

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 796611.7–053.67(063)

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №2 від 29.09.2022 року)

Рецензенти:

- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, викладач кафедри тактики і загальновійськових дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (Україна, м. Одеса);
- **О. І. Форостян** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації медичного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. 195 с.

У збірнику наукових праць представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я.

УДК: 796611.7–053.67(063)

N. A. Orlyk, A. I. Bosenko

FEATURES OF ASSESSMENT OF GIRLS' PHYSICAL CAPACITY 17–22 YEARS DURING THE OVARIAN-MENSTRUAL CYCLE

It was established that there is no reliable regularity in the dynamics of the physical performance of female athletes in different phases of the ovarian-menstrual cycle. It is shown that the use of average group data can lead to incorrect theoretical conclusions and practical errors. Reasoned expediency of predicting adequate adaptive reactions of the female body to physical exertion in a five-point system based on the average relative individual values of PWC₁₇₀ and MOC.

Key words: *physical capacity, ovarian-menstrual cycle, female athletes, workload.*

УДК: 796.8

*Л. В. Подрігало, О. О. Подрігало,
Ши Ке, Го Сяохун
(Україна, м. Харків)*

ОБҐРУНТУВАННЯ АЛГОРИТМУ ПРОГНОЗУВАННЯ УСПІШНОСТІ ТА ЗРОСТАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ КІКБОКСИНГУ ТА СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ЕТАПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В роботі обґрунтовано алгоритм прогнозування успішності та зростання спортивної майстерності спортсменів кікбоксингу та спортивних танців на етапах базової підготовки. Запропонована схема складається з п'яти етапів, змістом яких є різні види прогнозу. Інформація, отримана на попередніх етапах, враховується на наступних для уточнення і підвищення

ефективності кінцевого прогнозу, може бути використана у моніторингу стану спортсменів.

Ключові слова: *алгоритм, прогнозування, успішність, кікбоксинг, спортивні танці.*

Актуальність. Кікбоксинг є одним із єдиноборств, популярних як в Україні, так і у всьому світі. Проявами цього є збільшення загальної кількості осіб, які займаються цим видом спорту, зростання успіхів національних збірних з кікбоксингу на міжнародній арені [1, 4]. Такий самий висновок можна зробити щодо спортивних танців [3]. Це підвищує актуальність проблеми прогнозування успішності та зростання спортивної майстерності, яка залишається одною з провідних у спортивній науці. Процес прогнозу містить низку пов'язаних ланок, спрямованих на підвищення його ефективності та дієвості. Тому виникає необхідність у розробці певного алгоритму прогнозу.

Метою роботи було обґрунтування та розробка алгоритму прогнозування успішності та зростання спортивної майстерності спортсменів кікбоксингу та спортивних танців на етапах базової підготовки.

Методи дослідження. В дослідженні використані такі методи, як аналіз, порівняння та узагальнення. Використовувався структурний і системний підхід для аналізу окремих компонентів прогнозу.

Результати та їх обговорення. Розроблений алгоритм передбачає використання різних варіантів прогнозу. Його структура представлена у таблиці 1.

Так, на першому етапі за нормативний прогноз використовується побудова професіограми виду спорту. Результатом професіографічної оцінки є визначення важкості та напруженості спортивної праці за допомогою офіційних критеріїв фізіології праці [2]. Професіограма виду спорту дозволяє з'ясувати якості та здатності, важливі для досягнення успіху, та здійснити попередній підбір методик для їх дослідження. Професіограма виду спорту є відбиттям

теоретичного етапу прогнозування, оскільки він може здійснюватися практично без безпосередніх досліджень, а прогноз носить переважно якісний характер.

Наступні два етапи за своїм змістом стосуються дослідницького прогнозу. Вони є подальшим розвитком попереднього і стосуються якісно-кількісного прогнозу.

Таблиця 1

Структура та послідовність алгоритму прогнозування успішності та зростання спортивної майстерності у спортсменів кікбоксингу та спортивних танців на етапах базової підготовки

Зміст	Очікуваний результат
Побудова професіограми виду спорту	Визначення категорії важкості та напруженості спортивної діяльності, якостей та здатностей, важливих для досягнення успіху, та попередній підбір методик для їх дослідження
Порівняння стану спортсменів близьких видів спорту	Виділення якостей та здатностей, специфічних для окремих видів спорту, формування батареї тестів
Порівняння стану спортсменів одного виду, які відрізняються за рівнем спортивної майстерності	Виділення якостей та здатностей, високий рівень яких спостерігається у елітних спортсменів. Підтвердження та уточнення інформативності необхідних тестів
Верифікація припущень шляхом аналізу взаємозв'язків між показниками	Визначення внеску показників у систему успішності та їх ієрархії
Розробка методики на підставі послідовного аналізу за Вальдом	Визначення вірогідності успішності або неуспішності конкретних спортсменів у певному виді спорту

На другому етапі з'ясовується специфічність впливу виду спорту на організм спортсменів. Для цього аналізується стан спортсменів близьких, але різних видів (наприклад, окремих видів єдиноборств). Важливою умовою є переважна участь у цьому етапі спортсменів високого рівня майстерності, які вже досягли успіху. На підставі аналізу виділяються особливості, які мають відмінності у спортсменів різних видів спорту. Це дозволяє припустити первинний варіант зв'язку «особливості фізичного, функціонального стану, адаптаційних можливостей» – «успішність та висока майстерність». Має значення і аналіз тих показників, за якими відмінності не з'ясовані. Це дає підстави для встановлення загальних закономірностей досягнення успіху у близьких видах спорту. Основним інструментом цього етапу є тести та проби, обрані на попередньому етапі.

Змістом наступного етапу є аналіз стану спортсменів одного виду спорту, які відрізняються за рівнем майстерності. Результатом аналізу стає виділення кількісних показників, які характерні для спортсменів високого класу, визначення їх динаміки у процесі спортивної підготовки. На цьому етапі потрібно враховувати та аналізувати переважно показники високого рівня. Саме вони свідчать про сформовані специфічні закономірності функціональної системи для досягнення успіху. Ще одним важливим результатом цього етапу є можливість підтвердження та уточнення правомірності обраних для дослідження тестів.

Загальною особливістю етапів дослідницького прогнозу є спрямованість дослідження від стану спортсменів до вимог виду спорту, чим вони відрізняються від нормативного прогнозу, який має протилежний вектор. Крім того, реалізація досліджень на цих етапах здійснюється на груповому рівні, оскільки саме аналіз стану групи спортсменів дозволяє виділити найбільш важливі особливості організму.

Змістом наступного етапу є верифікація зроблених припущень та отриманих результатів, яка досягається шляхом статистичної обробки та аналізу отриманих даних. На цьому етапі можливо застосування кореляційного методу з побудовою кореляційних структур та їх порівнянням. Рівень та динаміка показників кореляції та критеріїв, що розраховуються на їх підставі, дозволяє оцінювати стан адаптаційних можливостей, визначати внесок конкретних показників у загальну систему, виділяти ключові показники, необхідні для побудови та удосконалення моделі досягнення успіху.

Для прогнозу стану спортсменів в кореляційній структурі аналізуються не лише сильні зв'язки, але і слабкі. Зростання їх питомої ваги свідчить про поступове формування напруження адаптації з подальшим виснаженням та зривом. Тобто на етапах верифікації можна прогнозувати формування донозологічних станів, пов'язаних із нераціональною організацією підготовки (перевтоми, перенапруження тощо).

Таким чином, етап верифікації є кількісним прогнозом, який реалізується, як і попередні етапи, на груповому рівні. Моделі, що розробляються на цьому етапі, базуються на статистичних методах і дозволяють визначити внесок показників у систему успішності та їх ієрархію, на підставі якої виділяються найбільш значущі критерії.

Метою останнього етапу є розробка методики прогнозування успішності, яка базується на використанні послідовного аналізу за Вальдом. Цей етап носить кількісний характер і реалізується на індивідуальному рівні. Практичне використання розробленої методики дозволяє оцінити вірогідність успішності або неуспішності конкретного спортсмена у певному виді спорту. Методичні особливості послідовного аналізу за Вальдом дозволяють обрати різний рівень вірогідності прогнозу (від 80,0 % до 99,9 %). Це важливо з позицій аналізу наявної інформації, її значущості та дієвості.

Висновки. Обґрунтований алгоритм є науковим забезпеченням методології прогнозування успішності та зростання спортивної майстерності в

кікбоксингу та спортивних танцях на етапах базової підготовки. Прогнозування розподіляється на основні етапи отримання і аналізу інформації, що дозволяє зробити кінцевий висновок про вірогідність досягнення успіху та високого рівня спортивної майстерності конкретним спортсменом. Інформація, отримана на попередніх етапах, враховується на наступних для уточнення і підвищення ефективності кінцевого прогнозу, а також може бути використана у моніторингу стану спортсменів. Запропонований алгоритм має універсальний характер і відповідає принципам теорії системного підходу.

Список використаних джерел.

1. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту, 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2018. 22 с.
2. Руководство по физиологии труда / З.М. Золина, Н.Ф. Измеров. Москва: Медицина, 1983. 528 с.
3. Rosa A. C. Study on the Opinion of the Dance Sport Specialists Related to the Physical Training. *4th International Conference of the Universitaria-Consortium (ICU). The Impact of Sport and Physical Education Science on Today's Society. (ICU 2018)*. 2018:309–313.
4. Ryzdik Ł., & Ambroży T. (2021). Physical fitness and the level of technical and tactical training of kickboxers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063088>

L. V. Podrigalo, O. O. Podrigalo, Shi Ke, Guo Xiaohong

JUSTIFICATION OF THE ALGORITHM FOR PREDICTING THE SUCCESS AND GROWTH OF SPORTS SKILLS OF KICKBOXING AND SPORTS DANCE ATHLETES AT THE STAGES OF BASIC TRAINING

The article substantiates the algorithm for predicting the success and growth of sportsmanship of kickboxing and sports dance athletes at the stages of basic training.

The proposed scheme consists of five stages, the content of which is various types of forecast. The information obtained at the previous stages is taken into account at the following stages to clarify and improve the effectiveness of the final forecast, and can be used in monitoring the condition of athletes.

Key words: *algorithm, prognosis, success, kickboxing, sports dances.*

УДК: 797.2-053.5

Н. Д. Сімак
(Україна, м. Одеса)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ДІТЕЙ 7–9 РОКІВ

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково освоїти особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання.

Ключові слова: *плавання, діти, навчання.*

Актуальність. Як вказують деякі фахівці, для більш швидкого оволодіння навичкою плавання дитина повинна мати хорошу плавучість (індивідуальні морфологічні особливості), позитивну реакцію на контакт з водним середовищем (індивідуальні психологічні якості), достатню координаційну підготовленість та властивості нервової системи та мотивацію [1, 5]. У зв'язку з цим проблема навчання плавання дітей 7–9 років привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення методики навчання з використанням нетрадиційних підходів.