

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

**УДК 370.15+371.302.81+613
С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Протокол № 4 від 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – заступник голови оргкомітету;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

Гарсія-Остапова В., Дразіна Є. В. РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	51
Гуніна Л. М. ОЦІНКА АКТИВНОСТІ ЛІПОПЕРОКСИДАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	55
Ігнатенко С. О.¹, Лань Венесо² ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ УЧНІВ...	58
Каліберда О. Г., Виноградова І. І., Щетнік І. С. ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ПАРА СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ.....	61
Каналюк Н. О., Дразіна Є. В. АНАЛІЗ ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ.....	66
Карабанов Є. О., Кубрак С. І. МЕТОДОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
Клапчук В. В. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИЗНАЧЕННЯ РУХОВИХ РЕЖИМІВ ПРИ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ.....	75
Ковальова Т. М., Аллоярова А. А. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	78
Константинов Д. С. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	81
Красовська К. В. ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИБОРУ ВИХІДНОГО ПОЛОЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ЛФК (ЛГ) ДЛЯ УЧАСНИКІВ ТА ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	83
Мерзляков А. О., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	88
Начинова О. В. ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	90

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.²

Moldavian State University / Institute of Physical Education and Sports,
Moldova ¹

Abstract. Professional suitability is defined as a set of psychological and psychophysical properties, as well as special knowledge, skills and abilities necessary to achieve acceptable labor efficiency. Features of professional activity in the fitness system, during communication with those involved, impose increased demands on the communicative competence and individual psychological characteristics of the specialist.

This article presents the results of a sociological study aimed at identifying the level of development of professional communicative competencies of fitness trainers in the system of health and recreational activities.

Relevance. A modern fitness trainer must have a set of communication skills that includes the ability to use verbal methods when conducting training, the ability to find contacts with all practitioners, regardless of their temperament, gender, social status, etc., to anticipate and prevent conflicts with clients.

In addition to these skills, there is a group of so-called information skills, which include:

- the ability to clearly explain, to speak in an accessible, understandable language;
- to clearly convey scientific facts and methodological instructions, as well as the ability to speak in front of an audience, colleagues, in print, the ability to conduct a conversation, the ability to give an interview.

A fitness industry trainer must have perfect command of the following types of speech activity [1]:

- speech management of intellectual activity;
- stimulating speech activity (motivation, attracting attention, setting a task, an ultimate goal);
- organizing speech activity (management of all activities of those training, management of the training process and the communication process);
- controlling activity (the so-called feedback).

A person's communicative potential is characterized by personal capabilities that determine the quality of his or her communication. Along with communication competence, it includes two more components: communicative personality traits that determine the development of the need for communication, attitude to the method of communication, and communicative abilities - the ability to take initiative in communication, the ability to be active, and to respond emotionally to the state of communication partners. Communicative skills are considered one of the most important components of pedagogical skill and one of the main conditions for the successful activity of a fitness trainer [2].

There are three main groups of communication skills that a modern fitness trainer should have [3]:

1. See and understand the personality and condition of partners, their relationships and attitude towards the initiator of communication.
2. Establish contact, manage the initiative of contact, use the whole range of means of organizing contact at all its stages.
3. Determine and use the uniqueness of one's own personality (communication style, attitude).

In the process of professional communication, special attention should be paid to visual communication (postures, gestures, appearance, bearing, gait), which has an autonomous nature of transmitting information through the visual channel and is an important incentive for organizing co-creation and increasing the level of motivation for training.

Successful communication activities of a trainer ensure optimal pedagogical communication and are part of professional skills. Optimal pedagogical communication creates the best conditions for the development of motivation of those involved in fitness, the creative nature of training activities and ensures a favorable emotional climate during training [4, 5]. That is why pedagogical tact determines the art of communication of a trainer as a teacher with clients of the fitness industry.

Main material. In order to identify the level of development of professional communication competencies of fitness trainers in the system of health and recreational activities, a sociological survey was conducted among active fitness adherents.

The survey involved 100 respondents: visitors of the network of fitness clubs “Unica Shaping Club” in Chisinau and Ialoveni. The survey participants were differentiated by four social categories: students, employed, unemployed and other categories.

The assessment was carried out using 14 criteria, formalized in a single protocol (Table 1). This process was applied to 10 trainers working in the fitness halls of the «Unica Shaping Club network».

Analyzing the obtained data, it can be noted that fitness trainers are generally prepared for professional communication with those involved. As we can see (Table 1), to a greater extent (40-90%) we observe “excellent” and “good” ratings for all criteria. However, it is recommended to improve the identified level in order to increase the effectiveness of the health training process, attract more people to fitness classes, and transform motivation for the formation of a healthy lifestyle for a modern person.

The testing results showed the following readiness for professional communication of fitness trainers according to the developed criteria (Table 1):

Table 1.

Results of testing of adherents of the network of fitness clubs
“Unica Shaping Club”

№	Average level of preparedness for professional communication (%)					
	Fitness Trainer Evaluation Criteria	Excellent	Good	Average	Below average	Poor
1.	Sociability of the instructor	40	40	20	0	0
2.	Energy of the instructor	20	60	20	0	0
3.	Individualized style of conducting training	50	0	40	10	0
4.	The instructor does not encourage inactivity during his training sessions	30	40	20	10	0
5.	The instructor explains his commands clearly	50	20	30	0	0
6.	The instructor does not humiliate the trainees	90	0	10	0	0
7.	All trainees strive to work actively during his training sessions	20	60	20	0	0
8.	The instructor maintains the rhythm of the training sessions	40	50	10	0	0
9.	Expressiveness of the training sessions	40	40	20	0	0
10.	The instructor's restraint and friendliness	70	20	10	0	0
11.	The instructor treats everyone present at the training with respect	70	20	10	0	0
12.	The instructor tries to monitor the quality of the exercises offered by each present	40	40	20	0	0
13.	The instructor motivates the trainees to train systematically	20	60	10	20	0
14.	The instructor communicates with the trainees after the training	20	40	30	0	10

Comparing the total score obtained as a result of testing each of the trainers with their work experience, we note a direct relationship between work experience and the level of professional training (Table 2). In addition, trainers who received the highest total score have a larger number of regular trainees, which indicates their professional competence, which includes communication skills, which are one of the main components of the trainer's pedagogical skills.

Table 2.

Results of the analysis of the assessments of the communicative competence of the fitness trainers of "Unica Shaping Club"

Trainers	Experience (years)	Total score	Number of regular clients
1.	2,4	64	41
2.	6,0	70	68
3.	1,0	53	19
4.	3,1	59	27
5.	1,6	41	6
6.	1,6	54	14
7.	0,5	57	16
8.	4,0	67	53
9.	0,4	56	13
10.	2,4	60	17

Conclusions. Thus, the professional training of a fitness trainer for professional communication within the framework of health and recreational training should have a more in-depth focus in the system of classes in special disciplines and courses taught both at the university and in fitness clubs.

To determine the level of preparedness for professional communication of fitness trainers, it is recommended to use the protocol for recording the assessment of the effectiveness of communication competencies developed in this work.

It is recommended that university methodologists for technological practice use the developed system of knowledge and skills for student interns in order to determine their level of preparedness for professional communication to improve their organizational and methodological skills.

References:

1. Aftimiciuc O., Roșca C. Componenta comunicării verbal-profesionale a instructorului de aerobică. În: Noi coordonate de calitate și eficiență în educație fizică și sport în perspectiva integrării europene: A XVI-a ses. anuală de comun. științ. cu particip. internaț. București: BREN, 2006, p. 258-262.

2. Aftimiciuc O. Comunicarea pedagogică de pe pozițiile priceperilor pedagogice. În: Aerobica. Teorie și metodică: [Manual] / O. Aftimiciuc, V. Jurat; Univ. Ed. Fiz. și Sport. Chișinău: "Valinex" SRL, 2016, p. 255-258.

3. Pearson J.C., Nelson P.E., Titsworth S., Hosek A. Human Communication. 7th edition. Publisher: McGraw Hill, 2020. 432 p.

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Україна

Анотація. У дослідженні проведено аналіз методики використання спеціально-підготовчих вправ в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості для удосконалення підготовки спортсменів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Актуальність. Постійне прагнення досягти високих показників спеціальної працездатності у бігу на короткі дистанції за рахунок підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень найчастіше не забезпечує якісного вдосконалення підготовленості атлетів та досягнення запланованих результатів. Така тенденція призвела до цілого ряду проблем, одна з яких пов'язана зі складністю реалізації аспектів впровадження у практику результатів фундаментальних досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування.

Тому дуже актуальним стає пошук нових шляхів невикористаних резервів в організації навчально-тренувального процесу на всіх етапах становлення спортивної майстерності легкоатлетів-спринтерів, а особливо, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Провідні фахівці пов'язують підвищення якості спортивної підготовки юних спринтерів із науково-обґрунтованими рішеннями проблеми управління структурою бігу, що передбачає виявлення ефективності та дотримання програмно-цільового використання спеціально-підготовчих вправ на тренуваннях, що мають високий взаємозв'язок з біодинамічними характеристиками змагальної вправи спортсменів та підвищують руховий потенціал.

Спеціальні бігові вправи та методику їх виконання було викладено в дослідженнях провідних науковців теоретиків та практиків, а саме: Моргунов О., Соколов О., Соколова В., Демчук М., Маріонда І., Кевпанич В., Шкірта М., Клочко В., Четчикова О., Протоковило В., Присяжнюк Д., Дідик Т. та ін. Але більшість з цих досліджень не розкривають методику використання спеціально-підготовчих вправ на етапі спеціалізованої базової підготовки, а лише дають класифікацію та характеристику техніки виконання окремих вправ.

Також не повною мірою розроблені підходи до використання спеціально-підготовчих вправ відповідно до етапу підготовки спортсменів-легкоатлетів і до їх функціональних можливостей. Відсутність чітких рекомендацій організації

тренувального процесу, що забезпечують взаємодію основних засобів підготовки юних спринтерів із системним та цілеспрямованим застосуванням спеціально-підготовчих вправ, перешкоджає поетапному переходу від науково-теоретичних передумов до практичних дій, що, у свою чергу, знижує ефективність проведення тренувальних занять в групах спеціалізованої базової підготовки.

Розробка нових методологічних підходів до програмно-цільового використання спеціально-підготовчих вправ у навчально-тренувальному процесі підготовки юних спринтерів є актуальною і важливою проблемою, яка не отримала дотепер достатнього наукового обґрунтування і потребує детального теоретичного дослідження та експериментальної перевірки ефективності її використання.

Мета дослідження – удосконалення змісту навчально-тренувального процесу за рахунок програмно-цільового використання комплексів спеціально-підготовчих вправ у річному циклі підготовки юних бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки бігунів на короткі дистанції у групах спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – комплексне застосування спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження – розробити методику використання спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки юних спринтерів віком 17-18 років.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що основні засоби тренування спринтерів можуть бути розподілені на такі основні групи:

- виконання основної вправи (спринтерський біг на відрізках до 100 м.) при змінах інтенсивності бігового режиму, довжини відрізків, інтервалів відпочинку;
- виконання основної вправи в ускладнених умовах (з обтяженням, в гору, по піску та по снігу);
- виконання бігу у змінених умовах, що сприяють полегшенню виконання (біг похилою доріжкою, на лідерство, тяги вперед);
- виконання основної вправи у спеціально створюваних умовах (з використанням тренажерів);
- виконання основної вправи та вправ, подібних за своєю структурою з технікою основної вправи, але виконуються на ділянках понад 100 м, з різною інтенсивністю, довжиною відрізків та інтервалів відпочинку;
- виконання вправ, структурно не подібних до бігу (вправ для розвитку фізичних якостей, зокрема, вправи з обтяженням, стрибкові вправи, засобами локального впливу тощо).

Останнім часом фахівцями відзначається одна з найбільш провідних тенденцій у підготовці кваліфікованих спринтерів, вона тісно пов'язана з

підбором вправ, їх поєднанням та цілеспрямованим виконанням з урахуванням особливостей перебігу адаптаційних процесів у організмі і з метою досягнення запланованих результатів.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, та дії, наближені за формою, структурою, а також характером якостей, що проявляються у діяльності функціональних систем організму [1, с. 16].

Педагогічні та психологічні установки на засвоєння оптимальних обсягів виконання спеціально-підготовчих вправ не лише дозволяють створити сприятливий фізіологічний фон для зростання спортивних результатів, але й забезпечать планомірний перехід до тренувальних навантажень наступних етапів.

Виконання спеціально-підготовчих вправ різної інтенсивності протягом всього тренувального заняття сприяє формуванню умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують ефективну діяльність опорно-рухового апарату бігуна на короткі дистанції. Інтенсивне виконання основної та спеціальної вправи сприяє розвитку фізичних якостей, необхідних для забезпечення надійності дій у період змагань.

Спеціально-підготовчі вправи готують зв'язки та суглоби до бігу, ці вправи чудово розвивають силу, витривалість і координують м'язи ніг – особливо ті, які складають основне навантаження під час бігу.

Спеціально-підготовчі вправи підвищують частоту кроків при бігу, силу відштовхування кожного кроку та вдосконалюють техніку бігу. Атлети, які регулярно виконують спеціально-підготовчі вправи, витрачають менше сил на дистанції та значно покращують свій результат.

Спеціально-підготовчі вправи поділяються на підвідні та розвиваючі. Перші спрямовані головним чином на засвоєння форми, техніки руху, другі – на розвиток функціональних можливостей (швидкості, сили, спритності тощо). Спеціально-підвідні вправи зазвичай є елементом, частиною або зв'язкою декількох рухів, взятих із цього виду легкої атлетики.

Підставою для розроблення схеми програмно-цільового використання комплексів спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки юних бігунів на короткі дистанції віком 17-18 років сприяло прагнення знайти та визначити ефективні шляхи підвищення спортивної працездатності спринтерів за рахунок нових шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу та невикористаних резервів.

Нами було проведено опитування провідних тренерів Миколаївської спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з легкої атлетики з метою вивчення досвіду використання спеціально-підготовчих вправ в тренувальному процесі бігунів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У комплекси спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості, окрім вправ, за рекомендацією тренерів, були включені вправи, що використовуються в системі навчально-тренувальних занять.

В таблиці 1 наведено комплекси спеціально-підготовчих вправ за провідною спрямованістю для підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Таблиця 1

Комплекси спеціально-підготовчих вправ за провідною спрямованістю для підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

№	Провідна спрямованість	Комплекс вправ
Комплекс 1	Швидкісна спрямованість	1. Біг на 30 метрів відразу з укороченим кроком (2 підходи). 2. Біг-«стрибки» однією ногою на 20 метрів відразу (кожній нозі) 3. Біг на 20 метрів з акцентованим відштовхуванням (2 підходи). 4. Біг на 20 метрів з високим підніманням стегна (2 підходи). 5. Біг в упорі з варіюванням амплітуди руху ніг (2 підходи).
Комплекс 2	Швидкісно-силова спрямованість	1. Стрибок у глибину з висоти 50 см з подальшим відштовхуванням нагору однією ногою (по 5 разів на кожен ногу). 2. Стрибок у глибину з висоти 50 см з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів). 3. Стрибок у глибину з висоти 25 см з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів). 4. 10 стрибків на місці з підтягуванням колін вгору (2 походи). 5. Стрибки на місці зі зміною ніг (2 підходи по 8-10 секунд).
Комплекс 3	Швидкісна та швидкісно-силова спрямованість	1. Біг на 30 метрів відразу з укороченим кроком (2 підходи). 2. Біг на 20 метрів з акцентованим відштовхуванням (2 підходи). 3. Біг на 20 метрів з високим підніманням стегна (2 підходи). 4. Стрибок у глибину з висоти 50 см з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів). 5. Стрибки нагору на місці зі зміною ніг (2 підходи по 8-10 секунд)

У зв'язку з використанням даних комплексів спеціально-підготовчих вправ подальший шлях спортивного вдосконалення підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки багато в чому залежить:

- від пошуку ефективних шляхів побудови навчально-тренувального процесу;
- підбору спеціальних вправ, адекватних за своїми характеристикам із змагальною вправою;
- послідовної системи використання спеціально-підготовчих вправ у навчально-тренувальному процесі.

Цей напрямок стає пріоритетним для проведення досліджень у природних умовах підготовки юних спринтерів, де в системі тренувань передбачено використання у річному циклі комплексів спеціально-підготовчих вправ, що формують відповідні значення біодинамічних характеристик змагальної вправи бігу на 100 метрів та підвищують ефективність реалізації індивідуального рухового потенціалу спортсменів.

Література:

1. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.

2. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. Х. : ХНУВС, 2013. 48 с.

3. Методичні рекомендації «Підготовка бігунів на короткі дистанції» уклали: к.пед.н., доцент Маріонда І. І., ст. викладач Кевпанич В. В., ст. викладач Шкірта М. І. Ужгород, 2016. 28с.

4. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину). Методичні вказівки до практичних занять (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура») / Укл.: В. М. Ключко, О. І. Четчикова, В. І. Протокило. Харків: ХНАМГ, 2009. 56 с.

5. Присяжнюк Д. С., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. Вінниця: ВДПУ. 2014. 149 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Адаменко О., Деркач В., Фархадов С.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Україна

Анотація. У дослідженні розкрито актуальність використання методики розвитку фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Продемонстровано результати тестів на визначення провідних якостей футболістів на початку та в кінці експерименту, Доведено достовірність результатів та ефективність запропонованої методики розвитку фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Актуальність. У теорії спортивного тренування у футболі встановлено, що фізичні якості, здебільшого, зумовлені генетично і залежить від вроджених якостей людини (рухливості нервових процесів, співвідношення швидких і повільних м'язових волокон, оперативності діяльності нейромоторного механізму). У той же час, удосконалення нервово-м'язової координації, здатності організму до мобілізації складу рухової дії є одним із перспективних завдань у розвитку фізичних якостей футболістів. Темп і швидкість сучасної гри збільшуються, і перемагає команда, футболісти якої мають більш розвинені фізичні можливості.

Високі спортивні результати з'являються при розробці та впровадженні нових методик, що ґрунтуються на актуальних наукових знаннях про закономірності розвитку фізичної підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Дослідженнями пошуку шляхів удосконалення і розвитку фізичних якостей футболістів займалися як вітчизняні так і зарубіжні дослідники, а саме: Данильченко С., Дорошенко Е., Журід С., Кокарев Б., Костюкевич В., Лісенчук Г. та інші.

У підготовчому періоді річного циклу команди і тренеру необхідно вирішити ряд особливих завдань. Тривалість підготовчого періоду варіюється від 6 до 8 тижнів залежно від календаря змагань і за цей час необхідно запланувати тренувальні навантаження таким чином, щоб було можливо забезпечити швидке відновлення фізичних здібностей футболістів до початку змагального періоду.

У зв'язку з цим, виникає суперечність між необхідністю підвищення ефективності тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу та недостатньою розробленістю навантажень, спрямованих на розвиток фізичних здібностей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Дана суперечність визначила проблему дослідження: пошук методики удосконалення розвитку фізичних якостей футболістів та ефективної побудови тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні і розробці структури і змісту тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою вивчення особливостей підготовки та розвитку фізичних якостей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

2. Розробити структуру і зміст тренувального процесу в підготовчому періоді річного циклу для удосконалення фізичної підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

3. Експериментально перевірити і оцінити ефективність тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Предмет дослідження – фізичні якості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У процесі дослідження було використано наступні *методи дослідження*:

- Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Оцінювання розвитку фізичних якостей футболістів за допомогою комплексу тестів;
- Методи математичної статистики з метою обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу. В результаті теоретичного аналізу літератури та методичних рекомендацій вітчизняних та зарубіжних фахівців у сфері футболу було розроблено структуру тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу.

Рекомендується структура тренувального процесу із застосуванням різних фізичних навантажень на розвиток сили, швидкісно-силових здібностей та витривалості, яка представлена чотирма підготовчими мікроциклами, з наступним співвідношенням навантажень та тренувальних засобів:

- втягуючий мікроцикл (10 днів) – відновлення витривалості – 65%, швидкості та швидкісних здібностей – 5%, сили та швидкісно-силових здібностей – 30%;

- розвиваючий мікроцикл (21 днів) – розвиток витривалості – 70%, швидкості та швидкісних здібностей – 10%, сили та швидкісно-силових здібностей – 20%;

- ударний мікроцикл (7 днів) – розвиток витривалості – 65%, швидкості та швидкісних здібностей – 15%, сили та швидкісно-силових здібностей – 20%;

- відновлювальний мікроцикл (7 днів) – розвиток витривалості – 60%, швидкості та швидкісних здібностей – 10%, сили та швидкісно-силових здібностей – 30%.

З метою вдосконалення фізичних здібностей футболістів розроблено зміст тренувальних занять у підготовчому періоді з широким застосуванням методів, що дозволяють зменшити час на виконання вправ і одночасно сприяють покращенню різнобічної підготовленості футболістів.

В таблиці 1 наведено методику розвитку фізичних якостей футболістів і представлено співвідношення методів відповідно до спрямованості тренування, що використовувалися в тренувальному процесі на підготовчому етапі.

Таблиця 1

**Співвідношення методів за напрямками тренування футболістів
в підготовчому періоді річного циклу**

Напрямок підготовки	Частка використання методів (%)
Загальна та спеціальна витривалість	Неперервний метод 15%, повторний метод 10%, інтервально-серійний 20%, перемінний метод 15%, сполучений метод 40%
Прудкість та швидкісні здібності	Повторний метод 35%, інтервально-серійний з постійними інтервалами відпочинку 10% та сполучений метод 55%
Сила та швидкісно-силові здібності	Ізометричний метод 35%, концентричний метод 45%, ексцентричний (уступаючий) метод 5% та пліометричний метод 15%

Застосування даної методики тренування дозволяє одночасно вирішити завдання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки гравців використовуючи спеціально підібрані під розв'язувані завдання засоби тренування, такі як технічні схеми, ігрові вправи, спеціальні тренувальні пристрої та обладнання.

Педагогічний експеримент проводився у період з липня по серпень 2024 року. В експерименті взяло участь дві групи футболістів по 10 осіб віком 16-17 років, зі стажем занять футболом 4-6 років. Проводився педагогічний експеримент на базі СДЮСШОР «Миколаїв» з футболу, де здійснювалися тренування спортсменів.

Експериментальна група тренувалася за розробленою нами методикою розвитку фізичних якостей футболістів, а контрольна за традиційною методикою тренувань, відповідно до програми підготовки футболістів відповідної групи.

На початку та в кінці експерименту було проведено педагогічне тестування з вивчення фізичної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп.

В таблиці 2 представлені результати фізичної підготовленості контрольної групи, що характеризують загальну та спеціальну витривалість.

Таблиця 2

Результати тестів контрольної групи до та після експерименту, що характеризують загальну та спеціальну витривалість

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Аеробна витривалість	Купера (м)	2741.6±198.1	2936.4±222,9	p>0,05
Анаеробна витривалість	Човниковий біг 7 ×50 м (с)	70.3±4.1	66.9±2.3	p<0,05

За стандартної тренувальної програми у футболістів контрольної групи за період педагогічного експерименту статистично достовірно покращився результат у тесті «човниковий біг 7×50 м» (p<0,05). Порівняльний аналіз не виявив статистично значущі зміни у тесті Купера (p>0,05).

У таблиці 3 представлені результати фізичної підготовленості випробуваних експериментальної групи, що характеризують загальну та швидкісну витривалість.

Таблиця 3

Результати тестів експериментальної групи до та після експерименту, що характеризують загальну та спеціальну витривалість

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Аеробна витривалість	Купера (м)	2837.5 ± 232.7	3142.7 ± 270.9	p<0,05
Анаеробна витривалість	Човниковий біг 7 ×50 м (с)	68.4±2.1	63.6±2.5	p<0,05

При розробленому змісті тренувальної програми у футболістів експериментальної групи за період педагогічного експерименту статистично достовірно покращилися результати у наступних тестах: тест Купера (p<0,05), та «човниковий біг 7 ×50 м» (p<0,05).

В таблиці 4 наведено результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості контрольної групи до та після експерименту.

Таблиця 4

Результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості контрольної групи до та після експерименту.

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		до	Після	
Стартова швидкість	біг 10 м (с)	1.9±0.1	1.9±0.2	p>0,05
Дистанційна швидкість	біг 30 м (с)	4.4±0.2	4.3±0.2	p>0,05
Швидкість дії з м'ячем	Дриблінг м'яча 30 м (с)	21.6±1.5	20,4±1.1	p>0,05

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущі зміни в тестах «біг на 10 м» (p>0,05), «біг на 30 м» (p>0,05) та «дриблінг м'яча на 30 метровій дистанції» (p>0, 05).

В таблиці 5 наведено результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості експериментальної групи до та після експерименту.

Таблиця 5

Результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості експериментальної групи до та після експерименту.

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Стартова швидкість	біг 10 м (с)	1.9±0.1	1.8±0.2	p>0,05
Дистанційна швидкість	біг 30 м (с)	4.3±0.1	4.1±0.1	p<0,05
Швидкість дії з м'ячем	Дриблінг м'яча 30 м (с)	20,9±1.3	19,3±0,9	p<0,05

У футболістів експериментальної групи за період педагогічного експерименту статистично достовірно покращилися результати у наступних тестах: «біг на 30 м» (p<0,05), «дриблінг м'яча на 30-метровій дистанції» (p<0,05). Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих змін у тесті «біг на 10 м» (p>0,05) при застосуванні нами розробленої тренувальної програми.

Експеримент виявив достовірні відмінності у більшості проведених тестів. Дані у випробуваних в обох групах фіксують значне поліпшення швидкісних здібностей та підвищення рівня аеробної та анаеробної витривалості.

Достовірність покращення контрольованих показників в експериментальній групі вказують на доцільність застосування у практиці розробленої тренувальної програми з широким використанням сполученого методу у

підготовчому періоді річного циклу для футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Література:

1. Кокарева С. М., Дорошенко Е. Ю., Кокарев Б. В., Данильченко С. І. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. Sciences of Europe. Praha, Czech Republic. 2021. Vol. 3. № 65. Р. 19-23. <https://doi.org/10.24412/3162-2364-2021-65-3-19-23>
2. Костюкевич В. М. Модельні показники функціональної підготовленості футболістів. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. № 10. 2006. С. 78.
3. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер». 2009. С. 312.
4. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2013. С. 21-23
5. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2004. 34 с.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. Дослідження базується на загальнотеоретичних положеннях та узагальненні досвіду спортивної підготовки дітей та підлітків.

У процесі розробки програми фізичної підготовки юних каратистів були використані основні положення теорії розвитку фізичних якостей та теорії адаптації до певних навантажень у різних видах спорту. Попередній етап базової підготовки охоплює юних каратистів 10-12 років. У цей період спостерігається найбільша кількість чутливих періодів у розвитку координаційних здібностей, які дають можливість оволодіти складними координаційними елементами техніки карате.

Актуальність. Направленість тренувального процесу на вибіркового розвитку фізичних якостей на етапі початкової базової підготовки сприятиме більш ефективному розвитку технічних елементів карате.

Наявні дослідження не повною мірою розкривають зміст і структуру спеціальної фізичної підготовки юних каратистів на цьому етапі, що визначає важливість вирішення даної проблеми.

Мета дослідження: розробити та перевірити ефективність експериментальної програми вдосконалення фізичних якостей юних каратистів на початковому етапі базової підготовки.

Цілі дослідження:

1. Дослідити сучасний стан та перспективи розвитку загальної та специфічної фізичної підготовленості юних каратистів на етапі базової попередньої підготовки.

2. Окреслити вплив експериментальної програми вибіркового розвитку рухових якостей на рівень загальної та специфічної фізичної підготовленості юних каратистів на етапі базової попередньої підготовки.

Матеріали та методи дослідження: дослідження наукової літератури та методик, педагогічні спостереження та тестування, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Представлена методика в своєму обов'язі сприяє реалізації генетичної програми розвитку дитини, яка є основою когнітивного розвитку та правильної послідовності розвитку рухових якостей і формування просторових уявлень.

Для порівняння наведено орієнтовний зміст основної частини навчального заняття, рекомендований чинною програмою для ДНЗ та зміст основної частини тренування експериментальної програми (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

Зміст основної частини тренувального заняття існуючої програми для ДСШ

День тижня	Зміст тренувального заняття	Методичні вказівки
Понеділок	1. Прискорення 5х30 м 2. Вправи для кистей рук; стоп ніг; бій з «тіню», чергуючи підходи з гантелями; спортивні ігри	7 раундів по 90 с Відпочинок між раундами 90 с Вправи виконувати максимально швидко

Програма експерименту складається з 6 блоків. Вони базуються на специфічних вправах карате та вправах з інших єдиноборств, де застосовуються як загально підготовчі вправи, так і спеціальна та змагальна підготовка для створення та розвитку елементів методу карате.

Представлено фрагмент основної частини тренувального заняття експериментальної програми з використанням вправ першого блоку (табл. 2).

Зміст основної частини тренувального заняття з використанням в
прав першого блоку

Завдання: вдосконалення ударної фази бічних ударів зі степовим пересуванням			
№	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.	Збереження різних положень рівноваги під час пересування	2 серії, через 30–40 із відпочинку загальний час виконання 3–4 хв	Виконується у русі в колоні. Очі заплющені.
2.	Збереження різних положень рівноваги під час виконання бічних ударів у середній рівень	2 серії, інтервал відпочинку 30-40 с. Загальний час виконання 2-3 хв.	Дистанція 7–8 м. Звертати увагу на положення рук та ніг. Інтенсивність 30-40% від максимальної
3.	Збереження різних положень рівноваги після виконання бічних ударів у верхній рівень	2 серії, інтервал відпочинку 30-40 с. Загальний час виконання 2-3 хв.	Виконується у колоні. Очі заплющені. Дистанція 7-8 м-коду.
4.	«Ластівка»	4 серії на кожен ногу. Відпочинок між серіями 20–30 с. Загальний час виконання 7-8 хв	Звертати увагу на положення рук та ніг. Інтенсивність 35-40% від максимальної Виконується у колоні. Очі заплющені. Дистанція 7-8 м-коду. Звертати увагу на положення рук та ніг. Інтенсивність 35-40% від максимальної
5.	«Ластівка» стоячи на правому (лівому) коліні		
6.	Стрибки за розмітками		
7.	Збереження рівноваги на одній нозі (проба Штанге)	По 4 серії на кожен ногу. Час відпочинку між серіями 30-35 с.	Виконувати у 2-3 шеренгах. Звернути увагу на положення спини (прогнувшись), не згинати ногу в колінному суглобі. Утримати рівновагу без руху тулуба
8.	Збереження рівноваги на одній нозі у положенні кінцевої фази після бічного удару в середній рівень	Загальний час виконання 8-9 хв.	

Перший блок містив вправи, які спрямовані на розвиток здатності до статистичної та динамічної рівноваги. Представлена програма сприяла значному вдосконаленню техніки елементів карате, покращенню виконання елементів ударної техніки, що дозволило виявити слабкі сторони техніки виконання елементів та приділити їм більше уваги для вдосконалення.

Таблиця 3

Показники загальної фізичної підготовленості до та після педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Етап	Експериментальна група (n=30)	Контрольна група (n=22)	t
1.	Біг 30 м з низького старту (с)	До	5,77±0,02	5,75±0,02	—
		Після	5,48±0,04*	5,46±0,04*	3,6
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	До	163,9±1,3	164,4±1,0	—
		Після	174,0±1,1*	168,4±1,1	4,0
3.	Стрибок з місця нагору (см)	До	40,0±0,7	37,0±0,6	—
		Після	45,8±0,7*	43,1±0,9*	2,45
4.	Поперечний шпагат (град)	До	167,1±1,3	168,1±1,5	—
		Після	175,2±1,1*	174,9±0,9*	0,21
5.	Поздовжній шпагат праворуч (град)	До	148,5±2,4	148,7±1,9	—
		Після	157,8±2,2*	161,1±2,0*	1,13
6.	Поздовжній шпагат ліворуч (град)	До	152,5±2,4	154,7±2,0	—
		Після	163,3±1,8*	167,3±1,9*	1,53
7.	6-хвилинний біг (м)	До	1032,2±7,6	1038,3±6,6	—
		Після	1195,4±11,1*	1181,6±13,1*	0,81
8.	Човниковий біг 4х9 м(с)	До	11,17±0,06	11,02±0,07	—
		Після	10,93±0,05*	10,90±0,07*	3,39
9.	Біг на місці за 10 с (кільк.)	До	36,4±0,4	36,6±0,4	—
		Після	45,1±0,3*	43,4±0,1*	17,0
10.	Стрибки на місці за 10 с (кільк.)	До	17,3±0,2	17,2±0,2	—
		Після	20,0±0,1*	18,5±0,2*	2,41
11.	Стрибок з обертанням вправо (град)	До	318,7±7,1	318,9±7,6	—
		Після	415,1±8,9*	386,1±6,0*	4,08
12.	Стрибок з обертанням вліво (град)	До	323,9±6,1	321,7±7,1	—
		Після	428,1±4,8*	371,1±6,8*	4,86

Представлені матеріали досліджень свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у вихідних показниках загальної та специфічної фізичної підготовленості (табл. 3). Наведені матеріали демонструють, що програма загальної фізичної підготовки ДЮСШ сприяє всебічному розвитку фізичних якостей обстежених. В табл. 4 наведено динаміку показників ЗФП до та після експерименту.

Таблиця 4

Показники спеціальної фізичної підготовленості каратистів
після педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Етап	Експериментальна група (n=30)	Контрольна група (n=22)	t
1.	Статична рівновага на правій нозі (с)	До	12,67±0,24	12,71±0,23	—
		Після	43,5±1,89*	24,81±0,94*	8,9
2.	Статична рівновага на лівій нозі (с)	До	22,98±1,05	22,93±0,88	—
		Після	43,93±1,52*	34,19±1,09*	5,4
3.	Динамічна рівновага на правій нозі (с)	До	8,55±0,24	8,75±0,27	—
		Після	44,81±1,55*	27,25±1,16*	4,69
4.	Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	До	9,90±0,59	10,04±0,37	—
		Після	47,02±1,84*	30,72±1,19*	7,47
5.	П'ять ударів у верхній рівень підйомом правої стопи (с)	До	6,68±0,11	6,74±0,15	—
		Після	5,08±0,08	5,07±0,03*	16,07
6.	П'ять ударів у верхній рівень підйомом лівої стопи (с)	До	8,5±0,11	7,44±0,15	—
		Після	6,99±0,12*	6,14±0,08*	10,57
7.	Бічні удари правою ногою в середній рівень за 10 с (кільк.)	До	16,5±0,2	16,3±0,2	—
		Після	19,3±0,2*	17,4±0,2*	0,1
8.	Бічні удари лівою ногою в середній рівень за 10 с (кільк.)	До	15,8±0,2	15,3±0,2	—
		Після	18,2±0,2*	16,5±0,2*	0,32
9.	Два удари руками: передній у груди, а рука, що знаходиться ззаду – в ділянку живота за 10 с (кільк.)	До	8,7±0,2	8,8±0,2	—
		Після	10,2±0,1*	10,1±0,2*	0,45
10.	Те саме – 5 комбінацій (с)	До	8,14±0,3	8,09±0,21	—
		Після	7,16±0,12*	7,48±0,13*	0,7
11.	Два удари руками та один ногою у середній рівень, 5 комбінацій	До	15,14±0,09	15,09±0,07	—
		Після	12,7±0,07*	12,9±0,09*	0,8
12.	Атака-контратака (с)	До	5,14±0,09	5,47±0,08	—
		Після	4,16±0,07*	4,72±0,08*	5,26

Аналіз спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів показує, що як в експериментальній, так і в контрольній групах після проведення експерименту більшість показників суттєво змінилися у бік підвищення результатів тестування порівняно з вихідними показниками. Не спостерігалось суттєвих змін у таких показниках спеціальної фізичної підготовленості як: поперечний шпагат, правий позовжний шпагат, лівий довгий шпагат, біг 6 хв.

Встановлено позитивний вплив пропонованої програми. Застосування експериментальної програми сприяло значному покращенню показників ЗФП в дослідній групі. Так, в ЕГ показник бічних ударів правою ногою за 10 с зріс у середньому в ЕГ на 13 %, а в контрольній групі – на 9,8 % ($p < 0,01$).

Висновки. Склад експериментальної програми вміщує 6 блоків, які розподіляються в річному циклі тренувального процесу за певною схемою. Відмінність її від стандартної програми, полягає в тому, що якісно змінюється структура фізичної підготовки і розширюється діапазон застосування технічних елементів карате.

Важливість використання технічних елементів, що застосовувалися в експериментальній групі полягає у підвищенні показників здатності до рухів контратаки. Це свідчить про більш високий рівень представлення складних технічних дій юними каратистами ЕГ не лише для конкретної рухової дії, а й у спарингу, тобто у змагальній діяльності.

Література:

1. Бобровнік С.І. Розвиток координаційних здібностей в системі спортивного тренування юних десятиборців 9– 12 років на початковому етапі багаторічної підготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 2015. 24 с.
2. Булкин В. А. Тест для определения баллистической координации двигательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 44-46 .
3. Вовканич Л. С. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. № 3. С. 36-40.
4. Горбенко В . П . Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей на опанування технічними діями в тхеквандо. Спорт. Вісник Придніпров'я. 2015. С. 77-82 .
5. Грубар І. Модельна характеристика каратистів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця, 2017. 3. С. 20-26.
6. Пятисоцкая С. С. Проблема индивидуального подхода подготовки в спортивных единоборствах (каратэ). Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. № 3. С. 168-171.
7. Саєнко В. Г. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. Збірн. наук. Праць III Міжнародної наук. практ. конф. Харків. Академія МВС України, 2019. С. 69-73.

8. Скляр М. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Вінниця. 2019. Вип. 15. С. 202-206.

9. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів. Молода спортивна наука України. 2014. 8. Т. 1. С. 401-405.

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У тезах розкрито специфіку самостійних занять фізичними вправами спрямованих на гнучкість серед учнів старших класів під час педагогічного дослідження. Розвиток гнучкості учня важливий для виконання рухів з великою амплітудою. Гнучкість учня залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожиль і м'язів, а також від тону м'язів. Під час педагогічного дослідження використовувалися наступні тести: міст; нахили; виворіт.

Актуальність. Аналіз навчально-методичної та наукової літератури за темою дослідження демонструє думки Н.А. Башавець, Н.А. Деделюк, Т. Ю. Круцевич, В.І. Ляха, І.А. Полтавського, М.М. Трояновської, В.В. Шучко та ін., що самостійна робота учня є результатом педагогічної майстерності вчителя та стосується вдалої організації, контролю, своєчасного коригування та оцінки результатів. Отже, самостійна робота учня є важливою формою навчальної діяльності, яка потребує деталізованого дослідження, оскільки належного рівня фізичної підготовленості лише за рахунок 2-3 уроків з фізичної культури на тиждень досягти не можливо.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент проводився у Ставрівському опорному ліцеї з дошкільним відділенням, початковою школою та гімназією Окнянської селищної ради Подільського району Одеської області серед 32 учнів із паралелі 10-их класів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Серед досліджуваних були використані тести на гнучкість (на початку та наприкінці експерименту), а саме: міст; нахили; виворіт. Під час експерименту КГ отримувала традиційні завдання щодо самроботи, а ЕГ спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості. Внаслідок проведення педагогічного дослідження було виявлено (див. таблицю 1), що у юнаків КГ показники тесту положення «Міст» на початку педагогічного експерименту складали, в середньому 79 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковим даних - в середньому 75 см (за шкалою тесту - середній рівень), що, у середньому, на 4 см краще за вихідні дані ($p < 0,05$). ЕГ дівчат СМГ за вихідними даними результатів в середньому - 78 см,

що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними - в середньому, 70 см (за шкалою - високий рівень), що, в середньому, на 8 см краще за початкові показники ($p<0,05$). Порівнюючи вихідні дані випробуваних СМГ, можна побачити, що результати, у середньому, показані однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ, середньому на 5 см, що у відсотковому відношенні становить 2%.

Показники нахилів у юнаків КГ за вихідними даними становить, в середньому, 4 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому 5 см (за шкалою тесту – середній рівень), що, в середньому, на 1 см краще за вихідні дані ($p<0,05$). ЕГ юнаків СМГ на початку експерименту має результат в середньому 4 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними - в середньому, 7 см (за шкалою - високий) рівень), що, в середньому, на 3 см краще за вихідні показники ($p<0,05$). При порівнянні вихідних результатів учасників дослідження, можна переконаватися, що на початок педагогічного експерименту, показники у них, у середньому, однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ, в середньому, на 2 см, що в процентному відношенні становить 4%.

Таблиця 1

Динаміка показників гнучкості в учасників педагогічного експерименту

№	Параметри дослідження	Вихідні дані (см)		Підсумкові дані (см)		Рівень прирісту (см)		Ступінь випередження (%)
		1*	2*	1*	2*	1*	2*	
юнаки								
1	A	79,13±0,61	78,35±0,56	75,63±0,71	70,00±0,63	3,50±0,93	8,35±0,89	2
2	B	4,38±0,26	4,01±0,30	5,25±0,25	7,38±0,39	0,97±0,06	3,37±0,37	4
3	C	70,13±0,64	71,00±0,57	60,00±1,30	50,39±1,15	10,15 ±0,95	21,39±1,25	3
дівчата								
1	A	68,63±0,46	69,35 ±0,45	65,75±0,82	60,08±0,79	2,88±0,62	9,27±0,60	2
2	B	6,13±0,23	6,02±0,31	8,13 ±0,23	10,25±0,27	2,00±0,32	4,12±0,30	4
3	C	61,00±0,33	60,32±0,21	48,75±0,56	40,32±0,53	13,75±0,65	20,00±0,60	2

А - положення "міст"; В – нахили; С - виворіт;

1* – КГ; 2* – ЕГ.

Показники тесту на виворіт у юнаків КГ з вихідним даними становить, в середньому, 70 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 60 см (за шкалі – середній рівень), що, в середньому, на 10 см краще за вихідні дані ($p<0,05$).

ЕГ на початку педагогічного експерименту має результати тесту, в середньому, 71 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 50 см (високий рівень), що, в середньому, на 21 см краще за початкові показників ($p<0,05$).

Показники всіх груп учасників експерименту мають достовірність $P<0,05$.

Порівнюючи вихідні дані учасників дослідження, можна зробити висновок, що на початку педагогічного експерименту показники у них були, в середньому, однаковими, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ в середньому на 10 см, що у відсотковому відношенні становить 3%.

Тепер розглянемо показники розвитку гнучкості у дівчат.

В результаті проведення дослідження було виявлено, що у дівчат КГ показники тесту «міст» на початку педагогічного експерименту становили в середньому 68 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 65 см (за шкалою – середній рівень), що, в середньому, на 4 см краще за вихідні показників ($p < 0,05$).

ЕГ дівчат за вихідними даними результат в середньому 69 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 60 см (високий) рівень), що, в середньому, на 9 см краще за початкові показники ($p < 0,05$). Порівнюючи вихідні дані учасників дослідження, видно, що показники, в середньому, однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ в середньому на 4 см, що у відсотковому відношенні становить 2%.

Показники нахилів КГ за вихідними даними становить в середньому 6 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 8 см (за шкалою – середній рівень), що, в середньому, на 2 см краще за вихідні показники ($p < 0,05$).

ЕГ на початку дослідження має результат, середньому, 6 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – в середньому, 10 см (високий рівень), що, середньому, на 4 см краще за вихідні показники ($p < 0,05$). У процентному відношенні ступінь випередження становить, у середньому, 7%.

Порівнюючи вихідні дані учасників дослідження, можна сказати, що вони, в середньому, однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ в середньому на 2 см, що у відсотковому відношенні становить 4%.

Показники виворотів у дівчат КГ за вихідними даними складають, в середньому, 61 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 48 см (середній рівень), що, в середньому, на 13 см краще за вихідні результати ($p < 0,05$).

ЕГ юнаків на початку педагогічного експерименту має середній результат 60 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 40 см (високий результат), що, в середньому, на 20 см краще за початкові дані ($p < 0,05$).

При порівнянні вихідних даних учасників дослідження, встановлено, що вони були однаковими, а підсумкові дані ЕГ СМГ перевищують результати КГ у середньому на 8 см, що у відсотковому відношенні становить 2%.

Висновки. Отже, рівень приросту розвитку гнучкості у досліджуваних учнів ЕГ СМГ склав – 11%, а у КГ лише 6%, що доводить про ефективність запропонованої експериментальної програми з розвитку гнучкості у учнів старших класів під час самостійної роботи.

Література:

1. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. Збірник наукових праць «Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка» Вип. 1 (157). Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 7-11 (серія Педагогічні науки).
2. Башавець Н. А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наукових праць. Серія № 15: науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 512-515.
3. Башавець Н. А., Фаріонов В. М., Романенко В. В., Білогур В. Є., Штурба В. В. Особливості фахової підготовки майбутнього вчителя з фізичної культури «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)): журнал. 2023. № 13 (27) 2023. С. 438-451.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Богатов А. О., Підвисоцький А. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті аналізується впровадження новітніх технологій у тренувальний процес борців. Завдяки цим технологіям є можливість детально оцінювати техніку виконання прийомів, виявляти слабкі місця у підготовці та коригувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб спортсменів. Крім того, застосування інформаційних технологій дозволяє зберігати і аналізувати дані про результати тренувань і змагань, що сприяє більш точному прогнозуванню успіху на різних етапах підготовки. Дослідження підкреслює важливість інтеграції інноваційних технологій у традиційні методи підготовки борців для досягнення високих спортивних результатів.

Актуальність. За останні роки надзвичайно стрімко і масштабно розвивається галузь комп'ютерних технологій. Сучасне життя висуває перед фахівцями в усіх галузях все більш складні завдання. Для їх успішної реалізації необхідно впровадження нових інформаційних технологій, які розвиваються надзвичайно швидко. Комп'ютерні технології проникли в усі сфери життя і зайняли ведучі позиції. Сьогодні одним з найважливіших критеріїв, за якими

оцінюють професійні якості фахівця, є комп'ютерна грамотність та вільне володіння комп'ютером.

Виклад основного матеріалу. Одним із шляхів оптимізації планування підготовки спортсменів-єдиноборців є створення програмних комплексів, які дозволяють узагальнювати досвід фахівців. В цьому процесі комп'ютерні технології виступають у ролі посередника та дозволяють отримувати необхідні знання у зручній формі.

Так, прикладом може слугувати комп'ютерна програма «Fizra», яка створена для допомоги, як вчителям фізичної культури так і тренерам секцій різних видів спорту в організації тренувального процесу. Дана програма призначена для оптимізації системи обліку індивідуальних особливостей та плануванні навантажень у підвищенні фізичної підготовленості; також допомагає вчителю фізичної культури здійснювати введення, редагування, зберігання інформації та аналізувати оцінки учнів на уроках фізичної культури [2].

Було б доцільно запровадити інформаційні технології у плануванні навчально-тренувального процесу єдиноборців і здійснювати контроль шляхом створення систем управління базами даних (СУБД), які дозволяють зберігати та здійснювати пошук адекватних засобів та методів проведення тренувань.

Проблемі застосування засобів інформаційних технологій у єдиноборствах присвячено велику кількість досліджень. Так, існує електронний мультимедійний навчально-методичний тренувальний комплекс «Фізичне виховання студентів на основі використання засобів східних єдиноборств». У комплекс увійшли інформаційні матеріали, що допомагають вивченню теоретичних аспектів і практичного освоєння засобів східних єдиноборств у вихованні [2].

Крім того існує електронний навчально-методичний комплекс «Fight-fitness», який включає в себе наступні розділи: єдиноборства (тренінг з метою участі в змаганнях з різних видів єдиноборств (рукопашний бій, кікбоксинг та ін.) і вивчення прийомів самозахисту); спеціальна фізична підготовка (відповідність вправ, що застосовуються, змагальним (практичним) рухам); кікбокс аеробіка (виконання ударів руками і ногами під музичний супровід); спеціальна психологічна підготовка (формування в учнів стійкого оптимального стану готовності до дії, змагальної (практичної) діяльності). Комплекс містить в собі найбільш повну інформацію, що охоплює питання освоєння і вдосконалення техніки виконання ударів руками і ногами, техніки боротьби; ефективності сучасних методик розвитку основних фізичних якостей та психологічної стійкості; біомеханічних основ технічних (ударних і захисних) дій у єдиноборствах, а також глосарій і унікальний українсько-англійський словник-розмовник спортивних термінів.

Також існує комп'ютерна програма «Електронний паспорт спортсмена», як цілісна система збору, зберігання та надання різноманітної інформації, необхідної для підготовки та прийняття оптимальних і обґрунтованих управлінських рішень у спорті вищих досягнень. Електронний паспорт спортсменів включає наступні блоки: блок кваліфікаційних характеристик

спортсмена, блок параметрів змагальної діяльності, блок параметрів тренувальної діяльності, блок параметрів функціональної діагностики, блок параметрів медичного моніторингу, блок фінансового забезпечення, блок інтегрованої інформації.

Вельми цікавим для тренерів-викладачів і вчених є блок інтегрованої інформації, в якому представляються результати обробки та аналізу даних з усіх блоків у вигляді узагальнених графіків, таблиць, діаграм і т.п. [1].

Таким чином, перспективним напрямком в єдиноборствах досі залишається розробка та впровадження нових інформаційних технологій. По-перше, існує необхідність створення системи обліку особистих даних спортсменів, яка має допомагати тренеру-викладачу в роботі. По-друге, потрібна система, яка допоможе тренеру-викладачу врахувати всі необхідні індивідуальні особливості кожного спортсмена і застосувати у підготовці адекватні їм засоби і методи тренування.

Література:

1. Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Virtus Scientific Journal*. 2018. 29. С. 42-46.

2. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71-75.

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Бондаренко О., Кравченко Д.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті проведено аналіз теоретичного матеріалу та підходи фахівців до розглядання ефективності підготовчого етапу спортсменок високого класу з художньої гімнастики. Поєднання функціонального стану спортсменок і характеру фізичного навантаження є ефективним шляхом для досягнення спортивних результатів.

Метою є підвищення ефективності побудови тренувального процесу з урахуванням специфічних біологічних особливостей жіночого організму.

Актуальність. Постійне зростання спортивних результатів, використання нових технічних пристроїв потребує пошуку нових засобів, форм, методів роботи з юними та досвідченими спортсменами. Багаторічна, цілеспрямована підготовка спортсменів високого класу – це дуже складний та тривалий процес, у ньому успіх визначається цілим рядом чинників. Виявлення ефективніших способів,

методів, засобів за рахунок яких можна досягти найвищого результату, за короткий проміжок часу.

Сучасний спорт характеризується значним, неухильним зростанням спортивного результату. Займаючись дослідженнями, на перший погляд, наука на сучасному рівні, майже не залишила невирішених проблем. До деякого моменту потреби по створенню нових способів рішення завдань, які виникають перед нею, діють за рахунок існуючих наукових досліджень і знань. Але з часом цих знань виявляється недостатньо для вирішення проблеми, постає необхідність створення нової наукової бази, створення і розширення теоретичного потенціалу, висування нових ідей, концепцій, підходів, наукових теорій.

Згідно з тенденціями розвитку сучасних вправ художньої гімнастики відбувається формування різнобічної технічної підготовленості спортсменок з конструюванням нових оригінальних елементів, взаємодій та кидків, зростає складність композицій. Проявляється тенденція до зростання технічних та фізичних можливостей гімнасток, які претендують на завоювання призових місць у змаганнях високого рівня, істотно загострюється змагальна боротьба. Саме тому сьогодні фахівці працюють над пошуком нових резервів для досягнення все більш високих спортивних результатів.

Удосконалення системи підготовки спортсменок-гімнасток, вимагає пошуку та обґрунтування нових форм організації тренувального процесу на основі сучасних наукових досягнень для забезпечення зростання спортивних результатів.

Для реалізації своїх професійних обов'язків тренер повинен бути наділений педагогічними здібностями, які визначаються його особистісними якостями і сукупністю знань, умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності.

Педагогічна майстерність тренера – це сукупність умінь, знань і навичок, необхідних для ефективного розв'язання завдань навчання, виховання та спортивного вдосконалення спортсменок. Цю майстерність формують у процесі навчання майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту.

До професійних характеристик тренера з художньої гімнастики віднесемо: володіння сучасними технологіями, знання хореографічної бази, рухова культура, музикальна культура та смак, художній смак, здатність до постановки вправи та композиції, педагогічні здібності, знання вікової психології, любов до дітей та виду спорту, організаторські здібності, комунікабельність, знання фізіології.

Тренер з художньої гімнастики виконує наступні функції:

планування;

контролю та обліку;

організаторські, суддівські, представницькі, правові, самовдосконалення; навчально-тренувальні.

На сучасному етапі спорт вищих досягнень характеризується емоційною і фізичною напругою, вимагає постійного збільшення об'єму і інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, що пред'являє високі вимоги до організму спортсмена.

Одним з актуальних наукових напрямків в області теорії і методики спортивного тренування є наукове обґрунтування побудови тренувального процесу жінок з урахуванням специфічних біологічних особливостей їх організму. Відповідно і тренувальний процес у жінок повинен будуватися з урахуванням специфічних біологічних особливостей жіночого організму, тобто дещо інакше, ніж у чоловіків. Ряд досліджень останніх років присвячено вивченню працездатності спортсменок різної спортивної спеціалізації в різні фази менструального циклу (МЦ) і впливу фізичних навантажень на функцію жіночого організму [1].

Саме комплексне використання фізіологічних, біохімічних і педагогічних досліджень допоможе знайти ефективні шляхи побудови тренувального процесу, важливим якого є індивідуальний підхід. Для ефективного проведення спортивної підготовки тренеру необхідно мати повну інформацію про функціональний стан спортсмена і про характер виконаної роботи. Це можливо тільки при наявності об'єктивного контролю за реакцією систем організму на різні тренувальні навантаження, які використовуються під час заняття.

Узагальнення практики підготовки спортсменів високої кваліфікації дозволяє визначити кількісні показники змагальної підготовки, що забезпечують ефективне зростання рівня тренуваності і досягнення високих спортивних результатів. Особливості безпосередньої підготовки до змагань і власне змагальної боротьби є потужним засобом мобілізації наявного функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психологічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, опрацювання ефективних техніко-тактичних рішень.

Спортивні змагання є своєрідною моделлю людських відносин, реально існуючих у світі: боротьби, перемоги і поразки, спрямованість до постійного вдосконалення і прагнення до найвищих результатів.

На відміну від індивідуальних вправ групові вправи значно різноманітніші та складніші по характеру рухових дій. Уніфікованість, узгодженість, чіткість і злитість – основні складові успішного виступу в групових вправах. Цей вид художньої гімнастики висуває високі вимоги щодо технічної майстерності, зовнішніх даних, психофізіологічних з тим, що рухові взаємодії виступають як основний структурний елемент техніки у групових вправах. Їх метою є синхронний або узгоджений асинхронний режим роботи, виконання елементів тілесного контакту, обміну предметами та спільні з партнером маніпуляції одним або кількома предметами без обміну ними.

З огляду, це великого значення набуває орієнтація та відбір гімнасток у команди для участі у змаганнях з групових вправ. На сьогодні відмічається недостатньо ефективний емпіричний, аналітичний та комплексний підходи до відбору спортсменок у команди з групових вправ на різних етапах багаторічної підготовки.

У видах зі складнокоординаційною структурою рухів (наприклад, спортивна та художня гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, спортивна акробатика, спортивні танці тощо) ключові елементи визначають

за їхньою конкретною специфікою, що включає кількість елементів різної складності, надскладних елементів та змагальних композицій; коефіцієнт складності, артистичність.

На етапі підготовки до вищих досягнень у складнокоординаційних командних видах спорту рекомендовано враховувати оптимальні вікові межі для ефективної реалізації повного потенціалу спортсменів, що найбільше відповідають специфіці виду спорту; морфологічні характеристики спортсменів; функціональні особливості їхнього організму; властивості вищої нервової діяльності; рівень спортивної майстерності та здатність реалізувати його в екстремальних умовах змагальної діяльності; досвід з виступів; вміння пристосовуватися до партнерів та суперників, особливостей суддівства; мотиваційну готовність; рішучість; наполегливість; емоційну виразність; привабливість.

Відмінною рисою системи відбору у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів є використання переважно показників руху, що відображають рівень розвитку фізичних якостей спортсменів. При цьому не враховується, що досягнення останніх під час контрольних випробувань здебільшого зумовлені не тільки спадковістю, а й набутими в процесі попередньої підготовки якостями та технічними навичками, які істотно впливають на результати тестування.

Під час навчання спортивних вправ, де основою є спільна рухова діяльність спортсменів, враховуються психологічна, рухова та морфофункціональна сумісність [2].

Рухова сумісність спортсменів-партнерів є основоположною. Вона спрямовує та регулює увесь процес навчання спільних рухових дій.

До поняття психологічної сумісності спортсменок у команді входить така соціально-психологічна категорія, як міжособистісні відносини. Вони сприяють процесу навчання, розумінню ролі лідера у спільній руховій діяльності, спільності інтересів і потреб, вимог та спілкування.

Доведено, що з підвищенням рівня кваліфікації спортсменів відбувається відбір претендентів, які мають найбільш придатні для певного виду спорту здібності. Рухова діяльність у групових вправах художньої гімнастики є специфічною, її успішність значною мірою залежить від модельних характеристик спортсменок. Відбір до команди гімнасток, які мають приблизно однакові морфофункціональні показники, а саме: зріст та вагу, довжинні розміри тіла (зріст сидячи, довжина верхніх та нижніх кінцівок), активну масу тіла, склад волокон скелетних м'язів, матиме позитивний вплив на ефективність їхньої спільної спортивної діяльності.

За допомогою цілеспрямованого педагогічного впливу під час тренувальних занять слід здійснювати зовнішнє керування діяльністю гімнасток на предмет систематичної та послідовної уніфікації рівня підготовленості всіх спортсменок. Разом з тим відбір гімнасток з однаковими показниками розвитку фізичних якостей є умовою прогресивного поступального процесу підготовки команди до змагань.

Висновки. Для ефективного планування тренувального процесу із заданим характером впливу, тренер з художньої гімнастики повинен не тільки володіти всім арсеналом тренувальних засобів і методів, але й знати про біохімічні і фізіологічні реакції в процесі спортивного тренування з метою отримання запланованого результату.

Для ефективного управління виховним, освітнім та навчально-тренувальним процесом важливо розуміти, що постійна самоосвіта необхідна для роботи та правильного орієнтування у стрімкому потоці інформації.

На підставі глибокого і всебічного вивчення фізичних якостей та спортивних результатів кожного спортсмена тренер робить висновки щодо його перспективності. Подальші дослідження будуть спрямовані на уточнення складових моделі, що необхідні у професійній роботі тренера з художньої гімнастики

Література:

Атаманюк С. І, Пасічна Т. В, Голева Н. П. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч.посібник, Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка»,

Кожанова О. С., Нестерова Т. В. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики: монографія, Університет імені Б. Грінченка, Київ, 2018. С.152.

Юшко О. Технологія формування педагогічної майстерності у майбутніх тренерів: збірник наук.праць «Витоки педагогічної майстерності», Харків, 2018. С. 218-223.

4. Сушко Р. О. Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання, Київ. 2022.

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБИ

Вакарчук В. О., Мусаслян Л. Б., Стадник В. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. У роботі представлена історія профілактики травматизму в олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Проаналізовано дослідження авторів різних часів, проведено ретроспективний аналіз правил змагань з часів стародавнього Єгипту, Афін та Спарти.

Ключові слова: спортивна боротьба, історія спорту, профілактика травматизму.

Актуальність. Спорт вищих досягнень є значущим соціальним явищем. Однак досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, а й від аналізу факторів, що забезпечує мінімальний ризик травматизму.

Сьогодні існують види спорту, в яких зумовлено правилами нанесення травми своєму противнику. До таких видів спорту відносяться ММА, бокс, кік-боксинг та деякі різновиди єдиноборств. Адже в більшості видів спорту правила не декларують завдання спричинити травму супернику, але ставлять гравців у складну травматичну умову. У вільній та греко-римській боротьбі правилами змагань передбачено припинення поєдинку як обов'язкового елемента дії судді, якщо дія одного зі спортсменів може спричинити травму іншому. Правила з цих видів спорту постійно переглядаються на засіданнях UWW та прийоми боротьби, які найчастіше призводять до травм, забороняються до використання, а борці, які порушують такі правила, жорстоко караються. Але постійне ускладнення формули поєдинків потребує ретельнішої розробки на основі аналізу історичного розвитку профілактики травматизму.

Виклад основного матеріалу. Пам'ятники мистецтва, легенди донесли до нас із глибини століть відомості про поєдинки борців та правила давніх змагань. Ці правила та техніка боротьби мали свої характерні особливості у кожного народу. Зображення на пірамідах стародавнього Єгипту та літературні пам'ятки Ассирії, Вавилону, Афін та Спарти свідчать про жорстокий характер сутичок, які нерідко призводять до каліцтва, смертельних наслідків.

Не можна сказати, що давні спортсмени мирилися з тим, що поєдинки завдавали шкоди учасникам борцівських сутичок. Вказівки про спеціальні заходи попередження пошкоджень при заняттях боротьбою ми знаходимо в описах афінських палестр – гімнастичних шкіл для хлопчиків [2], в яких надавалися для учнів школи спеціальні приміщення для натирання тіла перед боротьбою олією з метою надання шкірі більшої пружності та попередження ушкоджень. Для пом'якшення ударів тіла під час приземлень після кидків боротьба велася на піску. Безпосередньо перед боротьбою тіло посипалося дрібним піском, щоб можливе проведення захоплень. Після закінчення боротьби

масло та пісок зчищалися з тіла спеціальними ложкоподібними скребками та приймалися ванни [2].

Боротьба як вид спорту була включена до програми Олімпійських ігор 776 року до н.е. За правилами, що існували в ті часи, бій тривав до перемоги одного з борців. За рівності сил борці боролися до виснаження. Одним із перших видів єдиноборств, в якому чітко та офіційно були позначені правила ведення поєдинку, була греко-римська боротьба, яка змінювала свою назву залежно від її історичного розвитку (греко-римська, французька, класична і знову греко-римська). У правилах цієї боротьби регламентувалася техніка та заборонялося виконання деяких прийомів, які часто призводили до травм [4].

Перед першими сучасними Олімпійськими іграми (1896) було розроблено міжнародні правила, основою яких було покладено правила французької боротьби. За цими правилами:

- дозволялося проведення всіх прийомів лише руками без застосування ніг;
- заборонялися захоплення нижче поясу;
- заборонялися всі больові прийоми та дії.

Правила поєдинків мали велике значення для запобігання серйозним травмам учасників змагань. Визначалося коло відповідних прийомів. У XIV-XV століттях були відомі такі прийоми як передній пояс, кидки через стегно, кидки через себе, кидки «з носка» [5].

Вводилися деякі обмеження за умовними правилами:

1. Сутички велися на землі при свідках-суддях.
2. Судді вибиралися з глядачів і стежили за перебігом поєдинку борців.
3. Арбітри стежили за тим, щоб борці не застосовували больові прийоми та дотримувалися певних, зумовлених технікою боротьби дій.
4. Майданчик, на якому відбувається боротьба, має бути вільним від сторонніх предметів [5].

Однак, професійній боротьбі сутички між борцями проводилися з великою різницею у вазі, часто сутички супроводжувалися різними ушкодженнями. Боротьба, як правило, мала дуже грубий характер – відсутність у правилах чітких обмежень, спрямованих на заборону ударів, ляпанців, поштовхів, які здійснюються без спроби провести будь-який прийом. В пресі того часу було описано випадки, коли на першості світу І. М. Піддубний (український спортсмен-борець, шестиразовий чемпіон світу з боротьби) застосував больовий прийом у сутичці зі Збишко, коли Готч переміг Гаккеншмідта, провівши прийом із захопленням хворої ноги останнього тощо.

Деякі застосовували техніку та тактику ведення сутичок, засновану на ударах та поштовхах. Такому характеру боротьби сприяли правила змагань, що діяли на той час, і слабке висвітлення питань профілактики травматизму.

У книгах та статтях техніка боротьби та методика навчання викладалися примітивно. Питання, пов'язані з попередженням травматизму, в літературі стосувалися переважно деяких заборонених прийомів. Такі прийоми завдають болю та позбавляють можливості правильно захищатися. Окрім заборонених прийомів були дії, які не допускаються у французькій боротьбі:

- згинати та скручувати руки та пальці супротивника у протилежному напрямку до природного згинання суглобів;
- захоплювати супротивника за обличчя, горло, волосся, вуха тощо;
- підставляти ногу, захоплювати ноги супротивника;
- натискати ліктями та колінами на шию, спину, груди, живіт противника, що знаходиться в положенні лежачи або «мосту»;
- здійснювати захоплення у формі ударів;
- здійснювати з метою захисту захоплення за килим, одяг тощо;
- змащувати тіло будь-яким жирним складом.

Ці положення з багатьма доповненнями зберегли чинність і до теперішнього часу в правилах сучасної спортивної боротьби.

З наведеного вище з'ясовано, що профілактиці травматизму приділялася увага майже з моменту виникнення цього виду спорту. Однак методи попередження різних пошкоджень були настільки ж примітивними, як і методика навчання боротьбі. Серед дозволених прийомів греко-римської боротьби була велика кількість прийомів, що створюють серйозну небезпеку. До них, в першу чергу, слід віднести кидки та перевороти в партері захватом за голову двома руками, захвати за шию, переплетення пальців у замок та деякі інші.

Техніка боротьби неухильно розвивалася та вдосконалювалася. З'явилися нові прийоми, з яких борці досягали ефективних перемог, і в процесі їх застосування виявлялося, що деякі прийоми є причинами багатьох травм. До правил змагань вносилися зміни та доповнення. Ці прийоми або заборонялися або вказувався допустимий спосіб виконання небезпечного прийому. До заборонених згодом прийомів відносяться: «косе захоплення», «подвійний нельсон» (у стійкі та партері), «зворотний пояс», «ключ із напівнельсоном», за допомогою ніг, «ножиці» ногами на голові або тілі, удари головою об килим при «дожиманні» на мосту та ін. [1].

У 1904 р. на Олімпійських іграх було запроваджено правила, які забороняють сутички борців різних вагових категорій. При подальшому уточненні та зміні правил змагань змінювалися вагові категорії, способи оцінки прийомів та вносилися нові заборони небезпечних прийомів та способів ведення боротьби. Отже, правила змагань були однією з ефективних форм профілактики травматизму під час змагань борців [5].

Як не дивно сьогодні про це говорити, революція 1917 сильно вплинула на розвиток спортивної боротьби у всьому світі. Велика популярність єдиноборств в Україні наприкінці позаминулого та минулого століть і особливо французької боротьби, яка була перейменована згодом на класичну, а потім у греко-римську, вплинула на характер розвитку спорту післяреволюційної радянської України. Професійна боротьба залишалася традиційно цирковим видом спорту, в якому видовищність була основним компонентом, а результати сутичок визначалися сценарієм. Але вже зароджувалися аматорські секції боротьби, у яких результат перемоги над суперником був основою відбору переможців різного рангу турнірів, чемпіонатів та першостей.

Творчі пошуки найкращих радянських тренерів, викладачів та борців сприяли вдосконаленню техніки прийомів боротьби та формуванню вітчизняної методики навчання та тренування борців. Техніка боротьби зазнала значних змін: силові рухи, які виконувались відносно повільно, стали замінюватися швидкими, темповими – такими, що вимагають від борців високого ступеня рухливості, координації рухів, швидкості реакції тощо.

При цьому питання «методичної» профілактики травматизму в літературних джерелах 1917-1927 років займали дуже скромне місце.

В іноземній літературі питання профілактики травматизму відбито ще менше, ніж у вітчизняній. Щодо заходів профілактики травматизму увага приділяється в основному обладнанню місць занять та змагань, санітарно-гігієнічним вимогам до обладнання та інвентарю, організації занять на килимі тощо.

Зазначається також, що в процесі тренувань та змагань з вільної боротьби зв'язки гомілковостопного та колінного суглобів зазнають навантаження, значно більшого, ніж у класичній боротьбі; кидки пов'язані з виключно швидким і сильним падінням на килим, бо атакований позбавляється опори ногами при падінні; вивчення та тренування кидків за допомогою тренувального опудала або мішка дуже обмежені (маючи на увазі дії ногами).

Автори звертають увагу на велике значення підготовчих та спеціальних вправ борця. Вони пропонують застосування спеціальних вправ для оволодіння способами правильного падіння з метою самострахування [3].

Серед різних статей, посібників та підручників, у яких питання профілактики травматизму отримали своє відображення, слід зазначити роботи В. І. Шандригося [5] щодо аналізу причини травматизму у спортсменів-борців. Виявлено травми, які найчастіше зустрічаються під час тренувальних занять і змагань зі спортивної боротьби та найбільш ефективні засоби і методи профілактики травм.

Отже, змагання людства між собою здавна мало жорстокий характер. Це було пов'язано з необхідністю виживання конкретного роду, боротьбою за кращі мисливські угіддя, за їжу, за умови проживання та ін. «Охоронними» умовами виступають правила поєдинків змагань. Ці правила та техніка боротьби мали свої характерні особливості у кожного народу.

Одним із перших видів єдиноборств, в якому чітко та офіційно були позначені правила ведення поєдинку, була греко-римська боротьба. У правилах цієї боротьби регламентувалася техніка та заборонялося виконання деяких прийомів, які часто призводили до травм.

Боротьба як вид спорту включена до програми Олімпійських ігор з 776 року до н. За правилами, що існували в ті часи, бій тривав до перемоги одного з борців, часто борці боролися до повного виснаження. Основою профілактики травматизму завжди вважалися взаємодопомога, почуття товариства. Ці навички, здобуті в юності, допомагають у зрілому віці уникнути серйозних травм.

Література:

1. Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2016. № 24. С. 122-126
2. Махінко М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Дніпро, 2019. 57 с.
3. Мовчан В. П. Проблема травматизму у спорті та його профілактика. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 207-212.
4. Старіков В. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*. 2021. № 2 (20), С. 83-92.
5. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Т. І. Вип. 107 С. 347-351.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У роботі розглянути питання фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військовою фізичною підготовкою. Встановлено, що заняття з фізичної підготовки ліцеїстів має вміщувати військово-патріотичне виховання, формування відповідальності, навичок військової справи. Зміст фізичної підготовки у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою, який передбачає урахування стану здоров'я, розвитку фізичних якостей, особистості кожного учня, використання диференційованого підходу на заняттях з фізичної культури суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості учнів ліцеїв.

Актуальність. В умовах сьогодення заклади загальної середньої освіти мають призначення до виховання молоді зі спрямованістю до формування військово-професійних якостей, військово-технічних знань і навичок, патріотичного виховання та готовності до служби у Збройних Силах України. Підростаюче покоління має проблеми у фізичному стані, що вимагає у процесі фізичної підготовки створення умов до збереження і зміцнення здоров'я ліцеїстів, застосування здоров'язбережувальних технологій на засадах військово-фізичної культури майбутніх військових [1].

Фізичне виховання у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється на основі навчальних програм закладів загальної середньої освіти [1, 3], зміст яких має традиційні методики і педагогічні умови з недостатньою

ефективністю формування навичок майбутніх захисників Вітчизни [2], що призводить до незадовільного рівню фізичної підготовленості призовників та вимагає прийняття визначних змін щодо процесу підготовки молоді до служби в Збройних силах України [3, 4].

Досягнення програмних результатів навчання у ліцях із посиленою військовою фізичною підготовкою мають передбачати набуття належного рівня фізичного стану, формування фізичної сили, характеру, які забезпечать майбутніх військовослужбовців до викликів, що можуть зустріти їх у сучасному світі. Отже, після закінчення навчання в ліцеї юнаки повинні мати високий рівень фізичного стану та підготовленості, що потребує відповідного організаційно-методичного забезпечення освітнього процесу, удосконалення форм і методів проведення посиленої військово-фізичної підготовки, оптимізацію змісту фізичного виховання ліцеїстів [4]. Цілком логічне виникає потреба удосконалення організації занять фізичною культурою учнів з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, адаптаційних можливостей, що можливо здійснити шляхом вивчення світового й національного історичного досвіду організації військово-фізичної підготовки молоді, обґрунтуванням оптимізації цього процесу в сучасних умовах.

Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить, що організація системи фізичної підготовки збройних сил провідних держав-членів НАТО й України має як відмінності у формуванні мети і завдань системи фізичної підготовки так і практично ідентичну сутність, яка полягає у розвитку фізичних та психологічних якостей, формування військово-прикладних навичок, за допомогою яких можливо виконання бойових завдань.

Загальним для реалізації визначених завдань є доцільність розподілу учнів на групи залежно від рівня фізичної підготовленості і індивідуалізації підходу до кожного ліцеїста, завдяки чому спостерігаються переваги застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою, який має наступні особливості: вчитель має організовувати заняття для учнів таким чином, щоб кожен з них мав можливість розвивати навички, з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку, стану та підготовленості; пропонувати різні за складністю завдання та вправи; учні з високим рівнем підготовленості мають виконувати додаткові завдання підвищеної складності. На уроках фізичної культури доцільно використовувати наступні засоби фізичної підготовки: загальнорозвивальні, гімнастичні вправи, вправи на розвиток силової та аеробної витривалості, спортивно- та військово-прикладні вправи (елементи легкої атлетики, плавання, спортивні ігри, єдиноборства, рукопашний бій, метання гранат, підводне плавання, подолання перешкод, система кросфіт та ін.). Ефективність уроків фізичної культури може бути визначена за допомогою педагогічного спостереження та визначення інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України, яка полягає у оцінці її складових компонентів: загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, військово-прикладної підготовленості та функціонального стану кардіо-респіраторної системи учнів.

Отже, удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військовою фізичною підготовкою можливо за умовами диференційного підходу на заняттях фізичною культурою та інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України.

Література:

1. Балущка Л. М. Удосконалення фізичної підготовки засобами спортивної боротьби учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 296 с.
2. Наказ Міністра оборони № 463 від 06.09.2016 р.
3. Підлестейчук Р. В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017. Київ, 2021. 291 с.
4. Щирба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 4 (36). С. 53-59

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вдовіченко В. О., Форостян О. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглядається вплив фізичної активності на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності молоді. А також компоненти мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Актуальність. Здоров'я – є складовою кожної людини, яка безпосередньо впливає на успішний соціальний та економічний розвиток. Невід'ємною частиною для зміцнення здоров'я, оздоровлення організму та профілактики захворювань є фізична культура.

Основним чинником збереження здоров'я є фізична активність, вона впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки. На даний момент існує мало досліджень, які вивчають механізм формування здорового способу життя і ціннісних орієнтацій молоді.

Охарактеризовано поняття «здоров'я» населення за сукупністю показників, у тому числі демографічних (народжуваність і смертність, середня тривалість життя), фізичний розвиток (морфофункціональний і біологічний розвиток, гармонійність), захворюваність (загальна, інфекційна), інвалідність (первинна, загальні), якість донозологічних станів (імунітет, активність ферментів) [4].

Поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості студента засобами фізичного виховання неможливо без урахування враховувати відповідні характеристики організму, а також отримання оперативної інформації про студентів стан за допомогою медико-біологічних методів дослідження пов'язане з низкою труднощів. Однак, вирішенню цієї проблеми можуть сприяти результати суб'єктивних показників, які, як правило, відображають стан організму студента і не вимагають значного матеріалу і витрати часу.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура – одне із способів досягнення гармонії як на психоемоційному рівні, а й можливість завжди виглядати молодо. З іншого боку, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють як зміцненню здоров'я, а й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Проте чи все рухові дії, виконувані у побуті та процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути лише рухи, що спеціально підбираються для впливу на різні органи та системи, розвитку фізичних якостей, а також корекції дефектів статури [1].

У роботах багатьох дослідників (Г. Л. Апанасенко, С. Е. Борисов, Э. Н. Вайнер, В. В. Вальцев), зазначається, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найуразливішою частиною молоді, оскільки стикається з поряд труднощів, пов'язаних із збільшенням учбового навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному і між особистому спілкуванню.

Студентської молоді це стосується особливо, оскільки нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є заставою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезне значення і актуальність набуває вивчення інтересів і потреб сучасної молоді у сфері фізичної культури і розробка методів мотиваційного стимулювання.

Якщо людина почне регулярно займатися фізичною культурою, то почуватиметься більш енергійно, позбавиться м'язових напруг, пов'язаних зі стресом, зміниться ставлення до роботи, себе, життя; стане яснішим розум, краще і молодше виглядатиме, пряміше триматися, стане стрункішою. І, нарешті, нормалізується робота шлунково-кишкового тракту, серцево-судинна та дихальна системи функціонуватимуть на вищому рівні.

Запорукою гарного самопочуття та сприятливого впливу фізкультури на організм є дотримання простих правил:

- Не можна вправлятися до знемоги.
- Програма занять повинна приносити вам задоволення. Ніколи не робіть того, що вам неприємно.

- Не варто займатися раніше, ніж через 2 години після сніданку або через 4 години після ситного обіду.

- Не виконуйте інтенсивних вправ перед сном, краще – не пізніше ніж за 2 години до сну.

- Перед початком занять потрібно випорожнити кишечник та сечовий міхур.

- Найкраще займатися на свіжому повітрі.

- Після інтенсивних вправ слід прийняти душ.

- Їсти та пити краще лише через 30-40 хвилин після занять.

- Не кидайте занять, якщо ви розпочали фізичні тренування. Нехай вони займають одне з провідних місць у вашому порядку дня [2].

При правильному підході до збереження здоров'я та профілактики захворювань фізична культура надаватиме таку дію:

- Неспецифічна (патогенетична) дія. Стимуляція моторно-вісцеральних рефлексів та ін.

- Активізація фізіологічних функцій.

- Адаптивна (компенсаторна) дія на функціональні системи (тканини, органи та ін.).

- Стимуляція морфо-функціональних порушень (репаративна регенерація та ін.).

- Нормалізація психоемоційного стану, кислотно-лужної рівноваги, метаболізму та ін.

- Функціональна пристосовність (адаптація) до соціально-побутових та трудових навичок.

- Попередження ускладнень захворювання та виникнення інвалідності.

- Розвиток, освіта та закріплення рухових навичок.

Підвищення стійкості до факторів довкілля. Невід'ємною частиною фізичної культури є фізичні вправи – рухи, створені задля відновлення, підтримку та вдосконалення здоров'я та тіла людини [2, 3].

Безпосередньо для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань існує кілька видів фізичних вправ: кардіо (оздоровчий біг, ходьба, їзда на велосипеді та ін.) – спрямовані на підвищення витривалості. ■розтяжка (стретчинг) – спрямована на підвищення гнучкості. ■силові – спрямовані на збільшення м'язової маси та сили. ■аквааеробіка – комплекс занять у воді, при яких забезпечується навантаження на всі основні групи м'язів та функціональні системи організму. ■танцювальні вправи. ■шейпінг – система фізичних вправ, спрямованих на покращення здоров'я та корекцію фігури. ■коланетика – ряд еластичних вправ, спрямованих на розтяжку та зміцнення м'язів. ■Фітнес – тренування спрямовані на зміцнення здоров'я, зниження ваги та підтримання гарного самопочуття. ■пілатес – серія фізичних вправ спрямованих на оздоровлення суглобів, зміцнення м'язів, зняття напруги та болю в тілі, корекція ваги, поліпшення постави, нормалізація сну, поліпшення самопочуття. ■зумба – комплекс танцювальних вправ у стилі латиноамериканських ритмів, спрямованих на корекцію фігури та покращення настрою. ■йога –знижує

больових відчуттів у хребті та суглобах, приводять у тонус м'язи всього тіла та загалом позитивно впливають на всі системи організму [3].

Зовнішня і внутрішня мотивація занять фізичними вправами існують в єдності і особливого значення набувають при організації самостійного фізичного тренування. В даному випадку, як правило, відсутня дія зовнішніх чинників (тренерські рекомендації і навчання, розклад занять фізичною культурою та ін.).

1. Зміцнення здоров'я і профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я і профілактика захворювань. Благотворна дія на організм фізичних вправ відома дуже давно і не викликає сумнівів, і в даний час його можна розглядати по двох взаємозв'язаних напрямках: формування здорового способу життя і зменшення вірогідності захворювань, у тому числі і професійних; лікувальна дія фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається унаслідок його монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності приводить до пониження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значне підвищує ефективність релаксації, чим пасивний відпочинок.

3. Спортивна мотивація. Даний вид мотивації ґрунтується на прагненні людини поліпшити власні спортивні досягнення. Вся історія людства, процес еволюції будувалися в дусі суперництва, в дусі змагання. Прагнення досягти певного рівня, перевершити в своїх спортивних досягненнях суперника — є одним з могутніх регуляторів. Особливо це бажання характерні для професійних спортсменів. Прагнення бути кращим собі подібних — це найпотужніша мотивація для занять фізичними вправами.

4. Естетична мотивація. Суть естетичної мотивації полягає в проходженні моді на здоров'ї, на красиве людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йога і ін. Як правило, естетична мотивація не має довготривалої спрямованості на конкретні напрями і види спорту. Приходить інша мода, і показник естетичної спрямованості міняється.

5. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою подвижників, наприклад, в клубах по інтересах (оздоровчий біг, туризм, велоспорт), були однією з головних мотивацій в нашій країні більше десяти років тому і носили масовий характер. В даний час ситуація дещо змінилася, і ця мотивація не має такого дієвого ефекту.

6. Прагнення пізнати свій організм, свої можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація — це суперництво між спортсменами, то даний вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свою лінь. Людина завжди прагнула пізнати свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх. Дана

мотивація полягає в бажанні максимально використати фізичні можливості свого організму, поліпшити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

7. Мотивація творчості, виховання і зміцнення сім'ї, наступна складова самостійних занять фізичними вправами. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в самих різних напрямках, у тому числі і в зміцненні сім'ї. Проте сім'я характерна тим, що її члени дуже різні по рівню розвитку унаслідок великої різниці в літах. Заняття фізичними вправами доступні для всіх, починаючи від дітей до людей похилого віку – звичайно, при різних рівнях фізичного навантаження.

8. Випадкові мотивації. До них відносяться всі інші мотивації, що мають вузьку специфічну спрямованість. Багато в чому випадкові мотивації є похідними від перерахованих раніше, часто вони є комплексними «величинами». Випадковою мотивацією, що найбільш часто зустрічається, зайнятися фізичними вправами є бажання скинути зайву вагу і схуднути.

Висновки. Фізична культура є одним із визначальних компонентів у збереженні здоров'я та профілактиці захворювань. Регулярне заняття спортом впливає як на фігуру і стан здоров'я, а й у сферу життя загалом. Адже покращення настрою, підтягнуте тіло, посмішка сприятливо позначається й у соціальній сфері життя. Не важливо, хто діти, підлітки, молоді та люди у віці після виконання фізичних вправ почуваються набагато краще. Суглоби еластичні, перестають мучити головний біль, покращується травлення та стан шкіри, волосся та нігтів. Охорона та зміцнення здоров'я також визначається способом життя. Підвищена увага щодо нього проявляється лише на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання. Нав'язати спосіб життя людині не можна. Особистість має реальну можливість вибору значимих неї форм життєдіяльності, типів поведінки.

Література:

1. Андрєєва О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорт. 2017. № 4. С. 53-59.

2. Деделюк Н., Ковальчук Н., Вашук Л., Томащук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46-50.

3. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. № 3 (31). 2019. С. 147-152.

4. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 138-140.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ

Волкова К., Дразіна Є. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського, Україна

Анотація. Фігурне катання є одним з найпопулярніших видів спорту. Різноманітність форм, рухів та зусиль вимагають розвитку у фігуриста спеціальної фізичної підготовленості та застосування заходів щодо попередження травматизму. У роботі розглядаються ризики отримання травм з якими стикаються фігуристи, їх причини, а також ефективні методи профілактики та лікування для запобігання травматизму під час тренувального та змагального процесу.

Актуальність. Фігурне катання поєднує в собі атлетизм, артистизм, граціозність, красоту і культуру рухів. Однак, як і будь-який вид спорту, воно несе в собі ризик травматизму. Під час виконання складних стрибків, обертань та підйомів опорно-руховий апарат фігуристів отримує особливий вплив на м'язи, сухожилля та суглоби. Спортсмени мають бути фізично підготовленими до виконання спеціальних вправ та елементів, виконання яких можливо тільки за умови достатніх адаптаційних можливостей організму [1].

Мета дослідження – вивчити заходи попередження травматизму у навчально-тренувальному процесі з фігурного катання на ковзанах.

Фігуристи схильні до отримання різноманітних травм через потужний характер впливу виконання елементів цього виду спорту. Однією з найпоширеніших травм є розтягнення зв'язок гомілковостопного суглобу, яке виникає внаслідок порушення техніки приземлення після стрибків або різкої зміни напрямку руху. Іншою поширеною травмою є стресові переломи – крихітні тріщинки в кістках стоп або гомілок, які спричинені повторюваними ударами внаслідок падінь. Крім того, фігуристи часто страждають на травми стегна та попереку, тендиніт кісточок, колін або зап'ястя. Ці травми можуть виникнути через постійне напруження сухожиллів, надмірні навантаження під час тренувань, складні стрибки та обертання, які потребують високого рівня вибухової сили та гнучкості [1, 2].

Профілактика травм у фігурному катанні полягає у створенні тренувального процесу з обов'язковою підготовкою організму спортсменів до інтенсивних фізичних навантажень на ті суглоби і групи м'язів, які будуть задіяні у виконанні стрибків, обертань та складно-координаційних танцювальних кроків. Спеціальна розминка покращує приплив крові до м'язів, гнучкість і підвищує рухливість суглобів. Фігуристи повинні зосередитися на динамічних розтяжках, що імітують рухи, які вони виконуватимуть на льоду, наприклад махи ногами, кола руками та обертання тулуба. Рекомендації до виконання стрибків передбачають з початку кількох підходів, що призводить до підвищення частоти серцевих

скорочень та відповідно прискоренню кровообігу; махи ногою виконуються біля стіни або опори однією ногою вперед і назад, з боку в бік по 10-15 махів кожною ногою; кола руками виконуються прямими руками в сторони, вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів; обертання тулуба виконується з положенням ніг на ширині плечей, утримуючи стегна стабільними; підняття литок виконується з положення стоячи на краю сходинки або стійкої платформи з підйомом на носки ніг і повільним опусканням на п'яти.

Крім розминки, фігуристи повинні приділяти велику увагу техніці виконання вправ, спортивній формі та інвентарю. Правильне положення тіла під час виконання спеціальних елементів може допомогти рівномірно розподілити зусилля та зменшити ризик отримання різноманітних травм. Володіння належною технікою виконання вправ передбачає зосередження на підтримці міцного корпусу та стабільного, врівноваженого балансу частин тіла під час рухів. Це передбачає залучення м'язів живота, утримання спини в належній позиції, уникнення надмірних нахилів або скручувань [1, 3]. Виконуючи стрибки і обертання, фігуристи повинні прагнути до контрольованих приземлень і плавних переходів. Приземлення із зігнутими колінами та поглинання удару через правильну техніку рухів ніг, може допомогти мінімізувати навантаження на суглоби та знизити ризик розтягнення щиколотки або стресових переломів. Фігуристи, також, повинні звертати увагу на позицію свого тіла під час підйому та партнерської роботи для забезпечення рівномірного розподілу ваги та запобігання напрузі або дисбалансу [3]. За допомогою тісної співпраці з досвідченими тренерами, відбувається виявлення слабких місць чи дисбалансу у техніці виконання вправ, завдяки чому пропонуються до виконання спеціальні вправи для вирішення вищезазначених проблем. Регулярний огляд відео, аналіз виступів фігуристів, також, може бути корисним для визначення питань, які потрібно вирішити для зниження ризику травматизму.

Спорядження фігуристів складається з ковзанів, захисного інвентарю, що має перебувати в гарному стані. Невідповідне або зношене обладнання може збільшити ймовірність нещасних випадків і травм.

У випадках травм швидке та відповідне лікування і реабілітація є важливими для одужання та повернення до тренувань. Варіанти лікування травм у фігурному катанні залежать від типу та тяжкості травми. Після отримання важкого ступеня розтягнення рекомендується прикладання льоду для зменшення набряку, бинтування, використання компресійних пов'язок, підняття кінцівки, спокій пошкодженої частини тіла, що допомагає полегшити біль і прискорити одужання [4].

У більш важких випадках, таких як стресові переломи або розриви зв'язок, може знадобитися іммобілізація за допомогою гіпсової пов'язки або биндажу, а в деяких випадках, хірургічне втручання. Фізична терапія відіграє вирішальну роль у процесі реабілітації, яка включає вправи на відновлення сили, гнучкості та амплітуди рухів [2, 4].

Травматизм у фігурному катанні викликає серйозне занепокоєння як для фігуристів, так і тренерів. Однак за допомогою належних стратегій

профілактики, включаючи вправи для розминки, увагу до техніки виконання вправ та обладнання, а також організацію тренувального процесу в співпраці з лікарем, можна зменшити ризик отримання травм і сприяти безпечним тренувальному і змагальному процесам. Ставлячи пріоритет у профілактиці травматизму, фігуристи можуть мінімізувати негативні чинники впливу спеціальних травмонебезпечних рухів у фігурному катанні на ковзанах.

Література:

1. Гулякін С. В., Тодорова В. Г. Сучасний стан проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 110-116.
2. Гулякін С. В., Тодорова В. Г. Вплив експериментальної програми на поліпшення показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у фігурному катанні на ковзанах. Вісник Запорізького національного університету. 2022. № 4. С. 33-42.
3. Харченко Т. П. Вплив тренувального процесу із застосуванням експериментальної методики на координаційні здібності юних фігуристів 7-9 років. Слобожан. науково-спортивний вісник. 2010. № 1. С. 57-60.
4. Шакірзянова М. Р., Колесникова Є. В. Навантаження на організм під час фігурного катання. Молодий вчений. 2019. № 50 (288). С. 466-467.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Воробйова С. В., Гросул І. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті аналізується вплив оздоровчого плавання на фізичне здоров'я учнів. Плавання є не лише приємним видом активності, але й потужним засобом для зміцнення організму дітей. Оздоровче плавання сприяє розвитку м'язової сили, покращує координацію та гнучкість, а також позитивно впливає на дихальну і серцево-судинну системи.

Актуальність. У сучасному світі, де фізична активність стає все більш важливою для підтримання здоров'я, оздоровче плавання відіграє значну роль у фізичному вихованні учнів. Плавання не лише є приємним способом активного відпочинку, але й має широкий спектр позитивних впливів на організм. Це заняття сприяє зміцненню фізичного здоров'я, розвитку витривалості, гнучкості та сили, а також покращує психоемоційний стан. У контексті загального зниження рівня рухової активності серед молоді, впровадження оздоровчого

плавання в навчальний процес стає необхідним кроком у формуванні здорового способу життя. Тому розглянуті основні аспекти впливу плавання на фізичне здоров'я учнів, а також його роль у формуванні здорових звичок у молодого покоління.

Виклад основного матеріалу.

Серед різноманітних видів фізичної активності оздоровче плавання вирізняється своєрідністю та унікальністю впливу на організм. Цей вид спорту не лише надає ефективне фізичне тренування, але також має численні позитивні впливи на фізичне здоров'я, охоплюючи аспекти від серцево-судинної системи до психічного благополуччя. [2]

Вплив оздоровчого плавання на фізичне здоров'я учнів:

По-перше, це зміцнення серцево-судинної системи: плавання є ефективним аеробним навантаженням, яке покращує кровообіг, зміцнює серце і знижує ризик серцево-судинних захворювань.

По-друге, це розвиток м'язової сили та витривалості: регулярні заняття плаванням сприяють розвитку всіх груп м'язів, покращуючи їх тонус і силу. Це також підвищує загальну витривалість учнів.

По-третє, це поліпшення гнучкості: плавання вимагає активних рухів, які покращують гнучкість суглобів і м'язів, що особливо важливо для ростучого організму.

По-четверте, це корекція постуральних порушень: плавання допомагає зміцнити м'язи спини і живота, що сприяє поліпшенню постави і зменшенню ризику викривлень хребта.

По-п'яте, це зниження стресу та покращення психоемоційного стану: водні процедури мають розслаблюючий ефект, що сприяє зниженню рівня стресу і тривожності. Це особливо важливо для підлітків, які можуть відчувати емоційний тягар.

По-шосте, це покращення дихальної функції: плавання тренує дихальні м'язи, збільшує обсяг легень і покращує загальну дихальну функцію, що корисно для фізичної витривалості.

По-сьоме, це соціалізація та командний дух: заняття плаванням в групах сприяють розвитку комунікативних навичок, командної роботи та створенню дружньої атмосфери.

Також до додаткових аспектів впливу оздоровчого плавання можна віднести:

- профілактика захворювань: регулярні заняття сприяють нормалізації обміну речовин і покращують загальний стан здоров'я.
- покращення координації та моторики: плавання вимагає злагоджених рухів, що сприяє розвитку координації, балансу і моторики. Це особливо важливо для молодших учнів, оскільки формує основи фізичних навичок.
- вплив на сон: фізична активність, така як плавання, допомагає покращити якість сну. Регулярні заняття сприяють збільшенню тривалості сну та зменшенню проблем із засипанням, що є важливим фактором для організму.
- формування звичок здорового способу життя: залучення учнів до плавання змінює їхнє ставлення до фізичної активності та здоров'я. Вони починають

усвідомлювати важливість руху, що може призвести до формування здорових звичок у дорослому житті.

- залучення до фізичної активності: для багатьох учнів плавання є привабливим видом спорту, що може стимулювати їх до активного способу життя.

Ці фактори роблять оздоровче плавання важливим елементом здорового способу життя та фізичної підготовки для підростаючого покоління. Також, оздоровче плавання виявляється потужним інструментом для підтримки та поліпшення фізичного здоров'я учнів. Плавання також сприяє покращенню гнучкості та рухливості, що важливо для узгодженого функціонування тіла. [1]

Цей вид фізичної активності не лише забезпечує відмінне тренування для всіх м'язових груп, але і стимулює вироблення ендорфінів, покращуючи психічне здоров'я та сприяючи загальному самопочуттю. Враховуючи його безпечність та доступність, оздоровче плавання може стати важливим елементом активного та здорового способу життя.

Література:

1. Крук М. З., Крук А. З. Навчання спортивним способам плавання: навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 76 с.
2. Мельник С. В., Мельник М. В. Плавання: навч. посіб. Івано-Франківськ: б. в., 2003. Ч. 1. 190 с.

РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Гарсія-Остапова В., Дразіна Є. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглядається важливість впровадження інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Досліджується вплив інтерактивних методів на підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою, розвиток фізичних якостей та формування здорового способу життя. Наводяться приклади ефективних інтерактивних форм навчання та рекомендації щодо їх впровадження на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Актуальність. Сучасна система освіти в Україні потребує нових підходів до уроків з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Традиційні методи навчання часто не відповідають інтересам та потребам сучасних школярів, що призводить до зниження мотивації до занять фізичною культурою. Це, у свою чергу, негативно впливає на фізичний розвиток учнів та формування здорового способу життя. Виникає необхідність впровадження інноваційних

педагогічних технологій, зокрема інтерактивних форм навчання, які здатні підвищити ефективність фізичного виховання.

Мета дослідження – визначення ролі інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти та розробка рекомендацій щодо їх ефективного впровадження.

Інтерактивні форми навчання відіграють все більш важливу роль в організації уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, що підтверджується численними дослідженнями українських науковців. За визначенням Кириленко С. В. [1, с. 210], інтерактивне навчання – це «спеціальна форма організації пізнавальної діяльності учнів, яка має на меті створення комфортних умов навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність». У контексті фізичного виховання це набуває особливого значення, оскільки дозволяє підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Карасевич С. зі співавторами [2, с. 81] у своєму дослідженні підкреслюють, що використання інтерактивних методів у фізичному вихованні сприяє формуванню в учнів не лише рухових навичок, але й розвитку їх комунікативних здібностей, вміння працювати в команді та приймати рішення. Це особливо важливо в умовах сучасної освіти, де акцент робиться на всебічному розвитку особистості.

Дослідження Афанасьєва А [3, с. 16] показує, що інтерактивні форми навчання у фізичному вихованні можуть бути ефективним засобом подолання гіподинамії серед школярів. Вони пропонують визначення інтерактивних технологій у фізичному вихованні як «сукупність методів, прийомів і засобів навчання, що забезпечують активну взаємодію учнів між собою та з учителем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності». Автор наголошує на важливості створення ситуацій успіху для кожного учня, що досягається через індивідуалізацію завдань та групову взаємодію.

Отравенко О. В. [4, с. 222] у своїй праці акцентує увагу на ролі інтерактивних форм навчання у формуванні ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я. Вона зазначає, що «інтерактивні методи дозволяють створити таке навчальне середовище, де учні не просто отримують знання про здоровий спосіб життя, але й активно практикують його». Це має особливе значення в контексті сучасних викликів, пов'язаних зі зниженням рівня фізичної активності молоді.

Дослідження Гармаш В. В. [5, с. 36] демонструють, що впровадження інтерактивних форм навчання у фізичне виховання сприяє підвищенню рівня теоретичних знань учнів у галузі фізичної культури та спорту. Вони пропонують використовувати такі методи, як «мозковий штурм», «карусель», «акваріум» для вивчення теоретичних аспектів фізичного виховання. Це дозволяє зробити процес навчання більш цікавим та ефективним.

Дослідження доводять, що інтерактивні форми навчання відіграють ключову роль у формуванні активної, творчої та здорової особистості,

підвищують ефективність засвоєння матеріалу та мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Одним з найважливіших аспектів використання інтерактивних форм навчання у фізичному вихованні є здатність створювати ситуації успіху для кожного учня. Це досягається шляхом індивідуалізації завдань та врахування особистих можливостей і потреб кожного школяра. Таким чином, навіть учні з низьким рівнем фізичної підготовки отримують можливість відчувати радість від досягнення поставлених цілей, що значно підвищує самооцінку та бажання продовжувати заняття.

Інтерактивні методи навчання, такі як «мозковий штурм», «карусель», «акваріум», які традиційно використовуються в гуманітарних дисциплінах, знаходять своє ефективне застосування і у фізичному вихованні. Наприклад, метод «мозкового штурму» може бути використаний для розробки нових варіантів розминки або створення комплексу вправ для розвитку певних фізичних якостей. Це не лише розвиває креативність учнів, але й дозволяє їм краще зрозуміти принципи побудови тренувального процесу.

Важливим аспектом інтерактивного навчання у фізичному вихованні є використання ігрових методик. Рухливі ігри, естафети та спортивні змагання, організовані з елементами інтерактиву, сприяють розвитку не лише фізичних якостей, але й комунікативних навичок, вміння працювати в команді та швидко приймати рішення в умовах змінної ситуації. Це особливо важливо для формування *soft skills*, які є необхідними для успішної адаптації в сучасному суспільстві.

Використання сучасних технологій також відіграє значну роль у впровадженні інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури. Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків для відстеження фізичної активності та спеціалізованого програмного забезпечення для аналізу техніки виконання вправ дозволяє зробити процес навчання більш наочним та персоналізованим. Учні отримують можливість самостійно відслідковувати свій прогрес та ставити нові цілі, що значно підвищує їхню мотивацію.

Інтерактивні форми навчання також сприяють інтеграції теоретичних знань з практичними навичками. Наприклад, проведення міні-конференцій або семінарів, де учні презентують свої дослідження з питань здорового способу життя, правильного харчування чи техніки виконання певних вправ, дозволяє поглибити їхнє розуміння важливості фізичної культури в житті людини. Це формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку.

Особливу увагу слід приділити ролі інтерактивних форм навчання у роботі з учнями, які мають особливі освітні потреби. Індивідуальний підхід та можливість адаптації завдань дозволяють створити інклюзивне середовище на уроках фізичної культури, де кожен учень може відчувати себе повноцінним учасником освітнього процесу. Це не лише сприяє фізичному розвитку таких дітей, але й підвищує їхню соціальну адаптацію. Тому, важливим аспектом впровадження інтерактивних форм навчання є підготовка кваліфікованих педагогічних кадрів. Вчителі фізичної культури повинні постійно опановувати

новими методиками та технологіями. Це дозволяє їм ефективно використовувати інтерактивні методи навчання, створювати цікаві та різноманітні уроки, що відповідають сучасним вимогам та інтересам учнів.

Дослідження показують, що використання інтерактивних форм на уроках фізичної культури сприяє формуванню в учнів навичок самостійної роботи та самоконтролю. Учні вчаться планувати свою фізичну активність, аналізувати власні досягнення та коригувати свої дії для досягнення кращих результатів. Це є важливим кроком у формуванні відповідального ставлення до свого здоров'я та фізичного стану на все життя. Створення цікавих та різноманітних уроків фізичної культури сприяє формуванню в учнів звички до регулярної фізичної активності. Це особливо важливо в умовах сучасного світу, де діти проводять багато часу за комп'ютерами та мобільними пристроями.

Нарешті, варто відзначити, що впровадження інтерактивних форм навчання у фізичне виховання сприяє формуванню позитивного іміджу уроків фізичної культури серед учнів та їхніх батьків. Це призводить до розуміння його важливості для всебічного розвитку особистості. Таким чином, інтерактивні форми навчання не лише підвищують ефективність фізичного виховання, але й сприяють формуванню культури здорового способу життя в суспільстві в цілому.

Таким чином, аналіз досліджень і публікацій свідчить про значний потенціал інтерактивних форм навчання в організації уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Вони сприяють підвищенню мотивації учнів, розвитку їх комунікативних навичок, формуванню ціннісного ставлення до здоров'я та підвищенню рівня теоретичних знань. Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на розробку нових інтерактивних методик та оцінку їх ефективності в довгостроковій перспективі.

Література:

1. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис. канд. пед. наук. Київ, 2004. 210 с.
2. Карасевич С. Упровадження інтерактивних форм і методів навчання у процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : наук. журнал. Київ : Алатон. 2017. № 56. С. 81–93.
3. Афанасьєв А. М. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми. 2021. С. 16–18.
4. Отравенко О. В. Модернізація системи фізичного виховання школярів. Фізичне виховання та спорт : наук. журнал. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2013. № 3. С. 222-229.
5. Гармаш В. В. Інтерактивні технології у фізичному вихованні учнів. Науковий вісник : наук. журнал. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2014. № 2. С. 36-40.

ОЦІНКА АКТИВНОСТІ ЛІПОПЕРОКСИДАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Гуніна Л.М.

Державний податковий університет, Україна

Актуальність. В даний час у практиці лабораторного контролю процесів стимуляції працездатності та розвитку дезадаптації у спортсменів широко використовується оцінка інтенсивності перебігу процесів перекисного окиснення ліпідів (ПОЛ) та активності власної антиоксидантної системи (АОС) організму як прояв окисного стресу (ОС) [1]. До природних антиоксидантів належать хімічні речовини, що гальмують реакції вільно-радикального, у тому числі перекисного окиснення (насамперед, ліпідів клітинних мембран) та активні форми кисню, що нейтралізують, (вільні радикали кисню). Основними неферментативними антиоксидантами в організмі є вітаміни С та Е (токоферол), відновлений глутатіон, церулоплазмін. До ферментативної ланки АОС належать каталаза, супероксиддисмутаза, ферменти обміну глутатіону (глутатіонредуктаза, глутатіонпероксидаза, глутатіон-S-трансфераза) [2].

При інтенсивних фізичних навантаженнях посилюються процеси ПОЛ, і в крові накопичуються продукти цих процесів, що є одним із факторів, що лімітують фізичну працездатність. Двома складовими цього механізму є рівень активності ліпопероксидації у скелетних м'язах та залучення лейкоцитів у процес ушкодження. Фізичні навантаження викликають посилення вільно-радикальних процесів у міоцитах при зниженні активності основного ферменту антиоксидантного захисту – супероксиддисмутази (СОД), що призводить до пошкодження цілісності мембрани м'язових клітин. Результатом пошкодження мембрани є зміна її проникності та вихід у кров як цитоплазматичних (міоглобін, АсАТ), так і структурних (тропоміозин) білків скелетних м'язів [3].

Пошкодження тканини при гіпоксії та внаслідок розвитку процесу ПОЛ при відновленні кровообігу(реперфузія) стимулює залучення у вогнище ушкодження лейкоцитів, які виділяють велику кількість активних форм кисню, тим самим руйнуючи здорові тканини, що характеризує окисний метаболізм клітин крові й м'язів [4].

Лабораторна діагностика стану системи ПОЛ/АОС є складною багатокомпонентною процедурою, тому уніфіковані критерії порушення вмісту та активності компонентів системи практично відсутні. Вони залежить від використаної апаратури, методології, переліку методик, що застосовуються. Якщо визначення продуктів ПОЛ у практиці лабораторного контролю використовується досить часто, то оцінка стану АОС у зв'язку з методичними складнощами значно рідше, що в подальшому ускладнює обґрунтовану оцінку вираженості ОС та призначення тих чи інших антиоксидантних засобів.

Виклад основного матеріалу. При оцінці вираженості ОС, яка є невід’ємною складовою медико-біологічного контролю стану спортсменів, доцільно використовувати не більше 2-3 параметрів, які бажано для більшої наочності переводити в уніфіковану форму у вигляді коефіцієнтів або індексів, що дозволяє спростити процедури контролю за цими факторами зниження фізичної працездатності. В даний час одним із стандартизованих критеріїв оцінки інтенсивності процесів ПОЛ та антиоксидантного захисту в спортсменів є визначення так званого прооксидантно-антиоксидантного коефіцієнта ($K_{па}$), що розраховується за співвідношенням у клітинних мембранах вмісту одного з кінцевих продуктів ПОЛ – малонового діальдегіду (МДА) природних антиоксидантів – відновленого глутатіону (GSH). Значення $K_{па}$ понад 2,0-2,5 ум. од. вказує на активацію процесів ПОЛ при розвитку стомлення і перенапруження у зв’язку з пошкодженням ліпідного шару біологічних мембран та обґрунтовує необхідність використання антиоксидантних засобів [5] у вигляді препаратів і спеціальних харчових добавок як однієї зі складових схеми фармакологічної підтримки тренувальної діяльності [6].

З іншого боку, оцінку антиоксидантного стану організму проводили з допомогою т.зв. «фактора АОС», який визначається виходячи із співвідношення добутку активностей каталази (Е-КАТ) та СОД в еритроцитах до рівня МДА у сироватці/плазмі крові. Таким чином, зниження вираженості АОС за одночасної активації процесів ПОЛ є критеріями розвитку не лише ОС, а супутніх патологічних станів – стомлення, перенапруження, перетренованості, вираженість змін яких залежить від переважного механізму енергозабезпечення у конкретному виді спорту.

Для характеристики стану АОС нами досліджено показники активності антиоксидантних ферментів еритроцитів – СОД та Е-КАТ з розрахунком "фактора АОС" у 74 кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у різних видах спорту. У досліджених групах спортсменів зміни активності антиоксидантних ферментів еритроцитів були односпрямованими, хоча і вираженими різною мірою: активність СОД еритроцитів, порівняно з показником контрольної групи здорових нетренованих осіб, достовірно знижена на 20 % у групі веслувальників на байдарках та каное, на 29 % – у групі бігунів на середні дистанції і на 43 % – у триатлетів-аматорів. Водночас у всіх спортсменів, залежно від специфіки виду спорту, на 21,0–37,4 % була підвищеною активність Е-КАТ. Однак, це не запобігало помірному зниженню значення «фактору АОС» як інтегрального показника стану антиоксидантного захисту організму, оскільки найбільший вплив на цей показник справляла активність СОД ($r_1 = 0,604$, $p = 0,005$), а не Е-КАТ ($r_2 = 0,312$, $p = 0,354$). Відповідно до цих даних, спортсмени усіх трьох груп потребували використання антиоксидантних засобів (на основі омега 3-поліненасичених жирних кислот, біофлавоноїдів, вітамінів С і Е, α -ліпоєвої кислоти та ін.), курсове (21 день) використання яких приводило не тільки до нормалізації прооксидантно-антиоксидантної рівноваги, але й до поліпшення показників загальної та спеціальної фізичної працездатності спортсменів.

Дуже бажаним є одночасне із використанням антиоксидантних засобів включення до щоденного раціону спортсменів таких продуктів як броколі, листова зелень, чорниця, полуниця, шоколад (какао боби), гранат, цитрусові, горіхи (грецькі, фундук, бразильські, кеш'ю та ін., але пам'ятаючи про їхню високу калорійність), масло амаранту, оливкова олія, жирна морська риба, тощо.

Висновки. При фізичних навантаженнях процес надмірної активації ПОЛ при одночасному пригніченні власного антиоксидантного захисту може призводити до деструкції клітинних мембран, запускаючи тим самим накопичення токсичних продуктів метаболізму і призводячи до розвитку стомлення і навіть перетренованості, у зв'язку з чим потребує коректної оцінки ступеня вираженості змін для подальшого вибору тактики фармакологічної та нутритивно-метаболічної підтримки.

Література:

1. Muñoz Marín D, Barrientos G, Alves J, Grijota FJ, Robles MC, Maynar M. Oxidative stress, lipid peroxidation indexes and antioxidant vitamins in long and middle distance athletes during a sport season. *J Sports Med Phys Fitness*. 2018;58(12):1713–1719. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07887-2.
2. Clemente-Suárez VJ, Bustamante-Sanchez Á, Mielgo-Ayuso J, Martínez-Guardado I, Martín-Rodríguez A, Tornero-Aguilera JF. Antioxidants and Sports Performance. *Nutrients*. 2023;15(10):2371. doi: 10.3390/nu15102371.
3. Wang CL, Coluccio LM. New insights into the regulation of the actin cytoskeleton by tropomyosin. *Int Rev Cell Mol Biol*. 2010;281:91–128. doi: 10.1016/S1937-6448(10)81003-2.
4. Lee TT, Li TL, Ko BJ, Chien LH. Effect of Acute High-Intensity Interval Training on Immune Function and Oxidative Stress in Canoe/Kayak Athletes. *Biology (Basel)*. 2023;12(8):1144. doi: 10.3390/biology12081144.
5. Copley JN, Close GL, Bailey DM, Davison GW. Exercise redox biochemistry: Conceptual, methodological and technical recommendations. *Redox Biol*. 2017;12:540–548. doi: 10.1016/j.redox.2017.03.022.
6. Гуніна ЛМ, Атаман ЮО, Бєленічев ІФ, Войтенко ВЛ, Носач ОВ. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів (монографія); за заг. ред. Л.М. Гуніної, Ю.О. Атамана. Суми, Видавництво СумДУ, 2023. 549 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ УЧНІВ

Ігнатенко С. О.¹, Лань Венесо²

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У тезах розкрито взаємозв'язок між фізичною активністю та академічною успішністю учнів закладів загальної середньої освіти. Науковцями доведена користь різних видів фізичної активності щодо зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку координації руху, рівноваги й підвищення загального тону організму. зниження ризику виникнення депресії та покращує загальне самопочуття і розумові здібності. Проаналізовано праці науковців, які враховують вік як частину аналізу. Дослідники вивчали взаємозв'язок між фізичною активністю, участю в спорті та академічною успішністю; фізичною активністю, психічним та когнітивним здоров'ям; а також фізичною активністю, харчуванням та академічною успішністю.

Актуальність. Дослідження науковців (С. О. Ігнатенко, А. О. Богатов та ін.) свідчать про те, що збільшення фізичної активності та фізичної підготовки може покращити академічну успішність і що час в межах шкільного часу, який присвячений перервам, урокам фізичної культури та фізичній активності в класі, також сприяє успішності. Наявні дані свідчать про те, що математика та українська література є академічними дисциплінами, на які найбільше впливає фізична активність. Ці дисципліни залежать від ефективної виконавчої функції, яка пов'язана з фізичною активністю та фізичною підготовленістю учнів [1, 2, 3].

Виконавча функція та здоров'я учня лежать в основі академічної успішності. Основні когнітивні функції, пов'язані з увагою та пам'яттю, полегшують навчання, і ці функції покращуються завдяки фізичній активності та вищій аеробній підготовленості учня.

Одноразові заняття та тривала фізична активність покращують когнітивні функції та здоров'я учня. Діти, які займаються фізичними навантаженнями інтенсивної або середньої інтенсивності, отримують найбільшу користь.

Враховуючи важливість часу на виконання завдань для навчання, учням слід надавати часті перерви для фізичної активності, які відповідають рівню їх розвитку.

Незважаючи на те, що наразі вони недостатньо вивчені, види фізичної активності, які пропонуються в класі, можуть зменшити час на виконання завдання та збільшити увагу учнів до завдання в класі. Тому зазначена проблематика є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Академічна успішність є результатом складної взаємодії між інтелектом і контекстуальними змінними, здоров'я є життєво важливим чинником, що сповільнює здатність вчитися. Ідея про те, що здорові діти краще навчаються, підтверджена емпірично та добре прийнята, а численні дослідження підтвердили, що користь для здоров'я пов'язана з

фізичною активністю, включаючи серцево-судинну та м'язову форму, здоров'я кісток, психосоціальні результати, а також когнітивне здоров'я учня.

Враховуючи, що мозок відповідає як за розумові процеси, так і за фізичні дії людського тіла, здоров'я є важливим протягом усього життя. У дорослих людей здоров'я, яке представляє відсутність хвороб і оптимальну структуру та функцію, вимірюється якістю життя та ефективним функціонуванням у повсякденній діяльності.

У учнів здоров'я можна виміряти з точки зору успішного розвитку уваги, поведінки під час виконання завдань, пам'яті та успішності в навчанні. Науковцями узагальнено короткострокові та довгострокові когнітивні переваги як одноразового заняття фізичною активністю, так і регулярної участі в ній.

Перш ніж окреслити користь фізичної активності та фізичної культури для здоров'я, важливо зазначити, що багато чинників впливають на успішність. Серед них – соціально-економічний статус, участь батьків та безліч інших демографічних чинників. Цінним прогностичним показником успішності учня є наявність у батьків чітких очікувань щодо успіху дитини в навчанні.

Відвідуваність є ще одним чинником, який, як підтверджено, має значний вплив на академічну успішність. Оскільки діти повинні бути присутніми, щоб вивчати бажаний вміст, відвідуваність слід вимірювати з урахуванням чинників, пов'язаних з академічною успішністю.

Обов'язкове державою тестування навчальних досягнень призвело до небажаних наслідків зменшення можливостей дітей бути фізично активними протягом шкільного дня та поза ним.

На додаток до загального перенесення часу в школі з фізичної культури, щоб більше часу приділяти навчальним предметам, деякі діти не відвідують уроки фізичної культури чи перерви, щоб взяти участь у видах фізичної активності для збагачення навчального досвіду, спрямованому на підвищення академічної успішності.

Загалом, стрімко зростаючий об'єм розумової роботи свідчить про те, що час, витрачений на фізичну активність, пов'язаний не лише зі здоровішим тілом, але й із здоровішим розумом учня.

Діти швидше та з більшою точністю реагують на різноманітні когнітивні завдання після участі у різновидах фізичної активності. Лише один вид фізичної активності помірної інтенсивності посилює нервові та поведінкові супутні чинники, пов'язані з розподілом уваги на конкретне когнітивне завдання. Коли фізична активність використовується як перерва в академічному навчанні, ефекти після залучення включають кращу увагу, покращену поведінку під час виконання завдань та покращення академічних знань.

Ще важливіше те, що вчителі можуть пропонувати перерви на фізичну активність як частину додаткової навчальної програми або просто як спосіб перезавантажити увагу учнів під час уроку, і за умови мінімального навчання може ефективно виробляти енергійні або помірні витрати енергії у учнів.

Протягом останніх трьох десятиліть науковці описували взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, фізичною активністю та когнітивними здібностями

(у широкому розумінні як усі розумові процеси). Більшість цих праць зосереджено на зв'язку між академічною успішністю та фізичною підготовленістю — фізіологічною ознакою, яку зазвичай визначають у термінах серцево-дихальної здатності (наприклад, максимальне споживання кисню).

Basch (2010) провів всебічний огляд того, як здоров'я дітей і відмінності в здоров'ї впливають на академічну успішність і навчання. Науковець спирається на емпіричні дані, які свідчать про те, що реформа освіти буде неефективною, якщо здоров'я дітей не стане пріоритетом. Він робить висновок, що школи можуть бути єдиним місцем, де можна подолати несправедливість у здоров'ї, і якщо базові потреби дітей у здоров'ї не задоволені, їм буде важко вчитися незалежно від ефективності використовуваних навчальних матеріалів.

Ранні дослідження в Південній Австралії були зосереджені на кількісній оцінці переваг фізичної активності та фізичного виховання протягом шкільного дня; зазначені переваги включали підвищення фізичної форми, зменшення жиру в організмі та зниження ризику серцево-судинних захворювань.

Підсумовуючи, численні перехресні та кореляційні дослідження демонструють помірний позитивний зв'язок між фізичною підготовленістю, зокрема, аеробною підготовкою та академічною успішністю.

Крім того, результати підтверджують зв'язок, що чим більше компонентів фізичної підготовки (наприклад, серцево-судинна витривалість, сила, м'язова витривалість) вважаються прийнятними для певного віку та статі, тим більша ймовірність успішного навчання і продуктивність.

Учень повинен слухати вчителя, дотримуватися процедур у класі, зосереджуватися на конкретному завданні, утримувати та зберігати інформацію та встановлювати зв'язки між новою інформацією та попереднім досвідом.

Хіллман та його колеги (2009) продемонстрували, що один сеанс ходьби помірної інтенсивності (60 відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень) призвів до значних покращень у виконанні завдання, яке потребувало гальмування уваги (наприклад, здатність зосереджуватися на одному завданні). Ці висновки супроводжувалися змінами в нейроелектричних параметрах, що лежать в основі розподілу уваги. Таких ефектів не спостерігалось після подібної тривалості спокійного відпочинку. Пізніше ці висновки були відтворені та розширені, щоб продемонструвати переваги як для математики, так і для читання у здорових дітей і тих, у кого діагностовано синдром дефіциту уваги та гіперактивності.

Подальше повторення цих результатів продемонструвало, що один вид фізичних вправ помірної інтенсивності з використанням бігової доріжки покращує продуктивність у виконанні завдання концентрації уваги та гальмування.

Важливо відзначити, що когнітивні завдання, виконані до, під час і після фізичної активності, демонструють різні ефекти, але ефекти завжди були позитивними порівняно з сидячою поведінкою.

Таким чином, результати на сьогоднішній день вказують на надійний зв'язок між фізичними вправами та тимчасовими поліпшеннями уваги, але видаються непослідовними для інших аспектів пізнання.

Надмірний час на виконання завдання, неувага до завдання, поведінка поза завданням є важливими аспектами для міркування в навчальному середовищі, враховуючи важливість академічного часу навчання для академічної успішності. Така поведінка помітна і викликає занепокоєння вчителів, оскільки вона погіршує освітнє середовище.

Висновки. Загалом, хоча види фізичної активності наразі недостатньо вивчені, вони можуть зменшити час на виконання завдання та збільшити увагу до завдання в класі. Враховуючи складність типового класу, стратегія включення уроків із певним змістом, які включають фізичну активність, може бути виправданою. І це потребує подальших досліджень.

Це буде слугувати каталізатором для перетворення закладів загальної середньої освіти у середовища, які справді сприяють кращому фізичному та психічному благополуччю, створюючи таким чином міцну основу для більш здорового та збалансованого суспільства.

Література:

1. Ігнатенко С. О. Проблеми фізичної освіти в аспекті формування ціннісного ставлення до занять фізичними вправами. Перспективи та інновації науки. Київ. Видавнича група «Наукові перспективи». 2022. №7 (12). С. 138-148.

2. Ігнатенко С. О., Богатов А. О. Сучасні проблеми теоретико-методологічних основ у фізичному вихованні. Інноваційна педагогіка: науковий журнал Одеса: ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2023. № 155 Т. 2. С. 84-96.

3. Ігнатенко С. О. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як засіб регулювання фізичної працездатності. Інноваційна педагогіка. Випуск 23 : «Гельветика». 2020. С. 161-167.

ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ПАРА СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ

Каліберда О. Г., Щетнік І. С., Виноградова І. І.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна
Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»

Анотація. У статті розглянута технологія та особливості наукового, навчально-методичного та технічного забезпечення спортивної підготовки та вдосконалення з пара стрільби кульової, як виду спорту осіб з ураженнями опорно-рухового апарату.

Стрільба кульова віднесена до складно технічних видів спорту. Змагання з даного виду спорту із гвинтівки та пістолету були включені до програми перших літніх Олімпійських ігор, та надалі постійно входять до програм Олімпіад. Наразі у змаганнях розігрується 11 комплектів нагород: 5 серед жіночих вправ та 6 чоловічих. Окрім цього проводяться міжнародні змагання: 1 раз на 4 роки відбуваються чемпіонати світу, щорічно - чемпіонати Європи та кубки, турніри, етапи, інші міжнародні змагання протягом року.

Стрільба кульова – один із видів стрілецького спорту, який характеризується стрільбою по мішені на різні дистанції залежно від зброї, яку використовують: пневматична – на 10 метрів, малокаліберна – на 50 метрів.

У цьому виді спорту змагання проводяться із пневматичної та малокаліберної спортивної зброї та поділяються на стрільбу з гвинтівки, пістолета та стрільби з гвинтівки по рухомій мішені.

Пара стрільба серед осіб з ураженням опорно-рухового апарату (УОРА), що досліджується в даній роботі, має такі ж види вправ (дисциплін), що включені до програм літніх Паралімпійських ігор, виключаючи «рухомі мішені» через нозологічні причини.

Стрільбу з гвинтівки серед осіб з УОРА поділяють на такі види: стрільбу з малокаліберної гвинтівки та стрільбу з пневматичної гвинтівки. Кожен із підвидів складається з елементів, зокрема зі стрільби з гвинтівки по мішені на відстані 50 м (у положенні стоячи, у положенні лежачи; у положенні з коліна).

Стрільбу з пневматичної гвинтівки на дистанції 10 м поділяють на стрільбу по мішені у положенні стоячи та стрільбу лежачи.

Стрільба з пістолету (пневматичного або малокаліберного) виконується у вправах стоячи на дистанціях: 10 м, 25 м, 50 м.

Стрільба кульова також входить до деяких видів спортивних багатоборств – пентатлону, біатлону.

Актуальність розглянутих питань визначається наявністю наряду і завдань Стратегії розвитку фізичної культури і спорту, зокрема розвитку видів спорту осіб з інвалідністю, включених до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, до яких віднесена пара стрільба кульова.

Стратегією передбачається створення умов та можливостей для підготовки спортсменів топ рівня; високоефективна система підготовки спортсменів, тренерів, менеджерів і функціонерів найвищого рівня; забезпечення підготовки та участі команд України у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх, що є одним із пріоритетних напрямків державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

У дослідженнях численних авторів-науковців відзначається актуальність та необхідність розкриття низки невисвітлених проблем спортивної стрільби кульової, особливостей підготовки та вдосконалення спортсменів вищих категорій, зокрема з пара стрільби кульової.

Наразі особливе значення має спеціальна стрілецька підготовка військовослужбовців Збройних Сил України, Міністерства внутрішніх справ в умовах широкомасштабної агресії росії проти України.

Дослідження проводилися згідно з договором про співпрацю Національного університету «Одеська політехніка» з Одеською обласною дитячо-юнацькою школою стрільби (далі – ДЮСШ стрільби) серед спортсменів вищої спортивної майстерності з пара стрільби кульової, які мають ураження опорно-рухового апарату, рекордсменів світу 2024 року, переможців, призерів та учасників чемпіонатів Європи, світу та Паралімпійських ігор Токіо-2020, Париж-2024, заслужених майстрів спорту України Щетнік І. С., Ковальчука В. В., Дорошенка А. Ю.

Технологія спортивної підготовки штатної команди з пара стрільби кульової серед осіб з ураженням опорно-рухового апарату на базі ДЮСШ стрільби реалізується на основі багаторічного досвіду тренерсько-викладацького складу на чолі із заслуженим тренером України Виноградовою І.І. та відповідних наукових досліджень [1, 2, 3].

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня спортивної майстерності, що характеризується найвищим проявом техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості в специфічній змагальній діяльності.

Основна мета спортсмена-стрільця – це досягнення влучності пострілів до центру мішені. Взагалі для здійснення пострілу особливих навичок не потрібно. Однак зовсім інша справа – виконати влучний постріл. У такому контексті необхідні не тільки технічні навички, але й теоретичні знання, здатність стрільця узгодити етапи, рухові дії та комплекс функціональних систем організму при прицілюванні та управлінні спусковим гачком.

Бріскін Ю. А. надає визначення влучного пострілу як результат узгоджених дій стрільця у точці прицілювання, обробки спускового гачка. Тобто, влучний постріл складається з двох етапів: «прицілювання» та «управління тригером» [1,2]. Спільну думку поділяють більшість авторів [3,4,5] стосовно ефективної техніки стрільби та етапів виконання влучного пострілу: стійка (тобто згуртоване положення стрільця в утриманні зброї), прицілювання та натиск на спусковий гачок, дихання та координація усіх цих етапів.

Виноградський Б. А. [3] досліджує систему «стрілець – зброя» як комплементарну складну систему, головною особливістю якої є спрямованість на реалізацію запрограмованої конкретної дії, що призводить до позитивного результату у вигляді «десятки» на моніторі електронної мішені.

Переходячи тут до фактору технічного забезпечення обладнання даного виду спорту, слід зауважити, що «ціль» може бути різних розмірів й знаходиться на різній дистанції від стрільця, рухатися, бути видимою стабільно продовж виконання вправи або періодично. Отже, всі зазначені фактори вимагають від атлета високої узгодженості дій, концентрації уваги, координації та самосвідомості у прицілюванні та своєчасної «обробки спускового гачка».

Стрімко зростаюча спортивна конкуренція у сучасній змагальній практиці призвела до того, що влучання у ціль визначається електронними пристроями з максимальною точністю до 0,05 мм, що характеризує необхідність стабілізації стійкого наведення зброї не тільки в районі прицілювання, але й у точці мішені,

де завершення натиску на спусковий гачок забезпечує достатні для відбору у фінали змагань результати пострілів у 10.5 – 10.9 очок.

Таким чином, виникає об'єктивна необхідність у вивченні та освоєнні методики тренувань із спеціальними електронними тренажерами для кульової стрільби, наприклад, SCATT, що дають можливість відстежити та проаналізувати основні параметри пострілу, його фази та циклічність. Швидкість руху точки прицілювання під час підготовки до фінальної фази точного пострілу характеризує ступінь стійкості та стабільності системи «стрілець-зброя-мішень». Чим менша швидкість коливань точки на комп'ютері, зафіксована датчиками у фазі утримання стійки, тим більша вірогідність високо результативного влучення пулі у мішень. Зібрані швидкісні параметри руху точки прицілювання у спортсменів національної збірної команди України становлять межі 9 - 25 мм /сек, а найкращі показники чемпіонів світу сягають 9 - 12 мм /сек. Складну координацію мікрорухів стрільця під час виконання повного циклу пострілу можна охарактеризувати як процес взаємозв'язку обробки спускового гачка із швидкістю наближення точки прицілювання до центру мішені. До складу тренажера SCATT входять: електронний блок; кабель живлення; інтерфейсний кабель; оптичний датчик із з'єднуючими його дозброї деталями; електронна мішень. SCATT дозволяє реєструвати процес прицілювання та аналізувати результат пострілу. Датчики реагують на відстані, їх габарити не заважають стрільцям, тож зберігаються умови контрольної стрільби. Фіксувалися параметри підйому зброї «входячи» у мішень при прицілюванні, час утримання в районі центру та цикл пострілу у цілому. Технологія підготовки стрільця у комплексі із технічними засобами що має високу ефективність та поєднує у собі елементи біомеханіки, фізіології, анатомії, кінезіології, сприяє подальшому розвитку теорії та методики стрілецького спорту [3,4].

Сучасні технологічні пристрої, такі як високочастотні сенсори, світло-звукові датчики виробництва компаній SIUS, OMEGA, які є основними партнерами олімпійських, паралімпійських та дефлімпійських змагань із стрільби кульової, механічні фіксатори та утримувачі ствола для фактичної перевірки його якості виготовлення та подальшого відбору у національних збірних командах країни – все це об'єктивно сприяє результатам пострілів з максимальним значенням у 10.9 очок (фактична точка центру мішені у її паперових аналогах та цифрових програмах SIUS, SCATT, Meyton Germany).

Отже, у процесі багаторічної навчально-тренувальної роботи протягом 3-5 років професійних тренувань [1,3] у стрільців вищих категорій міжнародного рівня продукується навичка особливо тонко відчувати та корегувати рухові дії на базі цілісної узгодженої діяльності системи «стрілець-зброя». З точки зору біомеханіки, анатомії, кінезіології організм стрільця пристосовується до:

1) значних статичних навантажень в утриманні зброї у сталому положенні відносно тривалий час (близько 20-25 секунд кожний підйом зброї й завмирання у районі мішені та майже 2 години загального часу виконання однієї вправі на змаганнях), що, зважаючи на динамічну природу людини, є неприродним та

важким завданням, для виконання якого необхідно мати високий рівень самоконтролю та психологічної витримки;

2) збереження гостроти зору та точності сприйняття прицільних пристроїв у процесі стрільби;

3) філігранним м'язовим відчуттям диференціювання для виключення можливих помилок при натисканні на спусковий гачок;

4) максимального пристосування до навколишніх подразників – напрацювання системи захисту від них, тобто система «стрілець-зброя» досягає високоточного пострілу в мішень з мінімальними енергетичними витратами організму.

Технологія спортивної підготовки з пара стрільби передбачає наступні етапи технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки:

1. Перспективне, поточне, оперативне планування [3,5].

Планування навчально-тренувальних занять та методів відпрацювання технічних елементів та навичок на тиждень, місяць та рік. Це визначає призначення, зміст, побудову та методику проведення навчально-тренувальних занять та його частин: підготовчої, основної та заключної. Планування мікроциклів: кількість і чергування занять із різними за часом і спрямованістю навантаження. Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Чинники, що зумовлюють побудову тренування в річному циклі (етапи становлення спортивної форми, календар змагань). Завдання та зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки.

2. Розробка перспективних планів підготовки команди та індивідуальних планів спортсменів та їх результатів. Визначення контрольних показників тренувальних і змагальних навантажень у різних структурних будовах тренувального процесу: сумарний обсяг роботи в годинах, кількість пострілів, відсоткове співвідношення обсягів роботи різної спрямованості. Зміст індивідуального спортивного щоденника стрільця для самоаналізу та обговорення з тренером подальшого вдосконалення спортсмена.

3. Забезпечення команди новітніми технічними засобами та обладнанням для комплексної професійної підготовки та конкурентоспроможної здатності на міжнародному рівні: спортивна зброя, патрони, кульки, спеціальне екіпірування, електронні пристрої фіксації пострілу (мішені), спеціальне обладнання для стрільців з інвалідністю (доступність до приміщень спортивної школи, візки, стільці та столи відповідно до індивідуальних фізичних особливостей та уражень опорно-рухового апарату).

4. Психологічні чинники, що обумовлюють ефективність тренувань, такі як: обговорення тренера з колективом спортсменів плану заняття на конкретний тренувальний день, постановка задачі (тип тренування: полегшена програма на результат або спеціальна підготовка, ускладнена програма для виявлення та усунення недоліків у роботі стрільця тощо).

5. Організація та проведення внутрішніх або тренувальних змагань, що визнані важливими етапами підготовки та контролю спортсменів міжнародного рівня. Враховується, що результати «домашніх стартів» – це показники, які

застосовують для оцінювання підготовленості стрільця (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) на різних етапах багаторічної підготовки. Аналіз результатів участі у змаганнях як інтегральний показник підготовленості впродовж року та загалом паралімпійського циклу від Паралімпіади Токіо-2020 до Парижу-2024.

6. Аналіз результатів медичного контролю та самоконтролю: об'єктивні (ЧСС, маса тіла, динамометрія, артеріальний тиск, дихання) та суб'єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої).

Література:

1. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. Львів: «Апріорі», 2008. 68 с.

2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2006. 263 с.

3. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 168 с. ISBN 978-617-7336-72-2.

4. Калиніченко О. М., Лопатєв А. О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 2. ISSN 1993-7989. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295785.pdf>

5. О. Каліберда, І. Щетнік, І. Ткаленко. Особливості спортивної підготовки з кульової стрільби. Сучасні технології біомедичної інженерії : матеріали III міжнародної науково-технічної конференції 08-10 травня 2024 р. Нац. ун-т «Одеська політехніка» / за заг. ред. І. В. Прокоповича, Н. В. Манічевої [Електронний ресурс]. Вінниця: ВНТУ, 2024. (PDF, 298 с.) ISBN 978-617-8163-08-2 (PDF). С. 229-234. URL:

https://drive.google.com/file/d/1UaYopSBKke3sEvjUQhjn_h3M5lY2uWz1/view?usp=sharing

URL: <http://dspace.opu.ua/jspui/handle/123456789/14501>

АНАЛІЗ ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ

Каналюк Н. О., Дразіна Є. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У роботі розглянути питання важливих завдань професійної діяльності тренерів з спортивно-бальних танців, які полягають у здійсненні тренувального процесу у чіткої відповідності до теорії та методики спортивної

підготовки на рівні міжнародних спортивно-танцювальних організацій. Доведено, що своєчасне коригування цього процесу відповідно до змін, що відбуваються у процесі підготовки спортсменів провідних танцювальних країн світу, насамперед – Британії, є запорукою високих досягнень українського спортивно-бального спорту на міжнародному рівні.

Актуальність. Практика підготовки спортсменів спортивно-бальних танців в Україні стверджує, що сьогодні досягнення високих спортивних результатів в спортивно-бальних танцях неможливо лише завдяки оволодінню спортсменами сучасною танцювальною технікою поряд із опануванням спортивним артистизмом і чітким виконанням окремих спортивних елементів. Добре підготовлений спортсмен спортивно-бальних танців, це, насамперед – спортсмен, який, поряд із всіма необхідними для перемоги в змаганнях спортивними і артистичними навичками, також відмінно володіє тактикою спортивного виступу, тобто спроможний вірно, виходячи з фактичного рівня своєї індивідуальної підготовленості і спільної підготовленості спортивної пари, розподілити свої фізичні сили з метою вчасного варіювання швидкістю і енергійністю рухів, необхідних для чіткого та якісного відпрацювання силових і складних елементів і, за кінцевої мети - досягнення не тільки високошвидкісного, але і гармонічного відпрацювання всієї танцювальної програми.

Оволодіння зазначеною тактикою спортивного виступу неможливо без вибору чіткої методики підготовки і її успішного опанування. На сучасному етапі розвитку спортивно-бального танцю, саме вірно вибрана методика підготовки, яка лягає на опанований спортсменом з спортивно-бальних танців необхідний рівень спортивної теорії, є запорукою як великих спортивних досягнень окремих спортсменів-танцюристів, так і, в цілому - загального розвитку вітчизняних спортивно-бальних танців.

Це положення, яке можна вважати аксіомою спортивної підготовки, звичайно, можна віднести і до більшості інших сучасних видів спорту. Але її особлива важливість саме для спортивно-бальних танців полягає у тому, що вимоги для тих спортсменів-танцюристів, які виходять на високі спортивні результати і представляють країну на міжнародних спортивних площадках, постійно підвищуються в бік більшої складності як конкурсних програм, так і окремих спортивних елементів, більшої швидкості рухів, більшої вимогливості для станцюваності спортивних пар і так іншого. Все це, в свою чергу, викликає відповідні (і постійні) зміни, спочатку в теорії танцю, а практично одразу за цим, належно до цих змін – і зміни в методиках спортивної підготовки спортсменів-танцюристів.

Отже, як у сучасній теорії, так і сучасній методиці підготовки спортсменів спортивно-бальних танців не притаманні канонічність тренувальних методів. Вони постійно змінюються – нові напрямки, форми і способи підготовки, нові програми змагань зі спортивно-бальних танців з'являються щорічно, і ця особливість має стійку тенденцію, яка прийнята і підтримується спортивними асоціаціями, суддями, тренерами, спортсменами – всією спортивною спільнотою.

Таким чином, зрозуміло, що дослідження сучасної теорії і методики підготовки у спортивно-бальних танцях, яке проведено шляхом всебічного аналізу існуючих форм, способів і методик спортивного тренування, виявлення їх слабких та сильних сторін, виборці з них кращих елементів, їх синтезу і об'єднання в єдину спортивну систему підготовки, спрямовану на досягнення найкращого спортивного результату спортсмена-танцюриста, з урахуванням як його особистих спроможностей, так і спроможностей спортивної пари, без ретельного аналізу останніх тенденцій у міжнародному спортивно-бальному співтоваристві неможливо.

Високі спортивні досягнення в спортивно-бальних танцях, як у складно-координаційному виді парного спорту, тісно пов'язані із розвитком (формуванням) у тих, хто займається, з одного боку – спортивної техніки, фізичної сили, витривалості, координації, просторової орієнтованості, пластики, міміки, артистизму – всього того, що можна об'єднати під загальним поняттям мистецтва танцювальних рухів та, з іншого боку – взаємної сумісності спортсменів (взаємоузгодженої часово-просторової координації їх рухів) всередині спортивної пари, тобто – всього комплексу взаємопов'язаних індивідуальних та парних навиків на рівні провідних спортсменів світового рівню.

При достатньо-високому загальному ступеню розвитку сучасного спортивно-бального танцю в Україні, існуюча тенденція з динамічного прискорення темпу і швидкості, збільшення вимог до розвитку витривалості та толерантності до фізичних навантажень під час виступу спортивних пар на всесвітньо відомих міжнародних змаганнях, які проводяться у традиційно провідних, за цим спортивним напрямком країнах, таких, наприклад, як Британія та Франція, так само, як і участь українських спортсменів та тренерів в заходах підготовки (семінарах, курсах та інш.), які проводяться іноземними тренерами – членами міжнародних танцювальних асоціацій на високому професійному рівні, потребує від української танцювальної спільноти чіткої відповідності зазначеній тенденції.

Тому, питання узагальнення, аналізу та визначення впливу міжнародних спортивно-танцювальних організацій на танцювальний спорт в Україні для розроблення більш ефективних методик фізичної та спеціально-технічної підготовки українських спортсменів-танцюристів залишається одними з тих основних проблемних питань, які привертають увагу тренерів та практикуючих спортсменів спортивно-бальних танців України.

Виклад основного матеріалу. Мета дослідження: аналіз впливу міжнародних спортивно-танцювальних організацій на розвиток спортивно-бальних танців в Україні, виявлення і визначення існуючих проблем у підготовці українських спортсменів спортивно-бального спорту за цим напрямком.

На сучасному етапі розвитку спортивно-бальних танців в Україні, як окремого виду парного спорту, існуючі українські танцювальні організації активно взаємодіють з міжнародними танцювальними організаціями, зокрема – з World DanceSport Federation (WDSF) й World Dance Council (WDC),

здійснюючи, за результатами цієї взаємодії, великий обсяг роботи щодо впровадження нових стандартів і норм підготовки для спортсменів, тренерів і суддів, але в сфері цієї взаємодії досить зберігається низка проблемних питань, які потребують вивчення та усунення.

Сучасні спортивно-бальні танці, як щось вагомо більш велике, ніж просто частина загальносвітової танцювальної культури, тобто соціально-культурне явище, яке містило у собі елементи спортивних змагань і досягнень, почали складатися на початку XX століття, чому сприяло кілька одночасних процесів, що розвивалися у суспільстві саме в цей час, а саме відхід танцюристів від принципу танцювального ряду – танцювальні пари стали танцювати незалежно, танцюючи один і той самий танець, але кожна – за своєю власною танцювальною композицією; поява та швидкий розвиток популярної танцювальної музики: джазу, фокстроту та інш., яка, в свою чергу, викликала появу та швидкий розвиток відповідних музиці танців; свідомі зусилля ентузіастів з обробки давно відомих «класичних» танців таким чином, щоб вони могли стати доступнішими для широкої публіки в США та Європі. В рамках цього процесу танцівники-професіонали, такі як Вернон та Ірен Касл, Джозефін Бредлі, Віктор Сильвестр, проаналізували і кодифікували низку стандартних танців, а згодом і надрукували відповідні навчальні посібники (для популярності танцю, на їх погляд, важливо було те, щоб їх могли би легко виконувати при випадковій зустрічі будь-які партнери, що виявилось важливим і вірним для майбутнього розвитку спортивно-бальних танців ствердженням).

Перші, з історичної точки зору, організації, які розробили основні ідеї й стандартизували техніку виконання фігур в спортивно-бальному танці, були створені в Великобританії. Це були Британська асоціація викладачів бального танцю, Альянс Об'єднаного королівства (1903 рік) та Імперська спілка (1904 рік).

Незважаючи на англійську першість у цьому питанні, розвитком бального танцю переймалися й інші країни (насамперед – США).

У 1921 р. відбулася основна стандартизація вальсу, танго й фокстроту, що було пов'язано із завершенням формування англійського танцювального стилю, який був прийнятий за основу у всьому світі. Танцювальні турніри й численні світові чемпіонати сприяли тому, що у курортному англійському містечку Блекпул було організовано легендарний фестиваль бального танцю. З моменту заснування у вищезазначеному році й по сьогоднішній день цей фестиваль залишається неофіційним відкритим чемпіонатом світу зі спортивно-бальних танців.

Умовний перелік міжнародних організацій, який включає і ті, що функціонують на території України, які займаються розвитком танцювального спорту, наступні [4]:

- WDSF – Міжнародна Федерація Танцювального Спорту (90 країн, президент Шон Тей, Сінгапур);
- WDC – Всесвітня рада танців (60 країн, президент Донні Бернс, Шотландія);

- IPDSC – Міжнародна професійна рада танцювального спорту (50 країн, президент Пітер Максвелл, Англія);
- IDSA – Міжнародна асоціація танцювального спорту (33 країни, президент Святослав Влох, Україна);
- BDFI – Міжнародна федерація танцюристів бальних танців (28 країн, президент Грег Сміт, Нідерланди);
- EDSF – Федерація Спортивного Танцю Європи (28 країн, президент Святослав Влох, Україна);
- IDU – Міжнародний танцювальний союз (22 країни, президент Ігор Машин, Україна).

Найчисленнішими з цього переліку є WDSF і WDC. Незважаючи на спільну мету цих організацій, які витрачають великі зусилля на розвиток світового танцювального спорту та визнання його олімпійським видом спорту, в їх професійної діяльності існують принципові відмінності, що суттєво впливають як на взаємини між ними, так і на загальні тенденції розвитку спортивно-бального спорту в цілому. Ідеться про те, що WDSF займається аматорським танцем та розвитком професійного танцю, тоді як WDC займається тільки професійним танцюванням.

WDSF і WDC задають основні напрямки і динаміку змін у теорії та практиці підготовки спортсменів-танцюристів, тому вивчення впливу передового закордонного досвіду та міжнародних танцювальних організацій на розвиток спортивно-танцювального спорту в світі, який здійснюється не тільки через особисту участь українських спортсменів та тренерів у спортивних заходах за межами держави, але і через постійний та всебічний аналіз останніх досліджень та публікацій на цю тему, завжди залишається актуальним.

Лише окремі теоретики та практики спортивно-бального танцю звертаються до вивчення і відповідного опрацювання, узагальнення та адаптації до національних умов міжнародного досвіду, і це зрозуміло, оскільки офіційно оформленого концептуалізованого матеріалу, так само, як і професійного періодичного видання з цієї проблеми немає. Саме тому у сучасних дослідників проблематики теорії і методики підготовки у спортивно-бальних танцях постає вимушена необхідність звернення до сайтів міжнародних та окремих українських спортивно-танцювальних організацій, інших електронних ресурсів.

Незважаючи на вказану проблематику, передовий міжнародний досвід і тенденції розвитку спортивно-бального танцю втілюються і в Україні. Членство наших танцювальних товариств у міжнародних організаціях танцювального спорту відкриває можливості та перспективи успішного представництва України в танцювальних заходах світового масштабу.

Першою на цьому напрямку розвитку, була створена у 1992 році Асоціація спортивного танцю України (АСТУ), яку очолив С. Влох (Львов). Завдяки вірному сприйняттю керівництвом цієї асоціації тенденції та напрямків розвитку спортивно-бального танцю, як одного з перспективних видів міжнародного спорту, у цьому ж році АСТУ була прийнята до складу IDSF (Федерації Спортивного Танцю Європи).

Завдяки цьому, українським танцювальним парам, які стали членами АСТУ, відкрилась можливість представляти Україну на різних престижних змаганнях під егідою IDSF. В наслідок цього, згодом, спортсмени з спортивно-бальних танців України неодноразово ставали призерами й переможцями престижних змагань, які проходили в Італії, Франції, Австрії, Голландії, Німеччини, Англії й в інших країнах.

Важливим результатом зазначеної діяльності АСТУ і завдяки успішним виступам українських спортивних пар, АСТУ заслужила довіру міжнародних організацій, і IDSF надало неї право самостійного проведення чемпіонатів світу серед молоді та юніорів, кубків та чемпіонатів Європи серед дорослих.

З цього часу АСТУ (під егідою IDSF) в Україні щорічно проводились до десяти великих турнірів світового рейтингу. Центрами спортивно-танцювального руху стали такі великі українські міста, як Львів, Харків, Київ, Одеса, Дніпропетровськ і Донецьк.

Сучасні правила спортивних змагань зі спортивних танців під егідою АСТУ визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань зі спортивних танців, що проводяться на території України. Вони розроблені із урахуванням правил Міжнародної асоціації спортивного танцю [5].

Паралельно з Асоціацією спортивного танцю України (АСТУ) розвивається танцювальний спорт, який представляє Всеукраїнська федерація танцювального спорту (ВФТС). Вона була створена 18 листопада 2008 року, зареєстрована у Міністерстві юстиції (Свідоцтво № 3006 від 04.12.2008 року) і представляє Україну у Міжнародній федерації танцювального спорту (WDSF), функціонуючи за правилами саме цієї організації.

Незважаючи на однакову мету та цілі функціонування, між АСТУ й ВФТС є суттєві відмінності, а саме:

- перехід спортсменів до наступної вікової категорії, що здійснюється за роком народження (в АСТУ цей процес відбувається за датою народження);
- обмеження щодо спортивного костюма;
- у ВФТС проводяться відбіркові змагання для участі спортсменів у Чемпіонатах Світу та Європи, а у АСТУ можна брати участь у будь-яких змаганнях без відбіркового змагання;
- різниця у правилах дозволених танців у латиноамериканській програмі: в рамках ВФТС перший танець – самба, а в АСТУ – ча-ча-ча;
- різниця у правилах до використання спортивних фігур, які виконуються на змаганнях (у ВФТС дотримуються цих правил з метою визначення переходу танцювальних пар від класу до класу - через набір потрібних балів, що створює можливість для професійного зростання танцівників).
- відрізняється підхід до техніки спортсменів. У ВФТС вона спрямована на атлетичну та фізичну підготовку, а також на яскравість виконання складних фізичних елементів. А в АСТУ акцент виконання елементів спрямований на удосконалення техніки виконання та естетику елементів.

Ці відмінності потрібно обов'язково враховувати під час планування тренувань спортсменів, які плануються для участі в змаганнях АСТУ або ВФТС, розробці композицій танців, техніки виконання фігур та інше.

Як член WDSF, ВФТС проводить в Україні багато змагань світового рівня.

У зв'язку з цим, 19 травня 2017 року, ВФТС було надано статус національної спортивної федерації. На цей час між Міністерством молоді та спорту України та Всеукраїнською федерацією танцювального спорту підписано договір про спільну діяльність, спрямовану на розвиток танцювального спорту. До речі, WDSF, з 2019 року, надала право ВФТС проводити Чемпіонат Світу з 10 танців з категорії «Молодь». Це, безумовно, заслуга ВФТС за вагомий внесок у розвиток танцювального спорту та підвищення рейтингу України на міжнародній танцювальній арені.

Завдяки активній роботі вищезгаданих українських організацій на сьогодні в Україні існують два види спорту, які займаються розвитком спортивно-бального танцю. Це – танцювальний спорт (під егідою ВФТС) та спортивні танці (під егідою АСТУ).

На цей час європейські танцмейстери стали авторами систем хореографічної нотації, підручників-самовчителів, досліджень з історії бальних танців, багатьох навчальних танцювальних методик, а також величезної кількості професійної лексики, що, у тому числі, лежить в основі понятійно-термінологічного апарату з бальної хореографії [5] і потребує врахування у сучасному процесі підготовки українських спортсменів з спортивно-бальних танців.

Підбиваючи підсумки, варто відзначати, що на сучасному етапі розвитку спортивно-бальних танців, світові танцювальні організації відіграють значиму роль у становленні та розвитку спортивно-танцювального руху в Україні. Українські танцювальні організації продовжують активно взаємодіяти, як з профільним національним міністерством, так і з міжнародними організаціями, зокрема WDSF та IDSF, здійснюючи великий обсяг роботи стосовно впровадження нових стандартів і норм для спортсменів, тренерів і суддів, сприяють активному розвитку теорії танцю, спортивної техніки, систем суддівства тощо.

Література

1. Всеукраїнська Федерація Танцювального Спорту. Режим доступу: <http://audsf.com.ua/docs/>
2. Матвеєв В. В. Шляхи розвитку педагогічної освіти в бальної хореографії 2017. с. 8-16.
3. Правила спортивних змагань зі спортивних танців затвердженні президією АСТУ.
4. Міжнародна наукова інтернет-конференція від 16.11.2023 <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/4976/>
5. Міжнародні танцювальні (спортивні) організації. Режим доступу: <http://dancesport.ua/news/art>

МЕТОДОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Карабанов Є. О., Кубрак С. І.

Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради, Україна
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного, Україна

Анотація. У статті розглянуто методологічні аспекти підготовки фахівців з фізичної культури, зокрема особливості викладання теорії та методики фізичного виховання. Окреслено ключові підходи до викладання, зокрема науковість, інтегративність та застосування інтерактивних методів навчання. Особливу увагу приділено проблемам адаптації навчальних програм до сучасних вимог, а також необхідності інтеграції теоретичних знань із практичними навичками. У результаті дослідження було виявлено основні принципи викладання цієї дисципліни та підвищення ефективності навчального процесу.

Актуальність. Підготовка фахівців з фізичної культури є ключовим завданням сучасної освітньої системи, оскільки ці спеціалісти формують фундамент для гармонійного фізичного розвитку майбутніх поколінь. У сучасному світі зростає кількість дітей і молоді, які ведуть малорухливий спосіб життя через поширення цифрових технологій та зниження рівня фізичної активності. Це спричиняє численні проблеми зі здоров'ям, включаючи ожиріння, серцево-судинні захворювання, зниження імунітету та зростання рівня стресу. Тому важливість професійної підготовки вчителів фізичної культури, які можуть ефективно впливати на фізичний розвиток та здоров'я молоді, важко переоцінити.

У цьому контексті постає потреба в ретельному аналізі існуючих методів підготовки фахівців з фізичної культури, пошуку нових підходів до викладання теорії та методики фізичного виховання та розробці рекомендацій для підвищення якості освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Метою дослідження є аналіз методологічних підходів до підготовки фахівців з фізичної культури, вивчення ефективності сучасних методик викладання та розробка рекомендацій щодо їх удосконалення. Основна увага приділяється визначенню нових методологічних підходів до навчання студентів теорії та методики фізичного виховання.

Основні завдання:

1. Огляд основних підходів до викладання теорії та методики фізичного виховання.
2. Аналіз проблем та викликів, що виникають під час підготовки фахівців з фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз наукових праць, використовувалися бази даних Medline / Pub-Med, Scopus і Google Scholar. Цей пошук охоплює статті, опубліковані в період з січня 2005 року по травень 2023 року, що стосуються описових та інтервенційних досліджень, а також літературних, систематичних оглядів і метааналізів, пов'язаних із використанням предмету ТМФВ в навчальній діяльності.

Робота виконувалася за протоколом перегляду анотацій для включення/виключення досліджень.

Більшість досліджень, як інтервенційних, так і спостережних, присвячених теорії та методиці фізичного виховання, зосереджуються на аналізі ефективності різних підходів до організації навчального процесу, а також на вивченні впливу фізичних вправ на розвиток окремих фізичних якостей. Інтервенційні дослідження зазвичай орієнтовані на практичне впровадження нових методик або програм фізичного виховання та оцінку їхнього впливу на фізичний розвиток і стан здоров'я учнів. Це різні програми, спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості, корекцію постави, розвиток координації або гнучкості [1, 4, 5].

Спостережні дослідження, навпаки, мали на меті вивчення вже існуючих умов викладання фізичного виховання, аналіз статистичних даних щодо рівня фізичної активності та стану здоров'я дітей і молоді. Вони часто акцентують увагу на проблемах, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю, її впливом на захворюваність, а також на соціальних і психологічних факторах, які впливають на мотивацію до занять фізичною культурою [3, 5].

Теорія фізичного виховання є важливою дисципліною, яка формує наукові знання у студентів щодо основних закономірностей розвитку фізичної культури, особливостей фізичного розвитку та виховання різних вікових категорій. З точки зору методології, викладання цієї дисципліни базується на кількох ключових принципах: викладачі повинні забезпечити надання студентам систематичних знань, заснованих на сучасних наукових досягненнях. Поєднання теорії з практичними заняттями сприяє формуванню цілісного уявлення про процеси фізичного виховання. Інтерактивні методи навчання. Використання дискусій, аналізу кейсів, групових проектів дозволяє студентам краще засвоювати матеріал [2].

Проблеми та виклики у викладанні теорії та методики фізичного виховання стали ще більш актуальними під час війни. Військові дії в Україні суттєво вплинули на систему освіти, включаючи фізичну підготовку. Окрім традиційних труднощів, таких як недостатня адаптація навчальних програм до сучасних вимог і нестача часу на інтеграцію теорії з практикою, з'явилися нові виклики, що потребують негайних рішень. Війна вимагає перегляду змісту навчальних програм із фізичного виховання. Наприклад, виникла потреба у включенні тем із тактичної підготовки, першої медичної допомоги, виживання в умовах бойових дій та розвитку навичок, які можуть бути корисними у критичних ситуаціях.

Висновки. Методологічні аспекти викладання теорії та методики фізичного виховання вимагають постійного оновлення та вдосконалення. Використання сучасних методів навчання, інтеграція теоретичних знань із практичними

заняттями, а також формування у студентів стійкої мотивації до фізичної активності є ключовими напрямками підвищення якості підготовки фахівців у галузі фізичної культури.

Література:

1. Єфременко, А. М., Казак, В. Ю., Петренко, В. І., Недбайло І. А., Фоменко, В. В. (2023). Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. Фізичне виховання та спорт, (2), 5-12.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. під ред. Т. Ю. Круцевич. К. Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
3. Карабанов Є., Білогур В., Крупіна Л., Кубрак С. ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНІ Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 10-17 <https://doi.org/10.15330/fcult.42.10-17>
4. Pietsch M., Tulowitzki P., Cramer C. Innovating teaching and instruction in turbulent times: The dynamics of principals' exploration and exploitation activities. Journal of Educational Change. 2022. May, 24.
5. ААНPERD. (2010). Physical Best activity guide: Middle and high school (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИЗНАЧЕННЯ РУХОВИХ РЕЖИМІВ ПРИ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

Клапчук В. В.

Національний університет «Запорізька політехніка», Україна

Анотація. Для дозування фізичного навантаження під час занять з фізичного виховання та у практиці оздоровчої фізичної культури рекомендовано використання морфофункціональних критеріїв фізичного стану та відомостей про призначену медичну групу.

Обираючи рухові режими, зазначають їх завдання, показання до призначення, наводять зміст та орієнтовні терміни перебування на режимі. Показання містять клінічні та функціональні критерії. Переведення з режиму обмеженого впливу на режими помірного і розширеного впливу повинно бути своєчасним [2, 3]. При дозуванні фізичного навантаження під час фізичного виховання молоді та у оздоровчому тренуванні використовують різні способи. Серед них – дозування за частотою серцевих скорочень та числом повторень фізичних вправ у залежності від індивідуального максимуму, за відносною потужністю на основі визначення МПК, PWC-170, порогу толерантності до фізичного навантаження, а також – у відповідності з метаболічними показниками та енергетичною цінністю фізичних вправ. Застосовують і емпіричний спосіб, коли ті, хто займаються, аналізують свої суб'єктивні відчуття і самотійно

дозують навантаження. Крім того, призначаючи руховий режим, орієнтуються на інтегральні показники фізичного стану (ФС) або рухових можливостей. Але при цьому фактично поза уваги залишається лікарський розподіл на медичні групи, хоча у межах кожної з цих груп можуть бути різні рівні ФС. Тому при лікарському контролі важливим є побудова рекреаційно-оздоровчих рухових режимів з урахуванням ФС у межах медичних груп при заняттях з фізичного виховання у закладах освіти чи у оздоровчій фізичній культурі. У розроблених нами у 1994 р. та перероблених і доповнених у 2005 і 2009 рр. рекреаційно-оздоровчих рухових режимах було передбачено регламентування рухової активності з зазначенням сумарних енерговитрат при разовому тренуванні, енергетичного рівня фізичних вправ, числа тренувань на тиждень та їх тривалості і тренувальної частоти серцевих скорочень. Також режимами регламентувались загартовування до холодових і теплових впливів з використанням таких засобів як повітряні ванни, купання у морі, річці чи озері та саунування [3]. ФС визначають за максимальним поглинанням кисню (МПК) чи за морфофункціональними показниками. Звичайно використовують методологію за енергетичною концепцією професора Г. Л. Апанасенка, 1998 [1]. Найбільш інформативним є дослідження ФС за МПК шляхом велоергометричного тесту чи степ-ергометрії. Проте воно потребує багато часу і належних умов для інструментального навантажувального тестування. Тому різними авторами запропоновані різновиди експрес-оцінки ФС, зокрема – за морфофункціональними показниками. Вони повинні корелювати з найбільш інформативним – МПК при навантажувальному тестуванні [1]. Також, існує модифікована нами методика кількісної експрес-оцінки ФС за 5 морфофункціональними показниками, де у батареї тестів індекс маси тіла, силовий вис на зігнутих руках (як польовий педагогічний тест) або замість нього - експіраторна пневмоманометрія, що корелює з фізичним розвитком (як кабінетний медичний тест), гіпоксичний індекс, подвійний добуток (індекс Робінсона) та час відновлення частоти пульсу після 20 присідань за 30 с [2, 3]. Особливості вибору для тих, хто займається, варіантів рекреаційно-оздоровчих рухових режимів з урахуванням визначеного при тестуванні індивідуального рівня ФС у кожній медичній групі наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Режими рухової активності в залежності від фізичного стану у медичних групах

Медична група	Рівень фізичного стану				
	Низький	нижче середнього	Середній	вище середнього	Високий
Основна					
Підготовча					
Спеціальна	ЛФК				

Примітка. Режим №1 – обмеженого впливу, режим №2 – помірного впливу, режим №3 – розширеного впливу, ЛФК – лікувальна фізична культура.

З таблиці видно, що в залежності від визначеного при тестуванні індивідуального рівня ФС у різних медичних групах, призначають диференційовані тренувальні чи рекреаційно-оздоровчі режими. Зокрема, в основній медичній групі при ФС нижче середнього призначають рекреаційно-оздоровчий режим №2, при середньому ФС – режими № 2-3, при ФС вище середнього – режими № 3-2, при високому ФС – призначають режим № 3. У підготовчій медичній групі при низькому ФС призначають режим № 1, при ФС нижче середнього – режими № 1-2, при середньому ФС – режими № 2-1, при ФС вище середнього – режими № 2-1, при високому ФС – призначають режими № 2-3. У спеціальній медичній групі при низькому ФС призначають ЛФК (лікувальну фізичну культуру), при ФС нижче середнього, середньому та вище середнього – призначають режим № 1.

Коли варіанти рухових режимів пропонуються за вибором (тобто №№ 1-2, 2-1, 2-3, 3-2), обираючи оптимальний режим, враховують рухові можливості та попередній стаж фізкультурних занять. Якщо рухові можливості достатньо високі і попередньо проводилась фізичні тренування, віддають перевагу більш навантажувальному режиму.

Слід зазначити, що для основної медичної групи низький рівень фізичного стану не характерний, як і високий рівень для спеціальної медичної групи. Якщо в окремих випадках це має місце, треба думати про неточність при тестуванні, чи визначенні медичної групи. Особливої уваги потребує спеціальна медична група, де обстежені мають низький фізичний стан. Їм рекомендують різні форми ЛФК: лікувальну гімнастику, дозовану ходьбу та плавання, теренкур, а також тренування на велотренажерах і степ- чи велоергометрах або на тредмілі з урахуванням індивідуальної толерантності до фізичного навантаження.

Обравши той чи інший рекреаційно-оздоровчий руховий режим, визначають йому відповідну припустиму частоту пульсу. При режимі № 1 вона залежить від характеру захворювання чи травми, фази патологічного процесу та ступеня функціональної недостатності. При режимі № 2 припустима частота пульсу розраховується за формулою «180 мінус вік (число років)», а при режимі № 3 – за формулою «170 мінус 0,5 віку».

Використання диференційованих рухових режимів у практиці лікарського контролю дозволяє прискорити фізичну та спортивну реабілітацію і тому потребує їх призначення з урахуванням ФС та медичної групи, обраної за результатами проведеного медичного огляду.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. К.: Здоров'я, 1998. С.190-193
2. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та превентивна фізична реабілітація курсантів і студентів вищих навчальних закладів МВС України: навчальний посібник / В. В. Клапчук, В. В. Самошкін. Дніпропетровськ: Юракадемія, 2005. 52 с.

З.Клапчук В., Самошкін В., Тумілович Г. Диференцировані індивідуальні рекреаційно-оздоровчі режими в залежності від фізичного стану і медичних груп: новий методичний підхід і технологія побудови. Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. №3. С. 164-166.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ковальова Т. М., Аллоярова А. А.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет ім. К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У роботі обґрунтовані найбільш ефективні засоби та методи розвитку гнучкості у дітей, які займаються гімнастикою на етапі початкової підготовки. З'ясовано вікові особливості дітей молодшого шкільного віку. Проаналізовано методику використання гімнастики у розвитку гнучкості дітей молодшого шкільного віку. Вивчено особливості методики розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики задля підвищення їхнього рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я.

Актуальність. У наші часи великою проблемою є фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Через різні світові ситуації все більша кількість дітей не розвивається нормально. Отже, у багатьох дітей з'являються проблеми зі здоров'ям, з поставою, ходою тощо. Саме тому ми розуміємо наскільки важливим є своєчасний розвиток фізичних якостей. Тема дослідження є актуальною, тому що в наш час відсоток дітей, які страждають на різні хвороби через ненормальний розвиток дуже великий, зокрема, через недостатній розвиток гнучкості. Практична значущість роботи полягає в можливості подальшого використання результатів дослідження у підготовці студентів закладів вищої освіти з фізичної культури та у практичній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту з метою застосування у тренувальному процесі задля оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Дуже важливою якістю, яка впливає на здоров'я людини та на спроможність виконання не тільки спортивних вправ та завдань, а й звичайних побутових справ є гнучкість, тому необхідно особливу увагу приділяти її розвитку. Гнучкість сприяє рівномірному розвитку людини, зокрема дитини, її гарній поставі і правильності виконання багатьох рухів, навіть у повсякденному житті. Гарним методом розвитку гнучкості є заняття гімнастикою.

Метою дослідження є вивчення особливості методики розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики задля підвищення їхнього рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я.

У гімнастиці одним з основних напрямків навчально-тренувального процесу є вдосконалення методики розвитку гнучкості. Процес розвитку гнучкості здійснюється поступово, а також безперервно. Вправи на гнучкість потрібно використовувати у тренувальному процесі регулярно та у достатньому обсязі.

У період молодшого шкільного віку у дітей відбувається великий розвиток усіх аспектів та характеристик їхнього життя. У період 7-9 років дитина освоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, які набувають у житті. Наскільки великий обсяг рухів вона освоїть у цей період, тим легшим буде засвоєння елементів технічної майстерності у вибраній спеціалізації. Період 6-10 років є оптимальним для формування основних локомоцій та координаційних механізмів, адже чим більше рухових навичок закладається в цьому віці, тим багатша і різноманітніша рухова активність людини та можливість пристосування її до умов життя. Також треба зазначити, що цей період є найбільш сприятливим для збільшення рухливості у всіх основних суглобах людини, тобто розтягнення та гімнастика, як засоби розвитку гнучкості, дадуть добрі результати [1].

Розвиток гнучкості загалом є дуже корисним, а для дітей молодшого шкільного віку розвиток гнучкості – це необхідність, адже він є важливою складовою фізичного виховання дитини, що сприяє загальному фізичному розвитку, поліпшенню координації рухів, запобіганню травм і формуванню правильної постави. Найбільш доцільними для цього є заняття з гімнастики, тож необхідно правильно підбирати засоби та методи, які будуть найбільше сприяти досягненню заданої мети. Таким чином, існує багато засобів та методів розвитку гнучкості, одним з яких є метод гімнастичних вправ.

Вправи на гнучкість розглядаються багатьма фахівцями як один з важливих засобів оздоровлення, формування правильної постави та гармонійного фізичного розвитку, адже будь-який рух людини проводиться завдяки рухливості у суглобах. У деяких суглобах – плечовому, тазостегновому – людина має велику рухливість, в інших – колінному, променево-зап'ястковому – амплітуда рухів обмежена формою суглоба та зв'язковим апаратом [3]. Тому при заняттях на розвиток гнучкості важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ і варіантів її удосконалення, особливо це стосується занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Саме у молодшому шкільному віці спостерігаються значні передумови розвитку гнучкості, оскільки суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, а скелет містить велику кількість хрящової тканини. Враховуючи це, буде доцільним застосування ефективних вправ, які будуть сприяти розвитку гнучкості у дитини, таких як розтяжка м'язів ніг, спини, плечей, вправи на розтягування грудних м'язів, нахили уперед та назад, різні варіанти шпагатів, вправи на розтягування рук та зап'ястків тощо. Крім того, необхідно враховувати також і психічні особливості дітей цієї вікової категорії, адже нерозуміння того, як виконувати ту чи іншу вправу, монотонність її виконання, а також неправильна побудова заняття, можуть привести до того, що дитина швидко втомиться або втратить увагу і, взагалі, можуть сприяти втраті інтересу до тренувань [2].

Для дітей цієї вікової категорії буде доцільним підбирати яскраві та цікаві вправи, краще за все ті, які можливо виконувати у ігровій формі для того, щоб підвищити їх зацікавленість у тренуванні. Ефективнішим рішенням для розвитку асоціативного уявлення дитини буде використання цікавих назв для вправ, які тим чи іншим чином пов'язані із самою вправою, адже учням буде легше розуміти зміст та техніку виконання вправи. Краще за все використовувати назви предметів або тварин, які кожен день фігурують у житті дитини цього віку або мають яскравий образ у голові учня. Використання яскравих образних порівнянь сприяє розвитку уваги, мислення, уяви, а також полегшує процес освоєння і запам'ятовування вправ та підвищує емоційний фон занять.

Існує велика кількість вправ гімнастики для дітей з цікавими назвами для підтримання зацікавленості учнів на занятті та вибудовування асоціативних рядів у дитини: місток, кобра, метелик, колечко, кішка-корівка, кошик готування піци, жабенятко, дельфін та ін. Крім того, з психологічної точки зору, не менш важливою у цьому віці є мотивація дітей до занять, тому необхідно під час заняття підтримувати дітей, хвалити їх навіть за незначні результати, а після проведення відкритих занять та показових виступів, на думку досвідчених фахівців, можна заохочувати маленькими презентами, що буде стимулювати дитину продовжувати заняття та прагнути до нових досягнень [4].

Висновки. Молодший шкільний вік є дуже сприятливим для розвитку гнучкості у дітей, адже суглоби у цьому віці дуже рухливі, а м'язи м'які, тому виконання гімнастичних вправ для розвитку гнучкості потребує щільної уваги і обережності. Під час занять слід застосовувати диференційований підхід щодо обрання вправи, аналізуючи рівень кожного дитини та адекватно усвідомлюючи можливості учнів.

Отже, правильна техніка виконання вправ на розвиток гнучкості, застосування варіантів її удосконалення з врахуванням індивідуальних можливостей кожного учня, є необхідною умовою при заняттях з дітьми цієї вікової категорії.

Література:

1. Гуринєць Р. В. Методика розвитку гнучкості у школярів. Методичні рекомендації. Бахмач, Бахмацький ліцей №1, 2023. 34 с.
2. Корягін В. М. , Линець М. М. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Львів: ЛНМУ ім. Данили Галицького, 2019. 20 с.
3. Потапенко І. Г. Роль гнучкості у фізичному розвитку дітей. Харків : Основа, 2018. 190 с.
4. Руденко Ю. В. Гімнастичні вправи для дітей: поради батькам та вчителям Миколаїв : Миколаївська друкарня, 2020. 155 с.
5. Тригубенко О. М. Фізична культура дітей молодшого шкільного віку: основи гнучкості. Херсон : Вид-во ХДУ, 2021. 210 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Константинов Д. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглянуто теоретичні питання доцільності використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Зазначено актуальність обраної теми та проаналізовано сучасні наукові першоджерела з досліджуемого питання.

Актуальність. Використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку є актуальною та важливою темою у сучасній системі фізичного виховання. Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного фізичного і психічного розвитку, коли формуються основи здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до здорового способу життя. Однією з ефективних методик, що дозволяє розвивати фізичні якості дитини, є інтеграція елементів вільної боротьби в програму занять з фізичної культури [2, 3].

Виклад основного матеріалу. Вільна боротьба – це вид спорту, що поєднує в собі різноманітні рухові навички, що сприяють розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей. Використання елементів боротьби дозволяє дітям краще контролювати своє тіло, підвищувати рівень спритності та витривалості. Для дітей молодшого шкільного віку, у яких рухова активність є природньою потребою, такі заняття можуть бути особливо корисними. Заняття боротьбою формують у дітей здатність виконувати точні і координовані рухи, що є важливим у процесі фізичного виховання. До того ж, боротьба включає в себе вправи, що сприяють розвитку таких важливих фізичних якостей, як рівновага та реакція [1].

Особливу увагу слід приділити тому, що заняття з елементами боротьби можуть бути організовані таким чином, щоб забезпечити безпечні умови для дітей. Це досягається за рахунок використання спеціальних м'яких покриттів для залів, а також навчання дітей базовим технікам падіння, що дозволяють уникнути травм. На початковому етапі вивчаються основи захисту, правила поведінки на матах і прийоми безпечної взаємодії з партнерами. Таким чином, діти вчаться не лише активно рухатися, але й зберігати своє здоров'я під час фізичної активності. Безпека є ключовим аспектом при плануванні занять з елементами боротьби, тому всі вправи повинні бути адаптовані до фізичних можливостей і вікових особливостей дітей.

На думку сучасних науковців, ще одним значущим аспектом використання елементів боротьби на уроках фізичної культури є можливість інтеграції цієї методики у загальноосвітній процес. Фізична культура є невід'ємною частиною освітньої програми, і включення боротьби в ці заняття може стати частиною

комплексного підходу до фізичного виховання. Поєднання боротьби з іншими видами фізичної активності, такими як гімнастика або легка атлетика, дозволяє створити різнобічний підхід до розвитку фізичних здібностей дітей. Крім того, регулярні заняття боротьбою сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, що є важливим для профілактики порушень постави та інших проблем зі здоров'ям, з якими часто стикаються діти молодшого шкільного віку [2].

Варто зазначити, що використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури має певні обмеження та вимоги. Наприклад, не всі діти можуть займатися боротьбою через наявність медичних протипоказань. Також необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості учнів та їх інтереси. Тому перед впровадженням такої методики доцільно провести консультації з медичним персоналом школи та батьками дітей, щоб переконатися, що заняття будуть безпечними і відповідатимуть потребам кожної дитини. Важливо також забезпечити поетапне введення елементів боротьби у програму фізичної культури, щоб діти мали можливість поступово освоювати нові навички. Це дозволить уникнути травм і зберегти мотивацію до занять.

Крім цього, для максимального ефекту можна використовувати елементи змагального характеру, але з акцентом на співпрацю та командну роботу. Це допоможе створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги, де кожен учень почуватиметься важливою частиною команди. Діти зможуть не тільки розвивати свої фізичні якості, але й навчитися співпраці, що є важливим аспектом їх соціального розвитку.

Загалом, інтеграція елементів вільної боротьби в програму фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку є ефективним засобом для розвитку фізичних, моральних і соціальних якостей дітей. Ця методика сприяє підвищенню фізичної активності, формуванню здорових звичок, розвитку впевненості в собі та здатності працювати в команді. Важливо забезпечити безпечні умови для проведення таких занять і враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, щоб досягти максимальних результатів. Інтерактивний та ігровий підхід до навчання, а також поступове впровадження елементів боротьби, дозволять зробити заняття фізичною культурою більш цікавими та корисними для дітей.

На завершення можна сказати, що використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури є ефективним і цікавим підходом до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Це допомагає не лише розвивати фізичні якості, але й формувати важливі соціальні та морально-вольові навички. Вчителі, які впроваджують такі методики, роблять великий внесок у розвиток гармонійно розвинених, впевнених у собі та фізично підготовлених дітей, які будуть готові до викликів майбутнього життя.

Література:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. 2018. Мелітополь. ФОП Однорог. 299 с.

2. Данько Г. В., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип.11 (157). С. 62-67.

3. Константинов Д. С. (2023). Особливості молодших школярів як підґрунтя розвитку фізичних якостей засобами вільної боротьби. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 15-21.

ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИБОРУ ВИХІДНОГО ПОЛОЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ЛФК (ЛГ) ДЛЯ УЧАСНИКІВ ТА ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Красовська К. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. У статті розглянуті особливості дозування фізичного навантаження в залежності від вибору вихідного положення під час занять лікувальною фізичною культурою (надалі ЛФК) на прикладі лікувальної гімнастики (надалі ЛГ) у процесі реабілітації учасників та ветеранів бойових дій. Проаналізовано основні форми застосування ЛФК, охарактеризовано основні принципи вибору вихідного положення з метою дозування фізичного навантаження у процесі реабілітації, наведено рекомендовані види вихідних положень, основні критерії їх підбору.

Актуальність. Внаслідок російської агресії стосовно України, котра триває з 2014, на Україні щодня збільшується кількість учасників та ветеранів бойових дій. Дуже важливо надати їм можливість повного або часткового відновлення здібностей до побутової, суспільної та професійної діяльності. В даний час істотно підвищився інтерес до рухової активності, яка є одним з необхідних умов життя і має не тільки біологічне, а й соціальне значення. Сформувався такий розділ медицини - фізична реабілітація, яка застосовує дозовані фізичні вправи з лікувальною та профілактичною метою для досягнення активного довголіття людиною, розробляє ортези та пристрої компенсуючі функцію опорно-рухового апарату [3].

В реаліях сьогодення, в Україні гостро постає питання застосування такого методу фізичної реабілітації, як ЛФК (комплекс методів і технологій, спрямованих на зміцнення та відновлення організму, котрий стає незамінною частиною програми турботи про здоров'я). Правильно підібрані вихідні положення при заняттях ЛФК є частиною реабілітаційного процесу для учасників та ветеранів бойових дій, який направлений на відновлення функціональної здатності окремого сегмента або організму в цілому. Однією з основних форм ЛФК є ЛГ.

Метою є дослідження принципів вибору вихідного положення, залежно від стану хворого (постраждалого) і вправ, котрі йому пропонують виконати.

Завданням дослідження є визначити вихідне положення, котре є доступним для хворого, при різних травмах, дозволяє йому найефективніше виконати запропоновану вправу і тим самим впливати на розвиток функцій, які були порушені внаслідок хвороби або травми.

Виклад основного матеріалу. Реабілітація – це процес відновлення здоров'я і працездатності хворих. Прийнято розрізняти два періоди реабілітації – лікарняний і післялікарняний (за рішенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)).

ЛФК – це науково-практична медична дисципліна, котра висвітлює теоретичні основи, методи і принципи практичного застосування засобів фізичної культури з лікувальною, оздоровчою та профілактичною метою для більш швидкої реабілітації хворих та інвалідів, повернення їх до суспільства і суспільно корисної праці [2]. В умовах сьогодення широко використовується на Україні у процесі реабілітації учасників та ветеранів бойових дій.

ЛГ – це основна форма ЛФК, що являє собою комплекс загальнорозвиваючих і дихальних вправ, на фоні яких виконуються спеціальні вправи. Кількість, характер і співвідношення їх залежать від характеру захворювання чи травми, методу лікування, клінічного перебігу хвороби, функціональних можливостей хворого, етапу реабілітації, рухового режиму і періоду застосування ЛФК [2].

Вихідне положення тіла – це важливий елемент в регулюванні навантаження під час занять лікувальними фізичними вправами, котрий істотно впливає на ступінь фізичного навантаження.

Фізичне навантаження (навантаження від фізичних вправ) – це основний чинник, що визначає ступінь впливу м'язової діяльності на фізичний розвиток, певна міра впливу фізичних вправ на організм, а також ступінь подоланих при цьому суб'єктивних і об'єктивних труднощів. Одним з основних показників відповідності навантаження рівню підготовленості організму є зовнішні ознаки втоми (змінюється відтінок шкірних покривів від злегка рожевого до червоного з вираженням ціанозом – проявами синюшності, посилення роботи потових залоз, зміна дихального ритму від рівно-прискореного до більш ритмічного й інтенсивно-прискореного (додається піднімання і опускання плечей в такт дихання), збоїв в координації руху) [4].

Фізичні вправи – спеціально підібрані, методично оформлені і належно організовані рухи, котрі використовуються для лікування і профілактики проблем зі здоров'ям у процесі фізичної реабілітації. Лікувальна дія фізичних вправ багатогранна. Під час виконання фізичних вправ в організмі відбуваються складні фізіологічні, біомеханічні, психологічні процеси. Будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них численні нервові закінчення (пропріорецептори). Потік імпульсів із них, а також із рецепторів інших утворів опорно-рухового апарату спрямовується до центральної нервової системи, змінює її функціональний стан і через вегетативні центри забезпечує регуляцію й перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно в цьому процесі бере участь і гуморальна система (відповідальна за підтримку гомеостазу та обмін

речовин). Продукти обміну речовин, що утворюються в м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему та залози внутрішньої секреції, викликаючи виділення гормонів. Фізичні вправи мають тонізуючий (стимулювальний), трофічний, компенсаторний, нормалізуючий вплив на організм хворого. У ці механізми лікувальної дії фізичних вправ взаємозв'язані між собою [2].

Важливим принципом методики використання фізичних вправ з метою лікування і реабілітації є їх дозування, що враховує об'єм та інтенсивність фізичного навантаження. Дією навантаження є відповідна реакція організму на виконану роботу. При ЛФК фізичне навантаження дозується шляхом підбору фізичних вправ, їх тривалості, кількістю повторень кожної вправи, темпом, амплітудою рухів, ступеню силового напруження, складністю рухів, їх ритмом, кількістю загально-розвивальних та дихальних вправ, використанням емоційного фактору та щільністю навантаження на занятті [4]. Основним методом дозування навантаження від фізичних вправ є вибір вихідного положення тіла - зміна форми і величини опорної поверхні при виконанні вправ (стоячи, сидячи, лежачи); застосування вихідних положень, ізолюючих роботу допоміжних груп м'язів (з допомогою гімнастичних снарядів і предметів), що підсилюють навантаження на основну м'язову групу й на весь організм; зміна положення центра ваги тіла по відношенню до опори.[5] У фізичній терапії вибір вихідного положення залежить від рухового режиму, призначеного лікарем. Фізичні вправи повинні послідовно охоплювати різні м'язові групи. Важливою особливістю ЛФК для учасників та ветеранів бойових дій є уникнення шаблону. Людський організм дуже швидко адаптується до навантажень і буквально через кілька занять вправа, що постійно виконується, перестає виконувати свою терапевтичну функцію.

Процедуру лікувальної гімнастики (ЛГ) проводять в індивідуальному і груповому порядку. Фізичні вправи повинні послідовно охоплювати різні м'язові групи. Вправи виконують ритмічно, в спокійному, середньому темпі. Кожна людина вправу повторюють по 5-8-12 раз. Кількість вправ в комплексі 5-12 і більше. Кожна процедура ЛГ складається з трьох розділів: вступного (прості вправи, в основному для дрібних і середніх м'язових груп, ходьбу, дихальні вправи - 15-20% часу) основного (загальнорозвиваючі та спеціальні вправи: ходьба, прикладні вправи, вправи з предметами, на снарядах тощо,- 65-70% часу) і заключного (зниження загальнофізіологічного навантаження за рахунок використання дихальних вправ, ходьби, вправ на розслаблення та ін. -10-20% часу).

Лікувальна фізична культура широко використовується в медичній реабілітації учасників та ветеранів бойових дій та її застосування умовно поділяється на відповідні періоди, що характеризують анатомо-функціональний стан пошкодженого органа і всього організму в цілому. Перший період (вступний)- гострий, щадний, період вимушеного положення, або іммобілізації, анатомічний і функціональний стан органа і всього організму в цілому порушено. Наприклад, при переломі кісток передпліччя є анатомічні порушення цілісності кісток і порушення функції пошкодженої кінцівки. Другий період

(основний) - функціональний, період відновлення функцій (анатомічно орган в основному відновлений, а функція раніше різко порушена). Наприклад, при переломі імобілізація знята, кісткова мозоль утворена, але руху в суглобах обмежені. Третій період (заклучний) - тренувальний, період остаточного відновлення функцій не тільки потерпілого органу, але і всього організму в цілому. Наприклад, після перелому кісток передпліччя настало повне відновлення: кісткова мозоль зміцніла, рухливість в суглобах наблизилася до норми. Однак великі фізичні навантаження (віси, упори, підняття тягарів) хворому ще непосильні. Необхідно поступово відновити здатність виконувати ці вправи. Взаємозв'язок періодів реабілітації, періодів лікувальної фізичної культури і режимів рухової активності відображено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок періодів реабілітації, періодів лікувальної фізичної культури і режимів рухової активності

Періоди медичної реабілітації (за ВООЗ)	Режими рухової активності	Періоди лікувальної фізичної культури	Співвідношення загально-розвиваючих і дихальних вправ до спеціальних вправ, %	Час основної частини заняття (від загального часу)	Темп вправ	Співвідношення дихальних вправ і вправ на суглоби	Характеристика вихідного положення
Лікарняний (стаціонар)	1. Постільний : а) строгий б) полегшений	Перший (початковий)	75-25	1/3	Повільний	1:1	Лежачи
	2. Напівпостільний 3. Вільний	Другий (основний)	50-50	1/2	Повільний, середній і швидкий (обмежено)	1:2	Лежачи, сидючи, стоячи
	1. Щадний 2. Щадно-тренувальний 3. Тренувальний	Третій (заклучний)	25-75	2/3	Повільний, середній, швидкий	1:3-4	Всілякі (за самопочуттям)

*сформовано автором

У лікувальному курсі необхідно щодня оновлювати і ускладнювати вправи. В процедуру ЛГ слід вводити 10-15% вже освоєних вправ для закріплення рухових навичок; разом з тим необхідно послідовно урізноманітнити й ускладнювати методику. Останні 3-4 дня курсу лікування необхідно присвятити навчанню хворих гімнастичним вправам, рекомендованим для подальших занять в домашніх умовах.

У процедурах ЛГ велике практичне значення має дозування фізичного навантаження. Необхідно, щоб вона була адекватна стану хворого, викликала помірну збудливість функціональних систем організму, як правило, не супроводжувалася посиленням болю, не викликала б виражену втому і погіршення загального самопочуття хворого. Схематично величину навантаження ділять на три категорії: I - навантаження без обмеження, з дозволом бігу, стрибків і інших складних і загальнорозвиваючих (загальнонавантажуючих) вправ; II - навантаження з обмеженням, винятком бігу, стрибків, вправ з вираженим зусиллям і складних в координаційному відношенні вправ при співвідношенні з дихальними вправами 1: 3 і 1: 4; III - слабке навантаження, з використанням елементарних гімнастичних вправ, переважно в початковому положенні (і.п.) лежачи, сидючи, при співвідношенні з дихальними вправами 1: 1 або 1: 2.

Розрізняють три основних вихідних положень – лежачи, сидючи та стоячи, кожне з яких має свої варіанти: лежачи на спині, животі, боці; сидючи в ліжку, на стільці, на ліжку з прямими ногами; сидючи в ліжку, на стільці із спущеними ногами; стоячи навкарачки; стоячи з опорою на милиці, палиці, «ходунки», бруси, з опорою на гімнастичну стінку, без опори.[5] Вихідне положення лежачи зменшує навантаження на серцево-судинну систему і підходить для пацієнтів з обмеженими фізичними можливостями або після операцій. Вихідне положення сидючи використовується для тренування м'язів верхньої частини тіла та стабілізації хребта. Це положення також знижує навантаження на ноги. Вихідне положення стоячи є найбільш інтенсивним, активує більшість м'язових груп і підходить для пацієнтів з високим рівнем фізичної підготовки. Наприклад, при захворюваннях або травмах органів дихання можна виконувати вправи у вихідному положенні лежачи, напівлежачи, з піднятим головним кінцем ліжка, сидючи і стоячи. При пошкодженні трубчастих кісток нижніх кінцівок (якщо накладено скелетне витягування) вправи виконуються у вихідному положенні лежачи на спині. Використовуючи всі перераховані вище методичні прийоми, можна оптимально регулювати фізичне навантаження.

Висновки. Реабілітація учасників та ветеранів бойових дій — це комплекс заходів спрямованих на відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, порушених хворобами, травмами, фізичними, хімічними і соціальними чинниками. Одним з основних методів реабілітації є ЛФК. Засобами ЛФК виступають фізичні вправи, механотерапія, трудотерапія і лікувальний масаж, які забезпечують відновлення (реабілітацію) порушених внаслідок хвороби або травми функцій організму.[3] Основною формою ЛФК є лікувальна гімнастика.

Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними (недостатні - неефективні, надмірні - завдають шкоди організму). Вибір вихідного положення залежить від загального стану хворого та від рівня збереженості, або ступеню ураження опорно-рухового апарату та розглядається, як один з елементів, що дозволяє збільшити або зменшити навантаження в процедурах лікувальної гімнастики під час занять ЛФК (ЛГ) у

процесі реабілітації учасників та ветеранів бойових дій. Зміна вихідного положення дає можливість посилити, або зменшити навантаження по відношенню до ураженої системи організму (можна полегшувати або ускладнювати техніку виконання, умови виконання різних вправ, варіювати, як загальне так і спеціальне навантаження під час заняття з ЛГ).

Література:

1. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О. В., 2010. 202с.
2. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2019. 72 с.
3. Касинець С. С. Медико-соціальні аспекти експертизи учасників бойових дій в Полтавській області / Голованова І. А., Паламарчук Д. В., Дорошенко О. О., 2017. 163 с.
4. Свістельник І. Фізіотерапія / Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. друк. та електрон. видань трьома мовами. Київ : Кондор, 2012. 1162 с.
5. Сокрут В. М. Методичні рекомендації для викладачів на медичному факультеті з дисципліни «Медична реабілітація». Лиман, 2018. 64 с.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Мерзляков А. О., Дразіна Є. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглядається особливості виховання загальних та спеціальних силових здібностей скелелазів початківців. Встановлено, що ефективними вправами для розвитку силових здібностей скелелазів є опанування базовими навичками стрибків на зачіпку, лазіння по траверсу або болдерам, які складаються з великих зачіпок і невеликих за розміром перехватів. Рациональний розподіл навантаження допомагає економити сили, виконувати більш тривалі та складні маршрути.

Актуальність. Скелелазіння – це вид спорту у якому спортсмени мають володіти значною витривалістю та силою. Під час тренувань у скелелазів включаються у роботу всі основні групи м'язів, розвивається координація, орієнтація в просторі. Це все допомагає спортсмену винаходити оптимальні рішення, розробляти стратегію лазіння, що сприяє подоланню складних трас. Також, скелелазіння імітує реальні ситуації, коли за швидкий час треба розрахувати як використати свої сили і кожен рух має бути зваженим рішенням

прийнятим під тиском певної ситуації, що підтримує загальне фізичне та ментальне здоров'я як у дітей так і у дорослих.

Тренування зі скелелазіння загартовують спортсмена і можуть врятувати життя під час критичної ситуації, що набуває особу актуальність в умовах сьогодення, коли становляться критично важливі навички виконання військово-спортивних вправ.

Мета роботи: дослідження особливостей розвитку силових здібностей якостей скелелазів на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Скелелазіння – це ефективний засіб виховання фізичних, моральних та вольових якостей, таких як самоконтроль, самостійність, наполегливість, мужність, винахідливість [2]. Його задача полягає в підйомі на скелю або штучній стіні що імітує гірську поверхню за допомогою власних сил та технічних навичок. Від спортсмена скелелазу вимагається гарна фізична підготовка, координація рухів, стратегічне мислення. Скелелазіння може бути як спортивною дисципліною, в якій спортсмени змагаються у швидкості або складності підйому, так і формою активного відпочинку.

У працях вітчизняних науковців [1] зазначено, що існують різні прояви сили: абсолютна сила, відносна сила, вибухова сила, швидкісна сила та силова витривалість. Для скелелазів потрібно розвивати всі прояви якості сили. Силова витривалість відіграє важливу роль в скелелазінні, так як скелелазу постійно стикаються з довготривалими зусиллями на скелі, де спортсмен піддається постійним навантаженням на м'язи верхнього плечового поясу, тулуба, нижніх та верхніх кінцівок, пальців кистей рук, що потрібно для роботи у тому числі з маленькими зачіпками «мізерами» або на складних трасах де потрібне утримання невеликих поверхонь. Вибухова сила важлива при виконанні стрибків на зачіпку «джамп» – коли спортсмен стрибає або різко переміщується від однієї зачіпки до іншої. У таких випадках м'язи рук, ніг і тулуба мають бути розвинені у сенсі вибухової та швидкісної сили, щоб забезпечити достатній імпульс для досягнення нової точки опори.

Ерік Хорста у своїй праці "Training for Climbing" (Навчання скелелазінню) [2] наголошує, що недостатньо займатись тільки розвитком сили пальців та тренуванням техніки лазіння, скелелазам потрібно розвивати загальну фізичну підготовку, збалансованість рухів, виконувати складно-координаційні рухи навіть у стані втоми, виконувати лазіння тривалий час. Також, у цій праці наголошується на важливості тренування гнучкості, яка є незамінною для покращення техніки лазіння та підготовки суглобів та м'язів до виконання спеціальних вправ та зниження ризиків травм.

Важливим аспектом в тренуванні скелелазів початківців є підтримка мотивації спортсмена під час тренувань. Багато початківців стикаються з обмеженням вибору траси скелелазіння, через погану фізичну підготовку. Тому, потрібно проводити роз'яснювальну роботу про доцільність лазіння по трасам легких рівнів складності, траверсу або болдерів, які складаються з великих зачіпок і невеликих за розміром перехватів. Після опанування базових навичок

рекомендується переходити на більш складні траси, де вже будуть менші зачіпки або траси та складніші за технікою перехвати між зачіпками [3].

Вправи скелелазів на початковому етапі тренувань спрямовані на розвиток сили, витривалості та координації. Тренування верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок містить: вправи з обтяженням власною вагою, виси на перекладені, підтягування на перекладені за допомогою еспандера, згинання та розгинання рук в упорі лежачі та стоячі, планка, присідання, випади, біг по сходах.

Розвиток техніки лазіння скелелазів початківці здійснюють за допомогою виконання вправ лазіння по стіні з ухилом 0 градусів по великим зачіпкам, що дозволяє зосередитись на розвитку основ техніки роботи ніг, вміння контролювати позицію тіла та переміщувати центр ваги. Лазіння по великим зачіпкам знижує навантаження на руки, що дозволяє лізти без зайвого фізичного напруження. Основною задачею початкового етапу тренувального процесу є навчити спортсмена переносити навантаження при лазінні з рук на ноги з правильним розподілом навантаження, що допомагає економити сили, виконувати більш тривалі та складні маршрути.

Отже, силова підготовка скелелазів на початковому етапі тренувального процесу має особливе значення. Завдяки силовим якостям спортсмена відбувається формування основних навичок скелелазів і подальший розвиток і вдосконалення майстерності у цьому виді спортивної діяльності.

Література:

1. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 2007. 583 с.
2. Меліхова Т. М. Скелелазіння як один із напрямів масового спорту. Гімнастика і сучасний фітнес. 2017. С.140-142.
3. Eric J. Hörst, Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance (How To Climb Series), 3rd ed. Guilford: Falcon Guides, 2016, 352 pp.

ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Начинова О. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет ім. К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. В статті розглядаються шляхи підвищення якості професійної освіти майбутніх учителів фізичної культури. Доводиться пріоритетність аудиторної моделі в формуванні особистісної культури здобувача, як передумови професійного зростання.

Актуальність. Сьогодні суспільство стоїть перед необхідністю перегляду і

удосконалення умов підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорт. Високі техніко-технологічні запити сучасного виробництва до рівня освіченості молодого покоління, посилене психоемоційне навантаження на дітей та молодь з одного боку та низький рівень здоров'я сучасної молоді, недосконалість оздоровчого компоненту в системі загальної освіти формують певні соціокультурні очікування щодо професійної підготовленості учителів фізичної культури, висуваючи широкі вимоги до їх професійних знань, умінь і навичок. Поряд з потребою молоді до спортивного удосконалення перед учителями фізичної культури постають питання спрямованого впливу на фізичний розвиток дітей, корекцію наявних відхилень розвитку, формування здорового способу життя, що є актуальною потребою сьогодення. Учитель фізичної культури в школі по суті започатковує і спрямований фізичний розвиток дитини, і формування здоров'язбережувальних знань, і виправлення певних рухових, а іноді і фізичних відхилень, і залучення до спортивної діяльності. Це вимагає високого рівня професійної підготовки, сформованої професійної компетентності фахівця, особистої відповідальності за власну діяльність.

Поняття «професійна підготовка», енциклопедією професійної освіти тлумачиться як сукупність спеціальних знань, умінь, навичок, якостей, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією.

А. К. Маркова вважає, що професіонал, це фахівець який оволодів високим рівнем професійної діяльності, який свідомо змінює та розвиває себе в процесі праці, вносить свій індивідуальний внесок у професію, стимулює у суспільстві зацікавленість до результатів своєї професії та підвищує престиж своєї професії. Л.І. Іванова зазначає, що сучасна освіта вимагає фахівців фізичної культури, які не тільки мають професію, а професіоналів що повно уявляють наукову картину своєї професійної діяльності, постійно дбають про своє особистісне та професійне зростання.

Дані наукових досліджень свідчать, що високий рівень професійної підготовки вчителя досягається за умови, коли студент залучається до діяльності з набуття не лише знань, але й професійних умінь і навичок у процесі навчання. Організація навчання з орієнтацією на діяльнісний підхід значною мірою запобігає засвоєнню студентами знань на формальному рівні. Але, враховуючи дистанційну модель освіти, яка останнім часом за різних причин домінувала в підготовці фахівців, діяльнісний підхід, на жаль, недостатньо впроваджувався у практику підготовки студента галузі фізичної культури до майбутньої професійної діяльності. На думку В. Тищенко, через низку причин між набуттям знань і їхнім практичним використанням існує часовий проміжок, на тривалість якого впливають політичні й економічні контексти, недосконалість механізмів соціального захисту вчителів і загалом – недостатня концептуальна обґрунтованість сучасних вимог до змісту й технологій вивчення навчальних дисциплін, що мають значний потенціал формування готовності вчителя до здійснення професійних функцій. А на сьогодні це же й обтяжено дистанційною моделлю навчання при якій здобувач освіти не має можливості ні сформувати

практичні уміння, ні їх демонструвати, що практично унеможливлює процес якісної професійної підготовки.

Науковці, які займались питаннями професійної підготовки учителя фізичної культури зазначають, що професійна діяльність вчителя фізичної культури обумовлена перш за все особистим рівнем культури, який формує професійну культуру, завданнями, які педагог ставить перед собою, особистою відповідальністю за якість роботи (І. Ісаєв, Л. Сущенко, П. Джуринський, С. Токарева та ін.). Так, на думку І. Ісаєва, рівень професійної культури спеціаліста характеризується розвиненою здібністю до вирішення професійних завдань, він вважає педагогічну культуру інтегративною якістю особистості педагога-професіонала, показник професійної компетентності викладача. А Л. Сущенко наголошує, що педагогічна професія, якою є професія фахівця фізичного виховання та спорту безпосередню пов'язана з підвищенням культури і передбачає наявність інтуїтивного і творчого мислення та здібностей до якісного аналізу явищ і процесів, наявність відповідальності за результат професійної діяльності, як показник професіоналізму.

Таким чином, професійна підготовка фахівця галузі фізичної культури і спорту має передбачати формування особистої культури майбутнього учителя, яка передую становленню професійної компетентності фахівця. Для якісного виховного впливу на здобувача освіти його необхідно залучити до колективної діяльності, яка дозволяє не лише формувати, але й діагностувати особистісні норми поведінки майбутнього учителя, дистанційна модель на жаль не спроможна позитивно вплинути на формування особистої культури.

Обов'язковою складовою професіоналізму учителя є високий рівень професійної культури, який дозволяє відроджувати культуру, розвивати науку. Підготовка студента, як майбутнього професіонала на думку Т. Іванової, передбачає зміну концепції навчання у вищій школі, яка сьогодні розуміється переважно як засвоєння знань. Включення виховних моментів в навчальний процес активізує навчання, в якому розвивається як особистісна, так і когнітивна сфери студента.

Н. Єршова і Ф. Собянін однією із проблем існуючої системи підготовки фізкультурних кадрів називають недостатній загальнокультурний і творчий рівень випускників. Авторі вважають, що формування культури особистості фахівця повинно відбуватися в процесі діяльності спрямованої на цінності, які характерні як для усього суспільства, так і для конкретної особистості. Ю. Д. Железняк, В. О. Кашкаров, І. П. Крацкевич вважають, що рівень професіоналізму вчителя фізичної культури визначається мотивами діяльності, значущості цієї діяльності для нього, метою яку він ставить перед собою і також засобами, технологіями, які використовуються для досягнення цієї мети. Навчання у вищому навчальному закладі забезпечує базовий рівень професійної готовності, становлення професіоналізму в майбутньому залежить певною мірою від цього рівня, але професіоналом людина стає тільки у процесі професійної діяльності. Тому активне залучення студентів до роботи з дітьми, практичної реалізації знань і умінь є запорукою якісної професійної підготовки.

Висновки. Проаналізувавши дані літератури щодо умов підготовки спеціалістів галузі фізичної культури і спорт, сьогоденні реалії цього процесу вважаємо за необхідне відзначити бажаність переходу на аудиторну модель підготовки фахівців, оскільки дистанційна форма не дозволяє сформувати необхідну особистісну культурну базу, що утруднює подальше професійне зростання, обмежує формування професійно значущих умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури.

Література:

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : дис....докт. пед. наук : 13.00.04 /Олександр Юрійович Ажиппо. Харків 2013. 390 с.
2. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: [монографія] / О. В. Тимошенко. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 421 с.
3. Токарева С. В. Аналіз готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи корекційно-оздоровчої спрямованості в загальноосвітніх школах / С. В. Токарева. Наука і освіта. 2013. № 3. С.178-181.

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. У роботі розглядається комплексна методика корекції порушення постави у дітей 7-8 років, яка спрямована на профілактику та виправлення деформацій хребта, покращення фізичного стану та формування правильної постави. Запропоновані заходи дозволяють не лише виправити порушення постави на ранньому етапі, а й запобігти подальшим ускладненням та сприяють загальному зміцненню здоров'я дитини.

Актуальність. Порушення постави – це проблема, що має значний вплив на здоров'я людини, особливо в ранньому шкільному віці. Дослідження свідчать, що неправильна постава може призводити до розвитку серйозних захворювань опорно-рухового апарату, а також негативно впливати на загальний фізичний стан, самопочуття та якість життя дітей та дорослих [1]. За даними медичних досліджень, порушення постави у дітей стає все більш поширеним явищем через малорухливий спосіб життя, тривале сидіння за партами, використання електронних пристроїв. В Україні та інших країнах світу близько 30-50% дітей шкільного віку мають проблеми з поставою[2]. Хоча ця проблема вже була розглянута в працях вітчизняних та зарубіжних авторів, та з часом з'являються

нові дослідження на результати методик і саме тому дана тема потребує подальшого розгляду та удосконалення.

У віці 7-8 років у дітей відбувається активний ріст та розвиток скелета і м'язів, що робить цей період критично важливим для корекції порушень постави. Це час, коли діти починають систематично навчатися, неправильна постава може закріпитися, якщо не вжити відповідних заходів.

Раннє виявлення і корекція порушень постави є важливим елементом профілактики серйозних проблем зі здоров'ям у майбутньому. Розробка комплексної методики, яка включатиме фізичну активність, корекційні вправи, масаж, а також рекомендації щодо організації навчального середовища, є важливим завданням.

Виклад основного матеріалу. Основною метою комплексної методики є виправлення та профілактика порушень постави у дітей молодшого шкільного віку шляхом використання фізичних вправ, розвитку м'язової системи та формування правильних рухових навичок. Методика корекції включає елементи лікувальної фізкультури (ЛФК), масажу, спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів спини та живота, а також корекцію неправильних рухових стереотипів-патернів (табл 1).

Таблиця 1

Основні етапи методики корекції постави

Етап	Методики
I Діагностика порушень постави	ізуальний огляд ункціональні проби нструментальні методи діагностики цінка рухових стереотипів
II Планування комплексної програми	Уточнення змісту індивідуальної програми занять фізичними вправами 2. Визначення тривалості курсу корекції
I I I Масаж та мануальна терапія	Зняття м'язового напруження Покращення кровообігу та обміну речовин у м'язах та тканинах Стимуляція ослаблених м'язів Підвищення еластичності м'язів і зв'язок
I V Профілактика порушень	сунення функціональних блоків оліпшення нервово-м'язової передачі та координації рухів
V Контроль та оцінка результатів	орівняння вихідного стану постави та змін після певного періоду виконання програми

I. *Діагностика порушень постави* є важливим етапом перед розробкою комплексної корекційної методики. Вона дозволяє точно визначити наявність та характер відхилень від норми, тип порушення, а також ступінь їхнього впливу на фізичний стан дитини. Діагностичний етап включає кілька ключових аспектів:

1. Візуальний огляд – фахівець проводить візуальну оцінку постави дитини в різних положеннях: стоячи, сидячи та під час руху. Це дозволяє оцінити симетрію тіла, положення хребта, плечей, лопаток, таза та ніг. Огляд проводиться з різних ракурсів: спереду перевіряється симетрія ключиць, положення голови та рівень плечей; збоку оцінюється природне вигинання хребта (шийний лордоз, грудний кіфоз, поперековий лордоз); ззаду оцінюються симетрія лопаток, рівень таза, осьове положення хребта.

2. Функціональні проби: Тест Шобера – використовується для оцінки гнучкості та рухомості хребта. Для проведення тесту на спині дитини роблять дві позначки (на рівні 5-го поперекового хребця та 10 см вище), а потім вимірюють їх зміну під час нахилу вперед.

3. Тест на функціональність м'язів — оцінюється стан м'язів спини, живота, плечового поясу, таза та кінцівок. Це важливо для розуміння, які м'язи потребують зміцнення або розтягнення.

4. Інструментальні методи діагностики: фотографія або відеоаналіз постави, спеціалісти можуть використовувати зйомку для детального аналізу постави в різних положеннях. Цей метод допомагає побачити найдрібніші відхилення, які важко помітити неозброєним оком.

5. Плоскометрія (тестування ступнів) під час тестування перевіряється наявність плоскостопості, яка часто супроводжується порушеннями постави та може бути їх причиною.

6. Рентгенографія, якщо є підозра на серйозні викривлення хребта (сколіоз, кіфоз, лордоз), лікар може призначити рентген для точної оцінки стану хребта. Рентген допомагає визначити ступінь та тип викривлення, а також виключити інші захворювання хребта.

7. Оцінка рухових стереотипів – оцінюється, як дитина виконує звичні дії (наприклад, сидить, стоїть, ходить, нахиляється). Це дозволяє виявити неправильні звички, які можуть бути причиною порушень постави. Наприклад, діти часто сидять зігнувшись або нерівномірно розподіляють вагу на одну ногу під час стояння[3].

II. Планування комплексної програми:

1. Уточнення змісту індивідуальної програми занять з урахуванням рівня порушення постави та фізичного розвитку дитини.
2. Визначення тривалості курсу корекції (зазвичай 2-3 місяці, в залежності від результатів) або подальша його корекція.
3. Поєднання фізичних вправ, масажу та рекомендацій щодо здорового способу життя.

III. Масаж та мануальна терапія – застосування масажу та мануальної терапії в комплексі дозволяє досягнути максимальних результатів у корекції постави у дітей. Масаж готує м'язи та зв'язки до мануального впливу, допомагаючи зняти м'язову напругу та поліпшити кровообіг. Мануальна терапія, в свою чергу, відновлює правильне положення хребців та покращує функціональність опорно-рухового апарату. Такий підхід забезпечує тривалі та стійкі результати в корекції порушень постави [1,3].

Використання масажу має вирішальне значення для покращення кровообігу в тканинах, зняття напруги з перевантажених м'язів та стимуляції ослаблених м'язових груп. Він допомагає нормалізувати тонус м'язів, що є ключовим моментом для корекції постави. Мета масажу:

- зняття м'язового напруження, особливо в ділянках спини, шиї, плечового поясу;
- покращення кровообігу та обміну речовин у м'язах та тканинах;
- стимуляція ослаблених м'язів, що важливо для відновлення симетрії постави;
- підвищення еластичності м'язів і зв'язок.

IV. Профілактика подальшого розвитку викривлень хребта. Мануальна терапія є спеціалізованим методом впливу на суглоби, хребет та м'язово-зв'язковий апарат. Вона використовується для корекції функціональних блоків хребта та відновлення його нормальної рухомості. Мета мануальної терапії:

- відновлення правильної позиції хребта та суглобів;
- усунення функціональних блоків (місць, де рух обмежений через м'язовий або суглобовий дисбаланс);
- поліпшення нервово-м'язової передачі та координації рухів.

Завдання для використання фізичних вправ для корекції постави:

1. Зміцнення м'язів спини та живота. Використовують регулярні вправи, спрямовані на розвиток глибоких і поверхневих м'язів спини, які підтримують хребет у правильному положенні.

2. Розтягування м'язів. Підбирають вправи для зняття напруги та збалансування м'язів, які через неправильну поставу можуть бути надмірно напруженими або слабкими.

3. Вправи на координацію та рівновагу. Поліпшують рівень рухової координації та стереотипів руху, що сприяє правильному формуванню постави [3].

В процесі використання комплексної методики відбувається корекція рухових стереотипів, на кшталт, навчання правильній посадці за столом та носінню рюкзака. Готуються інструкції для батьків щодо організації робочого місця дитини (стіл і стілець повинні відповідати зросту дитини, оптимальне освітлення).

V. Контроль та оцінка результатів відбувається за регулярним моніторингом прогресу дитини: порівняння вихідного стану постави та змін після певного періоду виконання програми. Оцінюється ефективності корекції та, за необхідності, вносяться зміни у програму занять.

Основними принципами комплексної методики є:

- системність та регулярність (заняття мають бути регулярними, мінімум 3 рази на тиждень, тривалість кожного заняття не менш 30-40 хвилин);
- індивідуальний підхід (кожна дитина має свої анатомічні особливості, тому програма корекції підбирається індивідуально з урахуванням особливостей порушень постави та фізичного стану);

- комплексність (виправлення постави потребує застосування одночасно кількох методів впливу: вправи, масаж, контроль рухових стереотипів) Тільки з дотриманням наведених принципів можна досягти максимально ефективного результату.

Отже, на нашу думку, комплексна методика корекції постави у дітей 7-8 років є ефективним способом виправлення і профілактики викривлень хребта та порушень фізичного розвитку. Регулярні вправи у поєднанні з масажем та правильною організацією щоденного фізичного навантаження допоможуть зміцнити м'язову систему дитини, сформувати правильну поставу та забезпечити гармонійний розвиток опорно-рухового апарату.

Література:

1. Давибіда Н. О., Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. *Медсестринство*, 2020. №1. С. 61-64.
2. Корольчук, А., Кулешов, О., Герасименко, В., Ломинога, С. Діагностика порушень постави у дітей методом комп'ютерної фотометрії. *Physical culture sports and health of the nation*, 2024, №17 (36). С. 370-379.
3. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2016.Т(3). С. 28-35.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

Подгорна В. В., Масленников В. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. Досліджено потенціал фізичного самовиховання як потужного чинника всебічного розвитку особистості. Проведено аналіз спеціальної літератури та уточнено поняття «фізичне самовиховання». Підкреслено особливе значення самовиховання особистості у практичній діяльності педагогів додаткової освіти, тренерів, вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи.

Актуальність. З часів Стародавньої Греції проблеми самовиховання та фізичної культури привертають увагу філософів, педагогів, психологів. Девізи «Пізнай самого себе», «Створи самого себе», «Себе подолай» саме в наш час стають актуальними та значущими [2]. Суспільство сьогодні потребує гармонійних, всебічно розвинених людей, здатних до самовдосконалення своїх якостей і здібностей. Потужним чинником всебічного розвитку особистості є фізичне самовиховання, дієвий потенціал якого має формуватися і розвиватися в освітньому процесі середньої школи та системи додаткової освіти. Реформування освітнього процесу, здійснюване останнім часом, передбачає виховання учнів підліткового віку здатних до «вдосконалення та самовдосконалення фізичних здібностей», які мають знання про вплив цих

процесів на фізичний розвиток, підвищення навчально-трудової активності та формування особистісно значимих властивостей та якостей [3]. Отже, проблема формування готовності дітей середнього шкільного віку до фізичного самовиховання є значущою як з позиції зміцнення та збереження здоров'я, так і з позиції майбутньої професійно-трудової діяльності. Процеси виховання і самовиховання у цьому плані тісно взаємопов'язані.

Виклад основного матеріалу. Освітній процес з фізичного виховання (і у системі загальноосвітніх установ, і в системі додаткової освіти) має бути побудований таким чином, щоб у школярів розвивалися потреби, здібності та вміння з фізичного самовиховання, формувалася готовність до його здійснення з метою власного фізичного вдосконалення.

Аналіз спеціальної літератури дозволив уточнити поняття «фізичне самовиховання» [1]: самовиховання – це результат виховання і важлива умова його ефективності; взаємозв'язок виховання та самовиховання – найважливіший принцип у розвитку особистості; для самовиховання необхідний певний рівень підготовленості особистості; самовиховання – складний діалектичний процес, що потребує цілеспрямованого педагогічного керівництва.

Необхідно відзначити, що значна частина зарубіжних вчених і більшість українських дослідників визнають можливість повноцінного самовиховання саме в шкільному віці. Ця підготовленість до самовиховання в першу чергу пов'язана з формуванням самосвідомості дитини, що породжує у неї прагнення до самоствердження, самовираження і самовиховання. Декілька робіт спрямовані на вивчення самовиховання підлітків у процесі навчальної діяльності [5].

Сьогодні в галузі фізичного виховання загальної обов'язкової освіти перед педагогами поставлені завдання формування та виховання особистості школяра, здатної до вдосконалення та самовдосконалення своїх фізичних здібностей, але при цьому немає чітко розроблених програм і методик формування готовності до фізичного самовиховання, які повинні бути основними для вирішення таких важливих і складних завдань. Недостатня кількість годин, відведена в освітньому процесі на фізичне виховання, низька підготовленість педагогічних кадрів, незадовільна матеріально-технічна база, відсутність знань та досвіду формування готовності до самовиховання не дозволяють вирішувати поставлені завдання в межах загальноосвітньої школи. Система додаткової освіти має низку переваг у питаннях вирішення актуальних завдань фізичного виховання дітей. Законом «Про освіту» [4] державний освітній стандарт встановлюється тільки для основної загальної освіти, тоді як у системі додаткового здійснюються додаткові освітні програми та послуги, що реалізуються в межах кожного рівня освіти. Це дає можливість установам додаткової освіти самостійно визначати зміст програм кожного освітнього рівня та спосіб їх реалізації за межами загальноосвітньої школи, скутою рамками стандартів і чітко визначених програм і методик. Поряд з цим, педагогами недостатньо використовуються можливості системи додаткової освіти для пошуку та реалізації нових ідей, рішень, підходів до освітнього процесу, створення авторських програм, що вирішують актуальні проблеми фізичного виховання.

Отже, установи додаткової освіти виступають тим єдиним поки що елементом освіти, який надає можливість активно сприяти вирішенню досліджуваної проблеми. В різні роки дослідниками визначено характеристику самовиховання у різні вікові періоди шкільного віку. Вченими виявлені якості особистості, що визначають ефективність самовиховання (цілеспрямованість, переконаність, принциповість, самостійність, активність, ідеали – спрямованість особистості, формування якої є основа психологічної підготовки до самовиховання), параметри самовиховання (зміст роботи над собою, стійкість самовиховання, інтенсивність самовиховання), критерії фізичного самовиховання підлітків (загартування організму за певним планом і системою, вироблення якостей спортсмена, фізична самопідготовка до професії, запланована вироблення спортивних умінь і навичок, регулярні заняття на спортивних снарядах метою, тренування тіла із заздалегідь поставленою метою вироблення постави, підготовки до військової служби тощо.), принципи, які пронизують весь процес формування особистості школяра. Підґрунтя формування особистості засноване на певних принципах, які здатні забезпечити ефективний процес самовиховання:

- принцип максимальної ефективності саморозвитку особистості;
- принцип високої економічності у розвитку своїх сил і здібностей;
- принцип нерівномірності загального розвитку;
- принцип посиленого розвитку індивідуальності та підвищення її ролі у суспільному розвитку особистості.

Особливу увагу вченими приділено керівництву та організації самовиховання, функції та значення самовиховання у виховному процесі школи. Питання самовиховання особистості завжди мали особливе значення у практичній діяльності педагогів додаткової освіти, тренерів, вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи. Проте з різних причин методика самовиховання нашої країні заперечувала чи ігнорувала стародавні вчення, особливо, якщо вони пов'язані з релігією. Недооцінювалися праці зарубіжних учених, політичний устрій країни відкладав відбиток на самостійність суджень, мислення, поведінка людей. Самовиховання найчастіше пов'язувалося з вихованням дисциплінованості, характеру, волі та відповідало ідеології правлячої партії та уряду. Тому дослідження проблеми самовиховання в процесі спортивних занять зі школярами виявилось недостатньо вивченим. Разом з тим, на практиці, у сфері спортивної діяльності тренерами завжди включалися в тренувальний процес і були обов'язковими такі елементи, як ведення щоденників самоконтролю, оволодіння елементарними знаннями та вміннями з аутогенного тренування, які є основними методами самовиховання.

Аналіз педагогічних основ теорії та практики фізичного самовиховання виявили, що загальні теоретичні положення про сутність фізичного самовиховання, його взаємозв'язки з фізичним вихованням, передумовах становлення, представлені щодо виховання школярів у загальноосвітніх установах достатньо висвітлені. Теоретичні основи підготовки та включення учнів середнього шкільного віку до фізичного самовиховання в умовах

навчально-тренувальних занять та спортивних змагань в установах додаткової освіти матимуть свої особливості залежно від специфіки як самої установи додаткової освіти, так і від виду спортивної діяльності.

Література:

1. Іваненко С. В. Особливості самовиховання в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 4. С. 65-69.
2. Козерук Ю. В., Буланов О. М., Трояновська М. М., Козерук К. В. Концепція «Фізичне самовиховання» в історичному ракурсі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 130. С. 153-156.
3. Подгорна В., Дроздова К. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 1. С. 147-151. DOI: 10.5281/zenodo.2622476. 6.
4. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 11.08.2024)
5. Kiloran A. Moving on international perspectives on promoting 'physical activity. London, 1995. 126p.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Степанчук В. О., Форостян О. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглядається найважливіше соціальне завданням державного значення та масштабу в країні, це - формування стилю здорового способу життя у населення. Як показує статистика, молодь залишається найбільш схильною до негативного впливу шкідливих звичок.

Актуальність. Здоровий спосіб життя – це стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження та покращення здоров'я населення, це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Слід зазначити, що найбільш значущою соціальною групою у питанні пропаганди та інформування про важливість активного та здорового способу життя є молодь: діти, підлітки шкільного віку. Саме цей період відбувається формування системи цінностей людини, становлення їх у морально-моральному плані, закріплення здоров'я. Наслідки Чорнобильської катастрофи зазнає вже не одне покоління. З кожним роком зростає кількість учнів, які страждають на будь-які ендокринні захворювання. Відсутність фізичної активності, незбалансоване

харчування шкідливими продуктами, недостатнє перебування на свіжому повітрі – все це впливає на здоров'я людини, а тим більше на здоров'я учня та його організм. Ми живемо у вік інформаційних технологій, під час існування величезної кількості заводів і фабрик, які є в кожному місті, але, на жаль, не всі люди мають можливість змінити місце проживання, щоб опинитися в більш сприятливих екологічних умовах. Саме тому слід дотримуватися здорових правил для охорони власного організму.

Виклад основного матеріалу. Гармонійний всебічний розвиток людського організму в якості виховання розглядав П. Ф. Лесгафт. На думку В. О. Сухомлинського, поганий стан здоров'я, наявність яких-небудь захворювань є причиною неуспішності, сповільненого мислення, поганої роботи на заняттях і вдома, і ліквідувати ці причини можливо тільки «спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [3].

Мотиваційна структура особи утворює «модель належного», образ поведінки кожної конкретної людини. Ряд дослідників відносять її до однієї з форм існування людських цінностей разом з суспільними ідеалами і їх наочним втіленням в діяннях або творах людей, як силу, спонукаючи людину до цього втілення [2].

Один із головних пріоритетів державної політики – збереження та зміцнення здоров'я нації, оскільки це ключова умова для реалізації потенціалу країни. Саме здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та навчання, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Всебічний розвиток фізичної культури та спорту – один із пріоритетів соціальної політики нашої держави. Діє Державна Програма розвитку фізичної культури та спорту. Її мета - подальший розвиток фізичної культури та спорту як складової соціальної політики нашої держави, спрямованої на зміцнення здоров'я нації. Основними завданнями Програми є: подальший розвиток фізичної культури та спорту, підвищення ефективності функціонування системи фізичного виховання населення, посилення масовості фізкультурно-оздоровчого руху в країні тощо. Державна політика у сфері фізичної культури та спорту спрямована на зміцнення здоров'я нації, фізичний розвиток, підвищення творчого довголіття та продовження життя кожного громадянина країни. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють правильному формуванню зростаючого організму дітей та підлітків, підвищенню їх функціональних можливостей [4].

Сучасна наука давно довела, що здоров'я людини лише з 15–20 % залежить від генетичної схильності, 10–15 % посідає якість роботи закладів охорони здоров'я, 20–25 % – на стан довкілля. Головну роль (50–55 %) грають умови та спосіб життя самої людини. У той же час, активний і здоровий спосіб життя в усьому світі ведуть менше 30% молоді, а понад 60% взагалі практично не займаються фізичною культурою [2].

М. В. Кошманюк [1] виділяє внутрішню (активний інтерес до занять фізичними вправами) і зовнішню (по відношенню до навчання) мотивацію діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивній.

Зовнішня мотивація виникає за умови відповідності цілей і мотивів можливостям того, хто займається.

Внутрішня мотивація виникає при успішній реалізації мотивів і цілей, виникненні у натхненні, бажання займатися, інтересу до самостійних занять, а також тоді, коли займається випробовує задоволення від самого процесу, умов занять (взаємин) з педагогом, тренером, товаришами по групі.

Найважливішим аспектом є здоровий спосіб життя – така організація навчання, праці, відпочинку, творчого самовираження, відправлення культурних та фізіологічних потреб людини, які забезпечують їй виконання біосоціальних функцій, фізичне та психічне здоров'я, активне довголіття і, зрештою, гармонійний розвиток особистості у всіх вікових періодів. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати життєві основні завдання, вибирати відповідну майбутню професію, досягати задуманих цілей, долати труднощі, розвивати гармонійну та здорову особистість. Міцне здоров'я, що розумно зберігається, підтримується і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге, повноцінне та активне життя [1, 4].

Було проведено анкетування учнів на тему: "Що означає спорт у житті людини?" Найцікавіші відповіді учнів: Спорт – це невід'ємна частина здорового способу життя, ним займаються заради власного задоволення та користі для здоров'я; Спорт – це гарне фізичне здоров'я та відмінна координація; Спорт вимагає безперервної напруженої роботи, що призводить до тонуусу організму і м'язів нашого тіла; Це хороший спосіб зміцнити серцево-судинну систему під час роботи на витривалість та силу; Спорт – це правильна та хороша координація, що дозволяє мені краще зосереджуватися на певних речах; Спорт – це хороша фізична форма. Багато хлопців скаржаться, що вони не мають достатньо часу для тренувань, через що вони додають зайві кілограми. Спорт – це, перш за все, самодисципліна та виховання волі; Спорт – це зняття стресу та депресії. Анкетування учнів показало, що вони усвідомлюють всю значимість занять фізичної культурою та її роль збереженні здоров'я, як цінності людини. Учні старших класів розробили сценарій для класної години, яку апробували під керівництвом своїх класних керівників.

Висновки. Кожна людина має дбати про своє здоров'я. Без цього важливого життєвого чинника важко уявити повноцінним життя щасливої сучасної людини. Формування здорового способу життя залежить виключно від волі та бажання кожного. Повне благополуччя: фізичне, розумове і духовне, безпосередньо впливає здоров'я та повноцінне виконання соціальних функцій і є, з погляду, найважливішою складовою здорового життя. Роль здорового життя в сучасному житті незаперечна. Людина здорова до глибокої старості залишається молодою і активною, повноцінною для суспільства. Здоров'я нації – найвища цінність держави.

Література:

1. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу // Науковий вісник

Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2015. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).

2. Щербатюк Н. І., Богун Б. В. Проблема популяризації фізичної культури та спорту серед дітей та молоді // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. Кропивницький : КОД, 2021. С. 126-129.

3. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 372 с.

4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні приклади: навчальний посібник [для тренерів]: в 2 кн. К: Олімп горить; 2015. Кн.1: 680 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Талєб М., Форостян О. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглядаються засоби поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості молоді. Головною метою фізичного виховання у молоді є формування духовної та фізичної культури особистості. Психолого-педагогічне виховання являє собою цілеспрямовану роботу з учнями, яка в свою чергу впливає на розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції, пізнавальних процесів, розвиток вольових якостей, постановку цілей у спорті, вміння керувати власною поведінкою в умовах навчально-педагогічного процесу, у фізкультурно-спортивній діяльності життєдіяльності загалом. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання студентів мають величезний вплив на суспільство, оскільки фізична культура одна із головних чинників психологічного та фізичного розвитку [1].

Актуальність. Освітній процес і двох складових. Перший елемент – це фізична культура, другий – спортивна психологія. Психологічна підготовка студентів у галузі фізкультури та спорту залежить від зростаючої ролі спорту у зміцненні здоров'я, соціальної значущості спорту та вищого рівня досягнень. Психологія спорту в даний час дозволяє людям отримати здатність прогнозувати та вирішувати питання та проблеми, які можуть виникнути перед ними у процесі розвитку та становлення при занятті спортом.

Необхідний ефект має оптимальне педагогічне управління. Найбільш продуктивними при цьому є методи схвалення, підтримки, виховання відповідальності за успішне виконання групового завдання. Особливо важливу роль відіграє позитивний вплив формального чи неформального лідера студентського колективу. Провідним мотивом у регуляції поведінки студентської

молоді в умовах значної фізкультурно-масових видів роботи є позитивне емоційне забарвлення занять та загальна мета – прагнення до перемоги [2].

Виклад основного матеріалу. Також як критерій, за яким порівнюються, а потім групуються навички, що вивчаються, обрано взаємодію спортсменів. Вони проявляються у двох основних формах: по відношенню до супротивника - у формі суперництва, по відношенню до партнерів - у формі співробітництва. Незважаючи на протиставлення, конфліктність, суперництво, властиві взаємодії противників, відносини між партнерами спрямовані на об'єднання зусиль для досягнення спільної мети спортивної перемоги. У всіх вищих навчальних закладах студенти опановують курси фізичної підготовки. Саме це надає велике значення на їх інтелектуальне, емоційне, вольове та світоглядне середовище. Це пов'язано з тим, що сучасне мислення особистості про фізичну культуру пов'язане не тільки з недостатнім розвитком якості занять спортом. Так само воно пов'язане з пізнанням людини, її мотивацією та перспективами у сфері фізичного виховання та фізичної активності [1, 2].

Здоров'я молоді – важливий показник майбутнього потенціалу нашої країни. Здоров'я – це фізичний ресурс для підтримки соціального капіталу, який може приносити дохід. Тому дослідження умов і факторів формування здоров'я молоді викликало великий інтерес у науковому середовищі. Одним із таких факторів є поведінка самозбереження. Це складна система взаємопов'язаних елементів, які безпосередньо впливають один на одного.

Для того, щоб вирішити завдання фізичного виховання у вузах, рекомендується: – підвищення знань у студентів про свою майбутню кар'єру; – активізація студентів на навчальних заняттях; – розвиток організаторських здібностей, які навчаються; – цілеспрямованість у здійсненні організації активного дозвілля учнів.

Виховання фізичної культури особистості пов'язане з різними внутрішніми та зовнішніми факторами. Зростає розуміння те, що фізична культура сприяє розкриттю як фізичних, а й особистісних можливостей, мотивує людини проявляти активність у різних спортивних заходах. У програмах вузу зазначено, що метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [3].

Поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості молоді засобами фізичного виховання неможливо без урахування враховувати відповідні характеристики організму, а також отримання оперативної інформації про студентів стан за допомогою медико-біологічних методів дослідження пов'язане з низкою труднощів. Однак, Вирішенню цієї проблеми можуть сприяти результати суб'єктивних показників, які, як правило, відображають стан організму студента і не вимагають значного матеріалу і витрати часу.

Найбільша ефективність оздоровчого навчання можна досягти, використовуючи основні методичні принципи (поступове і безперервне фізичне

навантаження, адекватність фізична активність до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчої підготовки, ритмічного використання різних засобів), а також співвідношення часу, витраченого на розвиток фізичних якостей: 50-60 % загального часу приділяється загальній витривалості, 15-20 % – силі і силова витривалість, до 10 % – швидкості і швидкість витривалість, 5-10 % – гнучкості, 10-15 % – спритності [3].

Крім того, автори [2, 3] встановлюють межі фізичного навантаження залежно від рівня соматичного здоров'я учнів:

- для низького рівня: інтенсивність занять 40-50 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають ходьбу, повільний біг, плавання, силову витривалість і вправи на гнучкість; частота застосування в один заняття 5-7 разів по 10-30 хвилин; темп стабільний, пріоритетним методом є повторні вправи;
- для середнього рівня: інтенсивність занять 56-66 % максимально допустима частота пульсу; засоби включають швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, сила і швидкісна витривалість, вправи на спритність; частота нанесення та обсяг за один сеанс 5-7 разів на 15-40 хвилин; темп постійний, пріоритетний метод кругові тренування;
- для високого рівня: інтенсивність занять 70-80 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності, стрибків, плавання; Кратність застосування та обсяг за один сеанс становить 3-5 разів за 10-50 хв; темп стабільний і змінний, пріоритетний спосіб – виконання вправи до останнього кінцівка.

Позитивний ефект, який чиниться на здоров'я тих, хто навчається на заняттях у навчальному закладі, залежить від формування позитивних мотиваційно-ціннісних відносин до фізичної культури. Спеціалісти у навчанні та вихованні студентів бачать у цьому важливі відмінні деталі: провідна роль у процесі виховання зберігається за самим студентом, виховання – це спільна діяльність суб'єктів освітнього процесу виділяє 5 специфічних характеристик студента: 1. Усвідомлює себе самостійною, самоврядною особистістю; 2. Має запас побутового, професійного та соціального досвіду, який стає все більш важливим джерелом виховання його самого та його однокурсників; 3. Виходить із прагнення у своїй готовності за допомогою навчання вирішити життєво важливі проблеми та досягти конкретних цілей; 4. Прагне до невідкладної реалізації отриманих знань, умінь, навичок та якостей; 5. Залежить значною мірою своєї діяльності від тимчасових, просторових, побутових, професійних, соціальних чинників [4].

Використання засобів і форм фізкультурно-масової роботи у вихованні студентів обґрунтовано такими моментами: • психологічна комфортність – позитивне спілкування всіх студентів; • оптимістичність процесу виховання, віри в себе та свої можливості [3].

У застосуванні засобів фізичної культури для студентів значна мотиваційна сторона. Мотивація має опрацювання самих мотивів у студентів. Мотивацією для молоді стають спортивні та підтягнуті фігури, зняття напруги та втоми, а також

досягнення успіхів у спорті. Для формування мотиваційного ставлення до спорту необхідно враховувати багато психолого-педагогічних умов: бажання та фізичну можливість студентів до зайняття певним видом спорту, професійні поради викладача з харчування та коригування ваги, які приносять видимий результат і тим самим стимулюють студентів на досягнення власної мети. Заняття фізичними вправами, що постійно повторюються, з поступово збільшуються навантаженнями більшою мірою стають потребою студентів [2].

Висновки. Отже, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання молоді є значущими у суспільстві, оскільки фізична культура одна із головних чинників психологічного та фізичного розвитку. Фізична культура формує інтереси та мотиви у веденні здорового способу життя, що є невід'ємним фактором у досягненні цілей у майбутній професійній діяльності молодих фахівців.

Література:

1. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді // Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.
3. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 138-140.
4. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2003. 391 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Тодорова В. Г., Бундзяк С. А.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. Формування рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою, є важливим аспектом їхньої фізичної підготовки. Використання класичної хореографії у навчальному процесі дозволяє не тільки покращити фізичні показники, але й сприяє розвитку естетичної культури, дисципліни та координації рухів. Дослідження акцентує увагу на позитивному впливі хореографії на формування рівноваги у дівчат, які займаються у групі початкової базової підготовки зі спортивної аеробіки.

Класична хореографія є важливим аспектом у розвитку рівноваги, оскільки вона активізує роботу аналізаторів: зорового, рухового та вестибулярного [2]. Вправи на баланс і підтримку позицій у класичній хореографії дозволяють суттєво підвищити статичну рівновагу, зокрема під час утримання складних елементів у стійках і обертах [5]. Це особливо важливо для дівчат, які займаються аеробною гімнастикою, оскільки вони можуть адаптувати елементи хореографії для покращення координації та контролю рухів, що, в свою чергу, знижує ризик втрати рівноваги під час виконання динамічних вправ [4].

У моєму дослідженні акцентується увага на групі початкової базової підготовки зі спортивної аеробіки, де рівновага є критично важливою для успішного освоєння технічних елементів. Методика розвитку рівноваги через класичну хореографію включає використання таких вправ, як батмани, пліє та ронд де жамб, які допомагають зміцнити м'язовий корсет і вдосконалити вміння зберігати стійкість у складних положеннях. Доведено, що поєднання класичних хореографічних елементів із тренуваннями на нестабільній поверхні, як, наприклад, BOSU, дозволяє досягнути кращих результатів у розвитку рівноваги [4; 5].

Класична хореографія не лише покращує фізичні показники, але й формує психологічну готовність дівчат до виконання складних елементів, сприяючи загальному естетичному вихованню. Заняття класичною хореографією забезпечують можливість розвитку координаційних здібностей, які є ключовими для досягнення успіху в аеробній гімнастиці. Ці здібності, в свою чергу, включають здатність до підтримання рівноваги в статичних та динамічних положеннях, що має важливе значення для виконання вправ у ритмі музики та з правильними переходами.

Виконання класичних елементів також сприяє розвитку відчуття простору та часу, що надзвичайно важливо для дівчат, які прагнуть досягти високих результатів у своїх виступах. Формування естетичного смаку через хореографічні елементи підвищує загальний рівень підготовки спортсменок, адже естетична складова значною мірою впливає на оцінювання їхньої роботи на змаганнях. Таким чином, класична хореографія виступає не лише засобом фізичної підготовки, але й важливим елементом у формуванні естетичних та психологічних аспектів, необхідних для успішної діяльності в аеробній гімнастиці.

Мета роботи – удосконалення формування рівноваги у дівчат середнього шкільного віку засобами класичної хореографії.

Об'єкт дослідження – навчально- тренувальний процес у групі початкової базової підготовки зі спортивної аеробіки.

Предмет дослідження – методика застосування класичної хореографії для виховання рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою.

Гіпотеза дослідження – застосування елементів класичної хореографії в навчальному процесі сприяє ефективному формуванню рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою, і покращує їх фізичну та естетичну підготовку.

Завдання роботи:

1. Охарактеризувати класичну хореографію як засіб розвитку рівноваги.
2. Визначити основні методики використання класичної хореографії в заняттях аеробною гімнастикою.
3. Розробити та експериментально перевірити програму занять, спрямовану на розвиток рівноваги у дівчат через класичну хореографію.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці методики, що використовує елементи класичної хореографії для формування та розвитку рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою.

Практична значущість полягає в розробці рекомендацій щодо застосування класичної хореографії в навчальному процесі допоможуть підвищити ефективність формування рівноваги та естетичної культури у дівчат середнього шкільного віку. Ця методика може бути впроваджена в загальноосвітніх школах, танцювальних колективах та інших закладах освіти.

Висновки. Таким чином, класична хореографія є важливим інструментом у формуванні рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою. Вона сприяє розвитку фізичних, естетичних та психологічних аспектів, що є критично важливими для їхньої загальної підготовки. Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої методики.

Література:

1. Мовчан, К. О. Загальна характеристика аеробіки як виду рухової активності. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти. 2023. С. 115.
2. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підр. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 кн. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2014. Кн. 1. 496 с.
3. Ротерс Т. Т. Музично-ритмічні вправи як засіб естетичного виховання. Львів: Місцева література. 2006.
4. Бундзяк С. А., Тодорова В. Г. Вдосконалення відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). 2020. С. 134-140.
5. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно координаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015. №5. С. 119-124.

БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Тодорова В. Г., Вершигора Є. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Актуальність. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Це зумовлено збідненням значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, розповсюдженням здоров'яруйнівних стереотипів поведінки, зниженням доступності до якісних медичних послуг, здоров'я сучасної системи освіти.

Автоматизація і механізація праці, комфорт побуту, зростання матеріального добробуту привели до того, що велика частина населення країн з високим рівнем культури, науки і техніки не отримують необхідний обсяг рухової активності. В даний час витрати фізичної праці в порівнянні з тими, що були сто років тому, знизилися з 94% до 1%. Недолік м'язової активності (моторики) людини в умовах сучасної цивілізації, отримав назву гіподинамії (гіпокінезії).

Прямо і опосередковано медики пов'язують серцево-судинні захворювання у населення з обмеженням рухової активності в сукупності з висококалорійним харчуванням, що викликають надлишки ваги, курінням, вживанням алкоголю, зростаючими психічними навантаженнями. Налічують понад 40 факторів ризику, які впливають на здоров'я людини і тривалість її життя. Згідно зі статистичними матеріалами Всесвітньої організації охорони здоров'я по 29 країнам, майже 40% смертностей від серцево-судинних захворювань серед чоловіків різних професій у віці від 25 до 60 років були пов'язані з ішемічною хворобою. У країнах Європи щорічно від хвороб серця гине понад 3-х мільйонів чоловік [1, 6].

Дослідження вчених показали, що тривалий дефіцит фізичних навантажень викликає інтенсивний розпад білків, що призводить до атрофії м'язів. Недолік рухів сприяє виділенню з кісток скелета кальцію і вони втрачають міцність, порушується тонус кровоносних судин, змінюється дія гідростатичних сил у кровоносній системі.

Бездіяльність м'язів, що складають близько 40% маси тіла людини, небезпечна для всього організму. Показові експериментальні дослідження на тваринах. Так, у білих щурів, позбавлених можливості рухатися, вже через добу з'явилися осередки некрозу (відмирання тканини) в серцевому м'язі, печінці,

нирках, гнобилася діяльність залоз внутрішньої секреції. Через три тижні майже половина тварин загинула.

Дослідження тривалого впливу гіподинамії в умовах невагомості на організм космонавтів довели необхідність використання в польоті щоденних багатогодинних тренувань на тренажерах на витривалість і силового характеру. Такий обсяг фізичної активності людини при орбітальному польоті допомагає уникнути патологічних змін систем організму. Життєдіяльність в умовах гіподинамії є наслідком прогресу сучасного суспільства, що виражається в значному обмеженні фізичних навантажень в умовах технічного прогресу трудової й побутової діяльності.

Накопичені вченими дані розвитку людства в онтогенезі дозволили сформулювати нове уявлення про рухову активність людини як біологічного явища.

В кожній людині на генетичному рівні закладено процеси кінезофілії.

Кінезофілія – це вроджена потреба людини до рухової активності, біологічно обумовлена самою природою існування людей, постійною боротьбою за виживання. Довгий час людина жила в оптимальному режимі для свого організму, коли всі її фізіологічні системи працювали не тільки регулярно, але й інтенсивно, часто на межі своїх фізичних і психічних можливостей.

Нервова система еволюціонує у зв'язку з органами руху. Тому чим складніші органи локомоції, тим складніша і диференційованіша нервова система. М'язова активність людини (поведінка) полягає в наступних реакціях: локомоторних, позах, маніпуляціях рук, міміці й мови. У цьому виражається «центральна моторна поведінкова система». Багатство людства – це енергія кінезофілії, поєднана з інтелектом.

Сучасна фізіологія і неврологія показують, що моторний аналізатор з його еферентним апаратом руху займає особливе місце серед інших систем організму. Кінестетичні клітини пов'язані з усією корою, а кора приймає як всі зовнішні подразнення, так і внутрішні. Суб'єктивним відображенням кінезофілії є емоційний підйом, фізіологічно заснований на пропріоцепції («м'язова радість», як назвав такий стан Павлов) [9].

Кінезофілія особливо властива молодості, особливо до 25 років. З введенням поняття кінезофілія з'явилася можливість більш ясної позитивної й біологічно обґрунтованої характеристики нормальної мозкової діяльності в цьому аспекті. Нейрофізіологія поведінки, тобто вища нервова діяльність повинна базуватися на вивченні потреб і мотивів дій. У величезній області явищ поведінки, що вивчалися упродовж багатьох століть під назвою інстинктів, роль кінезофілії ігнорувалася і в числі основних потреб не згадувалася.

Ігнорування моторно-вісцеральних рефлексів ускладнює аналіз походження вегетативних зрушень при роботі і емоційних станах. Без урахування рівня кінезофілії не може бути проаналізований і стан вегетативної нервової системи і її налаштування – симпатичної або парасимпатичної.

По суті, будь-яке пристосування внутрішніх органів до моторної діяльності теж є інтеграцією, що виникає в ході м'язової роботи. І як будь-яка складна

інтеграція, вона відносно легко розладнується. Крім того, слід враховувати, що координація моторики дуже варіативна: один і той же по зовнішній структурі рух може здійснюватися різними м'язами і їх поєднаннями. Часто при виконанні аналогічного рухового акту в його механізм виявляються втягнутими інші м'язи, і іншим чином, ніж можна було очікувати, виходячи з елементарних анатомічних (біомеханічних) співвідношень.

Організм людини – дуже складна система з безліччю безумовних і умовних рефлексів, що забезпечують високу адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища. Природа людського організму унікальна за своїми можливостями. Кожен орган і внутрішні функції людини пристосовані до великих фізичних навантажень, запрограмовані на постійну рухову діяльність. Все це підтверджується практикою спорту вищих досягнень.

В даному аспекті значний інтерес представляє функціональна взаємодія двох життєво важливих систем організму людини – м'язового апарату, в процесі великої рухової активності, і діяльності внутрішніх органів, які забезпечують основні потреби організму в кровообігу, дихання, енергозабезпечення та ін. при такому режимі життєдіяльності.

В даний час наука має у своєму розпорядженні значний фактичний матеріал, який свідчить про те, що ефективність моторики людини залежить від стану вісцеральних систем організму і в першу чергу від стану серцево-судинної й дихальної систем. Організм людини має якості саморегульованої системи, в якій основне місце належить центрально-нервовим і рефлекторним механізмам.

Так, у практично здорових людей, при виконанні фізичних навантажень в регуляції серцево-судинної системи буде переважати моторний (руховий) аналізатор. Наприклад, якщо зростає швидкість ходьби або бігу на дистанції, то збільшуються як частота серцевих скорочень, так і діяльність інших органів (судинної, дихальної систем), настає втома і знижується швидкість пересування – відбувається відповідна регуляція і внутрішніх функцій людини.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної праці. Це призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин, розвитку дегенеративних захворювань [2, 4, 6].

Фізичні вправи є одним з найбільш діючих засобів, що сприяють усуненню негативних впливів гіподинамії й гіпокінезії. Фізичні вправи мають специфічні й неспецифічні властивості. Специфічні властивості виражаються в здатності протидіяти змінам внутрішнього середовища організму. Неспецифічні властивості спрямовані на підвищення захисної стійкості організму.

Фізичне тренування надійно підвищує життєві сили людини. Механізм її зводиться до регулювання взаємин процесів стомлення й відновлення. Чи тренується окремий м'яз або кілька груп, нервова клітка або слинна залоза,

серце, легені або печінка, основні закономірності тренування кожного з них, як і системи органів, принципово подібні [7, 9, 12].

Під впливом навантаження, яке специфічне для кожного органу, підсилюється його життєдіяльність і незабаром розвивається стомлення, яке знижує працездатність органу. Але стомлення – процес корисний, адже він стимулює відбудовний процес у працюючому органі. Але слід відзначити, що тренування може давати «збої». Таке відбувається, коли навантаження перевищує можливості організму, або воно попадає на період недостатнього відновлення організму чи зниження працездатності після фази суперкомпенсації, яка вже відбулась. Слід відзначити, що з роками не слід знижувати фізичні навантаження. Це небезпечно насамперед для кісткової тканини, адже м'язи кріпляться саме до кісток. Саме м'язи доставляють кальцій у кістки (дифузія), і це відноситься насамперед до старшої вікової групи людей, коли гормональна активність організму різко знижується. Чим сильніші м'язи, тим сильніші кістки. При виконанні силових вправ важливо дотримуватися правил діафрагмального дихання [8, 10, 11].

Література:

1. Афанасьєв С. М., Кошелев О. О., Сьомочкін О. М. Порівняльний аналіз ефективності використання засобів оздоровчої фізичної культури різної спрямованості в системі самостійних занять студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. №1. С. 27-30.
2. Базилевич Н. Особливості формування мотиваційно- ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №2. С. 43-45.
3. Бондаренко С. В., Дарзинська Н. О., Сиділо Л. В. Стан та особливості функціональної підготовленості студентів до фізичних навантажень на етапі адаптації до навчального процесу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. №3. С. 85-88.
4. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. для студ. вузів. Київ : Освіта України. 2008. 256 с.
5. Волочій Ф., Васильків М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I-V курсів з різним рівнем рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №2. С. 92-97.
6. Воронова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Посібник для вчителя. К.: Алатон, 2005. 145 с.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
8. Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і функціональним станом серцево-судинної системи як критерій оцінки стану здоров'я студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. №5. С. 11-13.

9. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: Навчальний посібник. Рівне: Волинські обереги, 2001. 160 с.

10. Завгородня Р. В., Солонцова А. І., Свечкар'ов І. С., Станішевська Т.І. Особливості фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр., 2010. №5. С. 66-68.

11. Квашніна Л.В., Маковкіна Ю.А. Своєчасна діагностика здоров'я дітей. *Мистецтво лікування*. 2005. № 10. С. 28-30.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

Тодорова В. Г., Казанжі Г. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. Сучасний рівень розвитку вільної боротьби на секційних заняттях в закладах загальної середньої освіти висуває високі вимоги до якісної підготовки борців у дитячо-юнацьких спортивних школах на всіх етапах багаторічного удосконалення [1]. Особливого значення у підготовці борців етап попередньої базової підготовки, який є фундаментом для збільшення функціональних резервів організму та розширення адаптаційних можливостей дітей [3].

Актуальність. Постійно зростаюча конкуренція у борців вільної боротьби свідчить про необхідність розробки нових засобів і методик спортивного тренування, які б максимально відповідали вимогам, визначеним специфікою єдиноборств [2]. При цьому гостро постає питання про вдосконалення фізичної і функціональної підготовленості, які визначають успіх змагальної діяльності в цілому [4].

Низкою науковців встановлено, що інтенсифікація спортивного тренування, застосування великих за обсягом спеціалізованих навантажень обумовлює необхідність використання різноманітних засобів і методів відновлення [3, 5], а відновлення є невід'ємною частиною тренувального процесу [1].

У результаті втоми в організмі спортсменів у вигляді закономірної біологічної реакції виникають процеси відновлення, які забезпечують повернення до вихідного рівня функціонального стану організму. При цьому розгортання і швидкість відновних процесів тісно пов'язані з трьома групами факторів: особливостями тренувальних навантажень (спрямованість, обсяг, інтенсивність, тривалість, нервово-емоційна напруженість та ін.); станом спортсмена (стать, вік, рівень тренуваності, індивідуальні особливості та ін.); екологічними факторами навколишнього середовища.

Рациональне та планомірне застосування таких засобів, визначення їхньої ролі у тренувальному процесі на різних етапах багаторічного удосконалення

визначає ефективність усієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. Ефективний розподіл відновлювальних засобів на різних рівнях структури тренувального процесу обумовлює вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів та досягнення високих та стабільних спортивних результатів.

Використання засобів відновлення як невід'ємної частини тренувального процесу має бути спеціалізованим стосовно до конкретного виду спорту й виходити з морфофункціональних змін у окремих органах і системах організму борців, що відбуваються внаслідок тренувальних навантажень. Необхідно також враховувати об'єктивні дані обстежень, які відображають адаптаційні можливості серцево-судинної системи та відповідно до результатів здійснювати добір засобів при плануванні мезо- та мікроциклів підготовки спортсменів.

Встановлено, що розвиток і підтримка працездатності на оптимальному рівні у спортсменів в умовах тренувальних і змагальних навантажень дає позитивний ефект у разі паралельного і цілеспрямованого використання з великими фізичними та психоемоційними впливами відновлювальних заходів. Тому практичне використання різних відновлювальних засобів у системі підготовки спортсменів – важливий резерв для подальшого підвищення ефективності тренування, досягнення високого рівня підготовленості.

В. М. Платоновим зазначено, що існуючі засоби відновлення працездатності доцільно застосовувати в таких напрямках:

1) застосування відновних засобів у період змагань для спрямованого впливу на відновлювальні процеси не тільки після, але й під час виступу спортсменів або ж перед початком змагань;

2) застосування різних відновлювальних засобів безпосередньо в навчально-тренувальному процесі для підвищення рівня функціональних можливостей спортсменів, розвитку рухових якостей та вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

У тренувальному процесі В. М. Платонов пропонує планувати відновлювальні заходи на трьох умовних рівнях: основному, оперативному і поточному.

Відновлювальні заходи *основного рівня* спрямовані на нормалізацію функціонального стану організму спортсменів у результаті сумарного навантаження окремого мікроциклу, а також на нормалізацію процесів втоми від кумулятивного впливу серії тренувальних навантажень.

Оперативне відновлення функціонального стану спортсменів слід здійснювати в процесі кожного тренувального заняття з урахуванням закономірностей розвитку та компенсації втоми в цьому занятті.

Поточне відновлення направлено на забезпечення оптимального функціонального стану спортсменів в процесі або після навантаження окремих занять з метою підготовки до чергової роботи. На думку більшості фахівців, створення адекватних умов для протікання відновлювальних та спеціальних адаптаційних процесів є вкрай важливим.

У практиці навчально-тренувального процесу відновлювальні засоби умовно поділяються на три основні групи: педагогічні; медико-біологічні; психологічні.

Педагогічні засоби відновлення включають оптимальну побудову тренувальних та змагальних мікро-, макро та мезоциклів, відповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму, використання активного відпочинку та розслаблення. При цьому слід дотримуватися таких основних положень: виконання повноцінної розминки перед тренуванням, що забезпечує не тільки швидке впрацювання і налаштування організму на роботу, але створює умови для оптимального розвитку фізіологічних і психічних процесів. А це, у свою чергу, сприяє більш ефективному відновленню організму в процесі роботи, а також між окремими серіями вправ під час тренування; виконання вправ для активного відпочинку в інтервалах між тренувальними навантаженнями в одному занятті; використання пасивного відпочинку в стані повного розслаблення в оптимальній позі; виконання вправ на розслаблення в інтервалах між тренувальними навантаженнями і після них; застосування вправ і спеціальних психологічних засобів з метою створення позитивного емоційного фону для подальшого виконання основної тренувальної роботи на більш високому рівні, що забезпечує й більш активне відновлення; виконання індивідуально підібраних вправ для заключної частини тренування (заминка).

У спортивному тренуванні широко використовуються і *медико-біологічні засоби відновлення*: раціональне харчування і харчові домішки, фізіо- та гідропроцедури [4].

У багатьох дослідженнях було встановлено, що застосування спеціальних гігієнічних заходів щодо відновлення і підвищення працездатності, (спеціалізоване харчування, різні форми гідропроцедур, різні види спортивного масажу, лазні й теплові камери, ландшафтні зони, ультрафіолетове опромінення, аероіонізація та психогігієнічні засоби тощо) надають найбільш сприятливу дію на різні органи й системи організму й тим самим значною мірою стимулюють відновлювальні процеси та підвищують працездатність спортсменів [5, 6].

До групи загальнотонізуючих засобів відносяться:

- 1) засоби, які не глибоко впливають на організм: деякі електропроцедури, аероіонізація повітря;
- 2) засоби, які надають переважно заспокійливу дію: попередній і седативний масаж, хвойні, хлоридно-натрієві ванни;
- 3) засоби, які надають збудливу, стимулюючу дію: вібраційний, апаратний, тонізуючий масаж, контрастний душ.

До групи засобів вибіркового впливу належать: теплі або гарячі ванни (евкаліптові, хвойні, морські, кисневі, вуглекислотні), опромінення (видимими променями синього спектру, ультрафіолетовими), масаж (тонізуючий розтирання, переривчаста вібрація), аеронізація, спеціальні фізичні вправи. Ці засоби впливають на окремі функціональні системи або ланки організму, дозволяють керувати рівнем працездатності в умовах поєднання в мікроциклах тренувальних навантажень різного спрямування та об'єму. Дослідження, які

проводяться у цьому напрямку, визначають зміни систем організму на різних етапах підготовки борців. Це дозволить виявити тренувальні ефекти і стан спортсменів за даними оперативного, поточного та етапного контролю, визначити методику застосування засобів відновлення і контролювати ефективність їх застосування [6, 7].

Тактика і методика застосування відновних засобів залежить від режиму тренувальної роботи, тому медико-біологічні засоби відновлення повинні доповнювати основні педагогічні засоби, оскільки використання тільки медико-біологічних засобів не зможе вирішити завдання ефективного відновлення.

Психологічні засоби відновлення допомагають знизити рівень нервово-психічного напруження та налаштувати організм на змагання чи фізичні навантаження за допомогою аутогенного тренування, самонавіювання, відео психологічного впливу.

В дослідженні В. В. Гусака показано, що систематичне використання методів аутогенної регуляції психічного стану сприяє зменшенню психічного напруження у юних спортсменів в період змагальної підготовки.

С. Б. Латенко, Ю. В. Копочинська обґрунтували необхідність застосування фізіотерапевтичних заходів залежно від періоду підготовки борців: у підготовчому періоді доцільно застосовувати процедури загальної дії, які сприяють відновленню функції серцево-судинної системи; у разі підвищення обсягу та інтенсивності навантажень показано хлоридно-натрієві і скипидарні ванни для врегулювання тону вегетативної нервової системи; наприкінці періоду після спрямованості навчально-тренувального процесу на розвиток рекомендовано методи, що сприяють зняттю втоми в найбільш навантажених органах і системах. У передзмагальний і змагальний періоди доцільно використовувати загальнозміцнювальні засоби та ті, що впливають на серцево-судинну і нервову систему (ампліпульс, дециметровхвильове опромінення на комірцеву зону) та підвищують мобілізаційну готовність за рахунок активації нервово-м'язового апарату. В змагальний період не рекомендовано застосовувати незнайомі фізіопроцедури.

В дисертаційному дослідженні А. В. Коковкіна доведено, що структура застосування засобів відновлення має відбуватися залежно від індивідуальних особливостей борців, а саме вагова категорії борця.

Проведене дослідження В. В. Сазонова показало позитивний вплив застосування дієтичної домішки «Антилактат» на швидкість утилізації лактату крові після виконання тесту Вінгейт і зменшення проявів післянавантажувального лактатного ацидозу, що підкреслює його користь на швидкість відновлення організму борців після виконання фізичного навантаження.

Таким чином, застосування відновлювальних заходів в програмі навчально-тренувальних занять є важливою передумовою поліпшення фізичної працездатності борців греко-римського стилю.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що особливості застосування засобів оптимізації відновлювальних процесів повинні передбачати їх систематичне і кероване застосування для підвищення фізичної та функціональної підготовленості борців греко-римського стилю. Невирішеними залишаються питання врахування диференціації фізичного навантаження, оптимізації системи відновлювальних заходів та об'єктивізації ефективності підвищення функціонального стану борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Література:

1. Євтушенко О. В., Одинець Т.Є. Функціональна підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки Фізичне виховання та спорт. 2022. № 1. С. 48–54.
2. Євтушенко О. В., Тодорова В.Г. Вплив засобів відновлення на функціональний стан серцево-судинної системи борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. № 12 (144). С. 55–58.
3. Євтушенко О. В., Тодорова В.Г. Фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. ЗК(147). 2022. С. 138–144.
4. Сазонов В. Вплив дієтичної домішки «Антилактат» на працездатність та метаболізм кваліфікованих борців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 2. С. 285–291.
5. Хаджинов В. А. Греко-римська боротьба : навч. посіб. Дніпропетровськ : Середняк Т.К., 2015. 241 с.
6. Цільова комплексна програма підготовки спортсменів-кандидатів до збірної команди України з боротьби греко-римської на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. у м. Токіо (Японія). URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/31480>.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ

Тодорова В. Г., Наумов О. Д.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Актуальність. Сучасні вчені розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту. Зокрема, фізичному розвитку старшокласників присвячена низка наукових досліджень [1, 2, 5, 6]. Більшість фахівців

стверджують, що у процесі фізичного виховання школярів старшого шкільного віку, необхідно використовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. З метою фізичного виховання юнаків широко використовуються технічні прийоми спортивних ігор, елементи боротьби, стрийові прийоми і подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм, та різні види єдиноборств (боротьба, бокс, кікбоксинг тхеквандо та ін.) [1, 2, 4].

Процес спортивного тренування у боксі необхідно розглядати як єдиний, багатолітній процес навчання та виховання, у взаємозв'язку засобів, методів, форм та умов спортивної підготовки.

Бокс – це контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари у спеціальних рукавицях. За характером рухів бокс належить до ациклічних видів спорту, яким властиве постійне регулювання у змінних умовах і безперервна зміна форм рухів.

Метою дослідження є проаналізувати динаміку фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку під час занять в секції з боксу.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес в секції з боксу.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості.

Сила визначається як здатність людини долати зовнішній опір або протидію м'язовим навантаженням. М'язова сила є однією з найважливіших фізичних якостей боксера, в якій вона багато в чому визначає швидкість руху, рухливості та витривалості [2, 5]. Характерним проявом сили у боксера є миттєві дії, які часто виконуються під час спарингу, і є проявом «вибухової» сили та силової витривалості.

Важливу роль у прояві сили м'язів відводиться морально-вольовим якостям. У тренувальних заняттях та поєдинках боксер виконує велику кількість високошвидкісних рухів, тому необхідно приділяти велику увагу особливостям його силової підготовки [4, 6].

Під швидкістю розуміють швидке виконання рухової діяльності, де цьому процесу сприяє висока мобільність нервово-м'язових процесів. Якість швидкості в спорті включає в себе: власну швидкість руху, частоту їх і швидкість рухової реакції. Швидкість у боксі характеризується своєю здатністю виконувати прості і складні реакції [3].

Для досягнення переваги необхідно виконувати наступний педагогічний принцип: від простого до складного, поступово збільшувати кількість засобів тренування [6, 8]. Для розвитку швидкості можна чередувати удари, які треба виконувати як на максимальній швидкості, так і завдавати удари уповільненої дії, наприклад, виконання серії ударів з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним із пріоритетних завдань навчально-тренувального процесу боксерів [3, 5].

Витривалість є можливістю продовжити будь-яку діяльність без зниження ефективності. Витривалість боксера проявляється у його здатності проводити поєдинок від самого початку і до кінця зі збереженням швидкості, частоти застосування технічних прийомів, маневреності, якісної реалізації тактичних планів бою, точності як в атакувальних діях, так і використанні захисту. Під час

виконання вправ, і особливо змагальної діяльності, боксер зазнає як фізичного, так і розумового стомлення. Боксеру також треба вирішувати і тактичні завдання, у зв'язку з чим його зорові аналізатори працюють дуже напружено, та у той же час необхідно реагувати на дії суперника.

У зв'язку з цим у боксера виникає сильне емоційне напруження (особливо в довгих турнірах). Під час поєдинку до роботи залучається велика кількість м'язів, а це призводить до великих витрат енергії і високої працездатності дихальної системи і кровообігу.

Підґрунтям витривалості у боксерів є хороша загальна фізична підготовка, відмінна робота дихальних шляхів, здатність розслабити м'язи між активними ударними діями і вміло використовувати технічні прийоми. Це пояснюється тим, що чим більше рухів доведено до автоматизму, тим менше груп м'язів присутні в руховій діяльності. Для виховання витривалості надзвичайно важливі високі функції органів і систем, що забезпечує споживання кисню і його використання з великим ефектом.

Таким чином, правильне дихання боксера створює всі умови для розвитку витривалості [1, 7]. З урахуванням вищесказаного можна зробити висновок про те, що витривалість є однією з головних складових майстерності у боксі. Тому під час тренувань необхідно використовувати різноманітні вправи для розвитку витривалості боксерів і включати такі, які забезпечують розвиток спеціальної витривалості (фартлек, різні естафети з переміщеннями і застосуванням спортивного інвентарю), на координацію, швидкість, точність.

Вправи на боксерських снарядах, із застосуванням серійних технічних прийомів у максимально швидкому темпі, теж розвивають як спеціальну витривалість, так і швидкість, точність і силу. Гнучкість визначається як здатність виконувати рухи з великою амплітудою [6]. Незважаючи на те, що у боксі амплітуда рухів є відносно невеликою, тренувальний процес боксерів повинен включати вправи на гнучкість, оскільки вони одночасно зміцнюють зв'язки і м'язи, суглоби, збільшують еластичність та є ефективним засобом для запобігання м'язових травм. Гнучкість сприяє швидшому скороченню м'язів, що необхідно для своєчасного виконання ухилинь, нирків, поворотів тулуба і т.д. Чим краще м'язи можуть бути розтягнуті, тим більше буде їх рухливість у суглобах, тим менше опору будуть чинити м'язи-антагоністи [8].

Розтягнення м'яза підвищує їх готовність до силової діяльності, крім того, фізичні вправи з великою амплітудою прогрівають м'язи швидко і готують їх до проведення основної частини заняття. Гнучкість покращується з віком і досягає найбільшого розвитку в 15 років, після чого деякий час зберігається на сталому рівні, а потім починає поступово зменшуватися.

Спритність визначається як можливість вибрати правильну рухову діяльність швидко, винахідливо, здатність координувати свої дії, точно вирішувати рухові завдання, які раптово виникають. Спритність базується на мобільності рухових навичок [2, 3, 4]. Боксер, який у достатній мірі володіє цією якістю, вміло вибирає місце і час для застосування рішучих дій, використовує захисні рухи для контратаки, вміло уникає атаки супротивника і залишається

невразливим. Чим більше технічних прийомів у арсеналі боксера, тим легше у нього проявляється здатність до оволодіння під час поєдинку нових рухових дій, тим краще його спритність.

Для того, щоб постійно проявляти спритність, боксер повинен не тільки гарно володіти власними навичками техніки та тактики, а й мати гарно розвинуті фізичні якості, такі як координація, витривалість, швидкість, сила, мати гостре відчуття простору і часу. Найбільш важливим способом для виховання спритності є поступове оволодіння різноманітними техніко-тактичними навичками і уміннями в різних ситуаціях під час бою. Це призводить до розширення арсеналу техніки боксерських рухів і робить позитивний вплив на покращення функціональних можливостей спортсмена [4; 7].

Для формування спритності треба використовувати вправи, які вимагають миттєвої реакції на ситуації, які трапляються під час поєдинку. Використання великої кількості складних технічних дій сильно втомлює боксера, а це змушує надавати необхідні перерви для відпочинку в процесі тренувань. Для загальної фізичної підготовки боксера широко використовують рухливі і спортивні ігри (баскетбол, гандбол, теніс), естафети.

Розвитку координації у підготовці юних боксерів необхідно приділяти велику увагу, та навчати їх вміло переміщуватись по рингу, володіти технікою ударів і захисних дій, поєднувати освоєні дії у поєдинках із суперником. Під час навчально-тренувального процесу необхідно приділяти велику увагу до покращення здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ слід віднести єдиноборства на обмеженій площі опори, пересування по колоді, пересування із заплющеними очима тощо.

Література:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець Подільський: Абетка НОВА, 2001. 384 с.
2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів. // Автореф. дис. ...докт. пед. наук. К., 2000. 41с.
3. Артющенко О.Ф. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15-17 років з урахуванням морфофункційних відмінностей. *Фізичне виховання дітей та молоді*. Київ, 1990. Вип.13. С.9-13.
4. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні аспекти застосування засобів легкої атлетики в процесі загальної фізичної підготовки студентів-боксерів. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : зб. мат. IV Міжнар. наук. практ. конф. Луцьк, 2020. С. 422-425.
5. Базилевич Н.О., Юрченко І.В. Розвиток швидко-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом. *Formation of innovative potential of world science: collection of scientific*. Tel Aviv, State of Israel: European Scientific Platform. 2021. Vol. 2. Pp. 125-130.
6. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія*, 1998. № 4. С.41-47.

7. Волков Л.В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

8. Круцевич Т.Ю. зі співавт. Фізична культура в школі: 10-11 класи. К.: Літера ЛТД, 2010. 64с.

TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL

He Baofeng¹, Kovalyova T. M.²

State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named
after K. D. Ushinsky", Ukraine

Annotation. The article analyzes the current state and problems of the Chinese football industry, as well as considers the significant role of technologies and innovations contributing to its development. Thus, the work was aimed not only at expanding knowledge about the state of football in China, but also at identifying technologies and innovations that will contribute to the rapid development of the Chinese football industry and increase its significance in the international sports arena.

Relevance. The study of the current state and current problems of football not only provides rich material for the analysis of internal dynamics and specifics in each country, but also helps to understand how various technologies and innovations affect the development of football and shape the features of this industry in a specific country.

With the rapid development of the Chinese economy and growing international influence, football as a representative sport has become an important part of China. Although the development of Chinese football has faced some difficulties in the past few decades, it is gradually strengthening and moving towards prosperity, which is made possible by the application of technology and innovation.

The rapid development of the football industry has made football one of the most popular and valuable sports in the world. China's football industry is also accelerating its growth, attracting more and more people to participate. However, China's football industry is facing a shortage of resources and the lack of football culture in the development process.

The purpose of this study is to explore the role and impact of technology and innovation in China's football industry through case analysis, which can comprehensively understand the important role of technology and innovation in the development of China's football industry and make relevant suggestions for improvement [2].

Presentation of the main material. At the beginning of the study, the current development status of China's football industry was examined.

Although football in China has a long tradition of thousands of years, in recent years, football development is considered to be relatively lagging behind. There are areas that lack special infrastructure. Today, although the Chinese government and

enterprises have increased their investment in the football industry, Chinese football still continues to face many problems.

Among the main problems facing Chinese football are the following.

Talent Shortage and Youth Development Issues. One of the most pressing problems in Chinese football today is the inadequacy of its youth talent training and development systems. Despite the establishment of more and more youth academies and the promotion of school football programs, the overall impact has been unsatisfactory. The current system lacks a clearly defined structure and a scientific approach to identifying talent. Many young athletes quit the sport before the age of 12 due to the lack of clear paths for advancement. The failure to build a reliable talent pool means that the Chinese national team, as well as domestic clubs, continue to suffer from a shortage of skilled and experienced players. The development of young players is further hampered by outdated training methods, limited access to quality facilities, and a lack of experienced coaches who can guide young talent through critical stages of development [5].

Shortage of Qualified Coaches and Managers. In addition to the shortage of players, China has a significant shortage of qualified coaches and football management professionals. Although many high-quality foreign coaches have been hired in recent years, their tenure is often interrupted by the enormous pressure to deliver immediate results. This has led to a cycle of coaching appointments, which in turn has made it difficult for teams to establish succession and develop long-term strategic visions [4].

In addition, many managers and executives running football clubs in China lack the necessary knowledge and experience in sports management, which has contributed to poor decision-making and poor club performance.

Cultural Deficiencies and the Issue of “Stigmatization”. The cultural development of Chinese football has also been hampered by persistent problems. For many years, footballers, coaches and clubs in China have been subject to social “stigma” where their efforts have been overshadowed by negative stereotypes and a lack of respect. This stigma has discouraged fans and reduced public enthusiasm for the sport. It has also contributed to a decline in young people’s interest in football as a career.

The lack of a supportive and vibrant football culture has exacerbated the problems facing the sport in China. For football to thrive, it is not enough to simply focus on technical and tactical improvements; there must also be a concerted effort to create a positive cultural environment that fosters growth and promotes football as a key part of Chinese society [3].

Based on the special literature, opinions from football experts and experiences from other countries, the following reform paths for Chinese football can be proposed.

Improving the Youth Training System. According to Zhao Gang, Liu Dan, Chen Chao, in China, the focus should be on creating a clear vision for youth development with clearly defined goals and an emphasis on long-term growth. Coaches should be equipped with the necessary training and resources to effectively manage young players. In addition, there is a need to invest in upgrading training facilities and provide access to modern technology that can improve player development. By creating a

sustainable youth pipeline, Chinese football can provide a constant flow of talent to support the national team and domestic clubs [5].

Reforming the Management System. For Chinese football to thrive, its management systems need to be restructured. The current lack of professionalism in club management has stunted the growth of the sport. According to Chang Fangjin, many clubs are run by people with little or no experience in football management, resulting in ineffective decision-making and inconsistent strategies. To solve this problem, China needs to adopt international best practices in football management, drawing on expertise from abroad to help build a more efficient and professional football administration system [4].

Developing a Positive Football Culture. A thriving football culture is essential to the long-term success of the sport in China. According to Zhao Zichen, Zheng Jingyu, Li Siwei, and Wang Jianwei, to overcome the stigma surrounding football, it is essential to highlight the positive aspects of football and create community engagement programs that encourage young people to take up the sport.

In addition to changing public perceptions, efforts should be made to better integrate football into the education system, promoting it as a key component of physical education and extracurricular activities. By nurturing a love of the game from an early age, China can develop a new generation of fans and players who are passionate about football and want to see the sport grow [3].

Technological innovations are also playing an important role in the development of Chinese football.

We have explored the potential of technology in football infrastructure construction, such as advanced turf technology and smart equipment, to improve player training and competition, as well as the efficiency and sustainability of facilities.

By introducing new technologies and innovative ideas, such as advanced turf construction technology and intelligent equipment to improve player training and competition; simulation training using virtual reality technology and optimization of data analysis technology; adapting tactics to enhance the competitiveness of teams and players in the game; and drawing on the experience of other "football" countries (Germany, France, Britain and Brazil), etc., the football industry can improve stadium equipment and the level of game management, enhance the technical level of players and the competitiveness of competitions [2].

At the same time, technologies and innovations can also promote the sustainable development of China's football industry. Through technologies and innovations, China's football industry can shake off the difficulties of the past and achieve long-term sustainable development. For example, establish a comprehensive football talent cultivation system to promote the development of children's football; to improve the education and training of talents; to use technologies and innovations to promote the development of the football industry.

Conclusions. In this way, technologies and innovations play an important role in the development of modern football culture and are important for promoting the development and promotion of the football industry.

Success in Chinese football is not determined solely by on-pitch improvements. A comprehensive approach is needed, including cultural reform, professional management, long-term investment in youth development, and technological innovation [1][4]. For example, football clubs need to attract talents, strengthen personnel training, continuously improve the level of internal management and coaching qualifications.

Therefore, it is necessary to strengthen the construction of football culture, promote the education and training of talents, and develop football infrastructure construction through technology and innovation, which will promote the development of the football industry in China.

References:

1. Zhang Wenjian, You Guibing. Construction of Chinese Football Discourse System from the Perspective of Sino-foreign Cultural Integration [J]. Journal of Beijing Sport University, 2023, 46(2): 22-30. doi: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2023.02.003
2. Yao, X. The Influence of Technological Innovation on the Development of Chinese Football. Journal of Sports Science, 25. 2019. P. 45-63.
3. Zhao Zichen, Zheng Jingyu, Li Siwei, Wang Jianwei. "Stigmatization" and "Destigmatization": The Crisis and Transformation of Chinese Football Culture [J]. Southwest Jiaotong University School of Sports, 2023, 52 (1): P. 52-54.
4. Chang Fangjin. Talent Shortages and Pathways for China's Football Industry Development [J]. Shanghai University of Sport, 2024. P. 510-511.
5. Zhao Gang, Liu Dan, Chen Chao. Foreign Experience, Dilemmas, and Reconstruction Path of Youth Football Training in China [J]. China Sport Science and Technology, 2023, 59(2): P. 70-78.

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У роботі представлено теоретичне дослідження проблем зниження рухової активності студентської молоді. Доведено, що фізичне виховання студентів із залученням їх до самостійних занять фізичними вправами з використанням сучасних інноваційних технології у сфері фізичної культури ефективно вирішує проблеми дефіциту рухової активності. Встановлено особливе значення процесу розробки і вдосконалення методики фізичного виховання, що спрямована на формування у студентів умінь і навичок самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

У сучасних умовах військового стану в Україні, який негативно впливає на психіку кожного громадянина, у тому числі студентської молоді, виникають проблеми зі здійсненням принципів здорового способу життя. Сучасний стан освітнього процесу у закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання викликає розумове перевантаження та дефіцит рухової активності, що викликає необхідність створення умов до здійснення заходів, які сприяють підтримки здоров'я молодого покоління, від чого залежать основи соціального і фізичного благополуччя суспільства, конкуренто-спроможності особистості на ринку праці, запорука стабільного розвитку нашої країни [1].

Фізичне виховання завжди було спрямовано на забезпечення оптимальної рухової активності, розвиток фізичної підготовленості, загартування організму, боротьбу зі шкідливими звичками, зміцненням здоров'я та профілактику факторів ризику розвитку захворювань [2].

Аналіз сучасних досліджень свідчить про ефективність застосування в організації занять з фізичного виховання студентів валеологічних цінностей, структурно-функціональних моделей та моделей теоретико-методичного забезпечення спортивно-оздоровчої діяльності, нового підходу до розподілу студентів на групи для занять фізичним вихованням на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я. Незважаючи на науково-методичні здобутки сучасних вчених у сфері фізичної культури і спорту, фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, що пов'язано з недостатністю реалізації мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [3].

У останній час відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти, що призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, тому метою роботи було: зробити теоретичний аналіз шляхів вирішення проблеми дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти [4].

Сьогодні модернізація освіти передбачає автономію освітніх закладів, що призводить до дрібного керівництва і зменшенню навчального навантаження з фізичного виховання, перехід на факультативні форми рухової активності, втраті фізичного потенціалу молоді з боку військових та виробничих структур. У таких умовах першочергового значення набувають: шляхи визначення ефективних форм проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, з урахуванням можливості особистісно-орієнтованого вибору видів рухової активності задля підвищення мотиваційної складової відвідування занять; активізація студентів до самостійних занять фізичними вправами [5].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що використання різноманітних інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, сучасних форм та методів навчання, таких як інтегровані заняття, інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційні підходи до оцінювання соматичного здоров'я, мають ефективний вплив на підвищення продуктивності праці студентів. При цьому важливу роль має

формування у студентів умінь і навичок самостійної роботи, що розвиває взаємозв'язок між процесом зовнішнього виховання і самовихованням на засадах орієнтації студентів на збереження та зміцнення здоров'я свого і оточуючих, успішної адаптації в освітньому та соціальному просторі, розвитку творчих здібностей, реалізації особистісного потенціалу [3, 4].

Отже, результати досліджень сучасних науковців свідчать про те, що для уникнення дефіциту рухової активності необхідно застосування самостійного виконання фізичних вправ з комплексним використанням великої кількості засобів і методів впливу на особистість, які вміщують у себе виховні впливи, розробку програми занять, раціональне співвідношення засобів тренування, дозування навантажень, що сприяє, формуванню у студентської молоді потреби до систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя.

Література:

1. Годлевський П. М., Юськів С. М., Гузар В. М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. Наук. матер. Х міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дрогобич 16-17 травня). Науковий часопис (11). Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72-77.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2011. 224 с.
3. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
4. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.
5. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 138-140.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.²

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Актуальність. Спорт – це сфера людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, перед патологічні та патологічні стани, різноманітні професійні захворювання, які містять загрозу для здоров'я спортсменів, зменшення ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула масштабних

розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень.

Профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: організаційному, медико-біологічному, матеріально-технічному, спортивно-педагогічному психологічному, У кожному з них приховані як фактори ризику, так і великі можливості профілактики спортивного травматизму, швидкого та ефективного лікування спортивних травм, реабілітації після них, підвищення ефективності спортивної підготовки.

Фізично активний спосіб життя є важливим для всіх вікових груп населення. Заняття спортом розв'язує три основні завдання: 1) служить «механізмом», через який виходить негативна енергія, напруженість і ворожість, яка накопичується у повсякденному та суспільному житті; 2) спортсмени служать зразком для виховання підростаючого покоління; 3) спорт – це духовний інститут, який використовує ритуали для підтримування суспільної поведінки.

Вчені зосереджують увагу на значущості спортивних досягнень для суспільного життя. Проте, заняття спортом також несе ризик виникнення травм, що в деяких випадках може привести до інвалідності.

Мета дослідження – охарактеризувати етіологію виникнення спортивних травм та перспективи застосування оптимізації та організації тренувального процесу для попередження травматизму.

Матеріали і методи дослідження – аналіз й узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, щодо травматизації спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Травматизм часто є неминучою частиною спортивного процесу. Хоча з більшістю травм спортсмени продовжують приймати участь у різних заходах повсякденного життя, але інколи травмування завдає суттєвих фізичних і психічних труднощів. Для деяких осіб психологічна відповідь на травми може спричинити або розкрити серйозні проблеми психічного здоров'я, такі як депресія, тривога, неправильне харчування, вживання або зловживання забороненими речовинами. Кількість травм у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом коливається за даними спостережень від 43 до 47 осіб на 10 000 чоловік. У спортивному травматизмі відзначається переважно ураження суглобів – 38%, забиття м'яких тканин – 31%, переломи – 9%, вивихи – 4%. У зимовий період травм більше (до 51%), ніж у літній період (21,8%), а в міжсезоння (у закритих приміщеннях) – 27,5%.

Спортсмени високого класу через професійні захворювання та травми змушені пропускати від 7% до 45% тренувальних занять та від 5% до 35% змагальних стартів. Внаслідок цього кількість травмованих, яким необхідне стаціонарне лікування становить близько 10%, а оперативного втручання потребують 5%–10% спортсменів.

Найвищий рівень травмування спостерігається серед спортсменів віком від 15 до 25 років. Травматизм викликає тривалу відсутність у роботі та спорті, а також різко збільшує ризик довготривалої симптоматики, пов'язаної з аномальними змінами у суглобово-зв'язковому апараті, що в свою чергу призводить до раннього розвитку дегенеративно-дистрофічних процесів. Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Вивчаючи етіологію спортивних травм, фахівці прийшли до одностайної думки, згідно з якою велика частина травм є наслідком помилок у побудові процесу підготовки. Наприклад, 60% бігових травм і близько половини стресових переломів у бігунів пов'язані з помилками в тренувальному процесі, які спричиняли надмірне локальне м'язове стомлення, зниження здатності м'язів до погашення ударної сили а, отже, збільшення навантаження на кістку. Конкретними помилками, що призвели до стресових переломів, були: надмірно інтенсивний початок тренувального заняття без ефективної розминки – 27% переломів, надмірне сумарне навантаження окремого тренувального заняття – 10%, різке збільшення довжини відрізків, що пробігалися з високою інтенсивністю – 8%, використання значних обсягів бігу по пересіченій місцевості без планомірної підготовки – 6%.

Результати дослідження. Аналіз травматизації дозволив виокремити групу показників: 1) неправильна організація навчально-тренувальних занять; 2) недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера); 3) неправильно складений графік змагань (щільність змагань без обліку часу переїзду, зміни часових та кліматичних поясів та ін.); 4) недотримання правил змагань і низька якість суддівства; 5) невідповідні санітарно-гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять; 6) незадовільні метеоумови; 7) відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення.

Проте, узагальнення внутрішніх та зовнішніх факторів ризику виникнення спортивних травм недостатньо. Для більш детального розуміння причин виникнення травматизму спортсменів необхідно визначити механізми, за якими вони відбуваються. Отже, спортивні травми є наслідком складної взаємодії кількох факторів ризику та подій, з яких була виявлена лише частка. Тому вивчення етіології спортивних травм потребує комплексного підходу, який враховує багатофакторний характер спортивних травм, і, крім того, враховує послідовність подій, що врешті-решт призводять до пошкодження. Навіть незначна травма чи пошкодження повинні аналізуватися лікарем, тренером чи спортсменом для подальшої профілактики травматизації.

Висновки. Попередження спортивних травм не є суто лікарською проблемою. Воно стосується всіх, хто покликаний готувати висококваліфікованих спортсменів та забезпечувати їм нормальні умови для навчально-тренувальних занять та участі у змаганнях.

Попередження спортивного травматизму засноване на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Використовуючи досвід економічно розвинених країн світу можна запропонувати єдиний алгоритм обробки інформації щодо статистичних даних травматизації спортсменів. Результати роботи повинні в подальшому використовуватися для координованої роботи між спортсменом, тренером, лікарем, фізіотерапевтом і всією командою, що забезпечує спортивний захід для зменшення травматизації в спорті.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в більш ґрунтовному дослідженні етіології виникнення спортивних травм та розробці методичних рекомендацій для їх попередження.

Література:

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Методичний посібник. Ужгород, 2010. 52 с.
2. Біргер О. Спортивний травматизм. Лікування і профілактика. Легка атлетика. 2014. 5. С. 44-45.
3. Грейда Б. П. Причини виникнення, профілактика і спортивних травм. Луцьк: Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2014. 272 с.
4. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир: ДАЕУ, 2015. 124 с.
5. Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 10 (141) 21. С.46-48.

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Орлов О.І.

Державний податковий університет, Україна

Актуальність. Одним з важливих напрямів розвитку сучасного суспільства є постійне зростання ролі фізичної культури та спорту у формуванні високоосвіченої особистості. Тому навчання студентів в університетах має слідувати цьому стратегічному напрямку формування сучасного демократичного

і здорового як морально, так і фізично, суспільства [1]. Ми будемо незалежну державу в умовах науково-технічної революції, і наука в наші дні входить в усі сфери існування суспільства. Термін «науковий» стає широко поширеним, все частіше миготить у потоці різноманітної друкованої, комп'ютерної та усної інформації. Все ширше у наше життя входять такі поняття як науковий експеримент, наукове передбачення, наукова організація праці, наукове обґрунтування [2]. Наукове знання, яке спочатку вплетене в реальну тканину життя, в подальшому приходить до стадії виділення науки з реального практичного досвіду, і відбувається поступове перетворення її у відносно самостійну форму людської діяльності [3].

В той же час у наукових роботах можна побачити твердження на кшталт того, що сучасна наука молодшає, наука стає все більш молодіжною, тоді як фізична культура та спор виконує важливі соціальні функції щодо оптимізації фізичного стану населення, організації здорового способу життя, підготовки до життєвої практики. Це й обґрунтовує актуальність підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту, які б здійснювали свою практичну діяльність з урахуванням вимог і постулатів сучасної академічної і прикладної науки.

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 на планеті [4].

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної, форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо) [4]. Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блока: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти [5].

Існуючі погляди на проблему показують, що суспільству потрібно від вченого не формалізоване і схоластичне знання, а видобуток нових знань, поповнення людської світової скарбниці прогресивними ідеями, теоріями, фактами, доцільністю введення у фізичну культуру та спорт прогресивних технологій та гіпотез.

Метою фізичної освіти є задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, придбанні професійно значущих умінь і навиків. До кола обов'язків фахівців, що здійснюють професійну діяльність у сфері студентської фізичної культури, належить проведення заходів щодо формування потреб студентів у здоровому способі життя і самовдосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу припускає доцільну інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних завдатків кожного студента впродовж його навчання у закладі вищої освіти (ЗВО). Таким чином,

створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки в ЗВО фахівців сфери фізичної культури і спорту, додання педагогічному процесу комплексного, цілісного, характеру. Об'єктивним критерієм ефективності цього концептуального підходу є істотне скорочення термінів соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти, їх врівноваженої зацікавленості й соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності та рівня духовності особи кожного студента. Ще створена багато років тому гуманістична педагогічна система видатного вітчизняного педагога В.О. Сухомлинського (1917-1970 рр.) повністю підпорядкована ідеї формування фізично та духовно здорової, активної особистості: «Якщо виміряти всі мої турботи і тривоги про дітей, то добра половина їх – про здоров'я», – так писав цей видатний педагог. Він був переконаний, що духовне життя дитини, підлітка, дорослого – їх інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» та «фізичних сил». Збереження і примноження сутнісних нахилів дітей і, особливо, підлітків та студентської молоді В.О. Сухомлинський визначав чи не найпершим обов'язком батьків і педагогів. Відзначимо, що висловлені положення, які випереджали свій час, і нині не втрачають актуальності.

Водночас наукові дані свідчать, що на сучасному етапі, як і раніше, гостро стоїть питання якості освіти, де закладається база для набуття знань, у вигляді вміння проводити дослідження стану здоров'я людини. Впровадження таких заходів дало змогу коригувати заняття фізичними вправами, що надалі вплинуло на розвиток спортивної індустрії. Звичайно, виникають протиріччя в умінні аналізувати минулі події та факти, логічно вибудовувати ланцюг покрокового шляху до досягнення успіхів. Як відзначають багато дослідників, саме той, хто здобуває більше нових знань, у суспільстві цінується вище, ніж учений.

Актуальність, соціальна значущість та недостатній рівень розробки зазначеної проблеми стали і підґрунтям, і метою нашого дослідження: визначення ефективності навчального процесу у формуванні в майбутніх спеціалістів фізичної культури та спорту зацікавленості до педагогічної діяльності, педагогічної творчості та освіченості.

Методи дослідження. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз та узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, систематизація наукових даних, узагальнення досвіду практики, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, аналіз змісту навчальних програм, посібників та підручників з метою з'ясування глибини розвідки досліджуваної проблеми;

емпіричні: педагогічні спостереження для цілеспрямованого сприйняття окремих сторін процесу навчання та виховання; методи опитування з метою отримання інформації про якість матеріалу, що викладається, доступність до інших джерел, думки студентів (бесіда, інтерв'ю, опитування).

Результати дослідження. Головні концептуальні положення, на яких базувалося наше дослідження, полягали в тому, що діяльність ЗВО

фізкультурного та спортивного профілю спрямована на підготовку й виховання фізкультурних кадрів, впровадження форм і методів агітаційно-пропагандистської роботи з питань здорового способу життя як одного з факторів покращення суспільного здоров'я, присвячена організації занять фізичною культурою та спортом і проблемам міжнародного спортивного руху.

Як відомо, упродовж 2010-2014 рр. багато країн пострадянського простору офіційно приєдналися до Болонської декларації та вступили в нову еру наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту. Внаслідок цих змін: здійснено перехід на трирівневу модель підготовки фахівців «бакалавр – магістр – доктор філософії»; здійснюється розробка модульних освітніх програм, силабусів, тощо, відповідно до Дублінських дескрипторів; створені Національні рамки кваліфікацій; за основу перезаліку залікових одиниць у ході академічної мобільності студентів прийнятий ECTS (European Credit Transfer System); здійснюється запровадження внутрішньоуніверситетських систем забезпечення якості освіти та залучення до зовнішньої оцінки діяльності ЗВО студентів і роботодавців і створюється широка база експертів з їх числа.

Успішність будь-яких заходів у галузі фізичної культури, а також ефективність фізкультурно-спортивних занять, значною мірою залежатимуть від складу відповідних фахівців, рівня їхньої професійної підготовки, ставлення до справи. Особистість викладача, його авторитет перед студентами відіграють величезну роль у досягненні цілей навчання, і більш значною мірою – виховання. Зростання авторитетності викладача може різко підвищувати рівень сприйняття інформації, що передається студентам; при цьому включаються механізми навіювання, коли переконання, в даному випадку ставлення до цінностей фізичної культури, формуються навіть без належного аргументування.

У той же час державна політика у сфері фізичної культури та спорту передбачає віднесення до професійних здібностей викладача – фахівця з фізичної культури – такі характеристики, як педагогічна спрямованість й прагнення досконалості у своїй професійній діяльності, які впливають згодом на: підготовку до процесу фізичного виховання та заняття спортивною діяльністю; практичну діяльність на лекції, семінарі або тренувальному занятті; контроль ефективності педагогічного процесу.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз та емпіричні дослідження підтвердили, що досягнення мети та ефективність підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту залежить від багатьох факторів педагогічного процесу: планування, методичної послідовності, обсягу навчальної дисципліни, кількості та обсягу спеціальних предметів, матеріально-технічної бази ЗВО. Виявлено, що критерії оцінювання ефективності навчально-тренувальної та змагальної діяльності багато в чому зумовлені використанням засобів і методів навчання та контролю (поточного, оперативного, етапного) як інструменту управління, що дозволяє покращувати взаємозв'язок між учителем і учнем (спортсменом і тренером) та на цій основі підвищувати рівень фізичної та функціональної підготовленості, про що свідчать численні наукові публікації.

З метою формування інтересу в студентській молоді до педагогічної

діяльності, а також прагнення до науково-педагогічної творчості, вважаємо за доцільне у розгляді питання щодо внесення наступних пропозицій до планування навчального процесу ЗВО:

- ввести з 2 семестру першого курсу навчальну дисципліну «Спортивна метрологія», вид контролю «залік»;
- доцільним є введення у 3 семестрі на другому курсі навчальної дисципліни «Біомеханіка фізичних вправ», вид контролю – єдиний іспит з навчальних дисциплін «Спортивна метрологія» та «Біомеханіка фізичних вправ»; у 4 семестрі запровадити навчальну дисципліну «Основи науково-дослідної діяльності», вид контролю – усний іспит;
- ввести у 5 та 6 семестрах третього курсу навчальну дисципліну «Теорія і методика фізичної культури та спорту», вид контролю – тестування у 5 семестрі та усний іспит – у 6 семестрі;
- проводити педагогічну практику у дошкільних навчальних закладах студентів ЗВО за напрямом «Фізична культура і спорт» на третьому курсі (6 семестр).

Також, під час навчання в університетах, на факультетах і кафедрах фізкультурно-спортивного профілю доцільно запровадити такі форми контролю як залік та усний іспит, практикувати написання студентами науково-методичних і наукових праць: на 2 курсі – мінімум одного реферату; на 3 курсі – курсової роботи; в 7 семестрі на 4 курсі – есе. Для мотивації студентів до процесу навчання та прагнення до педагогічної творчості слід розширювати в закладах вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю та створювати на факультетах і кафедрах фізичної культури та спорту студентські науково-дослідні лабораторії з можливістю проводити дослідження у сфері фізичної культури та спорту.

Література:

1. Білоусова Л.І., Кисельова О.Б. Технологія формування у майбутніх педагогів компетентності самоосвіти з використанням потенціалу інформаційно-навчального середовища. Інформаційні технології в освіті. Херсон, 2009. Вип. III. С. 11–20.
2. Onyshchenko S. Conditions for improving the professional competence of a teacher of energy disciplines based on modern information technologies. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки, 2023. Вип.1. С. 147–153.
3. Юшко О., Боренко Н., Азаренкова Л. Витоки педагогічної майстерності. Наука. Молодь. Спорт, 2018. Вип. 22. С. 218–223.
4. Козловська Світлана. Фізична культура та спорт у сучасному суспільстві. Наука. Освіта. Молодь, 2023. Вип. 2. С. 110–112.
5. Фізична культура у сучасному суспільстві [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.refine.org.ua/pageid-4478-1.html>
6. Бандурка А.В., Воронько С.О. Генеза ідей формування здорового способу життя особистості у вітчизняній педагогічній думці радянської доби. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава, 23-24 квітня 2020 р. Полтава: Сімон, 2020. С. 3–6.

Наукове видання

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Матеріали VII інтернет-конференції
17-18 ЖОВТНЯ 2024 року
м. Одеса

Матеріали збірки публікуються мовою оригіналу в редакції авторів

Підп. до друку 10.11.2020. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 7,2. Наклад 100 пр.
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 0949464393, 0487431393 email – 7431393@gmail.com