розвитку відносної сили. Так, у 10-11-річному віці відносна сила досягає високих показників, в 12-13-річному віці зміни набувають стабільний характер, в 15 - 17 віковий проміжок спостерігається її повторне зростання.

Результати досліджень [7] свідчать, що регулярні спортивні тренування позитивно впливають на динаміку і рівень розвитку силових здібностей дітей та підлітків, особливо, коли розвиток сили йде цілеспрямовано. Під впливом тренувань спостерігаються біохімічні, морфологічні, та фізіологічні зміни в організмі дитини, що і обумовлює процес його якісного розвитку [4].

Дослідженнями встановлена також своєрідність різних силових можливостей людини, що дає підставу говорити про власне-силові, швидкісно-силові і інші види силових здібностей. Їх прояв залежить від напряму спортивної діяльності. Так, для занять волейболом найбільш характерні швидкісно-силові здібності [4].

Основними засобами виховання сили спортсменів–волейболістів є фізичні вправи: без предметів; з предметами, використовуючи їх вагу або пружні якості; з подоланням власної ваги; з подоланням протидії партнера.

Так, А. В. Власенко зазначає, що впровадження в навчально-тренувальний процес вправ динамічного характеру з обтяжуванням власної ваги (присідання, стрибки, віджимання тощо), а також із зовнішніми обтяжуваннями (для цього використовувались набивні м'ячі, гантелі, кулі) позитивно вплинуло на розвиток силових якостей волейболістів 12 – 14 років. Автором відмічено, що виховання вищенаведеної якості слід планувати на другу половину тренувань, при цьому суворо дотримуючись пауз відпочинку

між вправами. Також, в роботі зазначено, що розвивати силові здібності волейболістів – початківців більш доцільно, використовуючи метод повторних зусиль, який супроводжується збільшенням м'язової маси.

**Висновки.** Впровадження в навчально – тренувальний процес комплексів вправ спрямованих на вдосконалення силових здібностей, сприятиме, як покращенню показників загальної сили, так і опосередковано вплине на розвиток техніко – тактичної підготовленості юних волейболістів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** В подальшому цікавим є простежити взаємозв'язок між показниками силових здібностей та технічної підготовленості волейболістів груп базової підготовки.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ашанін В. С., Пасько В. В. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №1. С.16-22

2. Беляєв А. В. Волейбол на уроці фізичної культури. Москва: Фізкультура і спорт, 2003, 144 с.

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

4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская література. Киев, 2002. 293 с.

5. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ: Олімпійська література, 2005. 195 с.

6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 1999. 317 с.

7. Шевченко О., Паєвський В. Вплив швидкісно – силової підготовленості на показники спритності волейболістів 12 – 13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №1. С.116-120.

## **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

**Ярослав Сушко, Ліна Рибалко**

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

**Анотація.** Розкрито особливості тактико-тактичної майстерності як складової спеціальної підготовки спортсменів; форми та методи удосконалення спортивної підготовки.

**Ключові слова:** техніко-тактична майстерність, спортивна підготовка, спортсмен, спеціальна підготовка.

**Вступ.** Проблема удосконалення техніко-тактичної майстерності розглядається як важлива складова частина спеціальної підготовки спортсменів високого рівня. Численні спроби зрозуміти і проаналізувати суть, закономірності і перспективи розвитку подальших можливостей людини, які пропонуються фахівцями багатьох видів спорту, призвели до формування цілісної системи знань теорії спортивної підготовки В. М. Платонов [3], С. П. Фокін [4].

Сучасна техніка у спорті та її еволюція залежить в більшій мірі від ступеня розвитку рухових якостей спортсмена. В змінних і складних умовах змагальної боротьби рухові дії спортсмена відрізняються великою різноманітністю способів вирішення завдань та вибору найефективніших і найдоцільніших варіантів. З педагогічної точки зору для організації процесу удосконалення рухової навички необхідно розкрити конкретні причини недоліки, які виникають у структурі рухів. Досвід роботи і спеціальні дослідження показали, що основна причина недоліків складається з необ'єктивних критеріїв оцінки рівня технічної майстерності, критеріїв контролю за її удосконаленням, не зрозумілою моделлю вдосконалення технічної майстерності та відсутністю інформації яка визначає можливості ефективного управління специфічною руховою діяльністю спортсмена.

**Мета та завдання дослідження.** Мета полягає в теоретичному обґрунтуванні техніко-тактичної м майстерності спортсменів. **Завданнями дослідження** є: 1) розкриття специфіки техніко-тактичної майстерності спортсменів; 2) характеристика індивідуального підходу у спеціальній підготовці спортсменів .

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалася техніко-тактична підготовка спортсменів. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття техніко-тактичної майстерності та спеціальної підготовки спортсменів; порівняння та синтез визначення спеціальних рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нині фахівці визначають основні завдання удосконалення технічної майстерності спортсменів [1]:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних і ефективних змагальних дій;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики і ритму враховуючи індивідуальні особливості спортсменів;
- підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена в екстремальних умовах змагань;
- удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнення науково-технічного прогресу.

Індивідуалізація підготовки спортсменів відбувається через змагальну діяльність. Для практичної реалізації даного тренувального підходу вченими розроблений наступний логічний алгоритм [2]:

1-й крок – дослідження змагальної діяльності спортсменів на час основних змагань сезону;

2-й крок – розрахунок індивідуальної стратегічної моделі змагальних дій і визначення сильних і слабких її сторін, з використанням групових моделей та індивідуальних модельних компонентів;

3-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій в річному циклі;

4-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій та відповідних показників спеціальної підготовленості спортсменів;

5-й крок – розробка індивідуальної тренувальної програми за принципом переважного розвитку таких сторін підготовленості, які забезпечують покращення сильних компонентів змагальних дій та підтягування слабких до рівня середньо групових значень ефективності.

Проведений аналіз змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації, узагальнення і педагогічна інтерпретація отриманого фактичного матеріалу, дозволили групі авторів виділили основні тенденції розвитку світового волейболу, у тому числі, визначити сучасні тенденції тактичної підготовки спортсменів. До таких тенденцій відносяться: збільшення кількості команд з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості; прогрес виконавчої майстерності ведучих волейболістів в умовах жорсткого опору суперників; підвищення інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності команд-лідерів; зменшення часу у спортсменів на сприйняття і оцінку ігрової ситуації і ухвалення єдино правильного вирішення рухової задачі; варіативність використання прийомів гри і тактичних взаємодій; зростання фізичної і психічної напруги змагальної діяльності; грамотне поєднання універсалізації і спеціалізації гравців різних амплуа [1, 2, 5].

**Висновки.** При збереженні досягнутого наукового потенціалу і практики підготовки спортсменів введення в програму техніко-тактичної підготовки волейболістів, виявлених закономірностей формування ефективної змагальної діяльності дозволить значною мірою наблизити умови і режим тренувального процесу до реальних запитів та принесе позитивний ефект у формуванні результату гри і змагань в цілому. Об'єктивність вищезгаданого припущення підтверджується загальними закономірностями теорії спортивного тренування і теорії спортивних ігор взагалі і волейболу зокрема.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.** Дослідження потребують розроблення спеціальної програми спортивної підготовки волейболістів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дехтяр В. Д. Основи спортивного тренування: навч.метод. посіб. Київ: Науковий світ, 2001. 180 с.

2. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.

3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. Киев: Олимпийская литература, 2004: 584 с.

4. Фокін С. П. Спортивне тренування : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ : «НАУ-друк», 2011. 140 с.

5. Metody nauczania i kontroli taktyki strzelania. URL: <https://www.pzss.org.pl/index.php/14-strony-statyczne/bibliotekatrenera/373-metody-nauczania-i-kontroli-taktyki-strzelania> (дата звернення: 30.04.2021)

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ігор Тимець, Юрій Горчанюк

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах наведено аналіз літературних джерел щодо особливостей розвитку координаційних здібностей юних волейболістів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, юні волейболісти, просторово-часові здібності, етап початкової підготовки.

**Вступ.** Волейбол, як спортивна гра, пред'являє високі вимоги до розвитку всіх без винятку фізичних якостей, але на етапі початкової підготовки пріоритетними все ж є координаційні здібності [1], завдяки яким проходить аналіз та оволодіння складними елементами техніки, орієнтування у просторі, та реагування на ситуації, які складаються на волейбольному майданчику.

В спортивній літературі накопичено достатню кількість робіт, присвячених проблемам з цієї тематики. В. А. Романенко, В. І. Лях, А. С. Ровний в своїх роботах розглядали фізіологічні особливості формування окремих видів координації у спортсменів різних видів спорту.

Питаннями визначення та вдосконалення координаційної підготовленості спортсменів - ігровиків займались І.П. Помещикова, Н.О. Пашенко, О.О. Нессен [5, 6].

У волейболі цю тематику розглядали Ю. А. Горчанюк, О. К. Моїсеєнко В.В. Паєвський [4]. Але, незважаючи на достатній рівень розробленості цієї проблеми, залишається ще низка питань, яка потребує свого негайного вирішення.

**Мета дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури визначити головні риси розвитку координаційних здібностей юних волейболістів.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості розвитку координаційних здібностей юних волейболістів.

2. Теоретично розглянути методики вдосконалення координаційних здібностей волейболістів - початківців.

**Матеріал і методи дослідження:** Досліджувалися волейболісти на етапі початкової підготовки. У дослідженні використовувався теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Серед всіх видів координації для волейболіста існують найбільш пріоритетні - «почуття часу», «почуття простору» та «почуття м'язових зусиль».

Здатність чітко оцінювати просторові та часові характеристики руху надає спортсменові змогу точно диференціювати м'язову відповідь на конкретний подразник (волейбольний м'яч, розташування та дії гравців своєї команди, команди супротивника). Просторово-часова функція має велике значення при опануванні новими прийомами гри, а також при вдосконаленні вже знайомих.

Вправи, засновані на порівнянні оцінки сприйняття часових проміжків, а також темпу, ритму (використання метроному), тривалості завдань, які виконуються, значно поліпшують часові показники загальної координації спортсмена.

Волейбольні тренування з використанням додаткових орієнтирів, гра на відкритих площадках (для волейболістів – класиків), вправи з обмеженням поля зору, зорово-вестибулярні вправи (після обертів, виконання технічних завдань, завдань на точність) сприятиме розвитку функції «почуття простору» спортсмена-початківця.

Так, за результатами [2], у молодшому шкільному віці дані просторової орієнтації за показниками помилки відтворення заданого кута (45 градусів), в середньому, складала від 23 до 30 %. Опираючись на дані [2] встановлено, що з віком помилка відтворення зменшується і в середньому шкільному віці складає від 15 – 21 % початкової величини.

Як вказує [3], поліпшення часової та просторової орієнтації спостерігається у хлопчиків до 14 – 15 років, у дівчаток - до 13 років.

Таким чином, виходячи з вищенаведеного, вихованням цієї важливої для волейболіста якості велику увагу слід приділяти вже з етапу початкової підготовки.

Виконання оманних та силових нападаючих ударів, виконання других передач, гра у нападі та захисті в повному обсязі залежить від здібності спортсмена чітко розрізняти силові параметри рухів та пристосовувати їх до умов гри. Найбільш образно диференціювання м'язових зусиль розкривається в різких змінах збудження гальмуванням впродовж одного ігрового епізоду. Так, волейболістові терміново доводиться переключатися від максимального прояву сили (гра у нападі), до стану відносного розслаблення (гра у захисті).

Основу методики опанування цієї здібності складають вправи з порівняння суб'єктивної оцінки зусилля що розвивається, з об'єктивно досягнутими результатами. Також вправи на точність з різними за вагою та



об'ємом предметами дозволяють в досить короткий термін підвищити рівень розвитку здатності точно визначати силові зусилля, і як наслідок, отримувати бажаний результат.

Найбільш точно відтворення силових характеристик руху, за даними [4], спостерігається у юнацької вікової групи 15 – 17 років.

**Висновки.** Таким чином, впровадження в навчально-тренувальний процес комплексів вправ, спрямованих на вдосконалення вищенаведених функцій, сприятиме як покращенню показників координаційних здібностей, так і опосередковано вплине на розвиток техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Цікавим є простежити взаємозв'язок між показниками координаційних здібностей та технічної підготовленості волейболістів-початківців.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бала Т. М. Вплив вправ чирлідінгу на координаційні здібності школярів 5-9-х класів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №5. С.24-28.

2. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ: Олімпійська література, 2005. 195 с.

3. Лях В. И. Совершенствую координационные способности. *Физическая культура в школе*. 1996. № 4. С. 18 – 20.

4. Моисеенко Е. К., Ширяева И. В., Горчанюк Ю. А., Пащенко Н. А. Оценка уровня вестибулярной устойчивости волейболистов и баскетболистов команд ХГАФК. *Научный журнал «Спортивные игры» № 1. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы XII международной научной конференции (Харьков 5-6 февраля 2016 г.)* Харьков, 2016. С. 25-28.

5. Помещикова І. П., Пащенко Н. О. Стан координаційних здібностей баскетболістів студенської команди. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародна науково-практична конференція (Харків 8-9 грудня 2016 р.)* Харків, 2016. С. 193-196.

6. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Дмитро Толстой

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі розглянуто особливості виконання подачі у пляжному волейболі. Вивчено основні рекомендації для успішного оволодіння подачею.

**Ключові слова:** подача; пісок; рекомендації; волейбол; вітер.

**Вступ.** Подача у пляжному волейболі, як і в класичному – це один з найголовніших технічних прийомів, за допомогою якого м'яч вводять у гру, прагнучи утруднити прийом, тим самим порушуючи дії супротивника та створюючи передумови для виграшу очка. Вона має дуже важливе значення. Вивченням особливостей та ефективності виконання подачі у пляжному волейболі займалися автори Гунченко В. В., Соловей О. М. [1, 5], які визначили, що одним з основних напрямів покращення результативності гри в пляжному волейболі є підвищення стабільності подачі силового характеру, для чого потрібно працювати над покращанням координаційних здібностей, підвищенням стрибучості та сили м'язів верхнього плечового поясу. У дослідженнях Мельник А. Ю., Стрельникової Є. Я [3, 6] запропоновано методику для проведення аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі в змаганнях з пляжного волейболу.

Зовнішні умови особливо вітер, заважають волейболісту якісно виконати подачу і тим самим ставлять перед ним невирішені проблеми. Тому в тренувальному процесі необхідно більшу увагу приділяти підвищенню ефективності різних способів подачі [2, 3].

**Мета дослідження** – вивчити особливості виконання подачі у пляжному волейболі.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури [1, 4] показав, що найчастіше на піску використовується подача в стрибку, яка виконується технічно майже так ж, як і в залі. Однак є велика різниця, яку визначає напрям вітру. Подача проти вітру може бути ефективною, якщо гравець, що подає наносить удар по м'ячу з майже максимальною силою. Якщо вітер у спину, то треба так розрахувати силу удару, щоб м'яч не полетів за межі майданчика супротивника. При бічному вітрі гравець, що подає повинен знайти найбільш вигідну позицію для удару, щоб найкращим чином використовувати напрямок вітру.

Планеруюча подача використовується головним чином при зустрічному вітрі, коли несподіване зміна траєкторії польоту м'яча найбільш ефективна. При попутному вітрі планеруючі подачі навряд чи виправдані. Висока подача «свічкою», яка практично не може бути використана в залі, на піску стає

вельми складною, оскільки її прийом ускладнюють одночасно і сонце, і вітер [2].

У тактичному плані до всіх видів подач пред'являється одна дуже важлива вимога: м'яч повинен бути спрямований як можна ближче до задньої лінії майданчика супротивника. Це змушує гравця, який виконує її прийом рухатися назад і ускладнює його подальший вихід на атакуючу позицію [6].

Гравець перед подачею повинен переконатися, що на шляху його розбігу немає глибоких ямок, і при необхідності розрівняти пісок. Підкидання м'яча також залежить від сили вітру. При подачі проти вітру м'яч слід підкидати трохи вперед, щоб його не віднесло за гравця, а при попутному вітрі, навпаки, підкидати трохи назад. При легкому вітрі підкидання м'яча виконується з таким розрахунком, щоб гравець мав можливість зробити 1-3 кроки для розбігу і максимальний стрибок вгору для удару по м'ячу. При сильному вітрі м'яч підкидається нижче і розбіг скорочується до одного кроку [2].

М'яч підкидається якомога ближче до лицьової лінії, щоб точка нанесення удару була якомога ближче до сітки. Це скорочує супернику час прийому м'яча, а також дозволяє гравцеві, що подає швидше зайняти своє місце на майданчику [2].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що одним з вирішальних факторів для успіху у грі, як для жінок так і для чоловіків, є подача м'яча, так як вона виконується без впливу на неї як партнера по команді так і суперника. Вивчено, що у пляжному волейболі найчастіше використовують такі подачі як: подача у стрибку (вона може бути силовою або верхньою прямою), планеруюча та подача «свічкою».

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Вивчити методики удосконалення та підвищення ефективності виконання різних видів подачі у пляжному волейболі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гунченко В. В. Ефективність подач як вагомий фактор змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. №6. С. 122-129.

2. Костюков В. В. Пляжний волейбол (тренування, техніка, тактика). Москва: Советский спорт, 2005. 156 с.

3. Мельник А. Ю. Методика для аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі у змаганнях з пляжного волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2019. Випуск 5 (113) 19. С. 93-97.

4. Нестеренко Н., Крюковська О. Аналіз системи тренувального процесу спортсменок з пляжного волейболу в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2020. Випуск 36. С. 46-53.

5. Соловей О. М., Гунченко В. В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 126-130.

6. Melnyk A. U., Strelnykova Y.Y. Execution efficiency research of different ways of serves in the beach volleyball men's teams competitive activity. *Health, sport, rehabilitation*. 2019. Vol. 5 no. 2. P. 64-69.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Катерина Уварова, Володимир Паєвський

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У даній публікації теоретично обґрунтовано питання розвитку фізичних якостей у юних волейболістів на етапі початкової підготовки з метою якісного подальшого засвоєння ними технічних елементів.

**Ключові слова:** фізичні якості, спеціальна фізична підготовка, швидкісно-силові якості, спритність.

**Вступ.** Метою фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей і здібностей юних спортсменів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику [3].

Одна із головних вимог у волейболі - це розвиток необхідних специфічних для даного виду фізичних якостей в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес, особливо у юних спортсменів груп початкової підготовки [1].

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності в усіх системах організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок.

У процесі спеціальної фізичної підготовки розвивають: спеціальну силу, але вибірково, тобто впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах; спеціальну швидкість, яка виявляється в руховій реакції, різних прискореннях при виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча; швидкісно-силові якості, наприклад, стрибучість; спеціальну та стрибкову витривалість для виховання здатності витримувати втому, розвивати вольові зусилля; спеціальну гнучкість для розвитку рухливості в суглобах та досягненні оптимальної амплітуди при виконанні необхідних рухів та рухових дій; спеціальну бистрість, тобто виконувати певну діяльність за найкоротший час [3, 4, 5].

**Мета дослідження** - проаналізувати особливості розвитку фізичних якостей юних волейболістів на етапі початкової підготовки і визначити перспективні напрямки удосконалення даного питання.

**Завдання дослідження:** визначити особливості спеціальної фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей юних волейболістів за матеріалами

літературних джерел.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися волейболісти, які перебували на етапі початкової підготовки. Для вирішення завдань цієї публікації ми використовували метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Велику увагу у процесі фізичної підготовки юних волейболістів груп початкової підготовки першого року навчання необхідно приділяти розвитку швидкісно-силових якостей та спритності, оскільки, для волейболіста надзвичайно важливі стрибкові та високо координовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. А, насамперед, цей віковий період є найбільш сприятливішим для розвитку цих якостей. В учнів віком 10–11 років розвиток спритності спрямований на вироблення координації рухів, вміння напружуватись і розслаблюватись, на розвиток почуття часу і простору, вдосконалення в них м'язового почуття темпу та амплітуди рухів. Це дає їм можливість оволодівати складними за координацією рухами (Шиян Б. М. [5]).

В. М. Платонов стверджує, що спритність проявляється в здатності швидко оволодівати новими рухами і перебудовувати свою рухову діяльність в залежності з вимогами обставин, що змінилася [1].

Дана якість розвивається шляхом виконання складних за координацією гімнастичних вправ та акробатичних стрибків, при оволодінні технікою і тактикою волейболу, при проведенні різноманітних ігор та естафет, особливо тих, в яких наявний елемент новизни. Координаційна складність, з якою повинен справитись учень, поступово підвищується [2].

У навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з волейболу зазначено, що спритність - це здатність швидко і раціонально узгоджувати рухи всього тіла. Основою є природна спритність, складовими якої є рухові навички, координація рухів, рухливість, відчуття рівноваги і простору, здатність м'язів до розслаблення.

У процесі занять з юними волейболістами для розвитку спритності рекомендують такі методичні поради:

1. Ускладнювати раніше засвоєні учнями вправи (змінювати вихідні положення, включати додаткові рухи, завдання, умови тощо).
2. Контролювати, щоб учні виконували вправи в ліву і в праву сторони, лівою і правою рукою, засвоюючи техніку гри та вдосконалюючи навички.
3. Змінювати довжину дистанцій, кількість гравців, розміри майданчика.
4. Збільшувати або зменшувати швидкість рухів, переключати учнів з однієї дії на іншу [2].

Стрибучість - одна з важливих якостей волейболістів. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень і координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення.

Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків серед інших рухів, потрібно систематично працювати над розвитком стрибучості. Стрибкові вправи вводяться на кожному занятті.

Для розвитку стрибучості юних волейболістів початкових груп навчання використовують такі вправи:

1. стрибкові, стрибки в поєднанні з бігом;
2. зі скакалкою;
3. стрибки на підкидному містку;
4. ігри і естафети;
5. на спеціальних снарядах;
6. ігрові прийоми (нападаючий удар, блокування).

**Висновки:**

1. Аналіз наукової літератури виявив, що: метою тренувальних занять з волейболістами груп початкової підготовки є максимальне зосередження уваги на розвиток таких важливих на цьому етапі фізичних якостей як спритність і стрибучість; вік - 10-12 років є сприятливим для розвитку спритності.

2. Для розвитку цих фізичних якостей найефективніше використовувати такі засоби: акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети; елементи ігрової техніки у поєднанні з акробатичними вправами, вправами на батуті та їх використання в іграх і естафетах; вправи на розслаблення.

3. Фахівці на перше місце у фізичній підготовці юних волейболістів ставлять швидкісні можливості та спритність, менш значущими факторами вважають швидкісну витривалість та загальну працездатність.

4. Для розвитку цих фізичних якостей потрібно витратити певний час на кожному занятті. Переважна частина тренерів на вирішення цих завдань витрачають 20-30 хвилин.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку – визначити значення швидко-силових якостей юних волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.**

**Список використаної літератури:**

1. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Київ: Радянська школа, 1998. 287с.

2. Поляковський А. В., Швай О. Д., Поляковський В. І. Особливості розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ із волейболу. Молодіжний науковий віник. 2011. № 5. С. 64-68.

3. Прозар М. В., Алексеев О. О. Вияв рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-14 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2018. №. 11. С. 303-310.

4. Соловей О. М., Мицак І. В., Кіреев О. А., Дубовиченко С. А. Навчання техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні:* зб. Наукових праць. Житомир, 2015 С. 51-54.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2004. Ч. 1. 271с.

## ПРОЯВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

**Валерія Чернишова**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі розглянуто особливості та складові координаційних здібностей волейболістів.

**Ключові слова:** координація, реакція, здібність, волейболіст.

**Вступ.** Координаційні здібності у волейболі проявляються при виконанні всіх техніко-тактичних дій і тісно пов'язані з силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю. Вони умовно діляться на акробатичні (рухові дії в захисті) і стрибкові (рухові дії в нападі, при блокуванні, при других передачах в стрибку). Складовими координаційних здібностей волейболіста є: координація рухів; швидкість і точність дій; здатність розподіляти і перемикаєти; стійкість вестибулярних реакцій [5].

Розвиток координаційних здібностей волейболіста – це вдосконалення координації рухів, а головне – здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідності з постійно змінюваними ситуаціями гри та володіння своїм тілом у безопорному положенні [4]. Тому координаційним здібностям слід приділяти особливу увагу у тренувальному процесі волейболістів.

**Мета дослідження** – вивчити прояв координаційних здібностей у волейболі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися координаційні здібності волейболістів різної кваліфікації. У дослідженні застосовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Прояв окремих рухових якостей у волейболі різноманітний, тому розвиток і ефективно вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. В процесі гри у волейбол, як і в інших спортивних іграх, постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояви високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, необхідності переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах суворого дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді [2].

Для волейболіста надзвичайно важливі високо координовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Для розвитку у волейболістів координації рухів у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендуються комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі [7].

Р. Бойчук [1], Я. В. Малойван [5] розглядали питання засобів та методичних прийомів розвитку координаційних здібностей людини, значення координаційних здібностей для підготовки волейболісток, запропоновано програму їхнього розвитку на етапі початкової підготовки. З'ясовано, що

розвиток та вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу підготовки волейбольних резервів.

Робота А. Ю. Мельник [6] присвячена вивченню різних аспектів розвитку координаційних здібностей волейболісток, що пов'язані з виконанням ними техніко-тактичних дій. Проведено аналіз сучасної науково-методичної літератури, який показав, що на даний час у волейболі приділялось недостатньо уваги підвищенню рівня координаційних здібностей гравців, що приймають участь в організації захисту. Підкреслено, що розробка нових підходів до вивчення впливу координаційних здібностей волейболісток на ефективність захисних дій у змагальній діяльності буде сприяти підвищенню результативності гри команд.

У статті Т. Б. Григоришина [3] узагальнено й систематизовано базові принципи, методи й методичні прийоми розвитку координаційних здібностей волейболістів на етапі початкової спортивної підготовки. Розкрито основні положення планування тренувального процесу координаційного спрямування. Запропоновано збільшення до 30% тренувального часу цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток координаційних здібностей в процесі початкової спортивної підготовки волейболістів.

**Висновки.** Висока рухливість нервових процесів при прояві координаційних здібностей дає можливість волейболісту швидко орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях, швидко переходити від одних дій до інших. Рівень розвитку координаційних здібностей в значній мірі залежить від того, наскільки розвинена у волейболіста здатність до правильного сприйняття і оцінки власних рухів, положення тіла.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** – проаналізувати засоби та методи розвитку координаційних здібностей.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бойчук Р. Координаційні здібності юних волейболісток та методика їх розвитку на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т.1. С. 42-47.

2. Галіздра А. А. Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 11. С. 7-10.

3. Григоришина Т. Б., Качур О. І. Обґрунтування експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3) С. 123-127

4. Козина Ж. Л., Гринченко И. Б., Крамской С. И., Поярков Ю. М. Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов. Харьков, 2013. Т. 1. 446 с.

5. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.

6. Мельник А. Ю. Роль координаційних здібностей волейболісток у виконанні захисних дій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : збірн. стат. XVI міжнародн. наук конф., 8–9 лютого 2021 р. Харків: ХДАФК, 2021. С. 55-58.



7. 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.

## ОСОБЛИВОСТІ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

**Олеся Шевчук, Альфія Дейнеко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглядаються особливості колового тренування та його важливі здоров'язберігаючі компоненти.

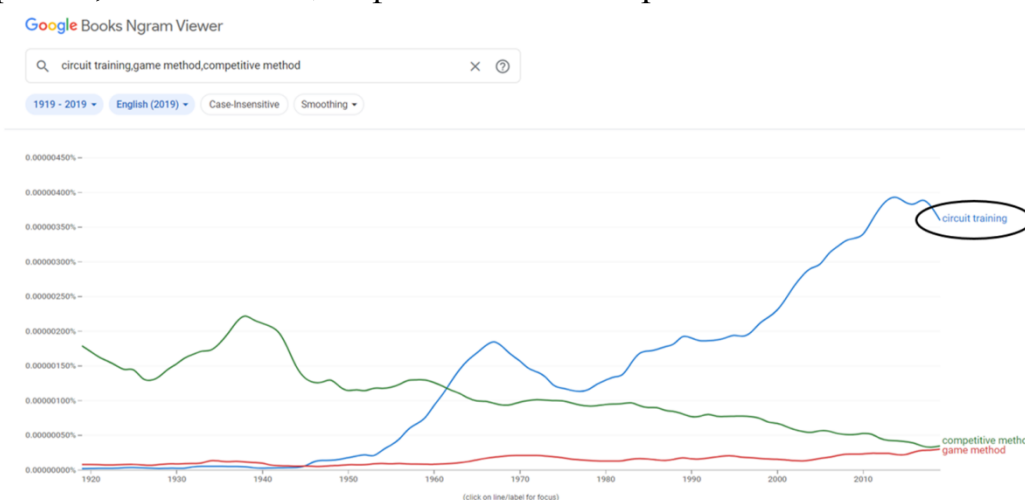
**Ключові слова:** колове тренування, спорт, здоров'я, здоров'язбережувальні технології, тренувальний процес.

**Вступ.** У сучасних умовах проблема збереження здоров'я населення України набуває особливої актуальності, що відображено в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»[2]. У цьому документі на основі аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності ставиться завдання створити сприятливі умови для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності. Слід зазначити, що вирішення цього завдання можливе в рамках фізичної культури і спорту, що і запропоновано в «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту» до 2028 року [3]. Важливо підкреслити, що оздоровчий аспект фізичної культури добре вивчений. Менш вивченим є дослідження оздоровчого компоненту спорту, оскільки спорт за своєю сутністю орієнтований на результат. Виходячи з цього, дослідження здоров'язберігаючого компоненту при заняттях спортом є важливою науковою проблемою, вирішення якої дозволить забезпечити здоров'я, і як наслідок, тривале спортивне довголіття спортсменів.

**Мета та завдання дослідження:** розкрити особливості колового тренування як здоров'язбережувальної технології у тренувальному процесі юних спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалося застосування колового тренування у процесі підготовки юних спортсменів. Для цього були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошуковий онлайн-сервіс компанії Google (Google Books Ngram Viewer) [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Серед різноманітних форм і методів підготовки спортсменів особливе місце займає колове тренування (КТ). За допомогою використання пошукової системи Google Books Ngram Viewer на рис.1 показано відносну частоту використання термінів «колове тренування», «змагальний метод» та «ігровий метод» в англійських друкованих виданнях, починаючи з 1919 року. Їх порівняльний аналіз свідчить, що більш часто використовується термін «колове тренування», що свідчить про його популярність, а відповідно, і ефективність використання.



**Рис. 1.** Частота використання термінів «circuit training» («колове тренування»), «competitive method» («змагальний метод»), «game method» («ігровий метод») за період з 1919 по 2019 рік.

Разом з тим слід зазначити, що в сучасній науково-методичній літературі не виділяється оздоровчий компонент під час занять спортом. Але розглядаючи колове тренування як організаційно-методичну форму занять можливо виокремити його принципово важливі складники [4], які дозволяють говорити про колове тренування не лише як про ефективний засіб розвитку фізичних якостей, але й з позиції збереження та зміцнення здоров'я в процесі спортивного тренування.

Особливості проведення КТ з оздоровчою спрямованістю. По-перше, перед початком виконання КТ для кожного спортсмена встановлюється індивідуальне навантаження за допомогою максимального тесту (МТ), який визначається на перших двох тренуваннях і проводиться у формі змагань. Його результати слугують вихідними даними для визначення індивідуального навантаження в системі тренувальних занять юних спортсменів, що надає можливість не допускати перевантаження. По-друге, КТ має починатися з виконання комплексу вправ у повільному темпі з метою поступового і планомірного зростання тренувального навантаження та ЧСС, що дозволяє забезпечити здоров'язберігаючий ефект тренувального заняття. По-третє, важливою складовою запропонованого колового тренування з оздоровчою спрямованістю є визначення частоти пульсу до і після навантаження, після проходження кола, а також після перерви для контролю і оцінювання здатності до навантаження і відновлення у спортсменів.

Чіткий облік виконаного навантаження у поєднанні з максимальним тестуванням для кожного можливий тільки за наявності індивідуальних карток навантаження – це критерій оздоровчого колового тренування, що на науково-методичній основі відрізняє його від простого застосування певних фізичних вправ за схемою колового тренування. Розглядаючи КТ як здоров'язбережувальну технологію, не можна не згадати про підвищену активність, свідомість, високу дисципліну, відмінний настрій та самопочуття спортсменів.

**Висновки.** Використання колового тренування з урахуванням здоров'язбережувальних компонентів - створює безпечні умови для попередження перевантаження, раціональної організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей, відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям юних спортсменів. Таким чином, незважаючи на те, що спорт за своєю сутністю орієнтований на результат, є всі можливості для того, щоб зробити тренувальний процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не тільки про стан здоров'я людини, а про майбутнє українського спорту.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку:** обґрунтувати ефективність використання колового тренування, як здоров'язбережувальної технології, для оптимізації тренувального процесу з художньої гімнастики.

**Список використаної літератури:**

1. Google Books Ngram Viewer. URL: <https://books.google.com/ngrams>.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року: Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
3. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p#Text>.
4. Ціпов'яз А. Т. Проблеми застосування колового тренування у навчальних закладах. *Пост Методика*. 2017. № 2(3). С. 105-110.

## II. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ПРОПАГАНДА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МЕТОДИЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Вікторія Баранівська

*Сумський Медичний університет,  
Суми, Україна*

**Анотація.** Розглядаються шляхи популяризації фізичного виховання серед молоді.

**Ключові слова:** спорт, фізичне виховання, фізична культура, молодь.

**Вступ.** Популяризація фізичного виховання завжди є актуальним. Заняття спортом сприяють розвитку фізичних якостей людини, формує життєво важливі уміння та навички [5]. Зниження фізичної активності серед молоді впродовж останніх років вимагає пошуків нових шляхів популяризації фізичного виховання задля їх фізичного розвитку.

**Мета дослідження** – популяризація занять спортом та фізичною активністю серед молоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалася фізична активність молоді, для цього був використаний метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заняття спортом повинно посідати чільне місце у суспільстві. Так, на думку М. Марченка [1], займатися фізичною активністю потрібно, оскільки спорт – це змагальна діяльність, організована за правилами чесного суперництва, а конкуренція за правилами основ демократії. І в цій якості спорт об'єктивно несе в собі потенціал побудови громадянського суспільства, горизонтальних, суспільних взаємозв'язків. Тобто те, що необхідно Україні, щоб стати європейською державою [1].

Фізична культура та спорт - це процес діяльності людини, який необмежений рішенням фізичного розвитку, рекордами та медалями. Фізична культура та спорт, виконуючи соціальні функції для суспільства в області моралі, виховання, поведінки та етики, формує частину загальної культури людини [3].

Рухова активність є одним з головних факторів здоров'я людини [2]. Здоровий спосіб життя - хороший засіб для людини, яка прагне до міцного здоров'я.

З метою популяризації фізичної активності слід проводити спортивно-масові заходи з метою заохочення до занять фізичною активністю молодого покоління.

Одним з ефективних засобів популяризації фізичної активності серед молоді є проведення спортивних ярмарків, флешмобів, відкриття спортивних клубів, спортивних майданчиків.

На думку М. В. Дутчака [4], одним з ефективних засобів популяризації занять спортом та фізичною активністю є публікація мотивуючої літератури. «Представляючи читачам книгу, бажаю, щоб вона сповна служила вихованню у людей високих громадянських якостей, сприяла формуванню жаги до здорового способу життя, виховувала, передусім у молоді, цікавість до спорту, щоб в кожного підлітка, хто прочитає книгу з'явилося нестримне бажання займатися спортом». На його думку, описання всіх тонкощів заняттям спортом сприятиме популяризації спорту серед молоді, щоб кожен хто прочитає книгу, задумався та зробив правильний вибір.

**Висновки.** Рухова активність є одним з головних факторів здоров'я людини, тому популяризації фізичного виховання має приділятися особлива увага. З метою популяризації фізичної активності слід проводити спортивно-масові заходи, відкривати спортивні клуби, публікувати мотивуючу літературу.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Передбачається визначити шляхи популяризації занять спорту та фізичною активністю серед студентської молоді.

#### **Список використаної літератури:**

1. Марченко М. С. Зірки спорту Приудайського краю. Житомир: Євгенюк, 2020. 148 с.
2. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4 (32). С.56-59.
3. Чаплигін В. П. Фізична культура і спорт: шляхи формування оздоровчих стратегій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 20. С. 53-59.
4. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 39 с.
5. Яременко О. О., Балакірева О. М., Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Інститут соціальних досліджень, 2000. 207 с.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗНИЖЕННЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ У ОСІБ З ОЖИРІННЯМ

**Валерія Винникова**

*Харківський національний медичний університет,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлено вплив занять фізичними вправами при ожирінні. Зазначено вправи, які сприяють зниженню маси тіла.

**Ключові слова:** ожиріння, фізична активність, зайва вага, фізичні вправи, калорії.

**Вступ.** З кожним роком збільшується кількість людей, що страждають на ожиріння та гіподинамію. Це являє собою значну проблему, через те, що може як і спричинювати, так і супроводжуватися серцево-метаболічними захворюваннями, що в свою чергу погіршують якість життя. Як відомо, ожиріння є наслідком енергетичного дисбалансу, тобто споживання занадто великої кількості калорій і занадто мала кількість спалених калорій. Такі фактори як, вік, стать, розміри тіла, а також генетичний фактор, впливають на те, скільки калорій люди спалюють щодня [1, 3]. Але фактором який можна легко змодифікувати – є фізична активність, а саме кількість фізичної активності, яку люди виконують протягом дня. Обмеження споживання калорій може допомогти в короткий термін знизити вагу, але не гарантують її підтримання на тому ж рівні, однак фізичні вправи можуть прискорювати та нормалізувати метаболізм, та спричинювати спалювання калорій.

**Метою дослідження** – встановлення впливу фізичної активності на осіб з ожирінням шляхом аналізу наукових досліджень.

**Завдання дослідження:** підбір необхідної науково-методичної літератури, систематизація та аналіз отриманих даних, підведення підсумків та результатів.

**Матеріал і методи дослідження.** Для проведення дослідження у якості матеріалів були використані наукові публікації, статті та попередні дослідження. Аналіз науково-методичної літератури був основним методом для виконання даної роботи, що є необхідним для систематизації отриманої інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На даний час було проведено чимало рандомних досліджень, що підтверджують вплив аеробних вправ на зниження ваги. Такі дослідження були проведені в Японії, Кореї та США. Важливим моментом є дозування, тривалість виконання аеробних вправ та частота їх виконання на тиждень. Чим більше було занять, та їх тривалість з інтенсивністю, тим швидше знижувалася вага. Також вага може знижуватися, якщо ввести контроль калорій при цьому виконувати вправи помірної інтенсивності [4].

Деякі дослідження повідомляють нам про те, що якщо фізичні вправи контролювати і призначати з достатньою величиною, люди, які виконували ці вправи вранці мали значно більше зменшення ваги в порівнянні з тими, хто виконував вправи ввечері. Тому можна стверджувати, що не лише термін та тривалість виконання впливають на втрату ваги, а і час заняття спортом має значний позитивний вплив на стимуляцію зниження ваги [2].

Для підтримки ваги необхідно виконувати силові вправи, так як вони можуть спричинювати набір маси тіла, але вже суто м'язової частки, що буде спричинювати спалювання калорій в стані спокою [5].

**Висновки.** Для зменшення ваги необхідно збільшувати тривалість фізичної активності людям з ожирінням. Виконання аеробних та силових вправ стимулюють як зниження маси тіла, так і подальше підтримання досягнутих результатів. Також необхідно звертати увагу на час виконання фізичних вправ, тому рекомендуємо виконувати вправи в першій половині дня.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на проведення експериментальних досліджень для підтвердження думки про вплив фізичної активності на зниження ваги у людей із ожирінням.

#### **Список використаної літератури:**

1. Wo-Yeon Kim, Dug-Hyun Choi, Chan-Hee Jung, Sung-Koo Kang, Ji-Oh Mok, and Chul-Hee Kim. Obesity and Physical Activity. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*. 2017. № 26(1). P. 15–22.

2. Joseph E. Donnelly, Jeffery J. Honas, Bryan K. Smith. Aerobic exercise alone results in clinically significant weight loss for men and wome. Midwest Exercise Trial-2. *International Journal of Obesity*. 2013. № 21(3). P. 219–228.

3. Petri Wiklund. The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal. *Journal of Sport and Health Science*. 2016. Vol. 5 (2). P. 151-154

4. Grace M. Niemiro, Ayesan Rewane, Amit M. A. Exercise and Fitness Effect On Obesity. Treasure Island: StatPearl, 2021. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539893/> (дата звернення: 27.04.2021).

5. Willis, E.A., Creasy, S.A., Honas, J.J. The effects of exercise session timing on weight loss and components of energy balance: midwest exercise trial 2. *International Journal of Obesity*. 2020. № 44. P. 114–124.

## СПОРТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Владислав Воровський, Тетяна Клепко, Дмитро Дорошенко

*Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського,  
Вінниця, Україна*

**Анотація.** Робота присвячена дослідженню значення спортивних ігор для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань, а також інтересів підлітків до видів спорту, що вивчаються на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** волейбол, футбол, підлітки, інтерес, фізична культура.

**Вступ.** Не дивлячись на те, що в останні роки серед різновидів фізичної активності дітей і підлітків набувають популярності новітні фітнес-технології, що виявляється у впровадженні на уроках фізичної культури таких нових варіативних модулів як аеробіка, степ-аеробіка, аква-аеробіка тощо, традиційні види спортивних ігор не втрачають своєї актуальності [5]. Варто відзначити, що такі популярні ігрові види спорту як баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс і футбол були серед перших восьми варіативних модулів, які включала нова навчальна програма з фізичної культури, запроваджена в 2009 році. Крім того, спортивні ігри постійно включають у програми спортивно-масових, розважальних, рекреаційних заходів. Фахівці відзначають позитивний вплив занять спортивними іграми на стан здоров'я та рівень фізичного розвитку дітей і підлітків [1]. Таким чином, важливо визначити місце спортивних ігор у фізичному вихованні школярів, що й обумовило вибір напрямку нашого дослідження.

**Мета дослідження** – встановити значення спортивних ігор для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

**Матеріал і методи дослідження.** У процесі дослідження здійснювалося опрацювання науково-методичної і спеціальної літератури з окресленої проблематики, а також було опитано 49 школярів 8-9 класів (12 хлопців і 14 дівчат 8 класів, 11 хлопців і 12 дівчат 9 класів) НВК ЗОШ I-III ст. ліцею щодо їх інтересу до видів спорту, що вивчаються за програмою фізичної культури. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Позитивний оздоровчий вплив на організм школярів мають заняття волейболом. Цей вид спорту серед інших спортивних ігор фахівці відзначають за відсутність у ньому силової контактної боротьби, на відміну від таких видів спортивних ігор як баскетбол і гандбол. Рухова діяльність у волейболі не передбачає потужних струшувань, що можуть негативно вплинути на зростаючий дитячий організм, натомість містить природні стрибкові, ударні, бігові рухи, що сприятиме формуванню життєвоважливих рухових умінь. Поєднання активних фаз, коли м'яч



знаходиться у грі, з пасивними фазами між розіграшами забезпечує оптимальні паузи відпочинку для уникнення перенапруження [2, 3].

Враховуючи популярність футболу в нашій країні, а також його доступність, варіативний модуль «Футбол» широко використовується на уроках фізичної культури в багатьох загальноосвітніх школах. Структуру рухової діяльності гравця в футболі складають різновиди переміщення (ходьба, біг, стрибки, падіння тощо) в поєднанні з техніко-тактичними діями з м'ячем (ведення, зупинки, удари тощо). Таке поєднання сприяє розвитку точності рухів, координації, моторики, що має велике значення для багатьох професій. Позитивний вплив занять футболом виявляється в зміцненні опорно-рухового апарату, покращенні діяльності серцево-судинної, нервової, дихальної систем [4, 6].

У процесі опитування підліткам було запропоновано серед тих видів спорту, що вони вивчають на уроках фізичної культури обрати ті, яким вони надають перевагу. Опрацювання отриманих результатів показало, що хлопцям найбільше серед усіх видів спорту подобаються саме спортивні ігри, на що вказали 30,4 % опитаних. Більшість дівчат (23,1 %) на перше місце поставили гімнастику, однак спортивним іграм перевагу надали 19,2 % опитаних і серед дівчат це є другим показником.

#### **Висновки:**

1. Аналіз доступної літератури показав, що заняття спортивними іграми, зокрема, волейболом і футболом, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей дітей і підлітків, формуванню в них життєвоважливих рухових умінь і навичок, формуванню гармонійно розвинутої особистості.

2. Опитування підтвердило позитивне ставлення й інтерес підлітків до занять спортивними іграми на уроках фізичної культури.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** передбачають вивчення мотивів підлітків до занять фізичною культурою, а також факторів, що визначають інтерес до уроків фізичної культури.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вертелецький О. І., Богатир В. Г. Використання народних, рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб здоров'язбереження школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2017. № 1. С. 210-213.

2. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу: навч. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с.

3. Грищук С. М., Власенко А. В. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів. *Біологічні дослідження-2014: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів*. Житомир, 2014. С. 455-458.

4. Козіна Ж. Л., Серета О. Вплив занять футболом на інтегральний розвиток школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. Харків: ОВС, 2013. С. 80-82.

5. Малишкін А. М. Визначення відношення учнів середніх класів до занять фізичними вправами при вивченні різних розділів програми. *Педагогіка*,

*психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 43-47.

6. Ріпак І., Дулібський А. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колект. моногр. Львів, 2005. С. 274-278.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІГРОВОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ДЛЯ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Іван Грицай**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка,  
Тернопіль, Україна*

**Анотація.** Розглянуто використання новітніх технологій для розв'язання завдань фізичної культури. Визначено вплив відеоігор на розвиток фізичних якостей.

**Ключові слова:** спорт, рухова активність, ексергейм, інноваційні технології.

**Вступ.** Зважаючи на реалії сьогодення, вивести фізичну культуру на якісно новий рівень можна завдяки комп'ютерній підтримці, зокрема використовуючи ігрову інженерію. Дана тема є актуальною, оскільки сучасне суспільство у своїй більшості провадить «сидячий спосіб» життя, що веде до погіршення фізичного, а як наслідок - і психічного здоров'я людини. Проблему можна вирішити шляхом залучення любителів «пасивних» відеоігор до активної діяльності. Зважаючи на це постає необхідність розробки exergaming у сфері фізичної культури.

**Мета дослідження:** визначити та узагальнити активні відеоігри, які впливають на розвиток фізичних якостей.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу публікацій з питань використання ігрової інженерії у сфері фізичної культури охарактеризувати найбільш корисні активні відеоігри і з'ясувати, як вони впливають на розвиток фізичних якостей, чи сприяють покращенню пізнавальної діяльності, поліпшенню соціалізації.

**Матеріали і методи досліджень.** Досліджувалися різноманітні системи EXG. У дослідженні застосовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Інтерес вчених, педагогів і людей, які займаються спортом і руховою активністю, викликають програми, що поєднують у собі відеоігри, фізичні вправи і спорт, так звані exergame або EXG [6]. Найпростішими є анімовані вправи, танцювальні килимки, виконання рухів, що зчитуються датчиками та відтворюються за допомогою екранних

символів, в котрі вбудовані системи підрахунку балів за результатами рухової діяльності. Інноваційні технології сприяли також створенню нових ігрових контролерів, що можуть фіксувати і відтворювати рухи тіла гравця. Застосовуючи "motion capture", голова, руки, ноги, тулуб гравця стають органами управління грою.

Учасники гри можуть бачити свої віртуальні образи на екрані та взаємодіяти з іншими персонажами, отримувати поради тренера і збільшувати фізичну активність [2, 3].

Цікавими є віртуальні велоергометри (наприклад, Game Bike, Cateye Fitness, Pedal Tanks ), за допомогою яких виконують реальне педалювання, контролюють швидкість руху, повороти тощо.

Віртуальне середовище для індивідуальних і командних видів спорту створюють симулятори ігор і бойових мистецтв (наприклад, Your Shape, Fitness Evolved, Xavix Wii) Тут можна грати в теніс, бокс, бейсбол, боулінг та ін. Є знаряддя, що імітують биту, ракетку тощо під час гри. Ті, хто використовує такі засоби для занять спортом, можуть не лише контролювати інтенсивність і тривалість вправ, а й оптимізувати продуктивність. Це дозволяє зробити вбудований моніторинг серцевого ритму [4, 5]. До того ж можна ділитися своїми досягненнями з іншими користувачами в інтернет-спільнотах.

В Америці широко використовуються у спортивних залах SMARTfit Multi-Station Trainer для удосконалення рухових навичок, збільшення видів тренувань, розвитку рівноваги, уваги, фізичних якостей [7].

Для тих, хто захоплюється скелелазінням, існує ігрова платформа Augmented Climbing Wall, що призначена для людей різного віку і сприяє не тільки вдосконаленню техніки, а й розвитку витривалості й силових якостей.

Exergaming зараз ще не досяг високого розвитку в Україні, однак уже активно використовуються різноманітні системи EXG в якості альтернативних засобів фізичного виховання і спорту, і стають щоразу більш затребуваними [1]. У цьому дослідженні обговорюється можливість і доцільність впровадження EXG у сферу фізичної культури.

Таким чином, відеоігри не потребують конкретного місця, їх можна використовувати на свіжому повітрі, у дворах, парках, на спортмайданчику, удома, а це сприяє залученню до занять більшої кількості людей.

Використання новітніх технологій є засобом збагачення інтелектуальної сфери, дозволяє реалізувати індивідуальний та диференційований підхід у процесі вивчення рухових дій. Спеціально підібрані EXG допомагають ознайомити гравців з різноманітними видами спорту, а раціонально організований процес застосування відео ігор підвищує ефективність навчально-тренувального процесу. Учасники мережевих EXG отримують певний соціальний досвід, відбувається оптимальна взаємодія між учасниками в порівнянні з індивідуальною грою або в змаганнях з віртуальними персонажами, поліпшуються пізнавальні навички.

**Висновки.** Засоби ігрової інженерії є потенційно інноваційною стратегією та альтернативними шляхами, що сприяють розвитку фізичної культури. Збільшується мотивація до фізичної активності людей у

повсякденному житті завдяки персоналізації елементів ігор, вибору рівня складності, типу фізичної активності і тривалості занять.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на пошук шляхів впровадження EXG у сферу фізичної культури.

**Список використаної літератури:**

1. Чухланцева Н. В. Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту. *Traektorii Nauki*. 2017. №3(2). С. 4–11.

2. Чухланцева Н. В. Интеграция активных видеоигр в физическое воспитание школьников. *Наука і освіта*. 2017. С. 14–20.

3. Чухланцева Н., Напалкова Т. Фітнес-ігри як допоміжні засоби фізичного виховання школярів. *Спортивна наука України*. 2018. №1 (83). С.56-64.

4. Adamo K. B., Rutherford J. A. Goldfield G. S. Effects of interactive video game cycling on overweight and obese adolescent health. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2010. № 35. P. 805–815.

5. Biddiss E. Irwin J. Active video games to promote physical activity in children and youth a systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2010. № 164. P. 664–672.

6. Moholdt T., Weie K. Exergaming can be an innovative way of enjoyable high-intensity interval training. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2017. № 3. P. 1–6.

7. Nurkkala V., Kalermo J., Jarvilehto T. Development of exergaming simulator for gym training, exercise testing and rehabilitation. *Journal of Communication and Computer*. 2014. № 14. P. 403–411.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Роман Івах**

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка  
Суми, Україна*

**Анотація.** Розкрито сутність проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього шкільного віку в умовах сільської школи. Представлено основні результати дослідження.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча робота, сільська школа, учні середнього шкільного віку, фізичне виховання.

**Вступ.** Організація фізкультурно-оздоровчої роботи серед дітей середнього шкільного віку у сільській школі є дуже важливим фактором у подальшому формуванні здорового організму.

У наш час, коли всі простори заповнені комп'ютерними іграми, соціальними мережами, доволі складно заохотити дітей займатися спортом та вести здоровий спосіб життя. Також потрібно констатувати той факт, що саме в середньому шкільному віці діти починають мати шкідливі звички: куріння,

вживання спиртних напоїв, наркотики. Тому саме в цей час необхідно активно проводити фізкультурно-оздоровчу роботу серед школярів, прищеплювати любов до спорту та спонукати вести здоровий спосіб життя.

**Мета дослідження** – дослідити сучасний стан фізкультурно-оздоровчої роботи дітей середнього шкільного віку в сільській школі.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні застосовувались методи аналізу науково-методичної літератури та педагогічного спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз наявних на сьогодні літературних і періодичних фахових джерел дає змогу стверджувати, що проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській місцевості в Україні практично не досліджена. Слід, однак, зазначити, що загалом питання фізкультурно-оздоровчої роботи висвітлені у багатьох працях, зокрема В.Г. Ареф'євим [1], Л.В. Волковим [3], В. Маринич, І. Когут [4], О.А. Томенко [8].

Питання методики фізкультурно-оздоровчих занять розглядалися у працях В.Г. Ареф'єва [1], Н.С. Войнаровської [2], В. Маринич [4]; О.А. Томенко [8].

На сьогодні у сільській місцевості доволі складно заохотити дітей до занять фізичною культурою. На це впливає багато різних факторів: непрофесійність вчителя фізичної культури, відсутність спортивних та ігрових майданчиків, відсутність спортивного інвентарю, байдужість місцевих органів влади до спортивної діяльності сільської школи [6]. Також великою проблемою є те, що сам урок фізичної культури у сільській школі перебуває не на належному рівні, а саме: коли потрібно провести прибирання шкільних ділянок, суботників, різноманітних заходів та зустрічей, то все це, як правило, проводиться на уроках фізичної культури. Це є доволі великою проблемою, тому що урок фізичної культури ставлять рангом нижче, ніж інші предмети. Також констатуємо той факт, що у сільській школі, на відміну від міської, доволі низький рівень розвитку спортивних секцій та гуртків, а якщо вони і проводяться, то доволі часто не на належному рівні.

**Висновки.** Отже, актуальність дослідження визначається сучасними вимогами до якості шкільної освіти, які здебільшого якісно реалізуються у великих містах, але недостатньо – у малокомплектних сільських школах. Аналіз наявних на сьогодні літературних і періодичних фахових джерел дає змогу стверджувати, що проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській місцевості в Україні практично не досліджена.

**Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку** полягає у розробці програми фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього шкільного віку в умовах сільської школи.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ареф'єв В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2015. 35 с.

2. Войнаровська Н. С., Захожий В. В. Програмування фізкультурнооздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних

закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 3. С. 21–24.

3. Волков Л.В. Фізичне виховання у режимі навчального дня: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2012. 160 с.

4. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 28–35.

5. Мелешко В. В. Управління розвитком сільської малочисельної школи: посібник. Київ: Пед. думка, 2013. 104 с.

6. Пангелова Н. Є., Рубан В. Ю. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. С. 211-214.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

8. Томенко О. А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. *YoungScientist*. 2018. № 11 (63). С. 565-568.

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Єлизавета Крот

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

**Анотація.** Розглядаються особливості застосування засобів оздоровчого фітнесу під час проведення он-лайн занять з фізичного виховання.

**Ключові слова:** оздоровчий фітнес, студентська молодь, он-лайн заняття, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

**Вступ.** Один із визначальних чинників подальшого розвитку України - фізична підготовленість молоді до активного життя сьогодні.

Низька рухова активність молодого покоління, стрімке поширення пандемії COVID-19 та пов'язаних із карантином психологічної кризи (тривоги, страху та тривожних розладів), традиційний ріст хронічних і застудних захворювань, і, як результат, погіршення успішності навчання, спонукають до пошуку оптимальних шляхів удосконалення сучасної освітньої системи.

**Мета та завдання дослідження** - теоретично обґрунтувати засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження** – досліджувалися студенти закладів вищої освіти, для цього застосовувався метод аналізу і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У будь-якій країні, що заснована на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави. Тому фізичне виховання студентської молоді має дуже велике значення для підготовки гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

На сьогоднішній день проблеми комунікації одночасно впливають і ставлять нові завдання перед дистанційною формою. З методологічної точки зору формування ціннісних орієнтацій студентів на систематичні заняття фізичними вправами, збереження і зміцнення здоров'я можливе, зокрема, за власним вибором, але за умови цілісного та системного впливу на нього здоров'язберігаючого середовища [5, с.117]. Це можливо через емоційне насичення, захоплюючі приклади, цікаву презентацію об'єкта вивчення.

Згідно Постанови Кабінету міністрів України Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 та Наказу МОНУ «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» [1] заняття були переведені на дистанційне навчання; тренування скасовані або перенесені на невизначений термін, а місцеві громадські парки, спортивні майданчики взагалі стали недоступними для нашої молоді.

Перейшовши на дистанційну форму навчання, з'явилась проблема проведення занять з фізичного виховання за такими видами спорту, які вимагають спеціального оснащення та нерозумінням студентами значення і необхідності виконання фізичних вправ. Спочатку треба усвідомити, що фізичні заняття необхідні кожному для повноцінного і якісного життя. Нові стилі викладання дисципліни фізичне виховання під час он-лайн навчання мають бути зрозумілими, доступними, інтерактивними, легко та яскраво поданими [4, с.34]. Вправи загальної фізичної підготовки на всі групи м'язів можна виконувати протягом дня 2-3 рази, а то і більше, за бажанням. Тому під час карантину в умовах ізоляції найкращий вибір для самостійних занять буде багатофункціональний вид тренування, що об'єднує всі інші – це, так зване, колове тренування [3].

Проте, є багато видів спорту, якими можна займатись в домашніх умовах. Наприклад, фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який має дуже велику популярність серед молодого покоління. Тому проводити он-лайн заняття з фітнесу виявилось зовсім нескладно. Звичайно недоліки також є. До прикладу, викладач немає змоги контролювати тих, хто виконує вправи. Якщо студенти другого курсу вже володіють базовими знаннями і роблять усе правильно, то до новачків немає змоги підійти, зробити зауваження [2, с.10].

**Висновки.** Використання оздоровчого фітнесу під час проведення он-лайн занять з фізичного виховання відіграють важливу роль у житті студентської молоді особливо в час карантину. Виконання вправ з фітнесу під музичний супровід задають емоційний тон на занятті, приваблюють оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на впровадження інноваційних фітнес-технологій у дистанційне навчання.

**Список використаної літератури:**

1. Верховна Рада України. Законодавство України. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020> (дата звернення: 25.04.2021).

2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 9–11.

3. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: монографія. Харків, 2020. С. 185–186.

4. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.

5. Стражнікова І. В. Особливості, переваги й недоліки дистанційного навчання в українських ЗВО. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів теорія і практика: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Харків 10 квітня 2018 р.)*. Харків, 2018. С. 116–119.

## **РОЛЬ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Олександра Маміна**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах, на основі аналізу літературних джерел, розглядаються фітнес-додатки для смартфонів, як сучасний та дієвий засіб залучення дівчат старших класів до систематичних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** фітнес-додатки, дівчата, шкільний вік, фізична культура, рухова активність.

**Вступ.** Рухова активність є винятково важливим чинником формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Однак, на сьогоднішній день, ряд авторів відмічають суттєве зниження рухової активності підростаючого покоління. Особливо помітна така тенденція серед дівчат старшого шкільного віку [4, 7].

Підвищити мотивацію дівчат до систематичних занять фізичними вправами можливо шляхом впровадження в освітній процес інноваційних підходів, наприклад використання фітнес-додатків для смартфонів, які є надзвичайно популярними серед молоді.

**Мета дослідження:** вивчити роль фітнес-додатків у підвищенні рухової активності дівчат старшого шкільного віку.



**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися дівчата старшого шкільного віку. Було використано теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фітнес-додатки – це програми, які мастять у собі візуалізовану інструкцію з виконання фізичних вправ і дають можливість залишатися залученим в процес тренувань, інтерактивно відстежувати зміни і контролювати результати. Фітнес-додатки можна розглядати як загальнодоступну, високоефективну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості з метою підвищення фізичних якостей, зміцнення здоров'я, корекції фігури, навчання новим фізичним вправам, дотримання принципів раціонального харчування, досягнення і підтримання оптимальної маси тіла, збільшення фізичної активності тощо [1, 5, 6].

Фітнес-додатки, як цікавий та сучасний засіб підвищення рухової активності дівчат, мають багато переваг. Велике різноманіття додатків є безкоштовними, завжди поруч з власником та здатні надсилати нагадування й мотивувати. Вправи можна виконувати під будь-яку музику, обрати ритм, рівень та ступінь навантаження. Додатки надсилають голосові сповіщення, рахують спалені калорії й час занять. Можуть містити науково обґрунтовану базу даних з правильного харчування, кількості води, яку потрібно випити, моніторити ЧСС, систему кровообігу й дихання, тиск, фази сну та вести щоденник. Мотивуючою є також функція порівняння власних досягнень власника телефону з досягненнями інших людей [2, 3].

**Висновки.** Фітнес-додатки є сучасним і оптимальним ресурсом для зацікавлення дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та підвищення їх рухової активності.

**Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку** можуть бути дослідження найбільш популярних фітнес-додатків серед учнів старших класів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ермаков С. С. Інтернет в системі підготовки підлітків к самостійним заняттям фізической культурой. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2002. № 2. С. 86–91.

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

3. Кузьменко І. О. Фітнес-додатки як засіб підвищення інтересу студентської молоді до занять фізичними вправами. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я*: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 27-28 травня 2020 р.). Черкаси, 2020. С. 45–49.

4. Трачук С. В., Заєць К. В., Дем'яненко А. І., Бузовська А. О. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я*: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 27-28 травня 2020 р.). Черкаси, 2020. С. 53–55.

5. Холодова О., Кривчикова О., Долженко Л., Кузнецова Л., Шеверда Т. Використання новітніх фітнес-технологій у закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 186–196.

6. Пасічник О., Шабат П. Використання гаджетів в процесі занять фізичними вправами. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 17-18 грудня 2020 р.). Харків, 2020. С. 32–34.

7. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol.19 (3). P. 1591 – 1598.

## ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анастасія Павленко

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка,  
Суми, Україна*

**Анотація.** Розкрито сутність проблеми впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів. Представлено основні результати експериментального дослідження.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку, урок фізичної культури.

**Вступ.** Увага суспільства і держави на сьогодні спрямовані на вирішення проблем збереження і зміцнення здоров'я українців. В сучасних умовах винятково важливою стає роль початкової освіти в становленні та розвитку особистості молодшого школяра, збереженні і зміцненні його здоров'я [1, 2, 5].

Сучасні реалії стану здоров'я дітей спонукають до пошуку шляхів кардинального рішення проблем оздоровлення, розробки технологій оздоровчого впливу на дитину в процесі її навчання [3, 4].

Питанням розвитку теорії фізичного виховання та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються уже давно. Значну увагу аналізу давно відомих технологій та розробки нових приділяли у своїх працях Круцевич Т. Ю., Москаленко Б. М., Цьось А.В., Дубогай О.Д. та інші. Але питання щодо особливостей застосування оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку вивчено недостатньо.

**Мета дослідження** – дослідити особливості застосування оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.

2. Визначити шляхи реалізації оздоровчих технологій в роботі вчителя фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

3. Розробити методичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися діти молодшого шкільного віку. Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати наших досліджень та аналіз науково-методичної літератури показали, що вчитель фізичної культури недостатньо уваги приділяє оздоровчим технологіям у фізичному вихованні. Тому відповідно до програми з фізичної культури ми рекомендуємо застосовувати наступні засоби оздоровчої спрямованості відповідно до розділів програми: гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, ранкова гімнастика, загартовуючі процедури, гімнастика для очей, стретчинг, калланетика, пілатес та інші.

Ми враховували, що кожен засіб оздоровчої спрямованості повинен бути адаптований відповідно до віку і виконуватися переважно в ігровій формі із застосуванням віршів, пісень та казок. Це допоможе зробити вправи ненав'язливими та легкими в розучуванні, запам'ятовуванні та відтворенні.

Впроваджені нами оздоровчі технології на уроках фізичної культури позитивно вплинули на рівень знань з оздоровчої фізичної культури та фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.

З метою визначення особливостей фізичної підготовленості молодших школярів було проведено тестування у експериментальній і в контрольній групах.

Проведений нами педагогічний експеримент показав, що впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку позначилося зростанням рівня їх фізичної підготовленості, про що свідчить поліпшення результатів тестування.

**Висновки.** Результати експериментального дослідження довели ефективність запропонованих нами методичних рекомендацій щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

**Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку** полягає у розробці методичних рекомендацій щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
2. Перегінець М., Долженко Л. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 138–142.

3. Попов О. І. Лупаренко С. Є., Бойко Л. Т. Психолого-гігієнічна сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій в умовах сучасного навколишнього середовища. *Довкілля та здоров'я*. 2011. № 3. С. 73-76.

4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

5. Цьось А. В., Дубогай О. Д. Реалізація здоров'язбережувальних технологій у закладах початкової освіти. *Педагогічний пошук*. 2019. № 2. С. 29–30.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ З ДЕФІЦИТОМ УВАГИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олександр Пасічник, Павло Шабат

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто проблему особливостей розвитку дітей із особливими освітніми потребами в умовах сучасного освітнього простору.

**Ключові слова:** гіперактивні діти, дефіцит уваги, молодші школярі.

**Вступ.** Дані наукових досліджень свідчать про те, що проблема гіперактивності дітей з дефіцитом уваги набирає дедалі більшої актуальності. Статистичні дані вказують на те, що не лише у нашій країні, але і у всьому світі кількість дітей з цими особливостями неухильно зростає. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) – найпоширеніша проблема в дитячому віці. Вона є найчастішою причиною поведінкових порушень і труднощів у навчанні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, проблем у взаєминах з оточуючими і, як наслідок, заниженої самооцінки. Якщо ознаки гіперактивності, як правило зменшуються по мірі дорослішання дитини, то неуважність й імпульсивність можуть залишатися у дитини на довгі роки, створюючи підґрунтя для неврозів, соціальної дезадаптації [3; 4; 7]. Таким чином, постає питання більш ретельного вивчення даної проблеми.

**Мета дослідження:** проаналізувати та узагальнити дані про особливості розвитку гіперактивних дітей 6–9 років із дефіцитом уваги.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися діти молодшого шкільного віку. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури з даної тематики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Гіперактивність – це поєднання симптомів, пов'язаних із надмірною психічною та моторною активністю. Наукові дані вказують на те що, чіткі межі цього синдрому важко провести, але, зазвичай, він діагностується у дітей, що відрізняються імпульсивністю та неуважністю [6].

Дослідження М. Заваденко [2] вказують, що гіперактивність виступає як один із проявів цілого комплексу порушень, що відзначаються у дітей з розладами уваги. Ці порушення є наслідком мінімальних мозкових дисфункцій. Основний же дефект пов'язаний з недостатністю механізмів уваги і гальмуючого контролю. Тому подібні порушення більш точно класифікуються як «синдроми дефіциту уваги з гіперактивністю».

Низька авторів зазначають, що у хлопців частіше простежуються ці відхилення ніж у дівчат, також доведена більша поширеність цього розладу серед дітей віком до 12 років [5].

За даними В. І. Лопатюк (2019) здебільшого цей розлад не пов'язаний зі зниженням інтелектуального розвитку, хоча досить часто з ним поєднується, особливо із затримкою психічного розвитку. Також вона зазначає, що не можна його розглядати й як просто наслідок педагогічних невдач, які зумовлюють недисциплінованість, відсутність навчальної мотивації, тощо. Автор зазначає, що в основі цього розладу лежать медико-біологічні причини, що потребують комплексного психолого-медико-педагогічного підходу для їх подолання [3].

Н. М. Атаманчук (2018) вказує, щоб змінити поведінку гіперактивної дитини потребує багато часу та необхідно застосовувати систематичний комплексний корекційно-розвивальний підхід, який зумовлює особливості роботи з такими дітьми [1].

Виходячи з вищезазначеного, вважаємо необхідність у підборі та складанні комплексів вправ та рухливих ігор корекційного напрямку для дітей з синдромом гіперактивності та дефіцитом уваги.

**Висновки.** Аналіз даних літературних джерел свідчить про те, що особливо актуальною постає проблема гіперактивних дітей з дефіцитом уваги у сучасному просторі та вказує про необхідність більш детального її вивчення.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у підборі комплексів вправ та рухливих ігор корекційного напрямку для дітей з синдромом гіперактивності та дефіцитом уваги.

#### **Список використаної літератури:**

1. Атаманчук Н. М. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку із синдромом гіперактивності. *Psychological Journal: Scientific Review of H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2018. № 1 (11). С. 9–25.
2. Заваденко Н. Н. Как понять ребёнка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. Москва: Школа-Пресс, 2000. 112 с.
3. Гіперактивні діти. Особливості розвитку й виховання: збірник наукових праць / за заг. редакцією В. Є. Литньова, Н. Є. Колесник, Т. В. Завязун. Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2019. С. 284–289.
4. Павлюк А. Р., Мицкан Т. С. Рухова активність як фактор розвитку дітей старшого дошкільного віку з синдромом дефіциту уваги. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 8 (78 К). С. 79–82.
5. Polanczyk G de Lima, Horta M. S. Biederman B. L., Rohde L. A. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. *American Journal of Psychiatry*. 2007. № 164 (6). P. 942–948.

6. Батькам про гіперактивність дітей. URL: [http://osvita-mvk.if.ua/content&content\\_id=1620](http://osvita-mvk.if.ua/content&content_id=1620) (дата звернення: 30.04.2021).

7. Психодіагностика та психокорекція синдрому гіперактивності у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю. URL: [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/dicer/%D0%94\\_26.053.23/Fedorenko.pdf](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.23/Fedorenko.pdf) (дата звернення: 30.04.2021).

## ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Денис Петров

*Українська рада спортивного танцю,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто вплив хореографії на здоров'я людини в контексті фізичного виховання в групі населення молоді і дорослі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, хореографія, здоров'я, людина.

**Вступ.** Сьогодення сучасних людей - це великі навантаження, стресові ситуації, малоактивний спосіб життя, все це має значний вплив на здоров'я. Задля підтримки організму в тонусі, необхідна зміна діяльності та фізичні навантаження. Одним із засобів відновлення, який ми розглянемо в цій роботі – є хореографія. Хореографія поєднує в собі фізичну активність, активну пізнавальну діяльність, дисципліну тіла, розвиток творчості та поєднання рухів, музики та емоцій, які людина випромінює при занятті танцями.

**Мета дослідження** – визначити вплив хореографії на здоров'я людини. Розкрити можливості хореографії для відновлення та розвитку фізичного здоров'я.

**Матеріали і методи дослідження.** Дослідження в області впливу хореографії на здоров'я людини. Використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, метод «включеного спостереження» для подання та узагальнення власних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для чого люди танцюють? В одному зі своїх інтерв'ю Ханна Картун, танцівниця світового рівня, помітила, що ніде, крім танців вона не отримує такого дивного відчуття переміщення в інший вимір, яке виникає у неї від повного єднання з партнером. Так кажуть не тільки чемпіони, а й будь-яка людина, що танцює на будь-якому рівні в результаті прагне до того ж. Тільки відбувається це у нього не на міжнародному блискучому турнірі, а в його приватному житті, важливість якої для нього першочергова. «Танцюйте і будьте щасливі!» - каже Станіслав Попов. І багато людей встають на цей шлях щастя, і отримують його від досягнення не тільки вищої мети, але і просто від свободи руху, від можливості злитися з музикою, від підвищення своєї самооцінки, придбання гарної постави

і, звичайно, спілкування. Спілкування чоловіка і жінки, їх спільної музичної і танцювальної дії, де виявляються кращі якості людини [2, 4].

Існує безліч танцювальних напрямів: бальні танці (європейська та латиноамериканська програми), сучасні танці, народні танці, різні види танцювальних фітнес напрямів та інші. Все це є фізичною активністю.

Розглянемо необхідність і вплив занять танцями в певній віковій групі.

За біологічною ознакою виділяють такі вікові групи: до 10 років – діти і юнаки, 15-64 років – молодь і дорослі, 65 і більше років – люди похилого віку [1, 3].

В цій статті розглянемо вплив занять спортивними бальними танцями на групу населення молодь і дорослі.

Регулярні заняття хореографією сприяють покращенню та укріпленню опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної системи, покращується емоційний стан людини.

З боку опорно-рухового апарату виправляються недоліки постави, зміцнюється м'язовий корсет. Виконується профілактика артриту та ризику відкладення солей.

З боку серцево-судинної системи організм збагачується киснем, внаслідок чого поліпшується кровообіг та робить профілактику варикозного розширення вен у жінок запобігаючи венозному застою у стегнах та ногах.

З боку дихальної системи здійснюється позитивний вплив на збільшення об'єму легень, що сприяє покращенню пам'яті.

Емоційний стан людини покращується завдяки виробленню ендорфінів під час занять танцями [5].

У квітні 2021 року було проведено анкетування учнів міжнародної танцювальної студії «Авангард» м. Харків у віковій групі 15-64 років у кількості 50 осіб. Анкетування включало в себе 4 питання.

1. Чи обрали б ви танці для занять фізичною активністю ?
2. Який напрямок танців ви обрали б для занять ?
3. Як на вашу думку впливають заняття танцями на здоров'я (позитивно або негативно) ?
4. Який позитивний вплив надає заняття танцями на ваше здоров'я ? (питання з відкритою відповіддю)

Результати опитування показали що 80% опитаних обрали б танці для занять фізичною активністю. Для занять танцями 50% опитаних обрали б сучасні фітнес напрямки, 30% - сучасні танці, 15 % - латиноамериканські танці, 5% - східні танці. 90 % опитаних висловили свою думку про позитивний вплив танців на фізичне здоров'я. Найпоширеніші відповіді на 4 запитання виглядають так: підтримка фігури, збільшення витривалості, укріплення опорно-рухового апарату, розвиток координації.

**Висновки.** Хореографія здійснює найкращий вплив на фізичні якості людини та його здоров'я. Покращується загальне самопочуття, емоційний стан, виправляється та зміцнюється опорно-руховий апарат, запобігає проблемам серцево-судинної системи.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на удосконалення системи фізичного виховання різних груп населення.

**Список використаної літератури:**

1. Дорошенко Л. С. Демографія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2005. 112 с.
2. Клапчук В. В., Самошкін В. В. Кількісна оцінка фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інститут фізичної культури і спорту, 2009, 38 с.
3. Лабинцев К. Р. Характеристика нагрузок в танцевальному спорті : учебное пособие: Москва: БММ АО, 2001, 150 с.
4. Попов С. Г. Биографія. URL: <https://www.stanislavpopov.ru/> (дата звернення: 28.04.2021).
5. Сырцова М. В., Стрельцова И. А. Влияние танцев на организм человека: конспект лекций. Барнаул: Алтайский государственный университет, 2017. 18 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПАНКРАТІОНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ**

**Вікторія Пономарьова**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** В тезах представлено вплив елементів панкратіону на фізичне виховання школярів, реалізацію особистісних якостей учнів, підвищенню їх рухової активності.

**Ключові слова:** панкратіон, розвиток, якості, школярі.

**Вступ.** Актуальна проблема сучасності в тому, що у школярів нині значно знизилася рухова активність [2, 3, 6, 7]. Урок фізичної культури формує в учнів навички й звички до самостійних занять фізичними вправами, теоретичної самоосвіти стосовно фізичної культури та спорту.

Впровадження в шкільну програму елементів панкратіону допоможе зацікавити школярів до занять фізичною культурою і залучити старших підлітків до регулярних занять фізичними вправами.

**Мета дослідження** - визначити значення вправ панкратіону в процесі фізичного виховання школярів.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися школярі загальноосвітніх шкіл. Для вирішення поставлених завдань було використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Назва «панкратіон» складається із двох слів «пан» і «кратос» що перекладається з грецької – «абсолютний переможець». Правила змагань сучасних видів єдиноборств



залежать від характеру поєдинку і відрізняються один від одного різними ознаками.

Формування зацікавленості школярів у заняттях панкратіоном є необхідною умовою їх успішного фізичного виховання [1]. Також одним з головних чинників є ступінь емоційного збудження, яке відчуває особистість під впливом фізичних вправ [4]. Тільки так можна досягти успіху у всебічному розвитку дітей, покращити стан здоров'я, підтримати на високому рівні їх функціональні можливості тощо. Таким чином учні з великим інтересом будуть ставитись до занять з фізичної культури, з особистих мотивів прагнути відвідувати заняття груп загальної фізичної підготовки (ЗФП), спортивні секції, виконувати фізичні вправи.

Перед педагогами для школярів з різним рівнем фізичної підготовленості ставиться завдання сформуванню в них фізичні, спортивні, соціальні навички для кожного учня особисто згідно їх функціональних можливостей.

Систематичні заняття панкратіоном позитивно впливають на рівень розвитку сили, спритності, витривалості та гнучкості. Окрім того сприяє формуванню умінь і навичок боротьби, реалізації особистісних якостей учнів в динаміці, самоорганізації кожного школяра, підвищенню його рухової активності [5]. Але слід зазначити, що ефективність фізичного виховання школярів значною мірою залежить від їх ставлення до занять, від прояву ними власної активності.

**Висновки.** Панкратіон підвищує інтерес школярів до занять фізичною культурою, виховує в них фізичні, спортивні, соціальні навички учнів відповідно їх функціональних можливостей.

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

#### **Список використаної літератури:**

1. Арчая І. З., Скрипка І. М., Черідніченко С. В. Формування здоровогоздорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Вип. 129. Т. 2. С. 7-10

2. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 3 (47). С. 52–56.

3. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2014. № 6 (44). С. 69–72.

4. Першин А. И., Жук В. А., Юрьева М. А. Девиантное поведение спортсменов и его профилактика. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 22 травня 2017 р.).* Харків, 2017. С. 124–130.

5. Харченко І. Ю. Вплив оздоровчих занять різними видами одноборств на формування фізичного стану дітей 10–13 років (на прикладі панкратіону) [Текст]: магістер. робота; науковий керівник С. В. Чередніченко. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 56 с.

6. 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)*. 2014. № 18 Supplement issue 1. P. 452-458

7. Shesterova L., Riadova L., Yefremenko A., Masliak I., Kryvoruchko N., Bala T., Mameshina M., Zhuk V. Influence of specifically aimed exercises and active games on indicators of the functional state of the vestibular sensory system in 10–16-year-old children with visual impairments. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019. №19(3) P. 1599–1605.

## НОРМАТИВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Станіслав Самойленко, Ліна Рибалко

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

**Анотація.** Розкрито нормативні положення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти; роль керівника в організації фізичного виховання; форми організації фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, нормативні положення, заклади вищої освіти.

**Вступ.** В зв'язку з модернізацією системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України (на підставі Листа МОН № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах») остання стає недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів до систематичних занять фізичною культурою.

**Мета та завдання дослідження.** Метою дослідження є розкриття спектру нормативних положень організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Завданнями дослідження є: 1) описати нормативні положення організації фізичного виховання; 2) розкрити форми фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** Матеріалом дослідження стала організація фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури та нормативних документів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» як факультатив та суттєве скорочення кількості аудиторних годин на I та II курсах, ліквідація фізичного виховання на старших курсах веде до зниження рухової активності студентів і погіршення їх здоров'я [1, с. 32].

Необхідно сказати про роль керівників ЗВО, від яких залежить – бути чи не бути фізичному вихованню у ЗВО. При цьому вони керуються листом МОН України від 13.03.2015 року за № 1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році», в якому вся відповідальність за навчальне навантаження лягає на Вчену (педагогічну) раду ЗВО. Це приводить до того, що у більшості вишів недостатньо застосовуються ефективні форми роботи з організації фізичного виховання, недостатньо використовуються можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів [4, с. 204].

На тему, які форми занять з фізичного виховання є найбільш ефективними, існує багато думок. Відповідно до листа МОН України № 1/9-454 від 25.09.2015 р. «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» з метою викладання фізичного виховання на належному рівні, запропоновані наступні базові моделі для вирішення цієї проблеми, або різні форми їх поєднання: секційна, професійно орієнтована, традиційна і індивідуальна.

Кожна з зазначених форм має свої плюси і мінуси. Аналіз науково-педагогічних джерел показує, що не існує єдиної думки з даної проблеми. Наприклад, А. Огнистий і К. Огніста вважають, що найбільш затребованою серед студентів є професійно орієнтована форма занять, далі йдуть традиційна, секційна і індивідуальна [2, с. 178].

За даними М. Щербини, яка провела опитування серед керівників кафедр фізичного виховання провідних закладів вищої освіти України (прийняло участь 15 осіб, серед яких 6 кандидатів та 9 докторів педагогічних наук та наук з фізичного виховання та спорту), всі 100% опитаних сходяться у думці, що пріоритетною формою залучення студентів до занять з фізичного виховання є обов'язкові заняття, які включені до навчального плану, проводяться за затвердженим розкладом відповідно до програми фізичного виховання та передбачають форми контролю у вигляді заліку. На другому місці знаходяться факультативні заняття, на третьому місці – секційні і на четвертому – індивідуальні [3, с. 100].

Зрозуміло, що розбіжності в даних досліджень викликані багатьма причинами: контингентом студентів, їх місцем проживання (гуртожиток-будинки-квартира), майбутньою спеціальністю, методикою дослідження та ін.

Існуючі програми з фізичного виховання побудовані, як правило, на традиційних підходах до виховання студентів, в яких практично не враховуються: рівень мотивації студентів до занять, рівень використання технічних засобів на заняттях; рівень фінансового забезпечення занять; рівень методичної і професійної підготовки викладацького складу [5].

**Висновки.** На наш погляд, рівень організації фізичного виховання у ВНЗ значно підвищиться, якщо: адміністрація зрозуміє, що здоров'я студентів - головне надбання їх навчальних закладів; ректорат і виконавчі служби навчального закладу будуть приділятимуть більше уваги матеріально-технічному забезпеченню занять, а викладачі дбатимуть про свій рівень професійної підготовки і враховувати рівень мотивації студентів до занять фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Перспективою подальших досліджень є вивчення нормативних положень організації фізичного виховання в різних закладах освіти.

#### **Список використаної літератури:**

1. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Білоскаленко Т. О. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: Серія 15 (фізична культура і спорт)*. 2019. № 5 (113). С. 31–34.

2. Огнистий А. В., Огниста К. М. Моделі підготовки майбутніх фахівців початкової освіти до фізичного виховання учнів. *Науковий часопис НПУ імені М. Д. Драгоманова: Серія 15 (фізична культура і спорт)*. 2018. №3 К (97). С. 176–179.

3. Опанасюк Ф. Г. Модернізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. №5 (98). С. 98–104.

4. Щербина М. Б. Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка: Серія педагогічні науки*. 2020. № 1(332). 202–212.

5. Ткаченко П. П., Скорий О. С. Комплексні дослідження системи фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 2 (112). С. 61–66.

## **ТЕКБОЛ: НОВИЙ ТРЕНД У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**Валерія Семененко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** В тезах представлено характеристику одного із новітніх видів рухової діяльності – текбол, його переваги у використанні спортсменами в якості тренувань, а також як варіативний модуль з фізичної культури для учнів основної та старшої школи закладів загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** текбол, футбол, розвиток, правила гри.

**Вступ.** Питання необхідності розвитку фізичних якостей і поліпшення стану здоров'я сучасної молоді досліджувалось в наукових дослідженнях провідних фахівців галузі [1, 2, 3, 4]. В сучасному світі молоде покоління мало цікавиться спортом, який уже давно існує і має невеликі переваги, тому новими видами спорту ми маємо змогу зацікавити та актуалізувати питання фізичного виховання різних груп населення.

**Мета дослідження:** розглянути текбол, як новий засіб фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні використані такі методи як аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Текбол – нова, геніально проста і захоплююча спортивна гра з м'ячем – стрімко підкорює футбольний світ. Ним захоплюються зірки футболу, провідні футбольні клуби і цілі національні збірні. Текбол сполучає елементи футболу і настільного тенісу. У цьому виді спорту швидкий темп, притаманний малому тенісу, поєднується з видовищністю і популярністю футболу.

Текбол з'явився в Угорщині в 2012 році і є дійсно гендерно-рівноправною і максимально інклюзивною грою [5]. Цю легку, приємну, корисну для опанування футбольних технічних навичок гру використовують, щоб краще «відчувати» м'яч.

Мета гри, як і в настільному тенісі, перекинути м'яч через сітку на бік суперника. Грають один на один або парою. Якщо парою, то, як правило, учасник сильніше постійно знаходиться біля краю столу, а другий – у "сітки" і грає в основному головою. Не можна переходити, або, по-тенісному, заступати на чужу сторону.

Матч триває до 2 перемог, максимум 3 сета до 12 очок. Спочатку чотири подачі з одного боку, потім з іншого. Подають в основному головою. Мета не тримати м'яч над столом, а якомога швидше закінчити розіграш очка. Оскільки це нелегко, цього вдається домогтися лише тим хто відмінно грає головою або футбольним акробатам, які здійснюють фантастичні польоти, але лише над столом. Якщо текболіст зачіпає стіл або супротивника, то очко вже програне. Одним з головних правил є те, що м'яча як і в футболі не можна торкатися руками. Так само не можна під час розіграшу торкатися м'яча два рази поспіль однією й тією ж частиною тіла, гравець або команда має право на три торкання м'яча максимум [5].

Плюс гри в текбол в тому що це неконтактний спорт. Травми тут на відміну від футболу надзвичайна рідкість. Текбол, безперечно, допоможе новому футбольному поколінню набути корисних у великій грі навичок.

В Україні ми стоїмо лише на початку розвитку даного виду спорту. У 2019 році було створено Національну федерацію текболу України. Однак, чемпіонати світу проводяться з 2017 року. Загалом у світі зареєстровано вже 108 національних федерацій з цього виду спорту [6]. У текбол грають як професійні гравці в футбол, які відточують свої технічні навички на тренуваннях, так і новачки. Кожному любителю футболу сподобається ця гра.

**Висновки.** Текбол може допомогти новому футбольному поколінні набути корисних навичок у грі. Також Текбол позитивно впливає на рухову підготовленість та фізичний розвиток осіб різного віку.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Перспективою подальших досліджень у цьому напрямку може бути дослідження впливу вправ Текболу на рівень розвитку фізичних якостей.

**Список використаної літератури:**

1. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3 (47). С. 52–56.

2. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 69–72.

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)*. 2018. Supplement issue 1. Art 63. P. 452-458.

4. Shesterova L., Riadova L., Yefremenko A., Masliak I., Kryvoruchko N., Bala T., Mameshina M., Zhuk V. Influence of specifically aimed exercises and active games on indicators of the functional state of the vestibular sensory system in 10–16-year-old children with visual impairments. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019. № 19(3).

5. Teqball official site. Main rules of Teqball. URL: <https://www.teqball.com/en/teqball/rules> (дата звернення: 23.04.2021).

6. Teqball official site. Teqball Introduction. URL: <https://www.teqball.com/en/the-sport> (дата звернення: 23.04.2021).

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ СТУДЕНТКАМИ ЗВО**

**Євгенія Сірик**

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка,  
Суми, Україна*

**Анотація.** Розкрито особливості проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками закладів вищої освіти. Представлено основні результати експериментального дослідження.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки, секційні заняття, оздоровчі види гімнастики.

**Вступ.** Незважаючи на модернізацію системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, останніми роками в Україні спостерігається погіршення

стану здоров'я студентської молоді [1]. Основними причинами цього погіршення є стрімке зростання науково-технічного прогресу, збільшення обсягу наукової інформації, що включається в учбовий процес, що значно знизило рухову активність студентів. Тому фахівці з фізичного виховання занепокоєні стрімким зниженням рівня фізичної підготовленості студентської молоді [1, 3, 5].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя молоді [4, 5, 6]. Одним із таких загальнодоступних видів фізичного виховання сучасної молоді є оздоровча гімнастика, яка сьогодні набуває все більшого розповсюдження не лише у спортивних клубах, а й у різних навчальних закладах [2, 4, 5].

**Мета дослідження** – розробити методику секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками ЗВО.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури з обраного напрямку дослідження.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості студенток 19 років.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики, спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості студенток ЗВО.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися студентки закладів вищої освіти. Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, бесіди, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу науково-методичної літератури, проведеного анкетного опитування, враховуючи принципи і методи теорії та методики фізичного виховання, а також основні методичні принципи проведення та організації занять з оздоровчої гімнастики, була створена та впроваджена комплексна методика занять з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Вона включала різні сучасні види оздоровчої гімнастики, що класифікуються на категорії: аеробної витривалості; силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури; координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок; гнучкості і досягнення релаксації.

Впровадження експериментальної методики дало змогу встановити вплив сучасних оздоровчих видів гімнастики на фізичну підготовленість студенток. Запропоновані рухові тести, а також контрольні вправи для визначення фізичної підготовленості студенток підтверджують ефективність розробленої нами методики. Про це свідчить статистично вірогідна різниця у результатах даних тестів між експериментальними і контрольними групами після останнього контрольного вимірювання.

**Висновки.** Дослідженнями підтверджено ефективність запропонованої методики занять з оздоровчих видів гімнастики. Вона може бути впроваджена

для організації і проведення занять в оздоровчих клубах, в групах фізкультурно-оздоровчого спрямування для студентів навчальних закладів.

**Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку** полягає у розробці поетапної комплексної програми секційних занять зі студентками ЗВО з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики.

**Список використаної літератури:**

1. Мунтян В. С., Пліско В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового Закону України «Про вищу освіту». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118. Т. 1. С. 222-226.

2. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2016. № 4. С. 141–149.

3. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Островський М. В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти. *Спортивна наука України*. 2016. № 3. С. 3-8.

4. Пятницька Д. В. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 47 (100). С. 322–328.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

6. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №11. С. 94-99.

## ГІДРАВЛІЧНІ ТРЕНАЖЕРИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

**Марина Супронюк, Карина Дрань**

*Національний університет «Чернігівська політехніка»,  
Чернігів, Україна*

**Анотація.** Розглядається як впливає на організм студенток 17-19 років заняття танцювальною аеробікою і тренування на гідравлічних тренажерах.

**Ключові слова:** студентки 17-19 років, аеробіка, тренажери, фізичне виховання.

**Вступ.** Здоров'я студентської молоді, перебуваючи в критичному стані, пов'язаний із несприятливими факторами та низьким рівнем рухової активності, звичайно потребує невідкладних заходів для подолання кризи у фізичному вихованні студентів. Постійні заняття фізичними вправами, поза сумнівом, відіграють значну роль у зміцненні здоров'я дівчат [2, 4], збереженню їх високої працездатності протягом життя, а також запобіганню



передчасного старіння. У зв'язку з дослідженнями, що стосуються ефективних засобів для оздоровчого фітнесу студенток 17-19 років та їх наукове обґрунтування, цим підвищується його актуальність.

**Мета дослідження** – визначити вплив занять GTS-технології та танцювальною аеробікою на організм студенток 17-19 років.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 35 студенти 1-2-х курсів факультету право Національного університету «Чернігівська політехніка». Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз, аналіз науково-методичної літератури та анкетування.

**Результат дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання студентів складова частина гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції. Заняття спортом виступають формою самовираження та самоствердження студента, визначає його спосіб життя, загально культурні та соціально значимі пріоритети.

У сфері активного дозвілля реалізуються біологічні, соціальні та духовні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отримання задоволення від знань.

Практика нам показує, що студентки 17-19 років мають показники фізичного стану на рівні нижче за середній, що звичайно потребує корекцію засобів фізичного виховання, які мають найбільший оздоровчий ефект в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Дівчата, проходячи анкетування Р. В. Єрліта, Т. Р. Бехля [5], відповідали на питання анамнезу, вказували на порушення у минулому і зараз у стані здоров'я, які надані у списку анкети. Визначено що у 10 % дівчат спостерігається задишка або підвищена втома при виконанні повсякденних дій. Інші порушення не були вказані студентками. На питання «Чи займалися Ви регулярно руховою активністю?» відповідь «Так» обрало 40 % студенток. На питання «Чи можете ви швидко пройти 6 кілометрів без втоми?», відповідь «Ні» обрали майже всі дівчата.

Шкідливі звички мають майже половина студенток (43 %), тобто вони курять 2-5 сигарет на день. На питання «Чи дотримуетесь ви в останній час спеціальної дієти?» дівчата відповідали, що мають бажання, але не знають як.

В умовах динамічного зростання знань в сучасному суспільстві необхідні інноваційні технології освіти і оздоровлення студентів, в тому числі з фізичної культури. Так затребувані технології здоров'язбереження, технології, орієнтовані на особливо побудований характер освіти і формування здорового способу життя. В результаті навчання у студентів повинні бути сформовані загальнокультурні компетенції, що дозволяють оптимізувати, забезпечити, розвивати соціальну і професійну діяльність.

Танцювальна аеробіка – це напрям масової фізичної культури з регулюючим навантаженням. Оздоровча аеробіка характеризується наявністю аеробної частини заняття, протягом неї підтримується робота серцево-судинної, дихальної та м'язової системи на визначеному рівні.

Можна відокремити достатню кількість різновидів занять в оздоровчій аеробіці. Вони мають різні назви, а також мають різницю між побудовою заняття та змістом. Конструювання програм здійснюється структурним методом. Що саме цікаве, при цьому використовуються спеціально підготовлені хореографічні комбінації і музичні фонограми.

Методика проведення занять на гідравлічних тренажерах була розроблена в 1992 році Гері Хейвіном та Дояною Хейвін у місті Харлінген, штат Техас. У нашій країні вона використовується з 2008 року. Її обирають переважно жінки, які цінують свій час [5].

Всі тренажери розташовані по колу, між кожним тренажером знаходиться станція відновлення, дівчата можуть починати тренування з будь-якого тренажера, але при цьому рухатися необхідно за годинниковою стрілкою, перехід від одного тренажера на інший здійснюється за допомогою голосового запису, який надає команду «Виконайте перехід!». Після кожного кола, дівчатам подається команда «Зупиніться, та виміряйте пульс!», після чого знову почнуть рухатися по колу, продовжуючи тренування. Після проходження 3-х кіл, дівчатам пропонується виконати вправи на гнучкість і відновлення.

Гідравлічні тренажери мають надзвичайно широкий спектр терапевтичного впливу на організм людини:

- нормалізують кровообіг;
- покращують кровопостачання органів черевної порожнини і сприяють відновленню їх моторики;
- ефективні при лікуванні запальних та застійних процесів сечостатевої та видільної системи;
- зміцнюють та укріплюють зв'язково-суглобовий апарат гомілкостопні, колінні та тазостегнові суглоби, є профілактикою артрозів даних суглобів;
- розвантажують поперековий відділ хребта.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що студентський вік 17-19 років є найбільшим активним періодом у житті. Комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що дає змогу раціонально поєднувати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в тренувальному процесі. Систематичне виконання фізичних вправ удосконалює пристосувальні механізми організму, усуває нервово-психічне напруження, поліпшує процеси обміну речовин та кровопостачання тканин та органів, що позитивно відображується на загальному фізичному стані, самопочутті та працездатності. Оздоровчий ефект фізичних вправ реалізується головним чином через удосконалення в організмі механізмів адаптації.

Отже, порівнюючи аналіз рівня фізичного стану студенток після двох місяців занять, можна сказати, що в обох групах буде спостерігатися позитивна динаміка змін функціональних і антропометричних показників. У групі, в якій проводиться заняття з танцювальної аеробіки, у студенток зменшиться маса

тіла на 7-9 %. У групі дівчат, які займатимуться за GTS-програмою, буде спостерігатися зменшення показників маси тіла на 3 %.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальше доцільне вивчення безпосередньої ефективності використання тренажерів для жінок першого і другого зрілого віку.

**Список використаної літератури:**

1. Беленов Д. Л. Индивидуально-ориентированная направленность двигательной активности в спортивно-оздоровительных клубах: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2004. 24 с.
2. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях Москва: Физкультура и спорт, 2007. 104с.
3. Луковська О. Л., Гіркіна С. В. Індивідуальний підбір виду фітнесу в оздоровчому. *Фізична культура. Спорт і реабілітація в закладах освіти*. 2004. Вип. 2. С. 107-111.
4. Методическое руководство по занятиям на тренажерном комплексе GTS. *Спорт, бизнес, центр*. URL: <http://vp-sport.ru/sportivnye-trenazhery/gidravlicheskietrenazhery> (дата звернення: 30.04.2021).
5. Основы персональной тренировки / под ред. Р. В. Эрла, Т. Р. Бехля Київ: Олимпийская литература, 2012. 724 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.

## **РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

**Марина Супронюк, Дарина Нехай**

*Національний Університет «Чернігівська Політехніка»,  
Чернігів, Україна*

**Анотація.** Розглянуто проблеми формування інтересу студентів до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** інтерес, мотивація, фізичне виховання, викладач, можливості.

**Вступ.** Формування повноцінної мотивації до занять фізичними вправами – це один з шляхів збільшення ефективності системи фізкультурної освіти, та формування здорового способу життя студентів. За даними спеціальної літератури [1, 2], ведеться пошук оптимальних підходів до організації рухової активності студентів, яка має реалізовуватись як в рамках уроків фізичної культури, так і в позакласних формах організації процесу фізичного виховання.

В останні роки спостерігається зростання кількості студентів, які мають великі проблеми зі здоров'ям. У зв'язку з цим, набуває актуальності задача

формування у студентів мотивації і потреби до занять фізичною культурою та спортом. Відсутність мотивації до занять фізичною культурою, знижує рухову активність, що призводить до зниження рівня фізичної та розумової працездатності.

Одним з наважливіших компонентів активності на заняттях фізичною культурою є інтерес та внутрішнє бажання кожного студента відвідувати заняття. Велику роль при цьому відіграє усвідомлення студентами свого рівня фізичної підготовленості.

Важливою функцією фізичної культури є допомогти студентів зрозуміти, як спорт та фізичні вправи можуть позитивно вплинути на його життя. Для цього потрібні бути розроблені спеціальні методики навчання з метою навчання тому, які фізичні активності можуть та мають бути проведені під час позааудиторних занять фізичною культурою [2, 3, 4].

**Мета дослідження** – визначення рівня зацікавленості до занять фізичною культурою у студентів.

**Завдання дослідження:** з'ясувати рівень інтересу студентів до занять фізичною культурою; можливості використання різних засобів та методів активізації пізнавальної діяльності під час проведення фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися студенти закладів вищої освіти. Було використано метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, усне опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Головним завданням у процесі зацікавленості та залучення студентів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури.

З урахуванням темпів сучасного ритму життя та визначення пріоритетності розумової діяльності над фізичною, система фізичного виховання потребує розвитку та вдосконалення. Наслідком чого серед студентської молоді спостерігається великий відсоток з незадовільним станом здоров'я, надмірною масою тіла, схильністю до періодичних захворювань [5].

Також популярною причиною серед студентів є високий рівень зайнятості та нехватка часу. Відсутність мотивів до занять унеможливають дію будь-якої мотивації. Мотиви до занять формуються під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Внутрішні це безпосередня потреба та задоволення процесом, а зовнішні – заохочення, покарання та інші. Згідно дослідженням, основними мотивами до занять фізичною культурою серед молоді є: оздоровчі, змагальноконкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні та психологічні.

Важливо використовувати у роботі зі студентами їх реальні фізичні здібності для методичного виховування у них позитивного ставлення і прагнення до занять фізичною культурою і спортом. Точно розраховане фізичне навантаження впродовж навчального заняття є необхідною умовою для збільшення фізичної сили, появи позитивних емоцій, і як наслідок досягнення успіху у різних сферах життєдіяльності [6].

**Висновки.** Здоровий спосіб життя – це результат багатьох навичок та звичок, що формуються з дитинства. Тому у школі та ВНЗ важливо приділяти достатньо уваги цьому аспекту нашого життя. Взаємодія таких компонентів як: теоретичні знання, які формують розуміння потреби фізичного виховання та практична підготовка, що забезпечує оволодіння способами фізкультурно-спортивної діяльності, повинна бути у фізичному вихованні молоді. Мотивація є надважливим чинником гарних результатів, тому важливо приділяти їй достатньо уваги. І найкраще це робити сучасними методами, вивчаючи мотиви кожного студента, адже саме мотиви керують поведінкою індивіда. Індивідуальні сучасні програми, використання інформаційних комп'ютерних технологій, цікаві розвиваючі ігри та комфортні умови вмотивують молодь до покращення та підтримання свого стану фізичної підготовки.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на пошуки нових шляхів мотивації занять здобувачів вищої освіти фізичною активністю.

#### **Список використаної літератури:**

1. Іщенко О. С. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 64–68.

2. Цьось А. Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4 (28). С. 83–87.

3. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11 класів: дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Харків, 2006. 211с.

4. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan\\_dis.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan_dis.pdf). (дата звернення 30.04.21).

5. Пустовіт А. В., Габрид А. І., Чехівська Ю. С. Вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. №6 (113). С. 79

6. Міщенко В. Л. Мотивація студентів до здорового способу життя. *Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління: матер. наук.-прак. конф. (м. Кривий Ріг, 15 листопада 2018 р.)*. Кривий Ріг, 2018. С. 57

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Марина Супронюк, Анастасія Чоботок

*Національний університет «Чернігівська політехніка»,  
Чернігів, Україна*

**Анотація.** Розглядається роль фізичного виховання у процесі формування здорового способу життя молоді.

**Ключові слова:** спорт, здоров'я, життя, розвиток, людина.

**Вступ.** Фізична культура - це єдність реальної (практичної) і ідеальної (психічної) діяльності, в процесі якої людина вступає в зв'язки і відносини з громадським і природним середовищем. Чим різноманітніше будуть ці зв'язки, тим різнобічне буде розвиток людини, вищим буде її рівень, і навпаки, чим різнобічне буде розвинена людина, універсальнішою будуть її зв'язки з середовищем.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів управління своїми рухами, необхідних в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

**Мета дослідження** – показати важливість і необхідність фізичного виховання і визначити його роль в процесі формування здорового способу життя молоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалася фізична активність молоді. У дослідження застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформаційної мережі Інтернет, систематизація та узагальнення результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток молодої людини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним [2]. Фізичний гарт є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молодої людини, є, в свою чергу, запорукою майбутнього держави. Одним з напрямків, яке впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, який особливе значення для людей молодого віку. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже не є самоціллю.

Вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя. Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Різні види людської діяльності

вимагають здоров'я [4]. Немає фізичної тренуваності, немає і повноцінного працівника. Досвід переконливо свідчить, що студенти, які займаються фізкультурою і спортом, повністю засвоюють навчальну програму, успішно складають екзаменаційні сесії, досягають хороших результатів у науково-дослідній роботі [3].

Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм в цілому через основний пусковий механізм - нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходьба, присідання і т.д.) ми відразу ж об'єктивно відзначаємо зміни функцій багатьох органів і систем організму [1].

Фізична культура і спорт сприяють тому, що форми і відтінки поведінки спілкування людини стають більш широкими і багатими: вміння бути з людьми, взаємодіяти і спілкуватися з ними, що удосконалюються в ході занять фізичною культурою і спортом, переводяться на інші форми сфери життя і діяльності [5].

**Висновки.** Фізична культура спрямована на охорону, зміцнення і розвиток здоров'я населення як психофізичної основи життєдіяльності. Науково-технічна революція докорінно змінює умови праці: значно скорочуються фізичні зусилля (в першу чергу м'язова діяльність), зменшується рухова діяльність в побуті, механізуються способи пересування, превалює стає розумова діяльність. Обмежена рухова активність призводить до занепаду сил, ускладнює психічну діяльність.

Масова фізична культура стає основним засобом подолання невідповідності між потребою в м'язовій активності і умовами життя. Фізична культура потрібна людям для фізичної і розумової роботи. Але особливо вона необхідна дітям і підліткам, оскільки в їхньому віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я. Спорт допомагає бути не тільки в фізичній формі, але і в духовній.

Прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, розширення кола спілкування, активна трудова і громадська діяльність викликають психічну напругу, яка потребує розрядки. Регулярна активна фізична діяльність сприяє самовідновлення психічної дієздатності людини. Також важливо постійне відчуття бадьорості і життєрадісності при регулярних заняттях фізичними вправами. Психічно позитивним є, крім того, відчуття сили волі для занять, спрямованим на фізичне вдосконалення.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дьомін Д. Ф. Лікарський контроль при заняттях фізичною культурою. Москва: Фізкультура і спорт, 1994. 123 с.
2. Інтеграція пізнавальної рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: метод. посібник / А. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. А. Фролова та ін. Москва: Оріяни, 2001. 152 с.
3. Науковий супровід, моніторинг та оцінка ефективності соціальних проектів / А. А. Яременко, А. Г. Артюх, А. М. Балакірева та ін. Москва: Гос. центр соціальних служб для молоді; Держ. ін-т проблем сім'ї і молоді, 2002. 123 с.

4. Мазурчук А., Ребрина В. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через викорис-б.тання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 302-305.

5. Підлісна В. Гусак М. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка*. 2010. Вип. 3. С. 149-153.

## КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ

Анна Чопик

*Хмельницький національний університет,  
Хмельницький, Україна*

**Анотація.** Тези присвячені теоретичним аспектам, характеристиці методів контролю на заняттях з фітнесу.

**Ключові слова:** здоров'я, методи контролю, фітнес, заняття.

**Вступ.** Фітнес представляє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності [1].

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

Питанням, пов'язаним з фітнесом, приділили відповідну увагу такі вчені, як: Є. П. Баліцька, О. Л. Благій, А. А. Боляк, Н. І. Воловик, В. Ю. Давидов, О.Н.Кириленко, К. В. Короленко, О. А. Сомкін, Ю. О. Усачов.

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

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

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати літературні джерела щодо означеної проблеми;
- охарактеризувати визначену класифікацію та характеристику методів контролю.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися особливості проведення контролю на заняттях фітнесу серед різних верств населення. У дослідженні засосовувався метод аналізу та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У практиці фітнес-тренування використовуються різні види контролю [2]. Мета контролю:



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

Під час занять фітнесом здійснюється контроль: етапний, поточний, оперативний. В залежно від завдань, що вирішуються, і обсягу показників, включених до програми досліджень, у процесі занять фітнесом здійснюють: поглиблений, вибірковий, локальний контроль.

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

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

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

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

Педагогічний контроль оцінює технічну та фізичну підготовленість осіб, які займаються, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру і зміст тренувального процесу. Проводиться контроль за фізичною підготовленістю, де визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей[4].

Соціально-психологічний контроль забезпечує вивчення особистих якостей тих, хто займається, та їхнього психічного стану.

Медико-біологічний контроль дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму.

Лікарський контроль включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у процесі оздоровчих занять; профілактику травм і захворювань, які пов'язані з нераціональними заняттями фізкультурою; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи.

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

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у більш ґрунтовному визначенні комплексів методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості проведення занять з фітнесу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2000. 422 с.

2. Мороз О. О. Чернокоза Л. В. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки. Чернівці: Рута, 2000. 31 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

4. Благій О., Нестеров А. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів вело кінетики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. №1. С.38-40.

### ІІІ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

#### ВПЛИВ ОН-ЛАЙН ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК 30-35 РОКІВ

Галина Артем'єва, Ірина Латвинська

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлені результати змін показників компонентного складу тіла жінок 30-35 років, які займаються оздоровчим фітнесом он-лайн.

**Ключові слова:** оздоровчий фітнес, жінки першого зрілого віку, компонентний склад тіла, он-лайн заняття.

**Вступ.** Виникнення та розповсюдження коронавірусної інфекції внесло корективи у звичайний уклад життя людей. Недотримання рухового режиму негативно впливає на показники здоров'я людини, в тому числі і на якісний склад тіла [1, 4, 5]. Отже, вирішити це питання можливо шляхом впровадження он-лайн занять у фітнес.

**Мета дослідження** – визначення міри впливу он-лайн занять оздоровчим фітнесом на показники компонентного складу тіла жінок 30-35 років.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз інформаційних джерел стосовно наукового обґрунтування он-лайн занять оздоровчим фітнесом з жінками першого зрілого віку.

2. Проаналізувати зміну показників компонентного складу тіла жінок 30-35 років під впливом он-лайн занять оздоровчим фітнесом.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 18 жінок, віком від 30 до 35 років. Дослідження проводилось на базі фітнес-клубу «Территория Fitness» м. Харків. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, біоімпедансний метод, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні, яке проводилось на базі фітнес-клубу «Территория Fitness» м. Харкова, прийняло участь 18 жінок 30-35 років. Жінок було поділено на міні-групи, які 3 рази на тиждень по 55-60 хвилин займались оздоровчим фітнесом он-лайн [2, 3]. Аналіз показників компонентного складу тіла жінок проводився на біоімпедансному апараті OMRON. У таблиці 1 наведені результати контролю показників компонентного складу тіла жінок 30-35 років.

Таблиця 1

**Порівняння показників компонентного складу тіла жінок 30-35 років на початку та наприкінці педагогічного дослідження (n=18)**

Показники	Вихідні дані	Кінцеві дані	Приріст, %	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	26,6±0,9	24,8±0,7	6,8	1,6	>0,05
Вісцеральний жир, ум.од	6,2±0,47	5,5±0,36	11,5	1,21	>0,05
Жирова маса, %	37,3±1,5	33,4±1,18	10,5	2,05	<0,05
М'язова маса, %	27,4±0,68	31,5±0,79	13	3,94	<0,001

Нами було виявлено, що на початку дослідження у жінок 30-35 років ІМТ складає 26,6±0,9 кг/м<sup>2</sup> (згідно нормам встановленим ВООЗ [1], жінки мають надлишкову масу тіла), показник вісцерального жиру складає 6,2±0,47 ум.од. (відповідає нормі), показник жирова маса складає 37,3±1,5% (відповідає оцінці «високий вміст жиру») та показник м'язова маса складає 27,4±0,68 ум.од. (відповідає оцінці «недостатній вміст м'язової тканини»).

Наприкінці дослідження було проведено повторне тестування показників компонентного складу тіла досліджуваних жінок. Отриманий результат вказує на позитивну динаміку зміни усіх показників, а приріст складає діапазон від 6,8% до 13%.

ІМТ покращився та дорівнює 24,8±0,7 кг/м<sup>2</sup>, це відповідає оцінці «нормальна маса тіла», показник вмісту вісцерального жиру покращився, складає 5,5±0,36 ум.од. та відповідає нормі, показник жирової маси достовірно змінився при  $p < 0,05$ , складає 33,4±1,18% та відповідає оцінці «високий вміст жиру», але на межі з «нормальним вмістом жиру», показник м'язової маси достовірно змінився при  $p < 0,001$ , складає 31,5±0,79% та відповідає оцінці «недостатній вміст м'язової тканини», але на межі з «нормальним вмістом м'язової тканини».

**Висновки.** Аналіз джерел інформації виявив, що сьогодні науковці приділяють недостатньо уваги вирішенню питань організації та проведення он-лайн занять оздоровчим фітнесом.

Ефективність впливу он-лайн занять оздоровчим фітнесом підтверджується позитивною динамікою та достовірністю змін показників компонентного складу тіла жінок 30-35 років.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Визначити вплив он-лайн занять оздоровчим фітнесом на показники фізичної підготовленості жінок 30-35 років.

**Список використаної літератури:**

1. Всемирная Организация Здравоохранения. Устав ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата звернення 23.04.2021).
2. Онлайн-контент в спорте и ЗОЖ: за и против. URL : <https://www.oprf.ru/press/news/2617/newsitem/54349> (дата звернення 24.04.2021).
3. Рекомендации по физической активности в период карантина. URL: <https://www.sportlife.ua/ru/press-center/press/31779> (дата звернення 27.04.2021).

4. Сервис планирования спорта и активного отдыха. URL: <https://sportpriority.com/blog/fitnes/trenirovki-onlain-plyusy-i-minusy-raznyh-formatov-i-servisov/> (дата звернення: 24.04.2021).

5. Эволюция фитнеса из-за коронавируса и самоизоляции. URL: [https://www.gazeta.ru/lifestyle/style/2020/05/a\\_13075087.shtml](https://www.gazeta.ru/lifestyle/style/2020/05/a_13075087.shtml) (дата звернення 25.04.2021).

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ЛІКУВАННІ ХВОРИХ НА НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНУ ДИСТОНІЮ

**Арсен Байрамов**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглядається застосування фізичної терапії під час лікування нейроциркуляторну дистонії.

**Ключові слова:** фізична терапія, нейроциркуляторна дистонія, здоров'я людини.

**Вступ.** Сучасний стан проблеми щодо лікування нейроциркуляторної дистонії полягає в тому що немає чіткого визначення яке саме захворювання ховається за цим описовим терміном. Нейроциркуляторна дистонія (НЦД) – об'єднаний термін багатьох синдромів та симптомокомплексів. В медичній літературі наразі бракує чітких критеріїв щодо термінології, патогенезу, класифікації, діагностики та лікування вегетативних розладів, а також не визначено їхнє місце в низці паталогічних станів. Мушу зазначити що терміни «вегето-судинна дистонія» та «нейроциркуляторна дистонія» мають поширення тільки в декількох пострадянських країнах. В західному медичному співтоваристві таких термінів немає, це дуже ускладнює пошук актуальної інформації в іноземній літературі та дослідженнях. В «Міжнародній статистичній класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям в одинадцятому перегляді (МКХ-11)», який набере чинності з 1 січня 2022 року, ці терміни теж відсутні. Повстає питання як лікувати хворобу якої через рік не буде?

Найчастіше при постановці людині діагнозу НЦД призначається симптоматична терапія, яка не має бажаної ефективності. На фоні такої неоднозначної ситуації потрібен перегляд підходів до лікування хворих на НЦД вже сьогодні.

**Мета та завдання дослідження:** розглянути та проаналізувати фізичну терапію, як метод лікування пацієнтів з діагнозом НЦД, та її роль серед інших інтервенцій.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися пацієнти з діагнозом НЦД. Методи дослідження: аналіз та синтез сучасних джерел інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За останнє десятиліття в Україні спостерігається суттєве підвищення рівня захворюваності на розлади психіки та поведінки, зокрема непсихотичних, так званих пограничних станів. Дуже цікаво те що діагноз НЦД ставлять шляхом виключення інших добре відомих, суттєвих захворювань таких як ішемічна хвороба серця (ІХС), неспецифічний міокардит, ревматизм та ревматичні пороки, кардіоміопатії, гіпертонія тощо. Іншими словами коли людина «здорова» [3].

Все більше лікарів пов'язують НЦД с панічними атаками, нервовим перевантаженням, психологічними проблемами в результаті високого темпу сучасного життя [1, 2].

Відомо що методи фізичної терапії можуть суттєво впливати на поліпшення стану нервової системи людини в цілому:

Лікувальна фізична культура. Комплекс індивідуально підібраних вправ з урахуванням загального стану здоров'я людини, переносимості фізичного навантаження, супутніх захворювань, патологій, урахуванням важкості проявів симптомів функціональних розладів, медикаментозної терапії (якщо вона є) та індивідуальних протипоказань.

Лікувальний масаж відомий як розслаблюючий та заспокійливий ефект, котрий ще може позитивно впливати на якість сну [4].

Гігієна сну. Достатній регулярний сон має один з найпотужніших впливів не тільки на нормалізацію психічного стану, а й на здоров'я людини в цілому. Дослідження останніх років встановлюють кореляцію між «здоровим» сном та силою роботи імунної системи.

Ігрові види спорту на свіжому повітрі підключаються з природними факторами, такі як сонячне світло, свіже повітря.

Теренкур дуже корисний і доволі м'який спосіб фізичного навантаження. Також має переваги природних факторів та може використовуватись як своєрідний спосіб медитації, якщо займатися на одинці.

Плавання. Ще один спосіб позитивного впливу на нервову систему в цілому, завдяки добре відомій розслаблюючій дії води. Треба приділити увагу температурі води, яка не повинна бути нижче 26° і вище 40°С [6].

Медитативні практики. В різних проявах в залежності від індивідуальних вподобань, теж має добре відомий заспокійливий вплив на нервову систему.

Психолог або психотерапевт. Обов'язковий член мультидисциплінарної команди. В залежності від тяжкості проявів симптомів та психічного стану пацієнта в цілому вибір і призначення методів та інструментів допомоги, від консультацій психолога, до призначення курсу антидепресантів.

Робота та відпочинок. Сучасна людина більшу частину свого життя проводить на роботі, тому вона просто не може не впливати на стан здоров'я. Дуже важливо мати комфортні умови праці, гарні відносини в робочому колективі і повагу з боку керівництва і колег, а також гідну але ж обґрунтовану заробітню плату. Все це сприятиме кращому перенесенню навантаження, зменшенню стресових ситуацій. Регулярний повноцінний відпочинок є такою ж складовою фізичної терапії як і інші. Вигідно відрізняється вплив відпочинку коли він береться раз на рік на всі 24 дні (по КзОТ), тому що організму

потрібен час, щоб вийти з режиму трудових буднів та перейти в режим відпочинку і розслабитись (акліматизація), від 3-7 днів [7].

**Висновки.** Роль фізичної терапії у лікуванні НЦД важко переоцінити. Найголовнішою перевагою перед іншими методами є відсутність (при правильній індивідуальній добірці) побічних ефектів, більш цілеспрямований, м'який вплив на одну з провідних причин виникнення функціональних розладів та добре поєднання з іншими терапевтичними методами (за потребою).

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Перспективи подальших досліджень на мою думку лежать більш у соціальній сфері. Наприклад, в західних країнах вже давно є курси профорієнтації, це допомагає краще зрозуміти людині чим вона хоче займатися в житті, знайти коло однодумців, та краще реалізуватися в професійному та соціальному плані. В довгостроковій перспективі така людина з більшою вірогідністю буде психічне і неврологічне більш здоровою. Запроваджувати 5-6 годинний робочий день. Вести просвітницьку діяльність серед людей на тему уважного відношення до свого здоров'я.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вейн А. М., Дюкова Г. М., Воробьева О. В., Данилов А. Б. Панические атаки: руководство для врачей. Москва: Эйдос Медиа, 2004. 403 с.
2. Воронін О. М., Павлюк Є. О. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи: навчальний посібник. Хмельницький: ХНУ, 2011. 143 с.
3. Маколкин В. И. Нейроциркуляторная дистония : миф или реальность? *Кардиология*. 2008. № 4. С. 62-65.
4. Маколкин В. И., Овчаренко С. И. Внутренние болезни. 5-е издание. Москва: ОАО «Медицина», 2005. 592 с.
5. Полковник-Маркова В. С. Особенности применения средств лечебной физической культуры при нейроциркуляторной дистонии. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. №1. С. 82-85.
6. Сивякова О. Н., Конюк Е. Ф. Диагностика и лечение нейроциркуляторной дистонии. *Российский кардиологический журнал*. 2006. № 1. С. 44-47.
7. Фізична реабілітація: підручник / за ред. С.Н. Попова. Ростов-н/Д: Феникс, 2005. 608 с.

## ДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗОТЕРАПІЇ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ НЕВРАЛЬНОЮ АМІОТРОФІЄЮ

Людмила Клеценко<sup>1</sup>, Євгенія Вишар<sup>2</sup>

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»<sup>1</sup>,*

*Полтавський інститут економіки і права<sup>2</sup>, Полтава, Україна*

**Анотація.** Розглянуто застосування кінезотерапії в практиці фізичної реабілітації осіб із невральною аміотрофією та розроблено програму фізичної реабілітації для осіб із невральною аміотрофією Шарко-Марі-Тута; експериментально підтверджено ефективність розробленої програми.

**Ключові слова:** невральна аміотрофія Шарко-Марі-Тута, кінезотерапія, програма, фізична реабілітація.

**Вступ.** Невральна аміотрофія Шарко-Марі-Тута є одним з найбільш поширених спадкових неврологічних розладів у світі, який зустрічається у 36 осіб із 100000 населення. В Україні на спадкову аміотрофію Шарко-Марі-Тута страждає більше 15000 осіб, що відповідає 1 випадку на 2,5 тисячі населення.

Хвороба Шарко-Марі-Тута є спадковим захворюванням нервів і спричинена мутаціями, які викликають дефекти у білках нейронів, вона характеризується втратою м'язової тканини та сенсорного відчуття у кінцівках [5]. Перші симптоми невральної аміотрофії виникають ще в підлітковий період - у віці від 15 до 20 років, рідше ознаки проявляються у маленьких дітей [4]. Початок розвитку синдрому Шарко-Марі-Тута поступовий, прогресування як правило стабільно повільне.

У міру прогресування хвороби Шарко-Марі-Тута розвивається атрофія м'язових тканин, яка поступово посилюється в області гомілки, деформується стопа, кисті [2]. З часом захворювання прогресує далі з ураженням м'язів інших частин тіла, симптоми і перебіг хвороби може варіювати: порушується дихання, слух, зір, шийні та плечові м'язи, з'являється тремор і сколіоз, починаються шлунково-кишкові розлади, з'являється нейропатичний біль тощо [1].

Загальна патогенетична терапія невральної аміотрофії Шарко-Марі-Тута відсутня, застосовуються тільки симптоматичні методи лікування. Методи фізичної реабілітації для осіб із наслідками невральної аміотрофії підбираються для кожного пацієнта індивідуально. Вибір засобів та методів фізичної реабілітації обумовлюється стадією розвитку захворювання, індивідуальними особливостями пацієнта, наявністю супутніх захворювань.

**Мета та завдання дослідження:** розробити індивідуальну програму фізичної реабілітації для особи з невральною аміотрофією Шарко-Марі-Тута та перевірити її ефективність.

**Матеріал і методи дослідження.** Нами теоретично обґрунтовано та розроблено індивідуальну програму фізичної реабілітації, що передбачає проведення занять з кінезотерапії для пацієнтки віком 14 років з діагнозом



«невральна аміотрофія Шарко-Марі-Тута». Загалом, курс реабілітації складається з 3 циклів по два місяці занять (загалом 6 місяців), кожен цикл складається з трьох етапів: правильне дихання, розминка, заняття з кінезотерапії. Ефективність розробленої нами програми занять з кінезотерапії перевірялася за допомогою методу електронейроміографії, застосовувалися психодіагностичні методики (для визначення рівнів тривожності, депресій у пацієнтки); педагогічні методи (бесіди, анкетування, педагогічне спостереження). Критеріями оцінки ефективності експериментальної програми було обрано швидкість проведення імпульсу по аферентних та еферентних шляхах, тривалість М-відповіді, кількість рухових одиниць та нижніх кінцівок; рівні тривожності та депресії пацієнтки [3].

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті проведення занять за розробленою нами експериментальною програмою виявлено позитивні зрушення у психофізичному стані пацієнтки віком 14 років з діагнозом «невральна аміотрофія Шарко-Марі-Тута», про що свідчить позитивна динаміка показників швидкості проведення імпульсу нижніх кінцівок. Позитивні зрушення функціонального стану нейромоторного апарату, при яких стає можливим гальмування патологічних рухових стереотипів, пояснюються нейрофізіологічним впливом вправ, механізм якого полягає в посиленні припливу нервових імпульсів за провідними шляхами та активації вищих відділів рухового аналізатора. Це сприяло відновленню нервових зв'язків, формуванню компенсаторних механізмів та зумовило корекцію психоемоційної сфери пацієнтки.

**Висновки.** Перевірка ефективності експериментальної програми за визначеними критеріями показала, що застосування кінезотерапевтичних занять за розробленою нами програмою сприяло покращенню показників функціонування нервово-м'язового апарату пацієнтки з невальною аміотрофією Шарко Марі Тута, а також позитивно позначилось на її психологічному стані.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Вбачаємо у подальшому вдосконаленні фізичної реабілітації осіб із невральними аміотрофіями засобами кінезотерапії.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бражник К. В., Прокуда Т. В. Методи обстеження в сучасній фізичній. *Архив клинической и екпериментальной медицины*. 2005. № 2. С. 68 – 75.
2. Герцик А. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. Львів: ЛДУФК, 2018. 388 с.
3. Клінічні протоколи надання медичної допомоги хворим за спеціальностями «Нейрохірургія» та «Дитяча нейрохірургія». *Український нейрохірургічний журнал*. 2008. №3. С. 224.
4. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. 184 с
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімпійська література, 2010. С. 214-217.

## ПОВЕРНЕННЯ ДО ТРЕНУВАНЬ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІСЛЯ COVID-19

Ірина Кравчук, Галина Брелюс

*Харківська державна академія фізичної культур,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розкрито сутність фізичної активності та процесів відновлення після COVID-19 в період надзвичайної ситуації.

**Ключові слова:** фізична активність, COVID-19, тренування, процес відновлення.

**Вступ.** Пандемія COVID-19 призвела не тільки до тяжких економічних наслідків, а й до значного зменшення рівня фізичної активності у мешканців багатьох країн Європи та світу. Ще на ранніх стадіях пандемії COVID-19 у користувачів фітнес-браслетів FitBit зафіксували зменшення фізичної активності, зокрема щоденний обсяг ходи та кількість кроків. Це з високою ймовірністю відображає загальну тенденцію, яка підвищує ризики як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Непоправної шкоди нанесла й сама інфекція. Після одужання від коронавірусу багато людей можуть відчувати задишку або порушення голосу, пам'яті, функцій вживання їжі й інше, потребують обов'язкової комплексної реабілітації. Реабілітація передбачає багатогранний вплив на різних рівнях, тобто, це лікувальна фізична культура (ЛФК), дихальна гімнастика, масаж, нутритивна підтримка, психотерапія, фізіотерапія, правильне харчування. У період пандемії COVID-19 Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) провела дослідження і порекомендувала звернути увагу на рівень фізичної активності громадян [3]. Особливої уваги потребують ті, хто одужував після коронавірусної інфекції, оскільки після COVID-19 часто складно не тільки повернутися до нормального повсякденного життя, а й відновити, втрачену за час хвороби, фізичну форму. Наразі немає універсальних рекомендацій, як повернутися до фізичної активності після COVID-19. Що й спонукало нас на дослідження.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати способи відновлення фізичної активності після COVID-19.

**Завдання дослідження:** Дослідити загальну характеристику фізичного здоров'я після хвороби COVID-19. Проаналізувати науково-методичну літературу та інтернет-джерела щодо повернення до тренувань та фізичної активності після перенесеної хвороби COVID-19.

**Матеріал і методи дослідження.** Розглянуто досвід вітчизняних та світових фахівців з фізичної терапії та спортивної медицини щодо відновлення фізичної активності після COVID-19. Для дослідження

використано наступні методи: теоретичний, аналітичний, гіпотечно-дедуктивний.

**Результати досліджень та їх обговорення.** За результатами спостережень за одужуючими після коронавірусної інфекції фахівці умовно виділили декілька основних категорій пацієнтів, для яких і було надано базові рекомендації:

- хворим, у яких основні порушення стосувались роботи серцево-судинної системи, рекомендовано починати з вправ низької інтенсивності, повертатися до фізичних навантажень принаймні через 2–3 тижні після припинення симптомів хвороби, бажано під контролем кардіолога. Крім того, при наявності ускладнення у вигляді, наприклад, міокардиту, слід уникати значних навантажень протягом 3–6 місяців;

- якщо основні проблеми стосувались дихальної системи, спеціалісти рекомендують починати тренування принаймні через тиждень після зникнення симптомів, поступово збільшуючи навантаження і контролюючи інтенсивність та глибину свого дихання;

- тим, хто мав шлунково-кишкові розлади через коронавірусну інфекцію, радять повертатися до тренувань поступово, вживаючи достатню кількість рідини та уважно стежачи за збалансованістю свого раціону;

- тим, хто мав порушення, пов'язані з опорно-руховим апаратом, не варто поспішати виконувати тренувальні навантаження, які були до хвороби;

- тим, у кого не було особливих симптомів, якщо протягом тижня після негативного ПЛР-тесту на SARS-CoV-2 жодних відомих симптомів не спостерігається, рекомендують повернутися до фізичної активності, знизивши її на початку до 50% від звичайної інтенсивності [1, 2, 4].

Правило семи днів. Вчені з Королівського шпиталю Бромптона (Лондон, Великобританія), наголошують на необхідності уникати значної фізичної активності протягом принаймні семи днів після зникнення симптомів. Ця рекомендація стосується пацієнтів, які мали легку та середню форми тяжкості протікання коронавірусної інфекції. Для тих, хто мав важчі прояви захворювання, час після зникнення симптомів може бути значно більшим.

Деякі дослідники пропонують для перевірки фізичного стану пройти 500 м по рівній поверхні. Якщо ви не відчуваєте надмірної втоми або задухи, можна безпечно повертатися до занять спортом. Однак цей критерій не є універсальним і може бути адекватно застосований лише для спортсменів та людей, які вели достатньо активний спосіб життя до хвороби.

Правило 50-30-20-10. На початкових етапах повернення до фізичної активності після одужання, пацієнтам із COVID-19 рекомендують дотримуватися правила 50/30/20/10, розробленого Національною асоціацією із силової підготовки США та Спільним комітетом Асоціації тренерів силової підготовки для використання протягом чотиритижневого періоду реабілітації [1, 2, 3].

Згідно з цим правилом, обсяг тренувального навантаження у перший тиждень після хвороби має бути на 50% меншим від рівня навантаження до хвороби. Протягом наступних трьох тижнів рівень навантаження має бути

меншим на 30%, 20% та 10% відповідно. При цьому слід уважно прислухатися до реакцій організму і в разі необхідності консультиватися з фахівцями та коригувати початковий план [4, 5].

Вчені також радять починати з невеликих навантажень, поступово збільшуючи їхню тривалість та інтенсивність. Не менш важливими є також повноцінне відновлення і відпочинок після тренувань [1, 2].

**Висновки.** Автори рекомендацій наголошують, що кожен пацієнт із COVID-19 – унікальний, як у проявах хвороби, так і у швидкості одужання. Тому, залежно від систем організму, які найбільше постраждали від вірусу, тяжкості перебігу захворювання повернення до фізичної активності може відбуватися не протягом тижнів, а навіть протягом місяців.

На сьогодні не існує єдиного універсального алгоритму повернення до фізичних навантажень, який би можна було застосувати для усіх пацієнтів із COVID-19. Однак врахування функціонального стану основних систем організму після COVID-19, уникнення значних навантажень протягом тижня після зникнення симптомів хвороби, а також правило 50-30-20-10 допоможуть максимально убезпечити тих, хто одужав, і зробити процес відновлення поступовим.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Тема дослідження максимально актуальна, тому ми вбачаємо необхідність у проведенні подальших досліджень.

#### **Список використаної літератури:**

1. Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії COVID -19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128). С 74-78.

2. Голубовська О. А. Постковідний синдром: мультидисциплінарний підхід до ведення хворих. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2021. № 5. С. 35-36.

3. Хаустова О. О. Реабілітація пацієнтів із коронавірусною інфекцією: місце натуропатичної терапії у відновленні психічного здоров'я. *Психіатрія, Психотерапія*. 2021. № 1 (56). С.30-32.

4. Зайков С. В. Інгаляційні кортикостероїди в лікуванні COVID-19: передумови та докази. *Здоров'я України 21 сторіччя*. № 6 (499), 2021. С. 15-17.

5. Влияние коронавируса на глобальную активность. URL: <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/> (дата звернення 28.04.2021).

## РЕЗУЛЬТАТИ ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗОТЕРАПІЇ, ОСТЕОПАТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ДІТЕЙ ПРИ ВРОДЖЕНОМУ МНОЖИННОМУ АРТРОГРІПОЗІ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Вікторія Кузнецова, Юлія Калмикова

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах викладено результати обстеження дітей за допомогою шкали ВАШ, м'язової сили за Л. Д. Потехінім і Хабіровим, мануальне тестування м'язів за Ловеттом під час застосування кінезотерапії, остеопатичної терапії у дітей при вродженому множинному артрогріпозі нижніх кінцівок.

**Ключові слова:** вроджений множинний артрогріпоз, нижні кінцівки, діти, кінезотерапія.

**Вступ.** Більшість хвороб, як відомо, простіше попередити, ніж лікувати, особливо в пізні терміни. Несвоєчасне виявлення призводить до прогресування порушень і деформацій із ростом дитини. Будь-які відхилення від норми, що виникають у дитячому віці, згодом призводять до різноманітних порушень здоров'я. До вроджених патологій опорно-рухового апарату відносяться: вроджений вивих стегна, кривошия, клишоногість та інші деформації кистей та стоп, порушення в розвитку хребта, різні недорозвинення і дефекти кінцівок, аномалії розвитку пальців кисті, вроджені каліцтва (артрогріпоз) [4].

Вроджений множинний артрогріпоз – форма артрогріпозу, при якій спостерігається множинне ураження суглобів верхніх і (або) нижніх кінцівок, а також в ряді випадків і хребта.

На даний момент частота народження захворювання становить в Україні близько 1 випадок на 3 тис. новонароджених, що є вельми частим захворюванням, в той час як в Австралії – 1 на 12 тис. новонароджених, в Шотландії – 1 на 56 тис. новонароджених. Причини артрогріпозу повністю не вивчені. На даний момент визначені більше 150 причин, які викликають дане захворювання, такі як інфекції, застосування лікарських препаратів, аномалії матки, плацентарна недостатність, багатоводдя, маловоддя, викидні, аборти, спадкова схильність та інші [5, 7].

Численні епідеміологічні дослідження поширеності артрогріпозу свідчать, що ця проблема є однією з тих патологій, які досить часто трапляються тривалим і не завжди ефективним лікуванням, важкою інвалідністю, що ускладнює професійну і соціальну адаптацію хворих [3, 6].

**Мета дослідження** – проаналізувати та оцінити результати застосування кінезотерапії, остеопатичної терапії у дітей при вродженому множинному артрогріпозі нижніх кінцівок.

**Завдання дослідження:** проаналізувати стан досліджуваної проблеми у джерелах та визначити показники больового синдрому за шкалою ВАШ, м'язової сили за Л.Д. Потехінім і Хабіровим, мануальне тестування м'язів за

Ловеттом під час застосування кінезотерапії, остеопатичної терапії при вродженому множинному артрогріпозі нижніх кінцівок у дітей.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі Українського науково-дослідного інституту протезування, протезобудування та відновлення працездатності. Під нашим наглядом знаходилось 12 пацієнтів в віці від 4-6 років з діагнозом вроджений множинний артрогріпоз нижніх кінцівок. Вони були довільно розподілені на дві групи: основну групу – 6 пацієнтів і контрольну групу – 6 пацієнтів. Ми застосовували такі методи дослідження: больовий синдром оцінювався максимально комплексно з використанням шкали за десятибальною візуально-аналоговою шкалою (ВАШ), для визначення м'язової сили за Л. Д. Потехінім і Хабіровим, мануальне тестування м'язів за Ловеттом [1, 2].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Первинне обстеження проводилось на 1-2 день перебування пацієнтів в Укр НДІ протезування, протезобудування та відновлення працездатності. Отримані при первинному обстеженні дані свідчать про наявність больового синдрому, який був локалізований в поперековому відділі хребта і становив по ВАШ  $6,9 \pm 0,5$  балів, індекс м'язової сили за Л. Д. Потехінім і Хабіровим складав  $7,8 \pm 0,4$  балів; мануальне тестування м'язів за Ловеттом – 2 бали, м'язовий опір складав – 25%.

Пацієнтам основної групи був запропонований комплекс лікування кінезотерапії, остеопатичної терапії. Пацієнти отримували індивідуальну програму кінезотерапії кожного дня, остеопатичний метод лікування в кількості 1 раз на тиждень, упродовж 90 днів. Застосовувалися три категорії маніпулятивних технік: м'язово-енергетичні техніки, техніки на м'яких тканинах і артикуляційні техніки, які засновані на ефекті постізометричної релаксації м'язів (великого і середнього сідничного м'язів, грушоподібного м'язу і м'язу поперекової області). Пацієнти контрольної групи займалися фізичною терапією за загальноприйнятою методикою.

На другому етапі дослідження, через 30 днів була проведена оцінка показників, де є суттєві зміни покращення функцій самообслуговування, було виявлено зменшення больового синдрому в поперековому відділі хребта, по ВАШ показники склали  $2,00 \pm 0,45$  балів, індекс м'язової сили за Л.Д. Потехінім і Хабіровим становив  $6,1 \pm 0,7$  балів, мануальне тестування м'язів за Ловеттом – 3 бали, м'язовий опір складав – 55%.

На заключному етапі дослідження, через 90 днів, проведена оцінка показників, де було виявлено відсутність больового синдрому в поперековому відділі хребта, по ВАШ показники склали  $0,5 \pm 0,12$  балів, індекс м'язової сили за Л.Д. Потехінім і Хабіровим становив  $3,0 \pm 0,15$  балів, мануальне тестування м'язів за Ловеттом – 4 бали, м'язовий опір склав – 80%.

**Висновки.** Запропонований комплекс лікування кінезотерапії, остеопатичної терапії при вродженому множинному артрогріпозі нижніх кінцівок у дітей дозволяє знизити вираженість больового синдрому, рівень симптоматики, що значимо перевершує ефективність ізольованого застосування даних методів лікування і стандартного комплексу фізичної терапії.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** є дослідження амплітуди рухів у суглобах нижніх кінцівок при вродженому множинному артрогрипозі у дітей.

**Список використаної літератури:**

1. Белова А.Н. Шкалы, тесты и опросники в неврологии и нейрохирургии. Москва: Практическая медицина, 2018. 696 с.
2. Белова А. Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. Москва: Антидор, 2002. 440 с.
3. Гаврилюк В. П., Евсеева Я. В., Черевко О. В., Северинов Д. А. Дистальный артрогрипоз у новорожденного: клинический случай. *Вопросы современной педиатрии*. 2020. №19(4). С. 298-303.
4. Ступницька С. А., Завацька Л. А., Дем'янчук Т.О. Етіологія вроджених вад опорно-рухового апарату у дітей. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2017. №2. С. 273-283.
5. Фесенко М. Є., Похилько В. І., Щербань О. А., Крикотенко Л. В., Степченко Ю. Л. Клінічне спостереження за динамікою перебігу генералізованої форми артрогрипозу у дитини першого року життя. *Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина*. 2016. Т. 6, № 3. С. 99-102.
6. Шведовченко И. В., Кольцов А. А. Врожденный множественный артрогрипоз у детей: роль компенсаторно-приспособительных механизмов в самообслуживании пациента. *Инновационные технологии в травматологии и ортопедии детского возраста: Всероссийская научно-практической конференция с международным участием (Орел 6-8 октября 2015 г.)*. Орел, 2015. С. 265-266.
7. Darin N., Kimber E., Kroksmark A. et al. Multiple congenital contractures: Birth prevalence, etiology, and outcome. *J. Pediatr* . 2002. Vol. 140. P.61-67.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У МЕНЕДЖМЕНТІ АЛІМЕНТАРНО-КОНСТИТУЦІЙНОГО ОЖИРІННЯ І-ГО СТУПЕНЮ У ЧОЛОВІКІВ**

**Дмитро Нестеренко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У дослідженні вивчається вплив фізичної терапії у комплексній програмі зниження ваги у чоловіків на підставі аналізу індексу маси тіла, співвідношення талії та стегон, особливостей харчової поведінки, фізичної активності у вільний час, якості життя та навантажувальних проб.

**Ключові слова:** ожиріння, чоловіки, фізична терапія, дієтотерапія, поведінкова корекція.

**Вступ.** Ожиріння - одне з найпоширеніших у світі хронічних захворювань, що потребує терпіння, наполегливості пацієнта для тривалого

лікування та терапевтичного нагляду. Спільні зусилля повинні бути направлені на стабільне зниження маси тіла, зменшення частоти супутніх захворювань та смертності [1,4]. Доведено, що зниження маси тіла на 5-10% від початкової приводить до зменшення ризику розвитку цукрового діабету більш ніж на 50%, серцево-судинних захворювань - в середньому на 9%, більш сприятливо протікають і інші пов'язані з ожирінням захворювання [2,6].

Дослідження ожиріння у чоловіків не настільки поширене, як вивчення ожиріння у жінок. Чоловіки часто не хочуть брати участь в програмах по зниженню ваги, навіть незважаючи на зв'язок між ожирінням і захворюваннями. Як правило, чоловіків менше турбує статус своєї ваги, ніж жінок, і їм не вистачає базових знань про терапію ожиріння [5].

Оскільки зниження ваги є важливим кроком в профілактиці хронічної неінфекційної патології, і ця проблема є значущою і не достатньо вирішеною для чоловіків дослідження менеджменту ожиріння є актуальним.

**Мета дослідження** – встановити особливості та роль фізичної терапії в менеджменті ожиріння I-го ступеню у чоловіків 18-45 років.

**Матеріали і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 8 чоловіків у віці від 18 до 45 років з 1-м ступенем ожиріння, які приймали участь у програмі менеджменту ожиріння у поліклініці № 24 м. Харкова.

Випадковим способом було організовано групи порівняння – основна група (ОГ), яка отримувала медикаментозну терапію, гіпокалорійну дієту, посилену фізичну активність, індивідуально розроблені фізичні вправи та поведінкову корекцію згідно з поставленими у SMART форматі довгостроковими (3 місяці) та короткостроковими (1 тиждень) цілями за МКФ, та контрольну групу (КГ), яка не мала індивідуальної програми фізичної терапії, але дотримувалась усіх інших складових програми менеджменту ожиріння.

Ефективність програм оцінювалась за процентом втрати ваги (ІМТ), змінами співвідношення талії та стегон [3], харчової поведінки DEBQ (Голландія), оцінок Міннесотського опитувальника фізичної активності у вільний час (MLTPA) [6], якості життя SF-36 (коротка версія), динамікою артеріального тиску після стандартизованого фізичного навантаження [4]. Для загальної характеристики показників використовували описову статистику. Для тестування відмінності між групами у динаміці внаслідок невеликої кількості спостережень використовували непараметричну статистику.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У динаміці через три місяці обидві групи порівняння достовірно покращили більшість показників. Як в ОГ, так і в КГ, було встановлене зниження ІМТ ( $p < 0,05$ ), змінилася харчова поведінка ( $p < 0,05$ ), підвищилася фізична активність у вільний час ( $p < 0,05$ ), покращилася якість життя ( $p < 0,05$ ). Однак достовірні позитивні зміни співвідношення талії та стегон (фактор ризику) та артеріального тиску після стандартизованого фізичного навантаження відбулися тільки в ОГ.

Між групами порівняння встановлено достовірну різницю за критеріями зниження ІМТ, співвідношення талії та стегон, якості життя SF-36, на користь



ОГ, яка отримувала комплексну терапію. КГ отримала достовірно нижчий позитивний результат.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження встановлено, що включення індивідуально підібраних фізичних вправ з постановкою довгострокових та короткострокових індивідуальних цілей у SMART-форматі у комплексну програму менеджменту ожиріння у чоловіків надає можливість більш ефективно впливати на ризики виникнення серцевих випадків та виникнення неінфекційних хронічних захворювань, значніше покращує якість життя та психо-емоційний стан чоловіків з ожирінням.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на пошук нових дієвих підходів та засобів фізичної терапії при ожирінні I-го ступеню у чоловіків.

#### **Список використаної літератури:**

1. Давиденко Н. В., Смірнова І. П., Горбась І. М. Проблема ожиріння в Україні. *Журнал практичного лікаря*. 2002. № 1. С.7.

2. Чабан Т. І., Доніш Т. І. Ожиріння та його вплив на здоров'я людини. *Сімейна медицина*. 2004. № 3. С. 123.

3. Martinelli B., Pires Di Lorenzo V.A., Quitério R.J., Ambrozin A.R.P., Arca E.A., Jamami M. Cardiorespiratory repercussions according to the abdominal circumference measure men to men with obstructive respiratory disorder submitted to respiratory physiotherapy. *PhysiotherTheoryPract*. 2018. № (11). P. 835-845.

4. Gino Seravalle, Guido Grassi. Obesity and hypertension. *Pharmacol Res*. 2017 №122. P. 1-7

5. Kyoung-Bae Kim and Yun-A Shin. Males with Obesity and Overweight. *J Obes Metab Syndr*. 2020. № 29(1). P. 18-25.

6. Salvatore Carbone, Marco Giuseppe Del Buono, Cemal Ozemek, Carl J Lavie, Obesity, risk of diabetes and role of physical activity, exercise training and cardiorespiratory fitness. *Prog Cardiovasc Dis*. 2019. № 62(4). P. 327-333.

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЇ**

**Олена Петренко, Анастасія Торкіна**

*Сумський державний університет  
Суми, Україна*

**Анотація.** Розглядаються особливості реабілітації при нестабільності плечового суглобу після артроскопії.

**Ключові слова:** реабілітація, нестабільність, плечовий суглоб, артроскопія.

**Вступ.** Зазвичай, травма є наслідком падіння на плече, витягнуту руку або лікоть, ударів в плечовий суглоб, під час яких капсула суглоба і губа ушкоджуються, а зв'язки розтягуються [5]. У такому випадку використовують артроскопічне втручання, яке дозволяє не лише здійснити рефіксацію відірваної

частини суглобової губи, але й виконати одночасну реконструкцію для всіх її відділів без травматизації сухожилків, м'язів та крововтрати[2].

**Мета дослідження:** охарактеризувати програму фізичної реабілітації при лікуванні нестабільності плечового суглоба артроскопічним втручанням.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися пацієнти з нестабільністю плечового суглобу після артроскопії. При проведенні досліджень нами використано дані літературних джерел та дані проведених наукових досліджень щодо основних програм фізичної реабілітації плечового суглоба, які використовуються після артроскопічного втручання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом періоду обмеження рухливості верхньої кінцівки рекомендовано активні вправи для незалучених суглобів (ліктьовий, променево-зап'ясний). Для запобігання важких контрактур у плечовому суглобі після зняття іммобілізаційної пов'язки використовуються коливальні рухи у розвантажувальному положенні для плечового суглоба (вправа Кодмана). Амплітуда рухів у межах 10-20° та не повинна викликати болю. Далі починається відновний період. Його головна мета – відновити амплітуду рухів згинання та відведення до 90°. Це досягається пасивними рухами та вправами, що виконуються з допомогою фізичного реабілітолога [3].

Головним протипоказанням є виконання внутрішньої ротації та закладання прооперованої руки на протилежне плече. Після 6-го тижня дозволяється виконувати активні рухи в усіх площинах, але з певним обмеженням, а саме: до кінця 3-го місяця активний рух згинання потрібно виконувати на 20° менше ніж на здоровій руці, зовнішня ротація до 45°. Після 6-го місяця зовнішню ротацію дозволяється виконувати на 20° менше, ніж на здоровій руці, відведення до 90° [1, 4]. У тренувальному періоді дозволяється виконувати силові вправи, які мають концентричний, ексцентричний та ізометричний тип роботи. Навантаження в межах від 1 – 5 кг. Амплітуда руху повинна відповідати чітким вимогам цього періоду [1]. Час повного функціонального відновлення становить 9 місяців [4].

**Висновки.** Артроскопія – найбільш результативний та безпечний метод при нестабільності плечового суглоба. Реабілітаційна програма допомагає відновити повну симетрію активних і пасивних рухів, збалансувати м'язову силу у фронтальній і осьовій площинах, повернути рухову безболісність, свободу, функціональність.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** У подальшому планується дослідити більше програм для реабілітації плечового суглобу після артроскопії, для знаходження найбільш ефективної методики швидкого відновлення рухів у суглобі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Лікування плечового суглобу з використанням фізичної терапії плечового суглобу. URL: [http:// tutknow.ru](http://tutknow.ru).
2. Путьонний Ф., Попадюха Ю. Фізична реабілітація при нестабільності плечового суглоба. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 68-70.

3. Страфун С. С., Ломко В. М. Лікування задньої нестабільності плечового суглоба під артроскопічною асистенцією. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2018. №. 1. С. 4-11.

4. Дузь М. В. Програма фізичної реабілітації після оперативного лікування суглобової губи плечового суглобу на диспансерному етапі: магіст. робота: 227. Київ, 2020. 84 с.

5. Moroder P., Scheibel M. ABC classification of posterior shoulder instability *Obere Extremitat*. 2017. Vol. 12 (issue 2). P. 66-74

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

**Ірина Плющик**

*Тернопільський національний медичний  
університет Ім. І.Я.Горбачевського,  
Тернопіль, Україна*

**Анотація.** В публікації висвітлено принципи фізичної терапії в педіатрії, її мета; визначено особливості процесу фізичної реабілітації для дітей першого року життя. Публікація актуалізує питання фізичної терапії для дітей раннього віку.

**Ключові слова.** фізична терапія, фізичний розвиток, психомоторний розвиток, центральна нервова система.

**Вступ.** Впродовж останніх років зберігається негативна тенденція в динаміці показників здоров'я дитячого населення. За даними центру медичної статистики МОЗ України, показники дитячої інвалідності в країні залишаються високими, що визначає необхідність ранньої діагностики, корекції та фізичної терапії.

За даними МОЗ України, в структурі первинної інвалідності серед дітей на першому місці знаходяться вади розвитку, на другому – хвороби нервової системи, на третьому – розлади психіки та поведінки [1, с. 303].

Сучасний розвиток медицини, завдання збереження й зміцнення здоров'я дітей встановили проблеми реабілітації на одне з провідних місць в системі охорони здоров'я. Найбільш ранній початок програми відновлення здоров'я дитини забезпечує досягнення високого реабілітаційного потенціалу. Підсумок реабілітації хворої дитини – це здорова, пристосована до умов середовища, навчання, праці й виховання, діяльна, життєрадісна, гармонічно розвинена особистість [5, с. 184].

**Мета дослідження** – визначити особливості процесу фізичної терапії для дітей першого року життя.

Для досягнення поставленої мети нами були визначені наступні **завдання дослідження:**

- визначити мету фізичної терапії в педіатрії;

- з'ясувати принципи фізичної терапії для дітей грудного віку;
- виокремити головні методичні рекомендації щодо реабілітаційних заходів у роботі з дітьми.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися особливості процесу фізичної терапії у дітей першого року життя, для цього був використаний метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В системі охорони здоров'я останнім часом стверджується реабілітаційний напрям, який передбачає застосування комплексу медичних і немедичних засобів, спрямованих на відновлення здоров'я й повернення хворих та інвалідів до повсякденного життя відповідно до їхнього стану. Фундаментом реабілітаційного процесу є медична реабілітація, від ефективності якої залежить подальше використання видів реабілітації, їх тривалість і обсяг. Невід'ємною складовою медичної реабілітації є фізична терапія [ 3, с. 461].

В наукових роботах та розробках відновного лікування різних років таких дослідників, як К. А. Семенова, Н. Г. Гойда, В. Ю. Мартинюк, В. І. Козьявкін закладені методологічні та концептуальні основи для організації роботи фізичних терапевтів, лікарів-неврологів, педіатрів.

Мета фізичної терапії в педіатрії не тільки повернути хворій дитині здоров'я, а й розвинути її фізичні і психічні функції до оптимального рівня [6, с. 3]. Місцем здійснення реабілітаційних заходів в педіатрії є всі заклади охорони здоров'я та освіти, а також родина дитини, що забезпечують відновлення його здоров'я на певному етапі [6, С. 3].

До основних принципів реабілітації дитячого населення відносяться: ранній початок реабілітаційних заходів; етапність лікування; послідовність та безперервність на всіх етапах; комплексний характер реабілітаційних заходів; індивідуальність програми реабілітації; активна участь хворого у процесі реабілітації [2, С. 16].

Раціональний режим дня, оптимальна рухова активність є основою нормального функціонального розвитку різних систем організму, а своєчасна корекція відхилень (засоби ЛФК), що розвиваються в організмі, дадуть змогу дитині переходити в кожен новий період життя з певним запасом міцності. Основною особливістю фізичної реабілітації хворих і ослаблених дітей є те, що після хвороби вони страждають від гіпокінезії, та тлі якої додаються порушення фізичного, психічного і моторного розвитку. Засобами ЛФК, які використовуються в дитячому віці є лікування положенням, масаж, фізичні вправи, природні чинники [4, С. 13 -18] .

Загальні методичні вказівки щодо реабілітаційних заходів у роботі з дітьми: враховувати характер патологічного процесу, його стадію; враховувати рівень психомоторного розвитку дитини; спостерігати (починаючи з 4-5-го періоду і старше) за особливостями реакції на лікувальну гімнастику; використання музичного супроводу: для збудливих дітей – тиха, мелодійна; для флегматичних, загальмованих – бадьора, ритмічна музика; своєчасне призначення лікувальної гімнастики в період ранніх порушень [2, С. 391-392].

**Висновки.** Ознайомившись з науковими дослідженнями різних років, можемо підкреслити, що процес фізичної терапії для дітей першого року має ряд певних особливостей. Всі вони пов'язані з анатомо-фізіологічними відмінностями дитини від дорослого, поведінковими реакціями, а також фізичним та психічним станом в якому перебуває немовля. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості нервової системи дітей грудного віку, а особливо компенсаторні можливості клітин головного мозку, можемо підкреслити, чим раніше виявлена патологія, тим ефективнішим буде результат лікування та фізичної терапії.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на пошук нових дієвих підходів та засобів фізичної терапії, ерготерапії для дітей раннього віку.

**Список використаної літератури:**

1. Медична та соціальна реабілітація: навчальний посібник / за заг. ред. І. Р. Мисули, Л. О. Вакуленко. Тернопіль: ТДМУ, 2005. 402 с.
2. Медична і соціальна реабілітація: підручник / В. Б. Самойленко та ін. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 464 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
4. Страковская В. Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни. Ленинград: Медицина, 1991. 160 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В. Абрамов та ін.; за заг. ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смиронової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
6. Хованская Г. Н., Пирогова Л. А. Общие основы медицинской реабилитации в педиатрии: пособие для студентов педиатрического, медикопсихологического, медико-диагностического факультетов и врачей. Гродно: ГрГМУ, 2010. 184 с.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ РОЗСІЯНОМУ СКЛЕРОЗІ**

**Дмитро Прокопов, Ольга Без'язична**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Проаналізовано науково доказову літературу щодо актуальності фізіотерапевтичного втручання у осіб із розсіяним склерозом на різних стадіях та періодах.

**Ключові слова:** розсіяний склероз, фізична терапія, стадія, період.

**Вступ.** Розсіяний склероз (РС) являє собою демієлінізуюче запальне захворювання центральної нервової системи з імуні-опосередкованим патогенезом. За деякими даними, поширеність РС з 1990 по 2016 р постійно збільшувалася майже у всіх країнах світу. За окремими даними, сьогодні у світі

налічується близько 2,5–3 млн хворих на РС. Проблема РС надзвичайно актуальна в Україні, оскільки РС посідає друге місце щодо інвалідизації серед хвороб нервової системи. Одночасно наявність фізичних і когнітивних порушень, емоційних і соціальних проблем при захворюванні підкреслює необхідність і унікальність реабілітації при РС. В даний час реабілітацію хворих з РС розглядають як багатокомпонентну модель, що включає різні напрямки. Важлива складова цього комплексу – фізична терапія, іншим напрямком комплексної терапії є ерготерапія, спрямована на покращення продуктивності і безпеки, що вимагає необхідності мультидисциплінарного реабілітаційного підходу [2, 3]

**Мета дослідження** – проаналізувати доказове фізіотерапевтичне втручання при розсіяному склерозі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися особи із розсіяним склерозом. У роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел з наукометричних баз України, Physiopedia, PEDro та PubMed, системний аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичний терапевт грає ключову роль в терапії розсіяного склерозу протягом усього періоду захворювання - при постановці діагнозу, під час і після загострення, прогресування і стабільності, а також при переході РС на більш пізні стадії.

Фізична терапія при постановці діагнозу. Пояснення значущості фізичної терапії в підтримці рівня активності, в тому числі рухової. Докладний огляд і оцінка вихідного стану: визначення фізичних здібностей і поліпшень; постановка реалістичних цілей; на початку роботи може бути необхідним огляд і кілька повторних відвідувань. Додаткові відвідування не повинні бути частими і їх завдання - спостереження за прихильністю фізичним вправам, терапії та прогресом.

Вправи і програма фізичної активності. Початок затвердженої та доказової програми фізичних навантажень і вправ для хворого РС на підставі результатів огляду фізичного терапевта, інтересів і можливостей хворого.

Акцент на важливості регулярних фізичних вправ для успішного контролю над захворюванням і поліпшення стану здоров'я [1, 6].

Фізична терапія в періоди ремісії. Фізичний терапевт повинен стежити за руховою активністю пацієнтів з РС навіть в періоди відсутності радіографічних або клінічних ознак прогресування захворювання. Хворий може консультуватися у фізичного терапевта через кожні 3-6 місяців для забезпечення прихильності рекомендованим фізичним вправам і навантажень, а також для внесення відповідних змін до програми. Прийом може мати на увазі оцінку сили, рівноваги, гнучкості та стану серцево-судинної системи.

Фізична терапія під час і після загострення. Основне завдання фізичної терапії під час і після рецидиву - повернути колишній рівень функціональності. Час проведення сеансів фізичної терапії під час або після рецидиву залежить від тяжкості загострення.

Безпечні пересування, оптимальна функціональність та індивідуальні плани фізичних вправ, прийняті з урахуванням мінливих потреб хворого, складають основу терапії. Можливо, буде потрібно використання адаптивного обладнання та допоміжних пристосувань, як тимчасових, так і постійних.

Пацієнти та члени їх сімей небезпідставно відчують страх перед можливим рецидивом і його впливом на їх побут, роботу і суспільне життя. Фізичному терапевту слід підтримувати учасників процесу і давати реалістичні очікування.

Фізична терапія в період прогресування. У міру прогресування захворювання у пацієнта може посилитися потреба в адаптивному обладнанні (поручні, сидіння для ванни та ін.), пристосуванні для пересування (ходулі, самокати, інвалідні крісла). Фізичний терапевт повинен постійно наголошувати на важливості фізичних вправ і фізичної активності, підлаштовувати їх під всі зростаючі функціональні можливості з урахуванням характерної для РС слабкості.

Когнітивні труднощі, які можуть мати місце в будь-який період перебігу РС, часто посилюються в міру прогресування хвороби. При наявності когнітивних порушень краще давати письмові інструкції (у вигляді додатку на телефоні або нагадувань в календарі).

Фізична терапія на пізніх стадіях розсіяного склерозу. На пізніх стадіях РС пацієнти відчують суттєві незручності в міру прогресування фізичних, емоційних і когнітивних порушень. Часто в цей період люди вже не здатні пересуватися і мають підвищений ризик розвитку вторинних порушень. В рамках фізичної терапії пацієнти намагаються робити вправи в положенні сидячи. Виконуються розтяжки і амплітудні рухи, розтягування верхніх кінцівок, дихальні вправи, пацієнти забезпечуються обладнанням (крісла з електроприводом і ходулі), а доглядальників навчають необхідним навичкам. Роль фізичного терапевта на даному етапі навчити хворого безпечним технікам переміщення, підібрати технічні засоби реабілітації, допомогти організувати простір будинку [4, 5, 7].

**Висновки.** Фізична терапія є невід'ємною частиною комплексного лікування пацієнтів з розсіяним склерозом. Засоби та методи фізіотерапевтичного втручання використовуються на всіх стадіях та періодах захворювання.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** пов'язані зі складанням плану реабілітаційного втручання для пацієнтів з розсіяним склерозом на підставі аналізу сучасних найкращих доказових методів та засобів реабілітації.

#### **Список використаної літератури:**

1. Козьолкін О. А., Дарій В. І., Сікорська М. В., Візір І. В. Фізична терапія в нейрореабілітації: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 234 с.

2. Остап'як З. М. Розсіяний склероз: патогенез і фізична терапія. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2019. №31. С. 58-73.

3. Шмидт Т. Е., Яхно Н. Н. Рассеянный склероз: руководство для врачей. 5-е изд. Москва: МЕДпресс-информ, 2016. 272 с.

4. Amatya B., Khan F., Galea M. Rehabilitation for people with multiple sclerosis: an overview of Cochrane reviews (Cochrane review) (with consumer summary). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2019. Issue 1. P. 1.

5. Campbell E., Coulter E. H., Mattison P. G., Miller L., McFadyen A., Paul L. Physiotherapy rehabilitation for people with progressive multiple sclerosis: a systematic review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2016. №97(1). P. 141- 51.

6. Motor Learning — Back to the Basics. URL: [https://www.physio-pedia.com/Motor\\_Learning\\_-\\_Back\\_to\\_the\\_Basics](https://www.physio-pedia.com/Motor_Learning_-_Back_to_the_Basics) (дата звернення 15.03.2021)

7. Neurology Treatment Techniques. URL: <https://www.physio-pedia.com> (дата звернення 15.03.2021).

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ КИСТІ

Михайло Сидорчук, Ольга Без'язична

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розроблено програму фізичної терапії для жінок молодого віку після консервативного лікування травм кисті у відновному періоді на основі категорій Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я. Доведено ефективність розробленої програми фізичної терапії на основі показників клініко-функціонального стану травмованих.

**Ключові слова:** травми кисті, фізична терапія, категорії МКФ.

**Вступ.** Травми кисті становлять близько 35% усіх травм кісток опорно-рухового апарату. Характер цих травм дуже різноманітний як за тяжкістю, так і за кількістю переламаних кісток, що в разі ненадання своєчасної і кваліфікованої допомоги веде до тяжких функціональних порушень, наслідки яких є втрата професійних навичок, повсякденної незалежності. Серед переломів кісток кисті виділяють переломи кісток зап'ястка, переломи п'ясткових кісток та фаланг. В реабілітаційних відділеннях при травмах кисті використовують три групи основних реабілітаційних заходів, які спрямовані на профілактику інвалідності та відновлення порушених функцій. Перша група включає використання медичних та фізичних засобів реабілітації, що спрямовані на профілактику ускладнень та відновлювання здоров'я постраждалого; друга група – на використання тих засобів фізичної терапії, що спрямована на нормалізацію порушених функцій та навичок самообслуговування; третя група – це використання засобів, що допомагають відновити працездатність [2,4].



**Мета дослідження** – розробити та оцінити програму фізичної терапії осіб з травмами кисті у відновному періоді на основі категорій Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я.

**Матеріал і методи дослідження.** Під спостереженням знаходилося 11 жінок від 35 до 44 років, на базі ALEF clinic м. Харкова. Хворі були за методикою випадкових чисел розділені на 2 групи – контрольну (КГ) – 5 осіб та основну (ОГ) – 6. Середній вік в основній групі склав  $38,33 \pm 1,05$ , а в контрольній –  $40,00 \pm 1,41$  роки. У роботі використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; клініко-інструментальні методи, педагогічні та статистичні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За загальними характеристиками, наявністю супутньої патології основна та контрольна групи були однорідні.

З короткого базового набору Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) для рук [5] було обрано категорії, які були притаманні для пацієнтів, що брали участь у дослідженні, а саме: b280 Відчуття болю функції організму, b710 Функції рухливості суглоба, b730 Функції м'язової сили, s730 Структура верхньої кінцівки, d430 Підняття і перенесення об'єктів, d445 Використання кисті та руки, d850 Оплачувана робота.

Враховуючи категорії МКФ, для оцінки ефективності фізіотерапевтичного втручання нами було обрано наступні оціночні інструменти: візуальна аналогова шкала больових відчуттів (ВАШ) та система оцінки QuickDASH (оцінює наскільки ушкодження верхньої кінцівки впливає на соціальне життя пацієнта).

При первинному дослідженні інтенсивність болю жінки обох груп оцінили як помірну, за ВАШ –  $5,00 \pm 0,25$  бали у пацієнтів основної групи і  $4,40 \pm 0,24$  бали – контрольної.

При первинному дослідженні показник за шкалою QuickDASH в ОГ складав  $62,16 \pm 0,79\%$ , а в КГ  $61,40 \pm 0,97\%$  ( $p > 0,05$ ).

Розроблена програма для ОГ передбачала використання кінезотерапії за модифікованою методикою та лікувального масажу.

Основою кінезотерапії були вправи з використанням Thera-Band (еластичних стрічок, стрічок-еспандерів та ін.), вправи з супротивом для м'язів ліктя/зап'ястя (концентричне/ексцентричне розгинання зап'ястя (згинання ліктя) з навантаженням) та вправи в імітації професійних навичок (індивідуально розроблені для кожного пацієнта). Заняття 3 рази на тиждень під наглядом фізичного терапевта, №12 та 2 рази на тиждень у вигляді домашніх тренувань.

Жінки КГ займалися за загальноприйнятими рекомендаціями МОЗ України. Основою кінезотерапії були вправи для вироблення функцій захвату, переміщення предметів та зміцнення силової витривалості м'язів кисті, а саме вправи в захваті й утриманні різних циліндрів, кульок, кубиків, іграшок та інших предметів, різних за формою, величиною та об'ємом, вправи на тренажерах [1, 4].

Масаж для жінок ОГ та КГ проводили за класичною методикою, №10.

Виразність болю за ВАШ зменшилася в 2,7 раз – в основній групі, тоді як в контрольній – лише в 1,7 рази.

При повторному дослідженні (через 4 тижні) показник за шкалою QuickDASH в ОГ склав 53,66±0,61%, а в КГ 58,00±0,89% (p<0,05).

**Висновки.** Отримані результати свідчать про перевагу розробленої програми фізичної терапії на основі категорій МКФ, яка надає більш ефективний вплив на клініко-функціональний стан верхньої кінцівки після травм кисті у відновному періоді.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** пов'язані з подальшим дослідженням щодо довготривалих відстрочених результатів розробленої програми.

#### **Список використаної літератури:**

1. Герцик А. Створення програм фізичної реабілітації/терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №6 (56). С. 37-45.

2. Дюська Є. П., Пустовойт Б. А., Без'язична О. В. Можливості застосування тренажеру «Вогник-1» у фізичній терапії після травм кисті. *Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини*. 2017. № 1. С. 100-103.

3. Коваленко М. І., Попадюха Ю. А. Комплексна фізична реабілітація після травм кисті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №7. С. 66-68.

4. Протасенко В. О., Пустовойт Б. А. Фізична терапія при переломах кісток кисті на поліклінічному етапі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(1). С. 26-33.

5. World Health Organization. ICF - International Classification of Functioning, Disability and Health. Geneva: World Health Organization, 2001.

## **ПРОБЛЕМИ ЛІКУВАННЯ ВНУТРІШНЬОСУГЛОБОВИХ ПЕРЕЛОМІВ КОЛІННОГО СУГЛОБУ**

**Дар'я Стріляна**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто проблему лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглобу.

**Ключові слова:** внутрішньосуглобові переломи, колінний суглоб, лікування, фізична терапія.

**Вступ.** Переломи колінного суглобу є одними з найбільш тяжких травм та займають особливе місце серед всіх внутрішньосуглобових переломів. Згідно з даними американських вчених (2002р.) такі переломи налічують від 4 до 6%

всіх переломів нижніх кінцівок, за даними В. А. Соколова (2004р.) становлять від 4 до 12% по відношенню до всіх внутрішньосуглобових переломів [1, 4, 5].

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості проблеми лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглобу та варіанти її вирішення.

**Завдання дослідження:** проаналізувати сучасні базові підходи до лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглобу; дослідити методи лікування а також методи фізичної терапії

**Матеріали і методи дослідження.** При проведенні досліджень нами використано дані літературних джерел та проведених наукових досліджень.

В роботі використовували наступні методи дослідження: ретроспективний аналіз літературних джерел, теоретичний аналіз і синтез.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Складність в лікуванні внутрішньосуглобових переломів коліна полягає в протиріччі між необхідністю в довгострокової іммобілізації кінцівки з однієї сторони та необхідності збереження рухів в ній для профілактики контрактур. Частота незадовільних результатів з розвитком контрактур сягає 30-50% [1, 3, 5], виходів на інвалідність – 34, 8% [2, 6]. Найбільш частими ускладненнями таких переломів разом з розвитком контрактур є деформуючий артроз суглобів пошкоджених сегментів кінцівки, нестабільність колінного суглоба. Відзначають великий процент ускладнень: 57% переломів мищелків стегна та великогомілкової кістки ускладнюються розвитком деформуючого артрозу колінного суглоба. Незадовільні результати лікування переломів ділянки колінного суглоба складають 6-14% випадків [3, 4]. Незалежно від метода, основним завданням лікування переломів колінного суглобу є раннє відновлення анатомічних взаємозв'язків та утраченої функції суглоба, надійна фіксація уламків, без загрози вторинного зміщення [1, 3]. Комплекс реабілітаційних заходів підбирають з урахуванням як індивідуальних особливостей пацієнта, так і особливостей оперативного лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглоба. Загалом він складається з лікувальної фізичної культури (ЛФК), пасивної механотерапії, активної механотерапії, масажу, фізіотерапевтичного лікування. Методики ЛФК: перші дні пацієнти виконують ідеомоторні вправи та ізометричні напруження м'язів оперованої та здорової нижніх кінцівок, наступні дні пацієнти виконують рухи в суглобах здорової кінцівки та суміжних суглобах оперованої. В заняття включають також дихальні, загальнорозвиваючі вправи; згинання та розгинання в суміжних суглобах, пальцях стопи оперованої кінцівки тощо. Механотерапія використовується для профілактики негативних ефектів іммобілізації на етапі стаціонарного лікування, для повернення пацієнту безболісних рухів в суміжних суглобах, для прискорення процесів репарації та досягненні позитивного функціонального результату. При масажі відбувається вплив на рефлексогенні зони та непошкоджену нижню кінцівку, а також вище і нижче місця перелому. Застосовують всі прийоми в поєднанні з пасивними та активними рухами. Фізіотерапевтичне лікування спрямоване на ліквідацію больових відчуттів в області перелому, зменшення набряку тканин, покращення

трофіки та метаболізму і м'яких тканинах, індукцію остеогенезу, профілактику розвитку контрактур великих суглобів нижніх кінцівок [1, 3, 6].

**Висновки.** Фізична терапія у поєднанні зі стандартними методами лікування внутрішньосуглобових переломів коліна може допомогти запобігти різноманітним ускладненням, дозволить збільшити ефективність лікування цієї складної категорії хворих, зменшити кількість післяопераційних ускладнень та негативних функціональних результатів

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на стандартизацію використання методів лікування та фізичної реабілітації.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ахтямов І. Ф., Кривошапко Г. В., Кривошапко С. В. Віддалені результати реабілітації хворих після оперативного лікування внутрішньосуглобових переломів області колінного суглоба. *Вісник травматології та ортопедії ім. Н.Н. Приорова*. 2002. № 2 .С. 42–46.

2. Ахтямов І. Ф., Колесніков М. А. Лікування посттравматичних гонартрозів за допомогою задньостабілізованих ендопротезів колінного суглоба. Пошкодження при дорожньо-транспортних пригодах та їх наслідки. Москва, 2011. С. 104–105.

3. Паньков І. О., Рябчиков І. В., Ємелін А. Л. Сучасні аспекти лікування поліфрагментарних імпресійно компресійних переломів виростків великогомілкової кістки. Санкт-Петербург, 2010. С. 56–57.

4. Плоткін Я. Г., Петрова А. А., Гаврилов Є. В. Переломи виростків великогомілкової кістки. / Пошкодження при дорожньо-транспортних пригодах та їх наслідки: невирішені питання, помилки та ускладнення. Москва, 2011. С. 38–39.

5. Соколов В. А., Бялик В. И., Такиев А. Т. Бояршинова О. И. Оперативное лечение переломов дистального отдела бедра у пострадавших с сочетанной и множественной травмой. *Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова*. 2004, № 1. С. 45-51.

6. Eberhard H. J. ,Schier H., Dittel K. K. A new dynamic angel-adapted device an innovative method for stabilizing proximal fractures of the femur: congress of the European federat of national associations of orthopaedics and traumatology (Barcelona, 24–27 April, 1997). Barcelona, 1997. P. 190.

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПОСТМАСТЕКТОМІЧНОЇ ЛІМФЕДЕМИ**

**Костянтин Якубовський, Святослава Пашкевич**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У дослідженні визначалися ефективні фізіотерапевтичні втручання в профілактиці та терапії постмастектомічної лімфедери.

**Ключові слова:** постмастектомічна лімфедема, фізична терапія, захворюваність, профілактика.

**Вступ.** В структурі онкозахворюваності в Україні рак молочної залози посідає перше місце. Рівень захворюваності за останні 30 років зріс у 2,5 рази [1]. Найчастішим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром, який включає лімфедему, обмеження амплітуди рухів у плечовому суглобі, ураження периферичної нервової системи та депресію. Лімфедема виникає після диссекції пахвових лімфатичних вузлів в 13% - 60% випадків та суттєво знижує якість життя пацієнткам. Для профілактики та терапії лімфедери в багатьох країнах існує комплексна протинабрякова терапія (КПТ) та з такими пацієнтами працюють сертифіковані терапевти з лімфедери [5]. Таким чином, реабілітація хворих з онкопатологією молочної залози набуває сьогодні все більшого значення, а проблема вивчення фізичної терапії жінок з постмастектомічною лімфедерою (ПЛ) є актуальною.

**Мета дослідження:** на підставі проведення аналізу науково-методичної літератури визначити фізіотерапевтичні втручання для терапії ПЛ.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися хворі з постмастектомічним синдромом. У роботі були використані методи: аналіз літературних джерел з наукометричних баз Physiopedia, PEDro, PubMed, синтез та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Академія онкологічної фізичної терапії Американської асоціації фізичної терапії розробила рекомендації щодо втручань при ПЛ [3], які включають: на ранньому післяопераційному періоді фізичні вправи узгоджувати з міждисциплінарною командою, а індивідуальну програму фізичних вправ слід поступово збільшувати. Компресійні рукава у поєднанні з вправами на верхні кінцівки та діафрагмальне дихання можуть зменшити розвиток ПЛ.

Втручання при субклінічній ПЛ може включати навчання, самомасаж та використання компресійного одягу [3, 5]. Якщо рання субклінічна ПЛ прогресує пацієнтки можуть отримати користь від КПТ (компресійні пов'язки, фізичні вправи та мануальний лімфодренажний масаж).

Тренінги з прогресивним опором безпечні, коли здійснюються під контролем, починаючи щонайменше через 1 місяць після операції. Також слід передбачити індивідуальні програми аеробних вправ [3,5].

Використання переміжної пневматичної компресії (ППК) може бути розглянуто під час лікування вдома [3]. Але за результатами дослідження [7] ППК була визнаною недейсною в поєднанні з КПТ, однак може зменшити відчуття тяжкості та здавлення у пацієнтів з ПЛ.

Кінезіотейп може зменшити обсяг, але не може бути рекомендований замінити еластичне бинтування при вираженій ПЛ. Акупунктура не має достатніх доказів, що підтверджують використання для зменшення об'єму [3].

Лазерна терапія низького рівня може розглядатися як у комбінації із компресією, так і з КПТ [3, 4, 5]. Фотобіомодуляційна терапія при лікуванні ПЛ не призводить до значного покращення в довготривалій перспективі [6].

В Україні в реабілітаційній програмі лімфедми, як правило, використовують навчання пацієнтів, фізичні вправи (на розтягнення, мобільність, силові тренування, аеробні вправи з акцентом на глибокому диханні), мануальний дренажний масаж, пневмомасаж, гідропроцедури, кінезіотейпінг, носіння компресійного еластичного рукава, однак КПТ здебільшого не використовується [2].

**Висновки.** За даними аналізу науково-методичної літератури, фізіотерапевтичні втручання повинні бути індивідуально підібраними фахівцями мультидисциплінарної команди, комплексними та підбиратися з урахуванням їх доказовості. Необхідні подальші дослідження щодо тактики підбору індивідуальної фізичної терапії постмастектомічного синдрому.

**Перспективи подальших досліджень цьому напрямку** пов'язані з подальшим дослідженням фізичної терапії у хворих з постмастектомічним синдромом.

**Список використаної літератури:**

1. Рак в Україні, 2015–2016. Захворюваність, смертність, показники діяльності онкологічної служби. *Бюлетень Національного канцер-реєстру України*. 2017. № 18. 130 с.
2. Школьник М., Шаргородська Є. Реабілітаційна програма для пацієнтів з раком молочної залози. *Вісник Львівського університету*. 2020. Випуск 6. С. 142–150
3. Davies C., Levenhagen K., Ryans K., Perdomo M., Gilchrist L. Interventions for Breast Cancer-Related Lymphedema: Clinical Practice Guideline From the Academy of Oncologic Physical Therapy of APTA. *Physical therapy*. 2020. № 100(7). P. 1163–1179.
4. Khalaf M. M., Hassan M. A., Ibrahim Z. M. Helium neon laser therapy for post mastectomy lymphedema and shoulder mobility. *Egyptian Journal of Medical Human Genetics*. 2013. № 14. P. 195–199.
5. McLaughlin S. A., Brunelle C. L., Taghian A. Breast Cancer-Related Lymphedema: Risk Factors, Screening, Management, and the Impact of Locoregional Treatment. *Journal of clinical oncology : official journal of the American Society of Clinical Oncology*. 2020. № 38(20), P. 2341–2350.
6. Storz M. A., Gronwald B., Gottschling S., Schöpe J., Mavrova R., Baum S. Photobiomodulation therapy in breast cancer-related lymphedema: a randomized placebo-controlled trial. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*. 2017. №33(1). P. 32-40.
7. Tastaban E., Soyder A., Aydin E., Sendur O. F., Turan Y., Ture M., Bilgen M. Role of intermittent pneumatic compression in the treatment of breast cancer-related lymphoedema: a randomized controlled trial. *Clin Rehabil*. 2020. №34(2). P. 220-228.

## АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОЇ КІНЕЗОТЕРАПІЇ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ 2 ТИПУ

Анастасія Янюк, Сергій Калмиков

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто основні сучасні методики застосування методик кінезотерапії при цукровому діабеті 2 типу.

**Ключові слова:** цукровий діабет, фізична терапія, методика, кінезотерапія.

**Вступ.** Цукровий діабет (ЦД) – група ендокринних захворювань, що розвиваються внаслідок абсолютної чи відносної недостатності гормону інсуліну, появи інсулінорезистентності, внаслідок чого виникає гіперглікемія – стійке підвищення рівня глюкози у крові [7]. В останні десятиліття відзначається різке зростання захворюваності на цукровий діабет. Так, у світі налічується близько 35 млн. хворих і приблизно така ж кількість вважається невиявленою [1]. Сучасні методи лікування ЦД 2 типу передбачають зміну стилю життя, а також індивідуалізовану фармакотерапію цукрознижувальними препаратами. Однак, можна відзначити відсутність даних про дозування фізичних вправ при цукровому діабеті 2 типу в залежності від рівня, ступеня та тривалості зниження гіперглікемії при фізичному навантаженні різної інтенсивності [3].

**Мета дослідження:** аналіз сучасних методик кінезотерапії при цукровому діабеті 2-го типу.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися хворі на цукровий діабет 2-о типу. У дослідженні застосовувався метод аналізу наукової та науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблемі застосування фізичної терапії у комплексному лікуванні цукрового діабету 2 типу приділяється недостатньо уваги. Крім того, різними авторами наводяться суперечливі відомості про вплив фізичних вправ різної інтенсивності на рівень глюкози в крові.

На думку Н. В. Мацегоріної [5], ефективним засобом при цукровому діабеті є фізична терапія, яка діє не тільки симптоматично, а може бути націлена на окремі ланки патогенезу. Дослідження також показали, що в комплексній реабілітації хворих на цукровий діабет 2-го типу доцільно використовувати гідротерапію (контрастний душ), бальнеотерапію (вживання мінеральних вод, зовнішнє застосування у вигляді йодобромних і вуглекислих ванн), теренкур, масаж, самостійні заняття фізичними вправами.

Відповідно до рекомендацій С. А. Калмикова, у фізичній терапії при ЦД 2 типу рекомендується застосовувати терапевтичні вправи, основою яких є йогівські асани і дихальні вправи у поєднанні з фітотерапією [4].

Результатом наукових пошуків В. Н. Казакова, В. Н. Сокрут, Е. С. Поважної з'явилися рекомендації щодо застосування засобів кінезотерапії при цукровому діабеті, згідно яким хворим фізичне навантаження призначають при відсутності виражених ангиопатій. Авторами робиться акцент на тому, що у хворих на ЦД реакція організму на фізичне навантаження може бути різною в залежності від вихідного рівня глікемії, який відображає ступінь компенсації цукрового діабету [8].

На думку В.А. Єпіфанова, неадекватні фізичні навантаження можуть погіршити перебіг захворювання і призвести до таких ускладнень, як гіпо- і гіперглікемія, крововилив у сітківку ока, інфаркт міокарда, мозковий інсульт. Реєструється також високий ризик утворення виразок при діабетичній стопі і травм нижніх кінцівок при периферичній нейропатії і мікроангіопатії [2].

На думку Т.В. Гітун [6], підбір засобів кінезотерапії також повинні відповідати віковим та індивідуальним особливостям хворих, а також забезпечувати підвищені енерговитрати. На його думку, доцільно використання фізичного навантаження середньої і вище середньої інтенсивності, що сприяє посиленню витрати вуглеводів і активізації енергетичного забезпечення за рахунок розщеплення жирів. Весь комплекс лікувальної гімнастики складається для кожного окремого хворого в залежності від ступенів глікемії, наявності ускладнень основного захворювання, ожиріння, супутньої патології.

#### **Висновки:**

1. Цукровий діабет є поширеним захворюванням, що вимагає комплексного підходу до лікування, яке повинно включати дієтотерапію, медикаментозну терапію, фітотерапію, кінезотерапію та лікувальний масаж. У науковій медичній літературі зустрічаються суперечливі відомості про дозування та вибір терапевтичних вправ при різних ступенях тяжкості цукрового діабету.

2. Особливу увагу в програмах сучасної фізичної терапії при цукровому діабеті 2 типу необхідно приділяти визначенню інтенсивності фізичного навантаження на заняттях кінезотерапії, застосуванню нетрадиційних методик відновлення та пошуку новітніх технологій.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку:** розробка програми фізичної терапії для хворих на цукровий діабет 2 типу з використанням кінезотерапії, дієтотерапії та лікувального масажу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Балаболкин М. И., Клебанова Е. М., Креминская М. В. Лечение сахарного диабета и его осложнений. Москва: Медицина, 2005. 512 с.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебное пособие. Москва: Медицина, 1999. 304 с.

3. Калмиков С. А., Калмикова Ю. С. Сучасні погляди на використання методик лікувальної фізичної культури у фізичній терапії хворих на цукровий діабет 2 типу. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 1. С. 10-15.



4. Калмиков С. А. Особливості методик лікувальної фізкультури при цукровому діабеті 2 типу. *Проблеми безперервної медичної науки та освіти*. 2012. № 4(8). С. 50-54.

5. Мацегоріна Н. В. Застосування засобів фізичної реабілітації при набутому цукровому діабеті 2 типу у дорослих. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць*. 2014. С. 240-245.

6. Сахарный диабет. Лечение и питание / сост. Т.В. Гитун. Москва: Мир книги, 2006. 320 с.

7. Смирнова Ю.А., Василенко О.Ю. Основные подходы к медицинской реабилитации детей-инвалидов вследствие сахарного диабета. *Медико-социальная экспертиза и реабилитация детей с ограниченными возможностями*. 2009. № 2. С. 7-9.

8. Сокрут В.Н., Казаков В.Н., Поважная Е.С. Медицинская реабилитация в терапии: электронный ресурс, 80 Min / 700 MB. Донецк, 2003. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Системні вимоги: Pentium; 32 Mb RAM; Windows 95, 98, 2000, XP; MS Word 97-2000.

#### IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

---

### ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІД ВПЛИВОМ МОТИВАЦІЇ АФІЛІАЦІЇ

Юрій Артамонов

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Встановлено, що мотивація афіліації може проявлятися як у прагненні до прийняття або страху бути відкинутим партнером по спілкуванню. Ці два мотиви роблять процес спілкування або взаємокомфортним, або навпаки, неефективним та неприязним.

**Ключові слова:** мотивація афіліація, прагнення до прийняття, страх бути відкинутим, спілкування, спортсмени.

**Вступ.** Кожній людині потрібні позитивні взаємовідносини, однак, не завжди у неї виходить налагодити їх з оточуючими. Причиною тому може стати невпевненість у собі, відсутність віри щодо можливості досягти успіху, що призводить до вмотивованості на страх бути відкинутими іншими людьми. Виходячи з цього є два різні мотиви взаємодії з оточуючими: мотив прагнення до прийняття та мотив страху бути відкинутим, що функціонально пов'язані з мотивацією афіліації [4].

**Мета дослідження:** провести теоретичний аналіз особливостей спілкування під впливом мотивації афіліації.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися особливості спілкування під впливом мотивації афіліації. У роботі були використані насупні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Афіліація (від англ. Affiliate – приєднувати, приєднуватися) означає соціальний мотив, що спонукає до взаємодії на основі взаємно привабливих, взаємно збагачених, дружніх відносин та прихильностей. Ціль афіліації – це взаємний, довірливий зв'язок, де кожний з партнерів ставиться один до одного з приязню, товариські підтримує, симпатизує один одному. Афіліація проявляється у тенденції підтримувати міжособистісні стосунки позитивними афективними станами, що потребує відповідного рівня техніки спілкування та особистісних рис, які дозволяють отримувати задоволення від спілкування [4, 5].

Мотивація афіліації корелює, з одного боку, з потребою самоствердитися і отримати схвалення, а з іншого - зі страхом бути відкинутим. На основі минулого досвіду формуються відповідні очікування. Наприклад, якщо

необхідність спілкуватися з незнайомими людьми пов'язана з очікуванням успіху, то привабливість цієї ситуації буде висока, і навпаки. Відповідно, людина або прагне до інших людей, шукає в них товаришів і довіряє їм, або ставиться до них з підозрою і уникає їх. Якщо обидва види очікувань низькі, то в міжособистісному взаємодії проявляється незацікавленість і байдужість [3].

Афіліація суттєво впливає на процес і результат спілкування - адже зав'язування нового знайомства відбуватиметься дружнелюбно і невимушено або, навпаки, боязко, ніяково і неприязно. Оскільки позитивний досвід підвищує афіліацію, а негативний - знижує, і з кожним разом буде відбуватися закріплення або поступове руйнування сформованого раніше стереотипу [3].

Спортивна діяльність неможлива без взаємодії всіх суб'єктів цієї діяльності. Налагодження позитивного спілкування дає спортсменам, тренерам, досягати намічених цілей та впевнено йти до перемоги [1, 2]. А притаманність мотивації афіліації дає можливість спортсменам, тренерам прагнути до взаємно привабливого спілкування не боячись бути незрозумілим.

**Висновки.** Цінність спілкування, його ефективність залежить від багатьох факторів, як зовнішніх так і внутрішніх. Мотивація афіліації є тим фактором, що встановлює довірчий зв'язок і допомагає встановити спілкування на основі симпатії і дружньої підтримки.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Провести діагностику мотивації афіліації спортсменів різних видів спорту.

#### **Список використаної літератури:**

1. Павлик О. М., Василенко І. С. Характеристика комунікативних та організаторських схильностей майбутніх тренерів. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: матеріали III Науково-практичної конференції (Харків, 21 квітня 2017 р.) Харків, 212 С.135-138.

2. Павлик О. М., Василенко І. С. Комунікативні та організаторські схильності як важливі складові професійних здібностей тренера. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 2. С. 59-64.

3. Павлик О. М. Мотивація афіліації у неповнолітніх правопорушників. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г. С.Сковороди. Психологія*. 2001. Вип. 7. С.144–149.

4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Москва: Педагогика, 1986. 54 с.

5. Baker C. R. Defining and measuring Affiliation Motivation. *European Journal of Social Psychology*. 1979. № 9. 97-99.

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Вікторія Данилюк, Сергій Ткачов

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлено результати оцінки мотивації до занять фітнесом жінок різних вікових груп.

**Ключові слова:** мотивація, ціннісні орієнтації, особистість, фітнес, жінки.

**Вступ.** В останні роки на тлі інтенсифікації здорового стилю життя спостерігається тенденція до збільшення обсягу рухової активності жінок різних вікових категорій, що позитивно позначається на показниках їхнього фізичного стану [1, 3]. Але серед жінок, які проходять тренування, лише 28 % залишаються постійними клієнтами фітнес-клубів. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять фітнесом. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації [2, 4]. Це визначається як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів та потреб тісно пов'язана з питанням про розвиток особистості в цілому.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження – вивчити особливості мотивації вибору фітнес тренувань у жінок різних вікових категорій. Вирішували наступні завдання: оцінити рівень мотивації жінок різних вікових категорій, оцінити інструментальні та термінальні цінності у жінок різних вікових категорій, які займаються фітнесом.

**Матеріал і методи дослідження.** Було обстежено 43 жінки віком від 22 до 46 років, які займаються фітнесом. Були застосовані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя". За результатами нашого дослідження 40 % опитаних жінок у віці від 30 до 46 років перебували на момент опитування в розлученні, можна припустити, що жінки цінують те, чого на даний момент не мають. На провідні позиції вийшли конкретні цінності та цінності спілкування, на відміну від їх переваг в більш молодому віці, коли важливими були цінності професійної самореалізації та особистого життя. Менш важливими у жінок віком 30-46 років стали такі групи, як абстрактні цінності і цінності справи, у

той час, як в молодому віці для них не були важливі індивідуалістичні і етичні цінності. У віці 30-46 років для жінок важливу роль відігравали такі цінності: високі запити, терпимість, життєрадісність, старанність, непримиренність до недоліків у собі та інших, однак, зараз цей список змінюється: терпимість, життєрадісність, раціоналізм, освіта, чуйність. В результаті дослідження були зафіксовані вікові особливості ціннісних орієнтацій у жінок різних вікових категорій жінок, що доречно враховувати тренерам при роботі з такими клієнтами.

**Висновки.** Дослідження цінісно-мотиваційної сфери жінок різних вікових категорій проводилося за допомогою опитування їх перед заняттями у фітнес-залі. Найменші зміни в цінісно-мотиваційній сфері жінок стосуються значущості самоконтролю. У жінок меншого віку в блоці етичних цінностей на першому місці стоять цінності «високі запити», але у віці 30-46 років на першому місці в даному блоці вже «самоконтроль», а «високі запити» займають останнє місце. Жінки різних вікових категорій мають особливості цінісно-мотиваційної сфери, що треба враховувати тренерам, які працюють у фітнес-клубах.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на пошуки шляхів підвищення мотивації занять фітнесом.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гант О. Є. Психолого-педагогічний тренінг «Ефективні комунікації в спортивній діяльності» для студентів психолого-педагогічного профіля: навчальний посібник. Харків, 2014. 80 с.

2. Гант О. Є., Валюх Е. В. Мотивація до тренувань спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 5. С. 67-71.

3. Методика физического воспитания различных групп населения / под. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олимпийская литература, 2003. 392 с.

4. Энциклопедия психодиагностики, Психодиагностика взрослых / под общ. ред. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2009. 704 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЖАРГОНУ СФЕРИ БОКСУ**

**Дмитро Желтухін**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** В тезах висвітлено основні способи формування та особливості функціонування жаргону сфери боксу. Встановлено, що спортивний лексикон поповнюється внаслідок запозичень.

**Ключові слова:** лексика, жаргон, спортивний дискурс, глобалізація, метафоризація.

**Вступ.** Кожна соціальна сфера життєдіяльності людини характеризується певними видами спілкування (вербального і невербального), які являють собою найбільш важливі інструменти для досягнення цілей і задоволення потреб тієї чи іншої спільноти. Будь-який соціальний інститут, як форма організації спільної життєдіяльності людей, характеризується наявністю свого виду дискурсу, який включає специфічні соціально і професійно марковані знаки. До таких вербальних знаків можна віднести спеціалізовану лексику, терміни, фразеологізми, паремії, жаргонізми тощо. Жаргон - це мова соціальної чи професійної групи, яка відрізняється від літературної мови специфічним лексиконом. Жаргон є свого роду мовою «не за правилами», «мовою-парвеню», зрозумілим в певному середовищі, оскільки в ньому багато штучних, іноді умовних слів і виразів, але який активно пробиває собі шлях в «вище суспільство».

**Мета та завдання дослідження** полягали у вивченні функціональної специфіки та шляхів становлення термінології боксу, а також в описі її лексичних особливостей. Основне завдання дослідження термінологічної лексики боксу зумовлено дослідженням інтенсивного розвитку спортивної лексики на сучасному етапі, вивченням її експансії в загальнолітературній мові і системним лінгвістичним описом даного шару лексики.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були вивчені жаргонізми і спортивний дискурс. Крім принципів об'єктивності, системності та історизму, були використані наступні методи дослідження:

- аналітичний (вивчення джерел з теми дослідження для виявлення впливу окремих теорій, які сприяли становленню спортивного дискурсу);
- метод структурно-функціонального аналізу (для виявлення каузальних зв'язків у функціонально-смисловому визначенні жаргонізмів і спортивного дискурсу);
- метод порівняльно-історичного аналізу (виділення і порівняння в культурно-історичному процесі передумов, що визначили специфічність розвитку жаргонізмів і спортивного дискурсу).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Термінологія з усіх видів спорту оновлюється у зв'язку з удосконаленням мови, розвитком спорту. З виникненням нових явищ у фізичній культурі і спорті, з ростом спортивної майстерності, з появою нових елементів, зі зміною правил змагань з'явилися і, природно, будуть з'являтися і нові терміни для їх позначення.

Бокс - розвинений вид спорту, особлива сфера людської діяльності. Він характеризується сукупністю специфічних термінів, що утворюють його терміносфери. Так як популярність боксу неухильно зростає, їм займається і цікавиться населення України і багатьох інших країн світу, можна стверджувати, що в даний час відбувається процес подальшої соціалізації даної професійної діяльності, що знаходить вираз у зростаючій кількості спортивних об'єктів, збільшенні кількості спортсменів-боксерів.

Бокс спочатку складався як соціокультурне явище: його нормативні, а тим більше професійні форми з'явилися набагато пізніше. При цьому існувало безліч стихійних вогнищ формування різних видів кулачних боїв; разом з їх

розвитком відпрацьовувалися поняття, а потім і відповідна лексика. Прикладом може служити коло понять і їх номінацій в традиціях античних кулачний боїв.

На сучасному етапі спортивний жаргон є активним джерелом лексичних одиниць для збагачення інших видів дискурсу. Так, наприклад, вираз *to fight back to the ropes* (букв. «боротися, відступаючи до канатів рингу») спочатку вживалося в боксерській аудиторії і означало «боротися до кінця, чинити відчайдушний опір», а потім стало використовуватися як загальноживана лексика, але при цьому відбулося переосмислення вихідного значення і його фразеологізація. Схожий процес стався з виразом *throw in the towel* (дослівно «кинутися в рушник») - здаватися, визнати себе переможеним [2, 4].

Оцінка соціокультурної ролі боксу у боксерів і потенційних глядачів виявилася співзвучною, що свідчить про високу соціокультурну значущість боксу. Дані анкетування дозволяють говорити про те, що навіть в сприйнятті професійних боксерів цей вид спортивної діяльності має яскраво виражені характеристики соціокультурного явища через його видовищність і популярність. Бокс відчутно екстраверт, він орієнтований зовні на вузькоспеціальну галузь діяльності, на масове сприйняття.

Результати аналізу відповідей респондентів показали, що знайомство зі спеціальною термінологією боксу у спортсменів і «уболівальників» майже однакове, але відповіді спортсменів-боксерів в більшій мірі відображають технічні подробиці і тактичні прийоми ведення бою. На особливу увагу заслуговують вираження «бій в телефонній будці», «шкільний автобус», що є професійними жаргонізмами («ближній бій», «нокаутуючий удар» - термінологічні одиниці для позначення тих же понять) [1, 3, 5].

**Висновки.** Шлях становлення боксу як виду спорту був складним і тривалим від розрізнених кулачних боїв до нормативних змагань за певними правилами. Термінологія боксу складалася поступово, в міру набуття боксом нормативного стану. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що в даний час дана спортивна термінологія склалася в закінчену систему, утворюючи метамову відповідного виду спортивної діяльності. Разом з тим термінологія боксу залишається відкритою системою, так як з'являються нові утвори.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть пов'язані із аналізом нових жаргонів у сфері боксу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Абросимова Л. С., Богданова М.А. Концепт «спорт» і його лінгвокультурні складові. *Гуманітарні та соціально-економічні науки*. 2010. № 6. С. 78-82.
2. Бабенко О., Кравченко О. В усному мовленні – сленг. *Урок української*. 2004. № 11-12. С. 21-24.
3. Бацевич Ф.С. Основи комунікативної лінгвістики. Київ: Академія, 2004. 245с.
4. Бондаренко К. Л. Лінгвокультурні особливості українського та англійського сленгу. Донецьк, 2007. 185с

5. Словарь жаргону. URL: <http://xenomorph.ru/text/2314-slovar-zhargonapadonkov.html>. (дата звернення 30.04.2021).

## ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ

Галина Жукова, Тетяна Булгакова

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

**Анотація.** Глобалізація сучасного світового розвитку все більш загострює проблеми навчання усіх верств населення. Динамічність освіти як уніфікованої системи, що формується під дією сукупності рухливих елементів, означає спільне навчання усіх дітей, у тому числі учнів, у яких наявні особливості психофізичного розвитку.

**Ключові слова:** позаакадемічна освіта, особливі потреби, фізична культура.

**Вступ.** Основною ідеєю інклюзивної освіти є не тільки інтегрування у навчання, але й консолідація із суспільством відповідно зовнішньої і внутрішньої диференціації. Діти повинні розуміти, що кожна особистість неповторна, індивідуальна і може бути з особливими ознаками. Розуміння своєї ролі у оточуючих сприяє розвитку доброти, душевності, взаємодопомоги, вміння надавати допомогу при невідкладних станах.

**Мета дослідження:** розкрити особливості позаакадемічної освіти у системі інклюзивності.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація, порівняння з метою опрацювання вітчизняної та зарубіжної історичної, педагогічної літератури; прогностичний метод, який дає можливість визначити перспективи використання позитивного досвіду в сучасних умовах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У системі академічного і позаакадемічного навчання дітей з особливими потребами найбільш ефективними є реабілітація та соціальна адаптація засобами фізичної культури. У цих осіб фізична культура спрямована на розвиток основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, становлення, збереження і використання тілесно-рухових атрибутів, формування комплексу спеціальних знань [4]. З приводу впровадження інклюзії у заклади освіти визріває таке питання – особистість, яка тільки вступає в доросле життя має бути сильною, не боятися труднощів, долати всі перешкоди чи вона має завжди бути готовою до того, що є люди з особливими потребами, які слабші у чомусь, і їх потрібно підтримувати? Теоретично українська школа готова прийняти дітей з особливими потребами, але на практиці не завжди можливо підготувати усі умови. Один вчитель не в змозі вести урок з тридцятьма дітьми, два-три з



яких з особливими потребами, потрібен ще асистент вчителя, як це зазначено у Законі України «Про освіту» [3].

Думка деяких людей щодо впровадження інклюзивної освіти ґрунтується на тому, що вона може гальмувати навчання дітей, розхолоджувати їх, порушувати навчально-виховний процес, знижувати якість освіти. Але вчені вважають, що все залежить від вчителя, антропологія дитини з особливостями відображається у її підсвідомому бажанні бути соціологізованою [2]. Організувати інтеграцію особливої дитини в систему фізичної культури, не обмежуючи при цьому її потреби, можна за умови готовності суб'єктів освітнього процесу.

Відслідковуючи еволюцію системи спеціальної освіти в Сполучених Штатах від її витоків можна відзначити подвійний характер федерального законодавства, який гарантує права людей з особливими потребами на право освіти. З одного боку, повсякчасні умови життя і навчання мають бути пристосовані до потреб усіх людей, з іншого, усі види послуг для людей із особливими потребами мають бути забезпечені з дитинства. Система освіти США надає людям з особливими потребами доступ до усіх видів освіти, створює інфраструктуру для їх виховання, допомагає в ранній ідентифікації особливих потреб та сприяє широкому включенню у суспільство. Та лишаються проблеми, які включають надмірну та недостатню ідентифікацію певних підгруп студентів, недостатньо раннє їх виявлення, бюрократичні, нормативні та фінансові бар'єри, які ускладнюють життя людей з особливостями [5]. Поліпшення системи потребує кращих способів, освітніх результатів, що можуть бути впроваджені через позаакадемічну освіту [1].

**Висновки.** Отже, наразі постає питання ставлення до особливостей розвитку особистості. На нашу думку, це може відбуватися через підвищення кваліфікації педагогів, узагальнення та поширення кращого досвіду. За основу потрібно взяти рівноправність у суспільстві усіх людей. Завданням антропологічного виміру інклюзії є допомога у створенні необхідних умов для розвитку і реалізації потенціалу кожної людини.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Особливо перспективними напрямками подальшої роботи вважаємо дослідження засобів гармонізації взаємовідносин у інклюзивній освіті відповідно забезпечення усіх суб'єктів навчання позаакадемічною освітою.

#### **Список використаної літератури:**

1. Жукова Г. Philosophical revelation of non-academic education forms. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Філософія. Філософські перипетії»*. 2020. Випуск 62. С. 205–208.
2. Колупаєва А. Стратегічні напрями сучасної освітньої політики України. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2010. Вип. 1. С. 7–13.
3. Про освіту: Закон України від 5.09.2017 № 2145-VIII. Дата оновлення 01.01.2021. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page> (дата звернення: 14.04.2021).

4. Форостян О. І. Оцінка компетентності студентів щодо викладання фізичної культури в інклюзивних класах. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка*. 2020. Випуск 39. С. 115–120.

5. Laudan A., Loprest P. Disability and the Education System. *The future of children*. 2012. Vol. 22. No. 1. P. 97–122.

## АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ У СУЧАСНІЙ ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Христина Касьянова, Альфія Дейнеко

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Проаналізовано складні взаємовідносини між тренерами та гімнастками. Показано, що в нескінченній гонці за результатами змагань тренери не завжди думають про збереження здоров'я гімнасток та їх психологічний стан. Висвітлено, що у деяких випадках спортсменки знаходяться, як в «спортивній армії», а тренери бачать в них «тільки робочий матеріал».

**Ключові слова:** художня гімнастика, спорт, тренери, булінг, перемога-результат.

**Вступ.** Булінг (від англ. bullying – залякування, цькування, задирання) – різновид насильства; навмисний, що не носить характеру самозахисту, а також довготривале (повторюване) фізичне чи психологічне насильство з боку індивіда чи групи, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) стосовно індивіда [5]. Вправи художньої гімнастики являють собою складні поєднання рухів окремими ланками тіла з маніпуляцією різними предметами, які виконуються під музичний супровід і вимагають від спортсменок найвищого рівня прояву конкретних спеціальних рухових якостей [2, 3]. Проте, нікого не цікавить, якою ціною вчать і відпрацьовуються змагальні композиції та яка тяжка праця за цим стоїть!

**Мета дослідження** – проаналізувати наукові, методичні та Інтернет-джерела з питання проблеми булінгу зі сторони тренера у тренувальному процесі з художньої гімнастики.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури розглянути неприпустимі взаємовідносини між тренером та гімнасткою під час тренувального процесу.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися гімнастки різної кваліфікації. У якості методів дослідження були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема булінгу сьогодні викликає все більшу стурбованість громадськості і вимагає вивчення, зокрема в

рамках психологічних досліджень, в зв'язку з поширеністю даного явища і його небезпекою для фізичного і психічного здоров'я людини. Загальновідомо, що офіційно визнаними формами впливу на свідомість і волю спортсменів є прояв уваги до них, прохання, вимоги, переконання, навіювання та ін. Але за даними насильницькі методи у спорті не рідкість. Автор Алексєєва А.П. [1] зазначає, що починаючи з дитинства багато тренерів привчають юних спортсменів до грубості і жорстокості, дозволяють собі кричати на дітей, ображати словами та використовувати фізичні покарання за неправильне виконання вправ. На її думку, безумовно, в спортивних тренуваннях не обійтись без суворості та дисципліни, але не можна застосовувати психологічне, а тим паче фізичне насилля. Прикладом булінгу є взаємовідносини тренера з художньої гімнастики Оксани Мальцевої зі своєю ученицею, 8-річною Анжелою Мурзалієвой, яка у «виховних цілях» побила юну спортсменку в присутності інших дітей. Як встановило слідство, приводом для побоїв стала виявлена в тумбочці Анжели обгортка від солодоців і підозра дівчинки в крадіжці цукерок. Суд визнав тренера винною. Однак, психологічну травму на все життя отримала не тільки дівчинка, але й усі присутні діти. «Невідомо, у що це видовище може вилитися для них в майбутньому» [1].

Важливо підкреслити, що у гонитві за результатом-перемогою тренери забувають або ігнорують психологічний, моральний і фізичний стан спортсменок, тим самим збільшують ризик травм, появи депресії та інших проблем, а також бажанням гімнастки закінчити свою кар'єру або перейти до більш кваліфікованого та розуміючого тренера. Крім того, завдяки сучасним дослідженням і фактам [6] встановлено, що в спорті права спортсмена не завжди стоять в центрі уваги і не завжди повністю враховуються ризики, на які наражаються спортсмени, що веде до виникнення організаційної культури, яка не дозволяє обговорювати шкоду і жорстоке поведіння. Необхідно зазначити, що у художній гімнастиці по всьому світу зараз піднялася хвиля протестів колишніх і, навіть, діючих гімнасток проти булінгу зі сторони тренерів. Початком цих подій стала ситуація булінгу гімнасток у Швейцарії. Група спортсменок національної збірної з художньої гімнастики звинуватила своїх тренерів в залякуванні і образах на тренуваннях. У результаті федерація гімнастики Швейцарії розірвала контракти з тренерами із Болгарії Іліаной Диневою і Анелею Станчевою [4].

Як підсумок зазначимо, що за даними дослідження швейцарської газети «LeMatin» за останні вісім років на 90 % гімнасток регулярно кричали їх тренери. Більше 60 % гімнасток заявили, що їх постійно ображають та більше половини отримують дискримінаційні коментарі щодо своєї зовнішності. Понад 30 % спортсменок свідчать, що їх публічно висміюють, а більше чверті стверджують, що вони регулярно зазнають фізичного насильства [7].

**Висновки.** Художня гімнастика в своєму становленні пройшла довгий шлях, та стала неймовірно граційним та координаційне складним видом спорту, але за цим стоїть тяжка праця спортсменок, та не завжди коректне ставлення тренерів до гімнасток, їх психологічно-емоційного та фізичного стану здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на виачення методів боротьби з боулінгом у спорті.

**Список використаної літератури:**

1. Алексеева А. П. Насильство в спорті і його застосування різними суб'єктами :кримінологічний аналіз. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/nasilie-v-sporte-i-ego-primenenie-razlichnymi-subektami-kriminologicheskiiy-analiz/viewer> (дата звернення: 30.04.2021).

2. Андреева Р.І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2011. 20 с.

3. Карпенко Л. А., Винер И. А., Терехина Р. Н. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003. 382 с.

4. Художественная гимнастика. URL: <https://m.sport-express.ru/rhythmic-gymnastics/news/bolgarskih-trenerov-uvolili-v-shveycarii-za-kriki-na-sportsmenok-1691164/amp/> (дата звернення: 30.04.2021).

5. Цькування. URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D1%8C%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F> (дата звернення: 30.04.2021).

6. Brackenridge, Kay&Rhind, 2012. URL: [https://www.sportanddev.org/sites/default/files/media/russian\\_safeguarding\\_children\\_in\\_sport.pdf](https://www.sportanddev.org/sites/default/files/media/russian_safeguarding_children_in_sport.pdf) (дата звернення: 30.04.2021).

7. Independent report outlines abuse of rhythmic gymnasts at Swiss Gymnastics Federation. URL:<https://www.insidethegames.biz/articles/1103629/swiss-gymnastics-independent-report> (дата звернення: 30.04.2021).

## **СОЦІОЛІНГВІСТИЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СПОРТИВНИХ ФЕМІНІТИВІВ**

**Єлизавета Коденко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах охарактеризовано особливості творення спортивних фемінітивів.

**Ключові слова:** спортивні фемінітиви, українська мова, особливості, творення.

**Вступ.** Внутрішній світ людини, її соціальний статус, заняття певним видом діяльності проявляються через мовлення. Мовний феномен споконвіку слугує людині засобом пізнання світу. Саме мова окреслює напрями світосприйняття, а світ постає для людини таким, яким вона в міру свого розвитку пізнає його та освоює. Тож наскільки багатою, варіативною буде мова – настільки повним, максимально наближеним і реальним буде наше усвідомлення.

Одна із реалій сьогодення – це демонстрація рівності в підході до жіночих та чоловічих родів діяльності, встановлення гендерно маркованих лексем як стандарту. Порушується питання використання мови щодо гендеру людей, видів діяльності, посад тощо. Увагу дослідників усе частіше привертає активізована словотвірна підсистема фемінітивів (фемінативів), утворюваних суфіксальним способом від чоловічих особових назв за професійним, посадовим, соціальним станом.

**Мета дослідження** – дослідження сучасних спортивних фемінітивів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фемінітиви властиві українській мові як системі, їх уживання закономірне. Вони мають давню традицію, вживаються в усному мовленні, а в архівних текстах до 30-х років минулого століття можна часто натрапити на них навіть в офіційних звітах. Варто зазначити, що деякі фемінітиви зафіксовані ще у словнику Бориса Грінченка (1907-1909 роки), де зустрічаються слова «дончиня» (дінська козачка), «лікарка», а в словнику Агатангела Кримського (1924-1932 роки) «професорка», «заступниця», «викладачка», «державниця», «заставниця», «владниця». Відомий мовознавець Іван Огієнко вважав, що « мова витворила звичайно подвійні паристі форми для назв істот; чоловічі й жіночі, напр., учитель — учителька, професор — професорка, сусід — сусідка, сусіда, гість — гостя, друг — другиня [1,с.168]. В українському Правописі 2019 року затверджено правила утворення фемінітивів, зокрема: «За допомогою суфіксів -к-, -иц-(я), -ин-(я), -ес- та ін. від іменників чоловічого роду утворюємо іменники на означення осіб жіночої статі. Найуживанішим є суфікс -к-, бо він поєднуваний з різними типами основ: авторка, дизайнерка, директорка, редакторка, співачка, студентка, фігуристка та ін. Суфікс -иц-(я) приєднуємо насамперед до основ на -ник: верстальниця, набірниця, порадниця та -ень: учениця. Суфікс -ин-(я) сполучаємо з основами на -ець: кравчіння, плавчіння, продавчіння, на приголосний: майстріння, філологіння; бойкіння, лемкіння. Суфікс -ес- рідковживаний: дияконеса, патронеса, поетеса»[ 3,с.27]. Як бачимо, серед поданих прикладів є й назви осіб жіночої статі, які займаються спортом. І це не дивно, адже саме спортивне назовництво демонструє нам значну кількість назв спортсменок.

У сьогоденні актуальними є спроби дослідити механізми специфіки становлення мови спортивної науки як універсального засобу об'єктивізації індивідуальної свідомості та культурної традиції в ситуації сучасних трансформаційних процесів у світовому спорті. Мова характеризує способи та принципи мислення того чи іншого культурно-історичного періоду, впливаючи в такий спосіб на поведінку людини: мова, терміни, слова - це не самі речі, а те, як вони охоплюють ту чи ту сферу діяльності, розкривають сенс та значення предметів. Саме слова переводять у підсвідомість, а потім у свідомий зміст речей, їх сенс існує в менталітеті кожного народу. Урахування в дослідженні знання у галузі спорту, процесу генезису використання значення спортивних понять та категорій саме на історичній території проживання народу,

розпізнання слів – символів та слів - знаків, які є носіями національного спорту та фізичної культури - це є початком розуміння менталітету народу.

Що стосується творення фемінітивів у спорті, то у словниках відзначаємо незначну кількість термінів на позначення осіб жіночої статі (на перший погляд може здатися дивним факт невивченості назв спортсменок в українській спортивній термінології). Дослідник Михайло Паночко, зокрема, зазначає, що окремі назви осіб жіночої статі за родом спортивних занять утворюються від назв осіб чоловічої статі суфіксальним способом за різними словотвірними моделями. Зокрема, наголошує, що найбільш продуктивною словотвірною моделлю «ІО+ка» утворено 28 термінів від похідних іменників чоловічого роду. До того ж підкреслює, що для деяких назв корелятивні пари не утворюються (хокеїст, дзюдоїст, самбіст та ін.). Науковець пояснює таке екстралінгвальними причинами, зокрема тим, що жінки не беруть участі в таких видах спорту, як боротьба, важка атлетика, хокей та ін.[2. с.75]. Гадаємо, дослідник не зовсім удало висловився: такі одиниці відсутні, бо в них не було потреби. За необхідності їх можна утворити за продуктивною словотвірною моделлю « 1 особи + к(а)» : хокеїст- хокеїстка, дзюдоїст- дзюдоїстка, самбіст-самбістка. Хоча останнім часом відбувається «гендеризація» видів спорту, їх «емансипація», і тому надалі вважаємо не виникатиме жодних труднощів щодо творення номенів на позначення осіб жіночої статі за різними видами спорту.

Спробуємо продемонструвати найбільш уживаніші спортивні номени на прикладі олімпійських видів спорту (таблиця 1).

Таблиця 1

### Найбільш уживаніші спортивні номени на прикладі олімпійських видів спорту

№	Види спорту	Особа, яка займається обраним видом спорту	
		Чоловічий рід	Жіночий рід
1.	Бадмінтон	Бадмінтоніст	Бадмінтоністка
2.	Баскетбол	Баскетболіст	Баскетболістка
3.	Бейсбол	Бейсболіст	Бейсболістка
4.	Біатлон	Біатлоніст	Біатлоністка
5.	Бобслей	Бобслеїст	Бобслеїстка
6.	Бокс	Боксер	Боксерка
7.	Боротьба	Борець	Борчиня
8.	Важка атлетика	Важкоатлет	Важкоатлетка
9.	Велосипедний спорт	Велосипедист	Велосипедистка
10.	Веслувальний слалом	Веслувальник	Веслувальниця
11.	Веслування академічне	Веслувальник	Веслувальниця
12.	Веслування на байдарках і каное	Веслувальник	Веслувальниця
13.	Вітрильний спорт	Вітрильник	Вітрильниця
14.	Водне поло	Ватерполіст	Ватерполістка
15.	Волейбол	Волейболіст	Волейболістка
16.	Гандбол	Гандболіст	Гандболістка
17.	Гімнастика	Гімнаст	Гімнастка

Продовження табл. 1

18.	Гірськолижний спорт	Гірськолижник	Гірськолижниця
19.	Гольф	Гольфіст	Гольфістка
20.	Греплінг	Греплер	Греплерка
21.	Дзюдо	Дзюдоїст	Дзюдоїстка
22.	Карате	Каратист	Каратиста
23.	Кінний спорт	Жокей	Жокеїстка
24.	Ковзанярський спорт	Ковзаняр	Ковзанярка
25.	Керлінг	Керлінгіст	Керлінгістка
26.	Легка атлетика	Легкоатлет	Легкоатлетка
27.	Лижне двоборство	Лижник	Лижниця
28.	Лижні перегони	Лижник	Лижниця
29.	Плавання	Плавець	Плавчиня
30.	Плавання синхронне	Синхроніст	Синхроністка
31.	Регбі	Регбіст	Регбістка
32.	Скелелазіння	Скелелаз	Скелелазка
33.	Скелетон	Скелетоніст	Скелетоністка
34.	Сноубординг	Сноубордист	Сноубордистка
35.	Софтбол	Софтболіст	Софтболістка
36.	Стрибки на батуті	Стрибун	Стрибунка
37.	Стрибки на лижах з трампліна	Стрибун	Стрибунка
38.	Стрибки у воду	Стрибун	Стрибунка
39.	Стрільба з лука	Лучник	Лучниця
40.	Стрільба кульова	Стрілець	Стрільчиня
41.	Стрільба стендова	Стрілець	Стрільчиня
42.	Теніс	Тенісист	Тенісистка
43.	Тріатлон	Тріатлоніст	Тріатлоністка
44.	Тхеквондо(ВТФ)	Тхеквондист	Тхеквондистка
45.	Фехтування	Фехтувальник	Фехтувальниця
46.	Фігурне катання на ковзанах	Фігурист	Фігуристка
47.	Фристайл	Фристайліст	Фристайлістка
48.	Футбол	Футболіст	Футболістка
49.	Хокей	Хокеїст	Хокеїстка

**Висновки.** Як бачимо, спортивна термінологія має значну кількість назв на позначення жіночих видів спорту. Більшість слів утворюються словотвірною моделлю за допомогою суфіксів -к-, -иц-, -ин- від іменників чоловічого роду на означення осіб жіночої статі. Найуживанішим є суфікс -к-. Вживання таких номенів демонструє ширшу варіативність мовлення.

#### **Список використаної літератури:**

1. Огієнко І. Наша літературна мова / упоряд. М. Тимошик. К.: Наша культура і наук, 2011. 356 с.
2. Паночко М. Назви спортсменок в українській спортивній термінології. *Українська спортивна та військово-похідна термінологія: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Львів, 1992. С. 74-75.

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ВІТЧИЗНЯНИМИ ФІТНЕС-КЛУБАМИ

Олександра Корольова

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У проведеному дослідженні було узагальнено напрямки забезпечення ефективного управління вітчизняними фітнес-клубами.

**Ключові слова:** управління, фітнес-клуби, ефективність, просування спортивно-оздоровчих послуг.

**Вступ.** У сучасних економічних умовах ефективність управління фітнес-клубом залежить, у першу чергу, від ступеню задоволення потреб клієнтів за їх характером, обсягом і структурою. Структурна перебудова полягає в переході від централізації управління до його демократизації на засадах розмежування управлінських функцій серед відповідних відділів та посадовців і досягнення кінцевих результатів за відповідними функціями.

**Мета дослідження** – узагальнити напрямки забезпечення ефективного управління вітчизняними фітнес-клубами. **Завдання дослідження:** визначити шляхи удосконалення управління фітнес-клубами.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичні та практичні дослідження вітчизняних вчених; методи порівняння, синтезу, аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасних умовах господарювання керівництву вітчизняних фітнес-клубів необхідно визначити шляхи підвищення ефективності управління ними та розвитку їх діяльності [1]. Для забезпечення ефективного управління фітнес-клубами також необхідно розробити дієві методики та застосовувати ефективні інструменти, які забезпечать:

- можливість підвищення кваліфікації керівникам клубів, фітнес-директорам і фітнес-менеджерам до рівня сучасних міжнародних стандартів;
- можливість кар'єрного росту працівникам фітнес-клубів, зокрема тренерам, які мають різний досвід роботи у сфері фітнесу і які не мають спеціальної управлінської освіти, та працівникам інших ланок;
- необхідними знаннями керівників клубу, фітнес-директорів і фітнес-менеджерів у їх діяльності;
- розробку ефективної моделі організації та управління фітнес-клубом для стабільної роботи і посилення фінансового результату;
- використання системи збалансованих показників та її переваг для послідовної роботи і розвитку фітнес-клубу;
- необхідними навичками стратегічного, тактичного, операційного та перспективного управління для результативної роботи фітнес-клубу;
- розробку сучасних бізнес-моделей управлінських структур;



- використання ефективних інструментів у роботі з клієнтами, які спрямовані на залучення нових клієнтів та утримання існуючих;
- застосування новітніх методів фінансового планування і фінансового аналізу;
- розробку алгоритму ефективної підготовки рекламних кампаній з оптимальним бюджетом;
- формування заходів щодо підвищення ефективності управління фітнес-клубами та удосконалення системи просування їх спортивно-оздоровчих послуг;
- підвищення пропускної здатності та зручності тренажерних залів фітнес-клубів (наприклад, через придбання сучасніших моделей тренажерів);
- використання експертного методу для підвищення ефективності управління фітнес-клубами.

Шляхами удосконалення управління фітнес-клубами можуть бути такі: збільшення потенційних можливостей фітнес-клубів; забезпечення ефективності роботи працівників без «розкачки»; вчасне реагування на необхідність формування нових бізнес-процесів та їх оптимізація для результативної роботи; формування ефективної реклами з оптимальним бюджетом; періодичне оцінювання фінансових показників для визначення результативності роботи; впровадження нових підходів до роботи, спрямованих на забезпечення випередження в умовах зростаючої конкуренції [2–5].

**Висновки.** Для підвищення ефективності управління фітнес-клубом необхідне удосконалення системи управління, спрямованої на розвиток взаємодії між людьми, як системи мислення і поведінки працівників підприємства, об'єднаних спільними цілями та чіткою лінією діяльності. У цьому контексті узагальнено напрямки забезпечення ефективного управління вітчизняними фітнес-клубами.

**Перспективи подальших досліджень** будуть зосереджені на вивченні конкурентного середовища діяльності вітчизняних фітнес-клубів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ажиппо О. Ю., Бондар А. С., Петренко І. В., Серeda Н. В. Управління фізичною культурою та спортом у реалізації стратегії сталого розвитку регіону. *Публічне управління у забезпеченні сталого розвитку країни*. Харків, 2016. С. 1–16.
2. Леонова Ю. О., Бондар А. С. Управління ринком спортивно-оздоровчих послуг: проблеми та особливості. *Інфраструктура ринку*. 2020. № 43. С. 68–74.
3. Леонова Ю., Дорофєєва Т. Сучасні проблеми менеджменту у спортивній сфері. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 6К. С. 39–43.
4. Попов О. В., Горбенко О. В. Організаційно-управлінський компонент комплексного маркетингу спортивно-масових заходів. *Стратегічне управління розвитком галузі «Фізична культура і спорт»*. 2014. № 2. С. 28–31.
5. Чеховська Л. Характеристика діяльності мережі фітнес-клубів «FITCURVES». *Спортивна наука України*. 2018. № 2 (84). С. 48–54.

## СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

**Ксенія Котляр, Ніна Петрусенко**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто основні групи спортивної термінології іншомовного походження, проаналізовано особливості вживання термінів в українській мові.

**Ключові слова:** спорт, спортивна термінологія, іншомовні терміни, спортивні запозичення.

**Вступ.** Фізична культура і спорт – це важливі складові загальної культури суспільства, а фахівці цієї сфери поряд з високими фаховими досягненнями повинні добре володіти спортивною мовою і досконало знати спортивну термінологію, значна частина якої має іншомовне походження. Спеціалісти фізичного виховання, тренери, арбітри і спортсмени крім досконалого володіння рідною мовою повинні вміти правильно застосовувати фахову термінологію, знати особливості походження запозичених з іноземних мов термінів.

**Мета дослідження** - проаналізувати особливості використання спортивної термінології іншомовного походження в українській мові.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось на матеріалі підручників з англійської мови для студентів спортивних спеціальностей, спеціалізованих спортивних словників, інтернет-ресурсів за допомогою методу аналізу літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вчителі фізичного виховання, викладачі закладів вищої освіти, спортсмени, тренери з окремих видів спорту, судді та вболівальники використовують спортивну термінологію, яка прийшла до нас з інших мов. Це різноманітні терміни, які вживаються для позначення конкретних понять, назв видів спорту, спортивного приладдя тощо. Характерними рисами мови спорту є простота, широке коло користувачів, динамізм, оцінюючий характер найменувань, наявність значної кількості синонімів. В засобах масової інформації, Інтернет джерелах, на телебаченні і радіопередачах можна почути спортивні терміни, якими вже дуже довго користуються коментатори та журналісти: голкіпер, форвард, гейм, тайм, рефері, хук, дискобол, туше тощо [2, 3, 4].

Спортивна термінологія, яка вживається в українській мові, була запозичена з різних мов. Так, з грецької мови з'явилися такі терміни як олімпіада, стадіон, атлетика, з французької – туше, з японської – дан, сенсей, татамі, проте, переважна більшість термінів має англomовне походження. Це слова, які використовуються в ігрових і неігрових видах спорту: поло, регбі, бобслей, фрістайл, скейтборд, спідвей, аут, офф-сайд, пенальті, фол, інсайд,

батерфляй, бутси, блок тощо. Велика кількість спортивних термінів – це сленгові терміни. Сленгових термінів, запозичених з англійської мови, багато в баскетболі, бейсболі. Так, у бейсболі часто вживають наступні терміни: пітчер, кетчер, бетер, страйк, енд-уан (and-one), біг мен (big man), брик (brick), дабл-тім (double-team), прайм тайм (prime time), джамп-бол (jump ball) тощо [1, 5]. Ці терміни не дуже відомі широкому колу українських вболівальників. Складність у засвоєнні спортивної термінології полягає в тому, що спортивних спеціалізованих словників в українському перекладі дуже мало, а навчальних посібників фахового спрямування недостатньо, тоді як вивчення іноземної мови на спортивних спеціальностях повинно мати професійне спрямування.

**Висновки.** Фізична культура і спорт – це важливі складові загальної культури суспільства, спеціалісти сфери фізичної культури і спорту поряд з високими фаховими досягненнями повинні добре володіти спортивною мовою і досконало знати спортивну термінологію, значна частина якої має іншомовне походження.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші дослідження будуть пов'язані із аналізом нових англомовних вузькогалузевих термінів (функціонують у двох або більше видах спорту) та вузькоспеціальних термінів, що зустрічаються тільки в одному виді спорту.

#### **Список використаної літератури:**

1. Блохін О. Український спорт у сучасній соціокультурній реальності. *Вища освіта України*. 2013. № 1. С. 75–80.
2. Боднар С. В. Навчання студентів економічних спеціальностей професійно-орієнтованому англомовному спілкуванню засобами проектної методики. *Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету*. 2011. № 3. С. 82–85.
3. Зацний Ю.А. Інновації у словниковому складі англійської мови початку ХХІ століття: англо-український словник. Вінниця: Нова Книга, 2008. 360с.
4. Козубай В. І. Формування мовленнєвих навичок у процесі викладання іноземних мов. Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. С. 56–58.
5. Король С. В. Специфіка навчання іноземній мові студентів технічних спеціальностей. *Вісник Запорізького національного університету*. 2008. № 1. С. 127–131.

## ІНШОМОВНА КОМУНІКАТИВНО-ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ

**Роман Курочка, Віра Приходько**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Дослідження присвячено визначенню засад іншомовної комунікативно-ігрової діяльності зі студентами. Задля цього з'ясовано основи організації іншомовного середовища, окреслено підґрунтя ігрового компоненту у навчанні студентів.

**Ключові слова:** комунікація, іноземна мова, студент, навчання.

**Вступ.** Сучасне навчання студентів-спортсменів у закладах вищої освіти має відбуватися на високому рівні. Цьому сприяє опанування студентами іноземної мови. Оскільки іншомовна комунікація розвивається та проявляється у спілкуванні, однією з засад її формування і розвитку в закладі вищої освіти є іншомовне середовище. Ефективним засобом розвитку іншомовної комунікації виступає гра. Вона створює сприятливі умови для розвитку мовлення. Гра розвиває мову, а мова організує гру.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження – визначити засади іншомовної комунікативно-ігрової діяльності зі студентами. Завдання: з'ясувати основи організації іншомовного середовища, підґрунтя ігрового компонента у навчанні студентів.

**Матеріал і методи дослідження.** Матеріалом дослідження стала діяльність студентів під час навчання іноземної мови, методи дослідження – аналіз, синтез, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як відомо, іншомовне мовлення формується на основі реальних дій з предметами, які створюють основу для відношень «суб'єкт, предикат, об'єкт» та лежить в основі найпростіших структур мови.

Розвитку мовлення сприяє загострення потреби оволодіння словом для спілкування, яке забезпечується в основному об'єднанням ігрової та пізнавальної діяльності студентів. У сполученні ці види активності забезпечують стрімке розширення пізнань студентів в іншомовному середовищі [1, 4].

Завдяки ігровій мотивації синтез ігрової та комунікативної діяльності може забезпечувати вмотивоване навчання іноземної мови. Інтегрована комунікативно-ігрова діяльність на заняттях іноземної мови як проміжна навчально-ігрова діяльність, необхідність якої доведена психологами та педагогами, органічно пов'язує різні методи, форми, прийоми навчання, забезпечує адаптацію студентів до соціального та мовленнєвого оточення. Організація навчання іноземної мови студентів на основі ігрової діяльності має відповідати їх інтересам, віковим особливостям та специфіці засвоєння ними

іноземної мови, що обумовлює доцільність впровадження відповідного комунікативно-ігрового напрямку навчання англійської мови [2, 3].

Особистісно значущою діяльністю для студентів залишається ігрова діяльність під час навчання в закладах вищої освіти. Застосування гри поліпшує їх самопочуття та настрої, збільшує пізнавальну активність. Більше того, експериментально підтверджено, що саме гра є найбільш важливим фактором психічного і соціального розвитку особистості. Такі психологічні, психолінгвістичні та дидактичні положення й лежать в основі комунікативно-ігрового методу навчання іноземної мови.

Саме ігровий компонент комунікативної діяльності створює у навчанні іноземної мови ситуації емоційної напруги, які стимулюють мимовільні запам'ятовування мовних і мовленнєвих засобів іншомовного спілкування [5].

**Висновки.** З урахуванням засад оволодіння іноземною мовою можна зробити висновок, що навчання іноземної мови має бути, з одного боку, найбільш результативним, з другого, не викликати перевантаження студентів, якщо буде реалізуватися на основі методу організації комунікативно-ігрової діяльності.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні особливостей он-лайн комунікації засобами іншомовної комунікативно-ігрової діяльності зі студентами.

#### **Список використаної літератури:**

1. Council Recommendation of 22 May 2019 on a comprehensive approach to the teaching and learning of languages. URL: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.C\\_.2019.189.01.0015.01.ENG&toc=OJ:C:2019:189:TOC](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.C_.2019.189.01.0015.01.ENG&toc=OJ:C:2019:189:TOC) (дата звернення: 30.04.2021).

2. Holubnycha L., Kostikova I., Leiba O., Lobzova S., Chornovol-Tkachenko, R. Developing Students' Intercultural Competence at the Tertiary Level. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2019. №.11(3). P. 246-262.

3. Kostikova I., Miasoiedova S. Supporting Post-Graduate Students Writing Skills Development with the Online Machine Learning Tool: Write & Improve. *Information Technologies and Learning Tools*. 2019. № 74(6). P. 238-249.

4. Meet Generation C: The Connected Customer. URL: <https://www.briansolis.com/2012/04/meet-generation-c-the-connected-customer/> (дата звернення: 30.04.2021).

5. Solis B. Meet Generation-N: The Pandemic-Influenced, Connected Customers Driving The New Digital Imperative. URL: <https://www.forbes.com/sites/briansolis/2020/10/29/meet-generation-n-the-hyper-aware-informed-and-connected-customers-driving-the-new-digital-imperative/?sh=3c32189253b2> (дата звернення: 30.04.2021).

## РОЛЬ НЕТВОРКІНГУ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ТРЕНЕРА-ПОЧАТКІВЦЯ

Ганна Маренич, Олена Павлик

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Дається роз'яснення поняттю «нетворкінг». Вказується на можливі труднощі тренера-початківця при організації власної тренерської діяльності. Пропонуються правила нетворкінгу як засобу для вирішення тих чи інших проблем за допомогою професійних знайомств.

**Ключові слова:** тренер-початківець, нетворкінг, професійні відносини, тренерська діяльність.

**Вступ.** Неможливо уявити сучасну молоду людину без великого кола спілкування, причому воно може мати різні форми прояву: це і реальні зустрічі з друзями, і спілкування зі знайомими у соціальних мережах; і взаємодія у різноманітних спільнотах за інтересами, або взагалі переписка у соцмережах з випадковими співрозмовниками і багато інших форм взаємодії. І кожний з цих соціальних контактів несе для нас певну інформацію, досвід, який ми можемо використовувати і використовуємо у своїх цілях. Вся ця діяльність, пов'язана з налагодженням взаємодії, отримала сучасну назву «нетворкінг». Нажаль, цього поняття ще немає в офіційних українських словниках, але, дякуючи неофіційним джерелам, ми можемо сказати, що нетворкінг - це робота зі створення мережі ділових контактів. Чим більше цих контактів, тим потужнішу мережу ми зможемо побудувати для вирішення ділових та особистих питань [5].

Нетворкінг (англ. *networking*) — соціальна і професійна діяльність, спрямована на те, щоб за допомогою кола друзів і знайомих максимально швидко і ефективно вирішувати складні життєві завдання і бізнес-питання. При цьому в суті нетворкінгу лежить вибудовування довірчих і довгострокових відносин з людьми [6].

**Мета та завдання дослідження** - провести теоретичний аналіз ролі нетворкінгу в професійному становленні тренера початківця.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз проблеми дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Молодому спортсмену, здобувачу вищої освіти, або випускнику, який тільки закінчив ЗВО і хоче реалізувати себе як тренер, дуже важко буває почати свою тренерську діяльність. І це не дивно: маленька кількість охочих йти до секції тренера «без досвіду», висока оренда залу, великі матеріальні затрати на рекламу, або не популярність спорту займають дуже багато енергії, часу та знижують ймовірність, що тренер початківець успішно почне свою професійну діяльність.

Під час спортивної діяльності тренери, спортсмени, менеджери, організатори, судді, лікарі та навіть вболівальники, тобто всі суб'єкти

спортивної діяльності, вступають в різноманітні взаємодії і взаємовідносини, що сприяють зміцненню міжособистісних, міжгрупових, міжнародних зв'язків. Наприклад, один спортсмен, спілкуючись з іншими спортсменами, може швидше дізнатися про слабкі сторони свого суперника; вболівальники за кілька секунд можуть або підбадьорити спортсмена, улюблену команду, або навпаки негативно вплинути на результат змагання.

В сучасній психології прийнято визначати особистісну готовність до професійної діяльності як важливе професійне утворення, що включає в себе адекватні вимогам професії риси характеру; набір необхідних для здійснення професійної діяльності здібностей, знань, умінь та навичок; стійку систему мотивів та спрямованостей; професійно важливі психофізіологічні особливості (М. І. Дьяченко, Л. О. Кандилович, З. Н. Курлянд) [1, 2 С. 18-26.].

Одна з головних психологічних професійних якостей тренера є комунікативна активність. Однак, не кожен тренер-початківець має розвинуті комунікативні якості, а навіть якщо і має, то не знає як їх застосувати для налагодження ефективних професійних взаємозв'язків.

І тут на допомогу може прийти нетворкінг як найефективніший і найменш дорогий інструмент активізації власного бізнесу. Іншими словами, нетворкінг є процесом налагодження ділових контактів з метою створення ділових відносин [3].

Перш за все нетворкінг – це безпосереднє знайомство на якихось заходах. Це можуть бути зустрічі професіоналів, семінари, фестивалі, конференції, лекції, виставки, нагородження. Нетворкінг – органічна частина таких заходів: нерідко навіть у програмі заявлені нетворкінг-перерва, нетворкінг-сесія де можна залишити візитку чи інформацію про себе.

Наразі набуває популярності перша всеукраїнська платформа по нетворкінгу «BUSINESS NETWORKING», яка систематично проводить курси та дає поради для початкових старт-таперів [4].

Ось кілька рекомендацій з «BUSINESS NETWORKING», які допоможуть зав'язувати знайомства на професійних заходах.

1. На заходи краще приходити раніше, не ховатися і не намагатися злитися з оточенням: що більше людина ефектна зовні, то більше це йде їй на користь – співбесідники самі почнуть підходити до неї (наприклад, форма спортивного клубу).

2. Виявляти позитивні емоції, захват. Будь-якій людині є, що розповісти про свою діяльність, тож робіть це зацікавлено, емоційно, з вогником. А під час бесіди дивитися людині у вічі, не відволікатися на мобільні телефони, бути захопленим діалогом.

3. Слухайте співрозмовника дуже уважно та усвідомлюйте, що криється за її словами. Людина, істота соціальна, якщо вона завітала на спортивний захід - це означає що її тут щось зацікавило. Вона або її знайомі можуть стати вашими клієнтами.

4. Інформацію про нового знайомого краще запам'ятати: ім'я, дні народження членів сімей, домашніх улюбленців тощо. Це найшвидший спосіб

використати цю інформацію за потреби, наприклад поздоровити когось із днем народження. Реальна увага до людини набагато цінніша.

5. Створіть та беріть візитівки із собою. У разі цікавого знайомства можна зразу ж додатися до людини у друзі в соцмережу (одразу нагадав про себе листом) або написати їй електронного листа. Напишіть, що вас зацікавило на сторінці потенційного співбесідника, і чому ви хочете потрапити в коло його контактів. Покажіть, що ваш вибір свідомий

6. Активно та тематично ведіть свою сторінку у соціальних мережах. Робіть грамотні коментарі та пости в цільових групах. Скажімо, це може бути коментар з приводу спортивного тренування дітей у спільноті батьків. І якщо ваш коментар цікавий, професійний, корисний, батьки самі будуть надсилати вам запити на входження в коло ваших знайомих [4].

Сучасні тенденції ведення бізнесу вимагають постійного активного пошуку новітніх, прогресивних, а головне ефективних шляхів і методів просування себе та своїх ідей. Нетворкінг є одним із таких помічників, що дозволить тренеру-початківцю заявити про себе у колі зацікавлених спеціалістів. Отримані контакти, інформація, поради, ідеї від взаємодії з більш досвідченими у професійній сфері суб'єктами спортивної діяльності стануть в нагоді молодій людині для організації своєї тренерської діяльності.

**Висновки.** Проаналізувавши використану літературу, ми можемо стверджувати, що з метою створення ділових відносин, для налагодження професійних контактів і в кінцевому плані для організації своєї тренерської діяльності, своєї спортивної секції, гуртка тренеру-початківцю необхідно застосовувати нетворкінг як важливий елемент ведення сучасного бізнесу.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у розробці програми навчання нетворкінгу для тренерів-початківців, випускників спортивних спеціальностей та для всіх, хто планує розвивати власний бізнес.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: БГУ, 1976. 175 с.

2. Курлянд З.Н. Професійно-креативне середовище ВНЗ – передумова підвищення якості підготовки майбутніх фахівців. *Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития*. 2009. №1. С. 18-26.

3. Нетворкінг. URL: <http://osvita.ua/vnz/add-education/glossary/10680/> (дата звернення: 30.04.21).

4. Нетворкінг: як зав'язувати корисні знайомства URL: <https://buduysvoe.com/publications/networking-yak-zavyazuvaty-korysni-znayomstva> (дата звернення: 30.04.21).

5. Правила нетворкінгу. URL: <https://peskiadmin.ru/uk/chto-takoe-networking-pravila-networkinga-networking-svyazi.html> (дата звернення: 30.04.21).

6. Нетворкінг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 30.04.21).



## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНШОМОВНИХ ТЕРМІНІВ В СПОРТИВНІЙ ГАЛУЗІ

Аліна Михайленко, Катерина Максимова

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах проаналізовано особливості функціонування іншомовних термінів в спортивній галузі. З'ясовано, що мова фізичного виховання і спорту має свою історію розвитку і функціонування термінологічного апарату, яке потребує наукових розвідок.

**Ключові слова:** спортивна термінологія, мова спорту, спортивні номени, іншомовні терміни, мовленнєва культура.

**Вступ.** Значення української мови в системі інших навчальних предметів є винятковим, бо вона є, передусім, засобом пізнання світу спорту, культурних цінностей нації, а також засобом навчання фаху, зокрема, самопізнання, розвитку, самовдосконалення та самореалізації. Під час навчання у сучасному вищому навчальному закладі сфера спілкування, пізнання та діяльності студентів значно розширюється і тому потребує сучасних наукових розвідок.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що різні аспекти української спортивної термінології досліджували різні вчені (О. Вацеба, М. Герцик, Л. Карпець, А. Кочур, М. Назаренко, М. Паночко. І. Янків та інші) [1]. Однак, аналіз особливостей функціонування іншомовних термінів у спортивній галузі потребує більш глибокого вивчення окремих питань у сучасному мовознавстві.

**Мета дослідження:** аналіз особливостей функціонування іншомовних термінів у спортивній галузі.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися іншомовні терміни в спортивній галузі. Виконання даного наукового дослідження проводилось на основі емпіричних та теоретичних методів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Галузь фізичної культури та спорту є відкритою системою, яка швидко розвивається, збагачується новими поняттями та значної кількістю іншомовних слів.

Однією з важливих проблем ефективності освітнього процесу студентів вищих навчальних закладів спортивних галузей є піднесення мовної та мовленнєвої культури, оволодіння знаннями стилістичних багатств рідної мови, основами риторичних знань та вмінь, чітке визначення основних термінів і понять спортивних галузі, що дає можливість спеціалістам у сфері фізичної культури та спорту краще розуміти і вживати в потрібній ситуації саме ту лексичну одиницю, яка точно й економно передає висловлену думку, використовувати єдину термінологічну мову [2].

Фізичне виховання і спорт має свою історію розвитку і функціонування термінологічного апарату [3]. Зокрема, термінологія галузі фізичної культури та спорту сформувалася на базі загальної лексичної системи української мови і

належить до її нових лексичних пластів. Сучасна термінологія спорту почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття. Саме в той час в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формувалися єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука [4].

Як засвідчили результат нашого лінгвістичного дослідження, спостерігається поява значної кількості нових видів рухової активності, які стають популярними серед українського загалу: фітнес, шейпінг, армрестлінг, бодибілдінг, шорттрек, боулінг тощо.

Прикладом умотивованої заміни в мовній практиці іншомовних спортивних термінів власне українськими утвореннями можуть бути такі: голкіпер – воротар, форвард – нападник, пенальті – штрафний удар, корнер – кутовий та інші. У другій половині XX століття в мові українських ЗМІ з'явилися такі запозичення, як даунхіп; буліт; шорттрек тощо.

**Висновки.** Таким чином, спортивна галузь є сучасним та соціальним явищем, невід'ємною частиною культури та способу життя спортсменів. Водночас, сучасна спортивна термінологія набула статусу відкритої мовної системи, яка активно поповнюється запозиченнями з інших мов та збагачується за рахунок власних мовних ресурсів. Іншомовні спортивні терміни та запозичення стали відповідати потребам української мови та до правил українського термінотворення.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у більш глибокому семантичному аналізі спортивних номенів з окремої спортивної галузі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Акуленко В. В. Интернациональные эпитеты в лексике и терминологии. Харьков, 1980. 42 с.
2. Диньовський Д. М. Короткий українсько-російський словник з фізичної культури і спорту. Київ: Просвіта, 1993. 20 с.
3. Осінчук В. Г. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту: навч. посіб. Київ: ЛДУ, 1995. 200 с.
4. Паночко М.М. Украинская спортивная лексика: автореф. дис. ... канд. филол. наук: 10.07.02. Київ, 1978. 9 с.

## ОЦІНКА БОДИНАМІЧНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Ганна Міняєва, Ярослава Малик

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлено результати роботи зі спортсменами в бодинамічному підході, обґрунтовано задачі та перспективи даного напрямку в психологічній підготовці спортсменів.

**Ключові слова:** бодинаміка, психологічна підготовка, спорт, спортсмен.

**Вступ.** Біодинамічна модель роботи в напрямку психологічного відновлення спортсменів включає в себе роботу з тілом безпосередньо і фізично [1, 3, 5]. Метою психологічного відновлення в рамках біодинамічної терапії є не тільки робота з джерелом і тривалими наслідками самої психологічної травми, але і щоб допомога спортсмену в розвитку нових когнітивних, психосоціальних і фізичних ресурсів, які відкриють великі можливості для майбутніх змагань та тренувань [1, 2, 4].

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження – дослідити вплив бодинамічних вправ та технік на рівень в процесі психологічного відновлення спортсменів. Вирішували наступні завдання: дослідити динаміку самопочуття, активності та настрою спортсменів в процесі психологічного відновлення біодинамічними техніками та вправами.

**Матеріал і методи дослідження.** Було обстежено 16 спортсменів віком від 18 до 23 років. У роботі були використані наступні методи: теоретичні, емпіричні (психодіагностичний).

**Результати дослідження та їх обговорення.** В рамках нашого дослідження ми притримуємося ключових аспектів бодинамічної моделі психологічної роботи, а саме: гіпотези, що м'язи реагують на стрес одним з двох способів: примиренням і відмовою від дії (т.зв. гіповідгук) або надконтроль (т.зв. гіпервідгук); теорії про зв'язок психічного і моторного розвитку; виділення семи стадій розвитку і «картування» цих стадій; моделі структур характерів, відповідних семи стадій розвитку [4]. Також важливої уваги придялили теорії, що усередині кожної стадії виділяються три позиції: переважання гіпо-, гіпер- або збалансованої реакції м'язів, що співвідноситься з певними психологічними паттернами взаємодії зі світом; модель аспектів і функцій его; робота з травмами розвитку і шокowymi травмами.

Однією із задач, яку ми вирішували при роботі зі спортсменами в бодинамічному підході – це навчити їх контейнірувати енергію і дозволити емоціям бути усвідомленими так, щоб спортсмени могли використовувати їх як ресурс, розширюючи їх можливості для самовираження і привнесення цього досвіду на тренуваннях та змаганнях. Також метою роботи в бодинамічному

підході було розблокування імпульсів, заморожених в тілі, визначення життєво важливих рішень, пов'язаних з травмою, і прийняття нових рішень, використання таких методів, як відчуття тіла, розуміння патернів рефлекторних рухів і надання допомоги спортсменам в розпізнаванні і відпуску патернів напруги тіла з використанням опору в рухах і контррухах; допомога спортсменам у відновленні здорової рефлекторної системи - боротьба, втеча і орієнтація.

**Висновки.** Бодинамічний підхід – це група методів психотерапії, орієнтованих на вивченні тіла, усвідомлення спортсменом тілесних відчуттів, на дослідженні того, як потреби, бажання і почуття проявляються в різних тілесних станах, терапевтичних практиках, що дозволяє працювати з психологічними проблемами спортсмена через процедури тілесного контакту.

Бодинамічний підхід в психологічній роботі зі спортсменами допомагає відновити контакт з власним тілом, його чутливість; відновити чутливість окремих частин тіла; відновитися після травм, які спричинили порушення рухової активності, особливо в реабілітаційній період; при проблемах з координацією рухів, відчуттям меж; при нав'язливих станах; при емоційному дисбалансі (труднощі в стримуванні або прояві емоцій).

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** ми бачимо в практичному обґрунтуванні методів бодинамічного підходу в психологічній роботі зі спортсменами.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гант О. Є. Вплив професійного стресу на особистість спортсменів: *Міжнародна конференція Євразійського наукового розвитку*. Відень, 2014 С. 250-255.

2. Гант О. Є. Вплив ситуації екстремальної спортивної діяльності на самооцінку спортсменів. *Образование как фактор формирования инновационного человеческого потенциала: материалы XVIII регион. научн.-практ. конференции* ( Харьков 14 апреля 2012 г.). Харьков, 2012. С. 64-69.

3. Гант О. Є. Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога, для студентів психолого-педагогического профіля: методичні рекомендації. Харків, 2014. 56 с.

4. Гант О. Є., Малик Я. К. Спортивна діяльність як особливий вид професійного функціонування людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Вісник Нац. університету цивільного захисту України*. 2014. № 17. С. 62-73.

5. Marcher L., Fich S. *Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System*. Berkeley: North Atlantic Books, 2019. 142 с.

## ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ КЕРІВНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Анастасія Мякенька, Світлана Стадник

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах обґрунтовано особливості тайм-менеджменту керівників фізкультурно-спортивних організацій.

**Ключові слова:** тайм-менеджмент, керівник, менеджер, сфера фізичної культури, фізкультурно-спортивна організація.

**Вступ.** У сучасних умовах тайм-менеджмент є невід'ємною частиною діяльності будь-якої успішної фізкультурно-спортивної організації. Під тайм-менеджментом розуміється технологія організації часу і підвищення ефективності його використання. Управління часом є дія або процес тренування свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності, при якому спеціально збільшуються ефективність і продуктивність. Управління часом є необхідністю у розвитку будь-якого проєкту, оскільки визначає час завершення проєкту і масштаб.

**Мета дослідження** – охарактеризувати теоретико-методичні аспекти тайм-менеджменту у діяльності керівників фізкультурно-спортивних організацій.

**Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати зміст поняття і функцій тайм-менеджменту в діяльності організації.
2. Розкрити сутність сучасних прийомів тайм-менеджменту в діяльності керівників фізкультурно-спортивних організацій.
3. Визначити вплив тайм-менеджменту на формування іміджу фізкультурно-спортивної організації.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, аналіз документів, системний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тайм-менеджмент (управління часом) – міждисциплінарний розділ науки і практики, присвячений вивченню проблем і методів оптимізації витрат часу в різних сферах професійної діяльності.

Основні принципи тайм-менеджменту в діяльності керівника фізкультурно-спортивної організації:

- кропітка самотійна робота;
- індивідуальність рішення;
- необхідність відстеження власної ефективності;
- мислення, спрямоване на ефективність;
- досяжність і невичерпність резервів ефективності.

Можна виділити основні напрямки, через які здійснюється управління робочим часом, а саме: постановка мети; планування; прийняття рішень; реалізація та організація з розстановкою пріоритетів; контроль за досягненням мети і виконанням плану.

**Висновки.** За результатами проведеного аналізу літературних джерел та документів можна зробити наступні висновки:

1. Тайм-менеджмент - це облік і оперативне планування часу. Завдання тайм-менеджменту – упорядкувати використання часу дня і тижня, щоб встигати робити найважливіші справи. Основні принципи тайм-менеджменту: кропітка самостійна робота, індивідуальність рішення, необхідність відстеження власної ефективності, мислення, спрямоване на ефективність, досяжність і невичерпність резервів ефективності. Тривожні симптоми близького виникнення тимчасових проблем можна визначити за певними ознаками і виявити причини «поглиначів часу».

2. Сучасні прийоми тайм-менеджменту: постановка мети, класичне планування, «золоті» пропорції планування часу (принцип Парето), делегування повноважень, контроль підсумків і коригування цілей. Вивчивши причини проблем з часом і використовуючи основні прийоми тайм-менеджменту, керівник фізкультурно-спортивної організації зможе домогтися якісних і швидких результатів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** – визначити особливості удосконалення системи тайм-менеджменту.

#### **Список використаної літератури:**

1. Алюшина Н. О. Тайм-менеджмент: мистецтво планувати та управляти своїм часом. Київ: Національна академія державного управління при Президентові України, 2008. 119 с.

2. Архангельский Г. А. Корпоративный тайм-менеджмент: энциклопедия решений. Москва: Альпина Бизнес Букс, 2009. 211 с.

3. Балабанова Л. В. Організація праці менеджера. Київ: В. Д. Професіонал, 2007. 416 с.

4. Берд П. Тайм-менеджмент: планирование и контроль времени. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 288 с.

5. Бишов А. Самоменеджмент. Эффективно і раціонально. Москва: Омега-Л, 2005. 125 с.

## **СПОРТ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І РЕЛІГІЙНИЙ СВІТОГЛЯД**

**Аліна Трубіцина**

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** З'ясовано особливості впливу релігійного світогляду на популярність різних змагань, ігор, фізичних вправ, завдяки яким людина удосконалювала себе фізично і духовно.

**Ключові слова:** релігійний світогляд, християнство, фізична культура, змагання, видовища.

**Вступ.** У сучасному суспільстві спорт набуває таку високу значимість, що з'являються підстави вважати його одним з основних видів людської діяльності. За останнє сторіччя в релігійній свідомості кардинально змінилося ставлення до спорту. Зараз християнська церква, яка протягом багатьох століть виступала проти фізичного вдосконалення людини, вважаючи тіло джерелом гріха, активно пропагує заняття фізичною культурою і налагоджує співпрацю з різними спортивними організаціями, вона прагне використовувати спорт як соціальний механізм для підняття свого авторитету. В даний час церква і спорт, кожен своїми засобами, вирішують одну загальну «гуманістичну» справу - фізичне і духовне виховання людини. Спорт в нинішніх умовах - це соціальний інститут, який охоплює політичні, економічні, соціальні та моральні взаємозв'язки і сфери міжкультурної комунікації.

**Мета дослідження** - проаналізувати вплив християнства на розвиток фізичної культури, спорту і з'ясувати взаємозв'язок релігійного світогляду і фізичних вправ, ігри, видовищ і змагань в язичницьку і християнську епохи.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувався вплив релігійного світогляду на популярність різних змагань, для цього було використано метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Мораль, властива кожній формі релігії і відображає інтереси певних соціальних верств, у багатьох аспектах визначала і громадську думку щодо спорту і занять фізичними вправами. Церква як соціальний інститут, що грає істотну роль у формуванні світогляду людей може сприяти розвитку спорту, або гальмувати цей процес [1, с.58-61]. Феномен спорту багатоплановий, проте його головною функцією є змагання, без них він втрачає привабливість і навіть сенс. Змагання виникли як складова частина культових обрядів древніх людей і лише через деякий час зв'язок між змаганнями і релігійними культами була втрачена, а змагання набули в світогляді людства певну автономність. У первісному суспільстві змагання носили не тільки чисто релігійний, а й соціальний, моральний характер. Елементи моралі і основи релігійних уявлень не зв'язувалися між собою, моральність існувала повністю незалежно від віри в надприродні істоти. Кожна з груп учасників змагань представляла собою особливий соціальний колектив - рід, а будь-яка перемога або поразка неминуха отримували громадську оцінку з боку колективу. Участь в змаганнях була не стільки правом, скільки обов'язком. Людина не замислювався над тим, брати чи не брати йому участь у змаганнях, цього вимагав звичай.

В епоху розквіту первісного суспільства першорядне значення грав землеробський культ з яким пов'язували релігійний характер спорту. Релігійні уявлення, засновані на культі родючості, знайшли своє відображення в спортивних змаганнях, іграх з м'ячем [2, с. 67]. В епоху розкладання первісно-общинного ладу змінюється характер змагань і їх зміст. [3, с. 67]. Вправа в метанні списа або стрільба з лука доповнювалися змаганнями з бігу. Всі

змагання були пов'язані не лише з соціокультурними звичаями, але і з релігійними обрядами. У ранніх класових державах починає розвиватися спорт панівних класів. При єгипетському фараоні Рамзесі I почали проводитися змагання з боротьби, фехтування на палицях, якими відповідно до встановлених правил керували спеціально підготовлені судді. В епоху ранніх класових держав змінюється релігія і її призначення. Звеличення фізичній потужності не тільки богів, але і царів використовувалося для того, щоб підняти над людьми величність царя, оточити його ореолом недоступності і недосяжності. В цей час виникли змагання, які безпосередньо пов'язані з релігійним культом, який називався ордалія, або «божий суд» [4, с.146].

В античній культурі ставлення офіційної релігії до занять фізичними вправами і змаганнями визначалося соціальним ладом грецьких полісів. В рамках фізичного виховання проводились дитячі ігри, які включали крім ігор з м'ячом - біг, метання списа, диска і вправи, які розвивають спритність, біг зі зброєю, верхова їзди, стрільби з лука, плавання. Релігійна думка Стародавньої Греції про ідеал божества знайшла своє відображення в міфології і скульптурі [5, с.31] з богів і героїв греки робили реальний ідеал для юнацтва, намагалися виховати добропорядних громадян і воїнів. Зображуючи богів, вони надавали їм вид людей, які не мали ніяких недоліків і пороків. В епоху, коли християнство стало панівною релігією, спортивні змагання проводилися в багатьох містах Римської імперії починається поступове відродження знаменитих Олімпійських ігор Древньої Греції. Хоча вони і присвячувалися богам, але все більше набували політичного характеру, на цей період припинялися війни.

**Висновки.** Актуальною в нинішній час є проблема зміни ставлення церкви до спорту, а точніше, до фізичних вправ і змагань на різних етапах історії людства, які розглядаються через призму моральних норм і відображені в релігійних догматах, віруваннях, культурах і практичній діяльності церковних організацій.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** В перспективі передбачається дослідити вплив китайської практики монахів Шаоліня та їх бойових мистецтв на виховання нашої української молоді.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бойко І. У пошуках гармонії в людині. Церква і спорт на шляху до співпраці. Львів: Галицька видавнича спілка, 2003. 340 с.
2. Калакура Я. Енциклопедія українознавства. Київ: Либідь, 1997. 464 с.
3. Кун М. Легенди і міфи Стародавньої Греції. Тернопіль: АТ «Тарнекс», 1993. 416 с.
4. Соціальна доктрина церкви: збірник статей. Львів: Свічадо, 1998. 300 с.
5. Цехмістро І. Європейська та українська культура в нарисах: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 320 с.



## ОЦІНКА ВІДПОВІДНОСТІ НАЯВНОГО ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ВІКОВІЙ НОРМІ

Юлія Худоченко, Олена Гант

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлені результати оцінки відповідності наявного психічного розвитку дитини віковій нормі через адаптовану методику Е.Й.Кіпхарда. Показано роль нейропсихологічних досліджень при формуванні індивідуальних програм психічного розвитку дитини.

**Ключові слова:** нейропсихологія, вікові норми, психічний розвиток.

**Вступ.** Пріоритетна участь нейропсихології - науки про формування мозкової організації психічних процесів людини у рішенні широкого кола дизонтогенетичних проблем зумовлена, в першу чергу, гнітючими реаліями процесів розвитку у сучасній дитячій популяції. Ніколи раніше ми не стикалися з такою великою кількістю різноманітністю негативних феноменів, які спостерігаються сьогодні [1, 4]. Валідність і ефективність нейропсихологічних технологій визнаються сьогодні усіма фахівцями, які працюють над проблемою психолого-педагогічного супроводу процесів розвитку дітей [2, 3]. З точки зору нейропсихологічного підходу, це багато в чому пов'язано з високочастотною актуалізацією в сучасній дитячій популяції «дисгенетичного синдрому»: внутрішньоутробної дисфункції, органічної або функціональної, найбільш рано дозріваючих підкіркових структур мозку.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження – оцінка відповідності наявного психічного розвитку дитини віковій нормі через адаптовану методику Е.Й. Кіпхарда. Вирішували наступні завдання: оцінити рівень сенсомоторного розвитку, навички самообслуговування, рівень соціального розвитку, уваги, пам'яті, мислення, мовлення, емоційного розвитку, гри у дітей, які займаються у клубі «Новий мир».

**Матеріал і методи дослідження.** Було обстежено 22 дитини віком від 2 до 6 років за допомогою методики Е.Й. Кіпхарда.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження відповідності наявного психічного розвитку дитини віковій нормі завжди починалося зі спілкування з батьками. При спілкуванні з батьками ми визначали, що саме спонукало їх до необхідності звернутися за допомогою до психолога. Серед причин звертання до психолога були наступні: наявність або відсутність певної поведінки, наявність моторних та сенсорних особливостей, розвиток мови та мовлення, взаємодія з оточуючими, емоційні реакції, проблеми уваги та самоорганізації.

Отримували також наступну інформації від батьків стосовно розвитку дитини в ранньому віці, особливостей її поведінки та самопочуття, стану

здоров'я та тих проблем, які їх турбують.

Використовуючи наступні критерії: сенсомоторний розвиток, самообслуговування, соціальний розвиток, увага, пам'ять, мислення, мовлення, емоційний розвиток, гра. У рамках нашого дослідження ми оцінювали за допомогою таблиць методики Е. Й. Кіпхарда чи відповідає розвиток певної сфери дитини віковим стандартам. Якщо дитина відповідала більшій частині зазначених критеріїв, ми вважали розвиток даної сфери чи групи навичок задовільним у конкретної дитини. За результатами нашого дослідження у досліджуваних дітей мала місце несформованість 50% (або більше) навичок, що давало нам право вважати цю сферу незадовільно розвинутою. Порівнюючи між собою розвиток різних груп навичок та компетенцій, ми робили висновки стосовно необхідності проведення психодіагностичного обстеження дитини, надання загальних рекомендацій батькам та педагогам.

**Висновки.** Дослідження відповідності розвитку дитини віковій нормі, скринінгове обстеження, проводилося за допомогою спостереження за активністю дитини у групі, під час режимних процесів, під час її вільної взаємодії з батьками, іншими дітьми та методом бесіди, та порівнювалося з таблицями методики Е.Й. Кіпхарда. При відповідності віковим особливостям, ми надавали певні рекомендації батькам, спираючись на своє розуміння особливостей характеру або темпераменту дитини.

При наявності невідповідності розвитку дитини віковим нормам, ми рекомендували проводити патопсихологічне обстеження дитини з метою визначення порушень психічних процесів та функцій, емоційних та особистісних проблем.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** ми бачимо в розробці індивідуальних програм психічного розвитку дитини.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бастуя Н. А. Диференційна діагностика шкільного невстигання та особливості генези вищих психічних функцій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №3 С. 10-14.

2. Бастуя Н. А. Історико-психологічний аспект розуміння інтелектуальної недостатності. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2003. Вип. 23. С. 48-58.

3. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва: Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.

4. Кипхард Э. Й. Как развивается ваш ребенок? Таблицы сенсомоторного и социального развития: от рождения до 4-х лет. Москва: Теревинф, 2017. 57 с.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Анна Чопик

*Хмельницький національний університет,  
Хмельницький, Україна*

**Анотація.** Розглядаються теоретичні аспекти фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку.

**Ключові слова:** виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, свідоме ставлення.

**Вступ.** Студентська молодь - майбутнє нашого суспільства. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання у людей відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, загальна кількість молоді, які мають різні захворювання, постійно зростає. Найбільш поширеними є: вегето-судинна дистонія; захворювання опорно-рухового апарату; захворювання серцево-судинної системи; захворювання травлення; дихальної системи; вади обміну речовин і зору й ін.

Водночас, на сьогодні організаційно-методичні засади навчального процесу у закладах вищої освіти орієнтовані на дітей і молодь з типовим розвитком, і не враховують особливостей навчально-пізнавальної діяльності осіб з особливими освітніми потребами[5]. Невідповідність форм і методів педагогічного впливу на таких осіб може створювати передумови для формування у них негативного ставлення до навчання[4]. На нашу думку, своєчасна корекційна допомога висококваліфікованих фахівців сприятиме подоланню труднощів розвитку.

Вітчизняними та зарубіжними вченими проводилися численні дослідження, спрямовані на вивчення дітей з порушеннями психофізичного розвитку, доведено вплив фізичної та практичної діяльності на формування пізнавальної та мовленнєвої діяльності, розвиток спілкування та моторики.

Це питання вивчали вчені О. Дубогай, А. Капська, Л. Міщик, С. Харченко, П. Плотніков, М. Євтух, О. Глушман, С. Савченко, Г. Лактіонова та ін.

Таким чином, актуальність зазначеної проблеми та її недостатня теоретична розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов реалізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з порушеннями психофізичного розвитку.

**Завдання дослідження:**

- Проаналізувати літературні джерела щодо означеної проблеми.

- Охарактеризувати особливості організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися студенти закладів вищої освіти, для цього був використаний метод аналізу та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання суттєво відрізняється від інших навчальних дисциплін. Молоді необхідні не лише знання, а й життєві навички. Необхідно організувати навчальний процес з фізичного виховання, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я, виховати любов до систематичних занять фізичними вправами та мотивувати до здорового способу життя[1].

Одним із найголовніших завдань фізичного виховання у період навчання у вищому навчальному закладі є зміцнення здоров'я студентів[3].

Для досягнення студентами вищезазначеної мети передбачається розв'язання таких завдань фізичного виховання: формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, під час навчання, на роботі, у колі сім'ї; зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, працездатності протягом усього періоду навчання; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності та обраної професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; забезпечення здатності виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста» [2].

**Висновки.** Теоретичний аналіз існуючої системи фізичного виховання студентів з обмеженими психофізичними можливостями в умовах навчання у закладах вищої освіти показав, що реальна система малоефективна. Вона не забезпечує психофізіологічну і професійну готовність випускників до майбутньої професійної діяльності та потребує удосконалення.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягає у впровадженні умов в організацію навчального процесу з фізичного виховання, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я.

#### **Список використаної літератури:**

1. Глоба О. П., Пригородова І. М. Особливості методики корекційного фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями постави. *Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 19 – корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2014. № 28. С. 181-184.

2. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис.канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2005. 22 с.

3. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація: підруч. Київ: Олан, 2005. 608 с.

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.

5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. Москва: ГЭОТАРМЕД, 2002. 560 с.

## МОЖЛИВОСТІ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБУ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

Валерія Шеліхова, Олена Гант

*Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна*

**Анотація.** Представлено результати нейропсихологічного дослідження дітей від 8 до 15 років. Показано, що у дітей мають місце дефекти розвитку довільної регуляції, складності контролю своєї поведінки, гіперактивність. Представлені результати програми розвитку і корекції психологічного розвитку дітей в рамках занять дитячого фітнес-міксу.

**Ключові слова:** дитячий фітнес, соціалізація, сенсорна інтеграція, фізичні якості, загальний гармонійний розвиток.

**Вступ.** В останні десятиліття психологи, педагоги, лікарі констатують катастрофічне наростання в дитячій популяції цілого ряду патофеноменів: від великої кількості судинних і кістково-м'язових проблем, зниження імунітету до порушень сенсорної інтеграції та дисгармонічного фізичного розвитку [4, 5]. При вступі у дитячі садки діти демонструють затримки і спотворення психомовного розвитку, несформованість довільної саморегуляції, дисграфії і т.п. У сукупності, приведені вище дефекти призводять до емоційно-особистісної, когнітивної, фізичної неготовності дітей до навчання і адекватної адаптації до соціуму.

Саме соціалізація дитини в дошкільному та молодшому шкільному віці відіграє велику роль під час подальшого життя особистості. Актуальним, на нашу думку, є провести дослідження, спрямоване на вивчення можливостей дитячого фітнес-міксу, як інноваційного методу проведення позашкільної роботи з дітьми, для соціальної та сенсорної інтеграції та гармонійного фізичного розвитку.

**Мета та завдання дослідження.** **Мета дослідження** – дослідити можливості дитячого фітнес-міксу як методу сенсорної інтеграції дитини. Для вирішення мети нашої роботи вирішували наступні **завдання дослідження:** вивчити теоретичні аспекти сенсорної інтеграції, розробити програму дитячого фітнес-міксу, як методу сенсорної інтеграції дитини, теоретично та практично обґрунтувати перспективи програми дитячого фітнес-міксу, як методу сенсорної інтеграції дитини.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 15 дітей віком від 8 до 15 років, які займаються у студії «ErGo». **Методи дослідження:**

теоретичні методи, спостереження, набір нейропсихологічних проб за О.Р. Лурія для оцінки нейропсихологічного статусу, лікувально – педагогічний контроль за юними спортсменами (соматоскопія, антропометричні дані; проведення анкетування стану здоров'я дитини; проведення проб, оцінка функціональних властивостей організму; визначення адаптаційного потенціалу за методикою Р.М. Баєвського та інше), а також емпіричні методи (експерименти, спостереження, опис), які мають на увазі під собою підбір різних методів викладання для проведення тренування [2].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати тестування дозволили оцінити нейропсихологічний статус дітей. За результатами нашого дослідження у дітей мають місце складності контролю своєї поведінки, дефекти розвитку довільної регуляції, гіперактивність.

Враховуючі результати нейропсихологічного дослідження, нами була розроблена програма нейропсихологічного розвитку і корекції психологічного розвитку дітей в рамках занять дитячого фітнес-міксу. Завданнями нашої програми ми ставили розвиток вищих психічних функцій, функціональну активацію підкіркових утворень мозку і забезпечення та регуляцію загального енергетичного фону; стабілізацію міжкульової взаємодії; забезпечення прийомів і тонкого аналізу модально-специфічної інформації (тактильної, рухової (кінестатичної, динамічної), зорової, слухової; забезпечення регуляції, програмування і контролю психічної діяльності [3]. Програма може тривати від 12 до 36 занять, в залежності від індивідуальних особливостей та нейропсихологічного статусу дитини. При дотриманні режиму проведення – 2/3 заняття на тиждень, цикл був розрахований на 2-3 місяці, час проведення – 30 – 50 хвилин. Оптимальна кількість учасників групи – 5 – 8 дітей. Вік – 8 – 15 років. Заняття проходили, як в мікрогрупах, так і індивідуально. Під час проведення програми також досліджувалася динаміка фізичного стану опорно – рухового апарату, м'язового апарату та зв'язкового апарату [1]. Після проведення програми було виконано повторне дослідження, яке показало позитивний розвиток динаміки сенсорної інтеграції дітей, які приймали участь у заняттях дитячого фітнес-міксу. А також спостерігався значний гармонійний розвиток дітей, покращення фізичних якостей, покращення опорно – рухового апарату та робота в системах організму.

**Висновки.** Для соціальної та сенсорної інтеграції та гармонійного фізичного розвитку дитини перспективними є програми дитячого фітнес-міксу з елементами та вправами для формування довільної уваги і саморегуляції; формування сенсомоторного контролю; оптимізації тону; подолання ригідних тілесних установок і сінкenezій. Основний принцип відбору тих чи інших вправ і завдань корекційних програм – врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей. Програми доречно складати, перш за все, з тих вправ, які найбільш адекватні проблемам дитини і сприятимуть найефективнішому їх подоланню.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Перспективними є розробка програм дитячого фітнесу мікс для корекції сенсорних систем у дітей з особливими освітніми потребами.

### Список використаної літератури:

1. Середа Л., Лянной Ю. Порухення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С.306-310
2. Л. Я. Шахліна Спортивна медицина. Київ: Наукова думка, 2016. 151 с
3. Казачінер О. С. Корекційні методики роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. URL: <https://naurok.com.ua/webinar/korekciyni-metodiki-roboti-z-ditmi-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebam> (дата звернення: 30.04.21).
4. Жук Г., Бондар О. Застосування засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 1 (18) С.89-93
5. Степанова І., Фітнес технології у фізичному вихованні дітей. *Фізичне виховання різних груп населення*. 2015. С. 212-217

## THE STATE OF PHYSICAL EDUCATION IN KHARKOV INSTITUTIONS DURING THE GERMAN OCCUPATION

Serhii Saltan

Kharkiv State Academy of Physical Culture,  
Kharkiv, Ukraine

**Abstract.** The article analyzes the differences and similarities of school curricula in physical culture for primary schools in Kharkiv during the Nazi occupation.

**Keywords:** militarization, curriculum, physical culture.

**Introduction.** Ukrainian education, including physical education at school, dates back to the Soviet era, but during World War II, Ukrainians were able to see a different approach. Representatives of the national-patriotic forces, who cooperated with the German authorities, developed methodological support for all subjects of the school cycle, including physical education, which was based on both elements of the Soviet educational system and included new elements [1].

Researchers V. Hinda, D. Tytarenko [2] and others paid attention to the development of schooling in Kharkiv during the German occupation in different years, focusing on issues of material and technical, methodological, staffing of schools throughout the occupation period.

**The purpose of the study** is due to the need to introduce into scientific circulation of new archival materials, which became the information basis for compiling a comparative description of the state of teaching physical education in schools in Kharkov in before and during the Soviet-German war.

**Material and research methods.** The material for writing theses were the documents of the Department of Education of the Kharkiv City Council, which are stored in the State Archives of the Kharkiv region. Despite the rather long statute of

limitations, these documents have not yet been processed by researchers and have not been published.

**Research results and their discussion.** One of the hallmarks of totalitarian regimes is military confrontation with the world. The education system is also actively involved in this process, as it is necessary to educate a new generation of «defenders of the fatherland».

As noted by E. Vilchkovsky, V. Pasechnik [1] in the 30s of the twentieth century. there have been significant changes in school physical education programs toward the militarization of education. The program in this subject included shooting, orienteering, martial arts. During the lessons, teachers paid special attention to educating students in discipline, courage, psychophysical resilience and the formation of a cult of strength and motivation to strengthen the spirit of the Nordic race.

Due to the militarization of physical education of children and youth in schools, 6-10 hours a week were allocated for military and patriotic education, and at the end of the school year students took a final exam (following certain standards) in this discipline. In the pro-Nazi organizations Jungfolke and Hitler Youth, young people were required to learn to march, shoot, throw grenades, navigate the terrain, swim, and overcome various obstacles (climbing trees, rolling pins, etc.). This system provided for the formation of skills and abilities required for future soldiers of the German army [3].

In the USSR there were the same principles of education. Thus, in 1930, the Soviet leadership came up with the idea of introducing All-Union tests "Ready for work and defense" and a year later the first TRP complex was formed, which included 21 standards [4].

The education department of the Kharkiv administration, headed by Petro Dryha (1883–?), Was directly involved in the development of physical education programs. The activities of local self-government bodies were influenced by national-patriotic forces (Prosvita, OUN) whose members were members of the KhMU and others. Analyzing the system of physical education of such nationalist organizations as: "Falcon", "Sich", "Plast" we can say that the curricula of the German occupation of Ukraine had similar elements of militarization and increased attention to gymnastic exercises [5].

**Conclusions.** The program on the subject of "physical culture" contained certain sets of exercises, games, which were aimed at developing various motor qualities of the child: endurance, flexibility, coordination skills, strength and speed, the complexity of which increased with increasing student age. The content of the program took into account the age and psychological characteristics of primary school students. Due to the process of standardization of the educational sphere under German standards, physical culture in Kharkiv schools actually turned into gymnastics. Given the similarity of the two totalitarian systems, it can be assumed that physical education in schools was very similar in both Nazi Germany and the USSR.

**Prospects for further research** are related to the identification of patterns of formation and development of physical culture in educational institutions of Kharkov



during World War II by conducting a comparative analysis of the Soviet and German sports paradigm of the 1920s - 1930s.

**References:**

1. Vilchkovsky ES, Pasichnyk VR The system of physical education of children and youth in German schools. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after МР Драгоманова. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2015. Issue 3 (1). P. 87 - 91.

2. Ginda V. V. Culture, education and sports during the occupation. Ukraine in the Second World War: a view from the XXI century: East. essays: in 2 books. / editor .: VA Smoliy (chairman) and others. К.: Наукова думка, 2010. Кн. 1. P. 697 - 732.

3. Primary school program in physical education (for 1st, 2nd, 3rd and 4th grades). State Archives of Kharkiv Region. R 2982. Op. 4 Units zb. 203. 16 arc.

4. Saltan N. M., Saltan S. A. Development of programs on physical culture for primary classes of public schools of Kharkiv during the years of occupation. Strategic management of the development of physical culture and sports: a collection of scientific papers. Kharkiv: KhDAFK, 2020. P. 164 - 168.

5. Skorobogatov A.V. Kharkiv during the German occupation of 1941 - 1943. Kharkiv: Prapor, 2004. 376 p.

**ЗБІРНИК ТЕЗ**  
**«СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДІ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ, СПОРТ ТА**  
**ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної  
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури  
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99  
(057) 705-02-00

Харків, 2021