

**УНІВЕРСИТЕТ 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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

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

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, 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;

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

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, республіка Молодова);

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

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
C916 : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада  
2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2022

## ЗМІСТ

<b>Аніканов І. В.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В УКРАЇНІ .....	8
<b>Артем'єва Л. О., Джуринський П. Б.</b> ДОПІНГ У СПОРТІ ТА ЙОГО ПОШИРЕННЯ СЕРЕД ГРУП РИЗИКУ .....	10
<b>Афтимичук О. Е</b> ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОФИЗИОДИАГНОСТИКА ФИТНЕССА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАГІСТРАТУРЕ .....	14
<b>Бабаліч В. А.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ З ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ .....	19
<b>Бандура В. А., Мартинюк А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА КОВЗАНАХ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ .....	21
<b>Башавець Н. А., Шипілова Д. В.</b> РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У УЧНІВ ПРОФІЛЬНИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ .....	23
<b>Бобошко В.В., Старікова К. В.</b> ТОЧНІСТЬ РУХІВ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ З ВОЛЕЙБОЛУ .....	26
<b>Богатов А. О., Бочков. П. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	29
<b>Богдан М. І., Богатирьов К. О.</b> ПЕРЕДУМОВИ РІЗНОМАНІТНИХ ПОГЛЯДІВ НА ПРАКТИКУ КАРАТЕ .....	32
<b>Бондаренко В. В.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ ВЕЛОСПОРТУ В УКРАЇНІ .....	37
<b>Бондаренко О. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ПЛАТЕС У ЗСО .....	39
<b>Борщенко В. В., Стришко А. С.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПАРАДИГМА В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ШКОЛИ .....	43
<b>Бундзяк С. А.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ BOSU .....	48

<b>Гаврилюк А. П., Пижа І. С.</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ .....	53
<b>Годунов П. А.</b> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З РАС .....	57
<b>Грабовський В. В., Мелех В. Ю., Левков В. В.</b> ОЗДОРОВЧІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	60
<b>Демишкант О. В., Ігнатенко С. О.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	64
<b>Дишель Г. О., Настаченко Д. В.</b> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ І – ІІ РОКУ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ УШИНСЬКОГО .....	67
<b>Дроздова К. В.</b> ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ПІДСТАВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	74
<b>Ігнатенко С. О., Пересунько П. Ю., Юхименко К. С.</b> ФОРМУВАННЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ .....	78
<b>Касарда О. З.</b> РОЗУМІННЯ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	80
<b>Кернас А. В., Дразіна Є. В., Ковальова Т. М.</b> СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ .....	83
<b>Кернас А. В., Дразіна Є. В.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТРАДИЦІЙНИМИ ТА СХІДНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ .....	86
<b>Кислова А. Р.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ .....	89
<b>Кліменко А. В.</b> ЗАЙНЯТІСТЬ В СФЕРІ СПОРТУ ЯК АКТУЛЬНА ПРОБЛЕМА ДОСЯГНЕННЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ .....	93
<b>Кольчак В. А.</b> НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ	

ПОЛІТИКИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ВЛАДИ.....	98
<b>Косянчук О. В.</b>	
ПРИНЦИПИ ТА НАПРЯМКИ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС.....	100
<b>Кочетков О. В.</b>	
АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ НА ЇЇ ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ.....	108
<b>Куртова О. В., Осипенко А. О.</b>	
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В СТРУКТУРІ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ .....	110
<b>Кучеренко Г. В., Бурдюжа С. В.</b>	
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	113
<b>Кошура А. В.</b>	
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ .....	117
<b>Лібенко Ю.С., Гаркуша С.В.</b>	
УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ.....	121
<b>Міхесенко О. І.</b>	
ПРОФЕСІЙНА САМОСВІДОМІСТЬ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР САМОЗБЕРЕЖЕННЯ .....	125
<b>Нікітюк В. В. Джурицький П. Б.</b>	
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ .....	128
<b>Овдій М.О., Максимов Є.В., Бойчук П. В</b>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ В ВОЛЕЙБОЛІ СЕРЕД НЕ ПРОФЕСІЙНИХ ГРАВЦІВ .....	132
<b>Онищук С. О.</b>	
НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ .....	133
<b>Палічук Ю. І.</b>	
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ .....	136
<b>Панасюк І. В., Андросова К. С.</b>	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	141
<b>Пільова С. Г., Анікієнко К. В.</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВИЩОЇ	

СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	143
<b>Подгорна В. В., Апенько Д. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ .....	145
<b>Прокоф'єва Л. А., Абакумов Р. В.</b> ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПРОЦЕСИ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	149
<b>Пустомельник Д. С.</b> РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ .....	154
<b>Романенко С. С., Сорока В. А.</b> МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	160
<b>Савченко О. И., Богатирьов К. О.</b> ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ДЕРЖАВІ.....	163
<b>Сімак Н. Д.</b> РОЛЬ ПЛАВАННЯ У ПОЛІПШЕННІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ .....	167
<b>Сіренко Р. Р.</b> ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	171
<b>Собко Н. Г.</b> ЗАСОБИ ЙОГИ У ПРОГРАМУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ.....	174
<b>Соколовський М. О., Богатирьов К. О.</b> ДО ПИТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ З МЕТОЮ ДОСЯГНУТИ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ .....	176
<b>Співак Н.А., Ігнатенко С. О.</b> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ .....	178
<b>Тітова Г. В., Сторожик О. О.</b> СПЕЦІАЛІЗОВАНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК СПОСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ .....	183
<b>Тодорова В. Г.</b> ГУМАНІСТИЧНА ЦІННІСТЬ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЇХ РОЛЬ У СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ.....	187

<b>Федорець А. В., Ігнатенко С. О.</b> ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНИХ ТРАВМ (ТРАВМИ КОЛІННОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ .....	192
<b>Форосян О. І., Костюк С.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	194
<b>Холявіцька А. І., Дроздова К. В.</b> ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ УПРАВЛІННЯ ДІЮЧИМИ СТРЕС ЧИННИКАМИ .....	197
<b>Хомовський О. І.</b> МУЗИКА ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	201
<b>Шукатка О. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ .....	203
<b>Щекотиліна Н.Ф., Баліцька М.О.</b> РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ПІДГОТОВЦІ ТА НАБУТТЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ ПРОФЕСІЙНІЙ КАР'ЄРІ СПОРТСМЕНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНОСТИКОЮ .....	206
<b>Юровських О. І.</b> СИЛЬНІ ТА СЛАБКІ СТОРОНИ ШАХІСТА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ШАХОВУ ПАРТІЮ .....	211
<b>Якимчук І. В.</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	213
<b>Лопатюк О. В.</b> СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ УВАГИ У МАЙБУТНІХ ДИСПЕТЧЕРІВ УПРАВЛІННЯ ПОВІТРЯНИМ РУХОМ.....	218

# ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В УКРАЇНІ

**Аніканов І. В.**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Автором розкрито сутність організації соціально-економічної діяльності спортивних клубів. Підкреслено актуальність оптимізації управління діяльністю спортивних клубів в Україні.

**Актуальність.** Сфера фізична культура та спорт є невід'ємною частиною способу життя сучасної людини, саме фізкультурно-спортивні послуги, які надаються фізкультурно-спортивними організаціями різними за функціональним призначенням та організаційно-правовою формою, використовуються суспільством для всебічного фізичного і духовного розвитку, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, формування здорового способу життя, подовження активного творчого довголіття, підвищення ділової активності. Однак, упродовж останніх років спостерігається зниження рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, тривалості життя населення, підвищення показників захворюваності, інвалідності. Це свідчить про необхідність вирішення комплексу організаційних питань щодо стимулювання державою суб'єктів сфери спорту щодо надання якісних фізкультурно-спортивних та оздоровчих послуг населенню.

**Виклад основного матеріалу.** У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року спорт позиціонується як частина іміджевої складової держави. При чому, нагадується на слабкому розвитку базових організаційних утворень, в тому числі спортивних клубів. Одним із завдань щодо досягнення стратегічних цілей розвитку фізичної культури і спорту є реформування системи резервного спорту, шляхом удосконалення діяльності спортивних клубів різної форми власності, розгалуження їхньої мережі на місцевому рівні [4].

Ураховуючи постійний вплив процесів глобалізації економічних відносин та характер трансформаційно-інституційних реформ, визначається, що потенціал розвитку господарського права, законодавства та оптимізації організації управління спортивними клубами є необмеженим [2, 3].

Фактично в Україні існує велика кількість спортивних клубів різного спрямування та походження, серед яких є клуби з різних видів спорту, є клуби, що забезпечують професійну підготовку спортсменів, і такі, що можна віднести до фітнес-індустрії. В основу такого розподілу покладено кінцеве призначення їх діяльності, її характер та цілу низку змістовних ознак [1].



Сучасні дослідження організаційних умов розвитку системи спортивних клубів на різних рівнях (соціально-економічні, соціологічні, соціально-психологічні, правові) основні напрями, проблеми та завдання в значній мірі орієнтують на розкриття зв'язків та залежностей між формальними та динамічними характеристиками їх організаційних структур, з одного боку, та успішністю та ефективністю людської діяльності з іншого.

Системний аналіз організаційних умов розвитку спортивних клубів в Україні, дозволяє автору припустити, що особливе місце в оптимізації управління діяльністю спортивних клубів займають проблеми формування та розвитку колективних суб'єктів, які реалізують цілі та завдання соціальної діяльності по наданню фізкультурно-спортивних та оздоровчих послуг. Оптимізація структурних та динамічних механізмів функціонування таких суб'єктів виступає важливою умовою розвитку різних сфер людської діяльності, а наукові роботи в цьому напрямку збагачують фундаментальні дослідження багатьох галузей знань.

Існуюча проблема необхідності адекватної правової інституціоналізації спортивних клубів як юридичних осіб є доволі актуальною і має бути вирішена в ході спортивної реформи.

Слід зазначити, що спортивні клуби як соціально-економічна система з точки зору їх організації мають у свою чергу два напрями існування. По-перше, вони існують у встановлених законодавством публічно-правових формах, є складовою освітнього процесу навчальних програм закладів освіти і забезпечується державою. По-друге, фізкультурно-спортивна та оздоровча діяльність в спортивних клубах може базуватись на засадах приватної ініціативи.

Діяльність спортивних клубів є по своїй суті актом і особистим і громадським, в зв'язку з цим, впливає як на саму людину, його цілі, цінності, розвиток, так і на його соціальне та природне середовище. Діяльність спортивних клубів за характером протікання та засобам її реалізації складно опосередкована минулим та теперішнім досвідом, соціальними та культурними механізмами регуляції. Комплекси проблем організації життєдіяльності спортивних клубів як систем, схильних до самоорганізації, пов'язані, з одного боку, із складними процесами гуманізації, а з іншого – з особливостями часової трансформації соціальної діяльності.

Таким чином, явище соціально-економічної діяльності спортивних клубів має різні аспекти можливого аналізу. Найбільш загальними характеристиками є її цілеспрямованість, функція перетворення, наслідковий зв'язок із суспільними умовами її реалізації, що передбачає розподіл праці, кооперацію функцій, взаємодію та спілкування суб'єктів діяльності. Соціально-економічна

діяльність спортивних клубів – це виконання суб'єктом історично-конкретних суспільних функцій, необхідних для існування та розвитку суспільної системи.

Для організації діяльності спортивних клубів необхідно дотримуватися таких принципів оптимізації: відповідність; економічність; регламентність; самоконтроль; інтегральність; адаптивність.

#### **Література:**

1. Заїченко Л.І. Спортивний клуб в умовах комерціалізації: організаційно-правова форма: [Наукова доповідь]. Х: Юрайт, 2015. 144 с.

2. Куроченко І. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні: навчальний практикум. Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 2016. 596 с.

3. Стахів І. М. Регулювання ринку спортивно-оздоровчих послуг в Україні: монографія. Львів: УП, 2017. 200 с.

4. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. №1089. Київ. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

## **ДОПІНГ У СПОРТІ ТА ЙОГО ПОШИРЕННЯ СЕРЕД ГРУП РИЗИКУ**

**Артем'єва Л. О. Джуринський П. Б.**

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

**Актуальність.** Зараз допінг став глобальною проблемою, яка супроводжує міжнародні спортивні події в усьому світі. Міжнародні спортивні федерації на чолі з Міжнародним олімпійським комітетом протягом останніх років намагалися зупинити поширення цієї проблеми, але безрезультатно. Очікувалося, що завдяки освітнім програмам, тестуванню та підтримуючому медичному лікуванню ця поведінка зловживання психоактивними речовинами зменшиться. На жаль, цього не сталося. Насправді професійні спортсмени зловживають новими, потужнішими та невиявленими допінговими методами та речовинами, а також розвинули складні мережі розповсюдження. Професійні спортсмени часто є зразком для наслідування підлітків і молоді, які часто імітують їхню поведінку, включаючи зловживання наркотиками.

Кредо Олімпіади говорить: «В іграх головне не перемога, а участь. Головне не перемогти, а добре боротися». Якою б благородною не була ця мета, вона має мало спільного з реальністю сучасного спортивного світу. Спортсмени винагороджуються за перемоги практично на всіх рівнях змагань.

Друге місце розглядається як «перший програш». Враховуючи цю реальність, не дивно, що спортсмени та тренери жертвуватимуть і ризикуватимуть чимало, щоб отримати конкурентну перевагу та підвищити продуктивність будь-якою ціною. Підвищення результативності в олімпійському та професійному спорті тепер стало медичною, етичною та правовою проблемою для сучасних спортсменів та спортивних організацій.

Насамперед це пов'язано з кількістю грошей, які отримуються з перемогою в сучасній спортивній індустрії. Багатомільйонні контракти, гонорари за виступи, міжнародне схвалення та спортивний мерчандайзинг становлять мільярдну індустрію, яка пропонує сьгоднішнім спортсменам, їхнім спонсорам та оточенню нечувані раніше фінансові прибутки.

Підвищення спортивних результатів можна досягти за допомогою різних дієт, тренувань і наполегливої праці. Однак цього можна досягти з часів давніх змагань за допомогою різноманітних фізіологічних, механічних і фармакологічних методів допінгу. Зі збільшенням грошових призів і винагороди за перемогу зросло зловживання методами підвищення ефективності.

Сьогодні жоден вид спорту не позбавлений шахрайства з використанням незаконного підвищення продуктивності. Керуючись мільйонами доларів, які зараз регулярно доступні для перемоги у спортивних змаганнях, неетичні фармацевти, медичні працівники, тренери та спортивні організації таємно, а часом і без згоди своїх спортсменів, працюють над розробкою складних допінгових програм, які оптимізували б результативність, часто навіть ризикуючи здоров'ям спортсменів. Тепер ці самі допінгові програми переміщуються з ринку професійного спорту до нашої молоді та інших груп ризику з тривожною швидкістю.

Існує кілька сотень форм відомих і потенційно більш невідомих допінгових речовин і методів, якими зловживають професійні спортсмени в усьому світі. Препарати для підвищення продуктивності не є унікальними для сучасних спортивних змагань. Гриби, рослини та суміші вина та трав використовувалися давньогрецькими олімпійськими спортсменами та римськими гладіаторами, які змагалися в Цирку Максимус, починаючи з 776 року до нашої ери.

Різні рослини використовувалися через їхній стимулюючий ефект у змаганнях на швидкість і витривалість, а також для маскуванню болю, що дозволяло травмованим спортсменам продовжувати змагання.

На Олімпійських іграх 1904 року марафонець Томас Хікс вжив суміш брендів та стрихніну і ледь не помер. Суміші стрихніну, героїну, кокаїну та кофеїну широко використовувалися спортсменами, і кожен тренер або команда

розробили свої унікальні секретні формули. Це було звичайною практикою, поки в 1920-х роках героїн і кокаїн не стали доступними лише за рецептом. У 1930-х роках саме амфетаміни замінили стрихнін як стимулятор для спортсменів. Коли впала Берлінська стіна, була розкрита програма уряду Східної Німеччини щодо підвищення продуктивності шляхом ретельного призначення стероїдів та інших препаратів молодим спортсменам.

Ці добре задокументовані та контрольовані експерименти із застосуванням гормонального допінгу на підлітках-спортсменах, проведені Східнонімецькою спортивною медичною службою, дали врожай золотих медалістів (переважно молодих жінок, оскільки вони більш різко реагували на чоловічі гормони). В подальшому ці спортсмени страждали від серйозних захворювань, включаючи передчасну смерть.

Світ гостро усвідомив масштаби та користь допінгу в спорті, коли Бена Джонсона позбавили золотої медалі на Олімпіаді в Сеулі 1988 року за використання стероїду. Медична комісія Міжнародного олімпійського комітету (МОК) у 1967 році склала список заборонених речовин і запровадила антидопінгове тестування спортсменів на Мюнхенських іграх 1972 року. У цей момент було зрозуміло, що допінг справді працює і, якщо його не помітять, він виграє золоті медалі. Допінг став настільки поширеним в олімпійському спорті, що деякі стверджували, що всі рекорди слід скасувати або призупинити, доки всі форми допінгу не будуть виявлені та припинені. Протягом 1980-х і 1990-х років підпільні допінгові програми поширювалися від спорту до спорту під керівництвом сучасних, хоч і неетичних, фармацевтів і професіоналів спортивної медицини. У 1999 році МОК організував Всесвітню конференцію з допінгу в спорті у відповідь на шокуjące відкриття французькою поліцією під час Тур де Франс 1998 року величезної кількості препаратів для підвищення продуктивності. Саме на цій зустрічі було засновано незалежну глобальну агенцію — Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA). Його місія полягала в тому, щоб працювати незалежно від МОК, спортивних організацій та урядів, і вести боротьбу з допінгом у спорті.

Незважаючи на роки агресивного антидопінгового тестування міжнародними спортивними федераціями, такими як велоспорт, легка атлетика та футбол, скандали щодо зловживання стероїдами за участю високопоставлених спортсменів продовжують бути новинами на перших сторінках у всьому світі.

Також стає очевидним те, що потенційними стероїдами зловживають не лише спортсмени. Зловживання стероїдами також може включати ширшу популяцію неспортсменів, які мають проблеми з поведінкою та можуть

експериментувати з цими тепер легкодоступними препаратами для підвищення ефективності.

Їхньою мотивацією може бути не спортивне вдосконалення, а косметичні цілі та цілі формування тіла. Щоб зберегти молодість, спортсмени можуть експериментувати з гормонами, яких заохочує маркетинг «антистаріння», тоді як дівчата-підлітки, які бажають довгих худорлявих образів «дорослих жінок», можуть використовувати стероїди для зменшення жиру та підвищення м'язового тону.

Сучасний спорт і недоречна фіксація медіа на славі, багатстві та виграші будь-якою ціною ненавмисно створили зростаючий ринок допінгових речовин. Ці речовини, якими колись зловживали лише елітні спортсмени, явно поширюються в школах та оздоровчих клубах по всьому світу. Їх приймає ціле нове покоління молодих клієнтів, які щодня бачать у газетах повідомлення про спортивних ікон, звинувачених у зловживанні наркотиками лише для того, щоб продовжувати грати, побивати рекорди та здобувати статки.

Цими ж препаратами для підвищення продуктивності також зловживають підлітки, які не займаються спортом і мають ширші проблеми поведінки та ризику для здоров'я. Крім того, цими препаратами зараз зловживають підлітки чоловічої та жіночої статі в косметичних цілях, намагаючись досягти сексуального вигляду, який рекламують ЗМІ.

Постійні освітні програми, розроблені для цих груп ризику національними олімпійськими організаціями та спортивними федераціями, є важливими першими кроками для стримування цієї небезпечної поведінки.

Медичні працівники, вчителі, тренери та спортивні організації повинні бути поінформовані про цю постійну проблему підлітків і груп ризику та сприяти її вирішенню шляхом відкритого, чесного обговорення.

Найважливіше те, що професійні спортсмени повинні служити зразком для наслідування та промовцями спорту і способу життя без наркотиків. Цю позицію мають активно підтримувати засоби масової інформації, власники команд і міжнародні спортивні федерації, забезпечуючи послідовне керівництво та адвокацію антидопінгових програм у спорті, незалежно від витрат і наслідків.

### **Література:**

1. Акуленко Т. М. Особливості відповідальності за вживання допінгу в спорті: міжнародно-правовий аспект. Підприємництво, господарство і право. 2019. № 10. С. 208-2013.

2. Барабанова В. Б. Допинг в спорте как социальная проблема. *Международный журнал экспериментального образования*. 2010. № 11. С.176-178.

3. Глущенко Н. В. Проблемы употребления допинга в спорте. *Физическая культура и спорт*. 2007. № 6. С. 69-71.

4. Долбишева Н. Г. Організаційна структура та основні функції діяльності Міжнародного конвенту «СпортАккорд». *Слободжанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3 (47). С. 35-40.

5. Измайлова О. В., Щербак Ю. Є. Допінг і боротьба з ним : метод. посіб. Полтава : ПДПУ ім. В.Г. Короленка, 2005. 72 с.

6. Корж В. П., Башкин И. Н. Допинг вчера, сегодня и завтра. Николаев : Стель-Инфо, 2006. 200 с.

7. Короткий Т. Р., Хендель Н. В. Міжнародні стандарти у сфері боротьби з допінгом. *Вісник Південного регіонального центру Національної академії правових наук України*. 2020. № 23. С. 148-154.

8. Назаренко Л. Д., Костюнина Л. И., Тимошина И. Н. Проблемы использования допинга в спорте. *Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта*. 2016. № 4. С. 107-116.

## **ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОФИЗИОДИАГНОСТИКА ФИТНЕССА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАГИСТРАТУРЕ**

**Афтимичук О. Е.**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

**Аннотация.** В статье представлено назначение и содержание дисциплины «Психофизиодиагностика фитнеса», являющейся частью учебной программы обучения в Магистратуре по специализации «Технологии и менеджмент фитнеса». Курс ориентирован на подготовку фитнес тренеров к исследовательской и профессиональной деятельности с людьми разного возраста, пола, физического развития и подготовленности, социального статуса, имеющими различные цели и интересы в занятиях фитнесом.

**Ключевые слова:** учебная программа, психологическая и психофизиологическая диагностика, фитнес.

**Annotation.** The article presents the purpose and content of the discipline «Psychophysiodiagnosis of Fitness », which is part of the curriculum in the Master's program in the specialization «Technology and Management of the Fitness». The course is aimed at preparing fitness trainers for research and professional activities with people of different ages, genders, physical development and preparedness, social status, who have different goals and interests in fitness.

**Key words:** curriculum, psychological and psychophysiological diagnostics, fitness.

**Актуальность.** Исходя из сегодняшней социально-экономической и политической ситуации, как в стране, так и в мире, наблюдается повышенный коллективный психоэмоциональный стресс, отражающийся на функциональном состоянии человека. Вместе с тем, здоровье нации является проблемой первостепенной важности, поскольку оно определяет настоящее и будущее страны, научный и экономический потенциал общества, обеспечивает устойчивое национальное развитие. Эффективным средством сохранения и совершенствования здоровья выступает физическое воспитание / оздоровительный фитнес, являющиеся важным средством формирования здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями помогают разрешить проблемы не только, связанные непосредственно со здоровьем человека. Им подвластна помощь в социализации, адаптации человека к современному обществу, современным устоям. Однако, при выборе фитнес программ следует учитывать ряд индивидуальных особенностей человека, чтобы не навредить его организму, его психическому и психофизиологическому состояниям. Этим занимается психофизиодиагностика.

*Психофизиологическая диагностика* исследует оценку особенностей развития познавательных функций и физиологических процессов, обеспечивающих их реализацию, включает инструментальные методы, компьютерную томографию, методы оценки вегетативной нервной системы, сенсомоторики, нейропсихологическое тестирование, тестирование уровней развития психических процессов и познавательной деятельности [1, 2].

**Изложение основного материала.** Дисциплина «Психофизиодиагностика фитнеса» дает возможность будущему тренеру получить не только общее представление о взаимосвязи психического и физиологического и тем самым расширить и углубить свое мировоззрение, но и получить знания об использовании современных экспериментальных подходов и методов. Методологические и теоретические знания, полученные на данном курсе, помогут магистранту решить поставленные перед ним практические задачи, сформируют навыки организации и проведения экспериментальных исследований. Курс направлен на изучение функциональных механизмов нервной системы, участвующих в процессе психофизической активности, а также психофизиологических проявлений этой активности и использование обширного арсенала экспериментальных методик, включающих современную и сложную научно-техническую и инструментальную базу.

Занятия фитнесом предполагают наличие у занимающихся определенных морфофункциональных и психофизических данных, позволяющих выполнять общефизическую подготовку с необходимым качеством программы фитнеса и фиксировать в памяти свои навыки. Для этого они должны обладать определенными психологическими и психомоторными качествами. Занятия фитнесом требуют определенной нагрузки не только опорно-двигательного аппарата, но и нервной, и вегетативной системы организма, что требует от будущих специалистов в области фитнеса психофизиологического контроля и знания его содержания.

Цель курса – создание полного представления о природе психофизиологических процессов, осуществляющихся в результате активной мышечной деятельности организма, формирование научных знаний тренеров по фитнесу, способствующих повышению их профессионализма в сфере фитнеса.

В современных условиях перестройки всех экономических и социальных отношений особая роль отводится потенциалу возможностей психофизиологического склада личности и психологическому потенциалу коллектива. В связи с этим особое значение приобретает совершенствование подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры в целом и фитнеса в частности.

Дисциплина «Психофизиодиагностика фитнеса» ориентирована на реализацию следующих общих задач:

1. Формирование системы понятий о ключевых закономерностях профессиональной деятельности специалиста по фитнесу.

2. Познание общих и специфических принципов психофизиологического проявления в условиях фитнес-деятельности.

3. Совершенствование навыков применения теоретических знаний и практико-методических умений в исследовательской деятельности в области оздоровительной физической культуры / фитнеса.

Спецификой данного курса является аргументация фитнес-деятельности с позиции синтеза двух научных направлений: психологии и физиологии. В этой связи в программе предусмотрены и частные задачи:

- осуществлять психофизиологический анализ фитнес-деятельности;
- организовывать диагностику психических процессов и психофизиологических состояний, возникающих в процессе занятий фитнесом;
- изучать особенности личности занимающихся фитнесом;
- исследовать коллектив занимающихся фитнесом;
- разрабатывать анкеты для проведения социологического исследования;



– отбирать психофизиологические методы диагностики для исследования фитнес-деятельности;

– разрабатывать блоки тестов для проведения диагностики психических процессов и психофизиологических состояний в системе занятий фитнесом.

Учебно-воспитательный процесс курса осуществляется в рамках теоретических занятий, семинаров, где учебная деятельность обеспечивается направлением изучения литературы, рекомендованной по проблемам представленных тем, не вошедшей в дидактический материал теоретического урока, а также лабораторных работ.

Учебный процесс данного курса осуществляется посредством применения следующих методов обучения: лекция, объяснение, демонстрация, дискурс, моделирование, решение задач, дидактические игры.

Программа курса состоит из восьми тем, включающих в себя базовые разделы психофизиологической науки, имеющие диагностическую направленность (табл. 2).

Таблица 2.

Тематическое содержание курса  
«ПСИХОФИЗИОДИАГНОСТИКА ФИТНЕССА»

№ п/п	Темы	Форма обучения: дневная			
		К-во часов прямого контакта			Инд. работа
		Лекции	Семинары	Лабор. работа	
1.	Психофизиологическая характеристика фитнес-деятельности	2	1		10
2.	Функциональные системы и управление фитнес-деятельностью	4	1		12
3.	Волевое и спонтанное управление фитнес-деятельностью	2	1		10
4.	Эмоциональная регуляция деятельности занимающихся фитнесом	2	1		10
5.	Работоспособность и ее зависимость от стимулирующих воздействий	4	1		12
6.	Психофизиологические состояния, определяемые при занятиях фитнесом	4	1		10
7.	Психофизиология профессионально-трудовой деятельности	2	1		10
8.	Диагностика психических процессов и психофизиологических состояний при занятиях фитнесом	10	3	10	26
Всего:		20	10	10	110
Всего:		40			
Итого:		150			

В рамках теоретических занятий осуществляется подготовка специалистов в области фундаментальных знаний о психических процессах и

психофизиологических состояний, возникающих при занятиях физическими упражнениями / фитнесом.

Семинары направлены на закрепление сформированных теоретико-методических знаний, что предполагает совершенствование навыков их применения на практике в рамках оздоровительно-тренировочных занятий фитнесом.

Лабораторные занятия предназначены для закрепления сформированных практико-исследовательских навыков, что предусматривает их использование при диагностики психических процессов и психофизиологических состояний в практике профессиональной деятельности фитнес тренера.

Индивидуальная (самостоятельная) работа направлена на изучение магистрантом содержания дисциплины, не вошедшего в теоретико-методологические занятия. Магистрант самостоятельно проводит анализ и обобщение дополнительной информации с целью накопления теоретических знаний, технологических умений и технических навыков для осуществления диагностической деятельности на практике с занимающимися фитнесом.

**Вывод.** Таким образом, процесс изучения предмета ориентирован на формирование следующих профессиональных компетенций:

*Общие компетенции.* Магистрант должен выполнять следующие действия:

- Приобрести знания о сущности психических процессов организма в аспекте двигательной активности.
- Классифицировать и диагностировать различные психофизиологические состояния.
- Организовывать занятия фитнесом на основе полученных знаний.
- Формировать профессионально значимые качества личности.

*Специальные компетенции:*

а) Познавательные. Магистрант должен выполнять следующие действия:

- использовать систему категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в разных сферах профессиональной деятельности;
- овладеть новыми методами исследования, изменить научный и научно-практический профиль профессиональной деятельности;

б) Методические. Магистрант должен:

- уметь самостоятельно проводить психодиагностическое и психофизиологическое исследование в соответствии с этическими нормами, обрабатывать и анализировать полученные данные, в том числе с использованием информационных технологий, интерпретировать результаты исследования;
- быть готовым к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-практической деятельности;

в) Аффективные. Магістрант повинен розпоряджатися наступними діями:

- проявлять ініціативу і інтерес до вивчення спеціальної літератури;
- формувати процес самоосвіти;
- володіти професійною культурою;
- розуміти моральні цінності процесу проведення фітнес-заходів;
- проявляти творчий потенціал.

### **Література**

1. Николаева, Е. Психологія: підручник для ВНУ. Стандарт третього покоління. – СПб.: Пітер, 2019. – 704 с.
2. Психологія: Підручник для ВНУ. 4-е вид. / Під ред. Ю.І. Александрова. – СПб.: Пітер, 2014. – 464 с.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ З ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Бабаліч В. А.**

Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто питання особливостей організації шкільного уроку з плавання. Запропоновано підхід щодо вирішення питання початкового навчання плаванню під час проведення дистанційних занять.

**Актуальність.** Сьогодні в шкільному освітньому середовищі запроваджена нова програма з фізичної культури, яка пропонує вибір учнями варіативних модулів з урахуванням матеріальної бази школи, традицій навчального закладу, кадрового забезпечення школи та інтересів школярів.

Включивши плавання, як варіативний модуль у навчальну програму з фізичного виховання, проблема побудови навчального процесу у межах шкільного уроку на сучасному етапі набула популярності серед вчителів фізичного виховання у школі. Однак, в умовах військового стану проведення занять у басейні стало для більшості вчителів нереальною задачею. Тому ми пропонуємо свій, альтернативний підхід, підготовки дітей до занять у воді в реаліях сьогодення.

Як відомо плавання – це циклічний, складнокоординаційний вид спорту. Досвід показує, що перш ніж дитина приступить до занять в басейні, деякі рухи, на етапі початкового навчання, краще вивчати на суші, а потім у воді.

Особливої уваги потребує навчання техніці дихання плавця у воді. Саме на цих аспектах і побудуємо урок дистанційного навчання з плавання.

Згідно програми початкового навчання плавання першим вивчаються вправи для освоєння з водою. Звісно основним завданням цих вправ є ознайомлення школярів з: фізичними властивостями води; формуванням комплексу рефлексів; робочою позою плавця; основами дихання у воді; усуненням інстинктивного страху перед водою. Ми зосередимо увагу на вивченні основного вихідного положення плавця, техніці дихання та спортивних способів плавання. Для вивчення вихідного положення плавця існує багато імітаційних вправ. Отож, використовуючи звичайні імітаційні вправи, які є в переліку засобів «сухого» плавання можна навчити основам на суші (наприклад, в.п. – о.с. руки підняті в гору зімкнуті, долоні випрямлені, знаходяться одна на одній. У такому положенні зафіксувати стійку упродовж десяти секунд; потім те саме вихідне положення, але піднімаємось навшпиньки декілька разів тощо).

Також головна мета підготовчих вправ щодо ознайомлення з водним середовищем полягає у тому щоб учень оволодів правильною технікою дихання. Дихання – найважливіший елемент у навчанні плаванню. Без цієї навички неможливо оволодіти спортивними способами плавання. А надбаний навик плавання без правильного видиху у воду ненадійний та ускладнює оволодіння правильною технікою плавання різними стилями. За допомогою підготовчих вправ для навчання диханню вирішуються наступні завдання: освоєння навичку затримки дихання та вдиху; вміння робити видих-вдих із затримкою дихання на вдиху; освоєння видихів у воду. За допомогою імітаційних вправ на суші потрібно навчитися затримувати дихання і виконувати ритмічно вдих-видих через рот також навчають тривалому видиху у воду.

У подальшому імітаційні вправи на суші на початковому етапі навчання допомагають створити уявлення про форму руху, його координаційну і ритмо-темпову структуру. Це вправи для ознайомлення з рухами ніг, рук, узгодження рухів рук і дихання, загального узгодження рухів, вправи для стартового стрибка і поворотах на грудях і на спині:

- вправи для імітації дихання (глибокі вдихи, видихи, затримка дихання, вдих-видих з поворотом голови при імітаційних рухах руками і ногами тощо);

- імітаційні вправи для рук (кругові поперемінні і одночасні оберти руками вперед і назад у положенні стоячі і у положенні зігнувшись, рухи під рахунок, з чергуванням напруженим, імітація рухів спортивними способами плавання);

- імітаційні вправи для ніг (згинання ніг у колінних суглобах, махи ногами, присідання з розвернутими на зовні стопами, махи ногами лежачи на маті в

положенні на животі і на спині, імітація рухів спортивними способами плавання).

Імітація на суші рухів, схожих по формі й характеру з рухами, що виконуються у воді, сприяють більш швидкому і якісному засвоєнню техніки плавання. З формою грибоквих рухів руками, як при плаванні кролем на груді і на спині, початківці знайомляться, виконуючи на суші різні кругові оберти плечами й руками в положенні стоячі та стоячі на колінах. Також вони попередньо ознайомлюються з необхідністю переборювати опір води при виконанні грибків руками, застосовуючи вправи з різними амортизаторами або бинтами. Величина опору не повинна перевищувати 40-50% від максимальної (для кожного школяра) величини, яка може бути визначена при одноразовому виконанні цієї вправи. Поряд з динамічними вправами використовуються статичні вправи з ізометричним характером напруження працюючих м'язів: наприклад, для ознайомлення з м'язовим відчуттям, яке виникає при імітації ковзання (прийняти положення "ковзання" біля стінки і декілька разів напружити м'язи тулуба, рук, ніг).

Отже, на початковому етапі навчання плаванню імітаційні вправи просто необхідні для ознайомлення з технікою рухів спортивним способом плавання. Таким чином вважаємо, що такі вправи можуть бути використані для ознайомлення зі специфікою дихання у воді та основам техніки рухів спортивним способом плавання під час дистанційного навчання.

### **Література:**

Бабаліч В.А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2019. 56 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА КОВЗАНАХ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ**

**Бандура В. А., Мартинюк А.**

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

**Анотація.** Фігурне катання на ковзанах є дуже видовищним і, напевно, найбільш емоційним видом спорту. При цьому, навіть спостереження за виступаючими на льодовому майданчику спортсменами приносить величезну естетичну насолоду глядачам.

**Актуальність.** Фігурне катання як вид спорту являє собою змагання у виконанні складних комбінацій стрибків, обертань, малюнків геометричних

фігур (використання даних елементів більше характерно для одиночного катання), підтримок партнера (у парному катанні), танцювальних рухів, що відбуваються на льодовому майданчику. Досить насичена змагальна діяльність висуває високі вимоги до організму спортсменів та рівня розвитку їх рухових якостей, що і є предметом наших досліджень [3].

В основі впливу фігурного катання на організм людини лежить розвиток рухових якостей, збільшення сили різних груп м'язів, формування швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Крім того, при систематичному відвідуванні тренувань з фігурного катання відбувається вдосконалення діяльності сенсорних систем організму. Справа в тому, що в ході катання на ковзанах по льодовому майданчику спортсмен змушений виконувати численні прискорення і уповільнення, обертання, нахили, дотримувати рівновагу на малій площі опори. Всі ці рухи сприяють підвищенню точності аналізу знаходження та переміщення тіла в просторі, сприятливо впливають на розвиток вестибулярного апарату людини. Дослідження, проведені А. Я. Кіреєвим (1979-1981 рр.), показали, що ефективним шляхом удосконалення діяльності вестибулярного аналізатора є поєднання активних обертальних вправ (стрибків і обертань на льоду) з пасивними (обертання в кріслі Барані та інших пристроях і тренажерах, де фігурист обертається за допомогою спеціального приводу) [1].

Поряд з розвитком рухової сенсорної системи заняття фігурним катанням вдосконалюють тактильну чутливість. Найбільшою мірою цьому сприяє регулярне виконання обов'язкових вправ. У людей, що займаються катанням на ковзанах, збільшується точність окоміру, управління рухами тіла стає більш швидким і скоординованим [2].

Під час занять фігурним катанням за 1 годину організм спалює близько 400 ккал, при цьому задіяні і ті м'язи тіла (особливо ніг), які дуже важко задіяти за допомогою різних тренажерів. Тому фігурне катання є досить ефективним засобом позбавлення від зайвих кілограмів. Але, при цьому ні в якому разі не потрібно намагатися освоїти складні фігури (особливо стрибки) без допомоги тренера – це загрожує падіннями і травмами [3].

Висновки. При занятті фігурним катанням працюють одночасно багато груп м'язів, внаслідок чого збільшується їх сила; розвиваються рухові якості; формується швидкість, спритність, витривалість та гнучкість; підвищується точність аналізу стану та переміщення тіла в просторі; розвивається вестибулярний апарат людини та тактильна чутливість.

## **Література:**

1. Вайцеховська Е. С. Сльози на льоду / Е.С. Вайцеховська – СПб.: Амфора, 2007. – 334 с.
2. Москвіна Т. Н. Коротка програма в парному катанні / Т.Н. Москвіна – М.: Фізкультура і спорт, 1980. – 112 с.
3. Чайковська Е.А. Фігурне катання /Е.А. Чайковська. – М.: Фізкультура і спорт, 2003.–155 с.

## **Розвиток силових здібностей у учнів профільних класів під час занять спортивним туризмом**

**Башавець Н.А., Шипілова Д. В.**

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

**Анотація.** У тезах розглядаються результати експериментального дослідження, яке було спрямовано на розвиток силових здібностей у учнів профільних класів під час занять спортивним туризмом. Запропоновано методіку розвитку силових здібностей у учнів профільних класів. Проаналізовано отримані результати.

**Актуальність.** Незважаючи на те, що в методичній літературі є достатньо даних, про шляхи покращення фізичної підготовленості учнів профільних класів, правильний вибір методичних прийомів та підбір збалансованих комплексів вправ з силової гімнастики, а також адекватний підбір засобів та раціональної організації занять для дітей цього віку, в умовах позаурочних форм занять, на наш погляд, вивчено не повною мірою і вимагає подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки покращити процес фізичного виховання дітей цього віку, а й забезпечить більше ефективну їхню фізичну підготовку, а саме силову, яка є дозволить більш якісно займатися спортивним туризмом.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження було проведено у Європейському ліцеї міста Одеси. У цій школі є всі умови для нашого дослідження (тренажерний зал, сучасний інвентар та снаряди). В ньому взяли участь спеціально відібрані фізично здорові діти, віднесені до основної медичної групи. До першої (експериментальної) групи увійшли 12 юнаків, 10А класу навчання, які займаються спортивним туризмом у певні дні тижня, їм було запропоновано виконувати підібрані спеціальні комплекси силових вправ для розвитку силових здібностей. До другої (контрольної) групи увійшли 12 юнаків того ж віку з паралельного класу (10 Б), які займалися в певний час у

тренажерному залі. Ця група займалася гімнастикою за традиційною методикою.

Дослідження проводилося у три етапи: На першому етапі вивчався стан проблеми дослідження в огляді літературних навчально-методичних джерел та проводилося тестування для визначення рівня силових здібностей.

На другому етапі впровадження методики силових здібностей за допомогою комплексів з розвитку сили.

На третьому етапі проводилося заключне тестування, підбиття підсумків та аналіз отриманих результатів.

На початку педагогічного експерименту було виявлено рівень силових здібностей за допомогою чотирьох тестів: тест «стрибок у довжину з місця», тест «підтягування на перекладині», тест «прес, підйом тулуба за 30 секунд», тест «становя тяга».

Для визначення ефективності нами розроблена методика та комплекси вправ силової спрямованості для ЕГ, було проведено педагогічний експеримент.

Отримані результати узагальнювалися та аналізувалися з використанням  $t$  – критерію Стьюдента.

Нами було проведено замір силових здібностей у зазначених школярів до початку педагогічного експерименту (контрольна та експериментальна група). Результати дослідження подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники силових здібностей учнів 10-х класів на початок експерименту (контрольна та експериментальна група)

Тести	M1±m1 (контр)	M2± m2 (експер)	t-критерію Стьюдента	Рівень значущості відмінностей
Підтягування (раз)	8,3±0,1	9±0,1	$t \leq 1,4$	-
Прес, підйом тулуба (за 30 сек)	23,1±0,2	23,6±0,7	$t \leq 0,2$	-
Стрибок у довжину з місця (см).	175,1±0,5	176±0,4	$t \leq 0$	-
Станова тяга (кг).	92,6±0,5	94±0,5	$t \leq 0,1$	-

За результатами фізичних вимірів до початку педагогічного експерименту між двома групами, можна побачити, що різниця у показниках тесту практично не існують,  $t$  – критерію Стьюдента –  $t \leq 2$ .

Після попередніх вимірів силових здібностей учнів контрольної та експериментальної групи для перевірки ефективності розробленої нами



комплексів вправ на силу запропонованих в експериментальній групі продовжили заняття сфокусовані на розвиток сили з використанням нами розроблених комплексів вправ, а в контрольній групі учні продовжують займатися гімнастикою за традиційною методикою.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено замір силових здібностей у школярів 10-х класів після проведення педагогічного експерименту (контрольна та експериментальна група). Результати дослідження наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники силових здібностей учнів 10-х класів після педагогічного експерименту (контрольна та експериментальна група)

Тести	M1±m1 (контр)	M2± m2 (експер)	t-критерію Стьюдента	Рівень значущості відмінностей
Підтягування (раз)	9,1±0,1	12±1,7	$t \geq 4,1$	$p \leq 0,001$
Прес, підйом тулуба (за 30 сек)	23,8±0,2	28,8±0,1	$t \geq 8,3$	$p \leq 0,001$
Стрибок у довжину з місця (см).	176,3±0,5	182,3±0,4	$t \geq 10$	$p \leq 0,001$
Станова тяга (кг).	93,9±0,5	99,5±0,5	$t \geq 8$	$p \leq 0,001$

За результатами вимірів після експерименту між двома групами, можна бачити, що відмінності в показниках тесту є і вони статистично значущі, ніж до експерименту, відмінності достовірні за t-критерієм Стьюдента ( $t \geq 2$ ).

За результатами повторних вимірів тестів силових здібностей підлітків можна визначити, що у них збільшилися фізичні показники за всіма вимірами після педагогічного експерименту. І ці показники педагогічного експерименту суттєві та статистично значущі, ніж за порівнянням з початком експерименту (табл. 2.).

З підрахунків статистично різних вимірів, видно, що найбільші показники приросту силових здібностей у підлітків відбулися у показниках стрибків у довжину. Різниця між M1 та M2 (контрольна та експериментальна група) становить 6 см, і спеціально силовому показнику станова тяга - 5,6 кг. За іншими вимірами, так само результати значні і суттєві, доказом наших тверджень служить відмінність достовірності за t - критерієм Стьюдента, становить  $t \geq 2$ .

Отже, за всіма вимірами виявлено суттєву динаміку. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що застосування підібраних нами

комплексів вправ на силу дозволяє ефективно підвищити рівень фізичної підготовленості та розвиток силових здібностей учнів профільних класів.

**Висновки.** Таким чином, за всіма вимірами виявлено суттєву динаміку. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що застосування підібраних нами комплексів вправ на силу дозволяє ефективно підвищити рівень фізичної підготовленості та розвиток силових здібностей старшокласників.

Література.

1. Башавець Н. А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія №15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С.512-515.

2. Башавець Н. А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наукових праць. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 3К (97)18. С. 52-56

3. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язберезувальної 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).

## **ТОЧНІСТЬ РУХІВ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ З ВОЛЕЙБОЛУ**

**Бобошко В. В., Старікова К. В.**

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

**Анотація.** Одним із основних питань теорії та методології спортивної підготовки є мета вдосконалення процесу навчання ефективним фізичним рухам в умовах інтенсивної спортивної діяльності [3].

**Актуальність.** Особлива складність вищезазначеної мети проявляється в таких спритних видах спорту, як волейбол, де тут елементарні фізичні навантаження залежать як від фізичних, так і від психічних процесів, а часто і від непередбачуваних рухів із різноманітною просторово-часовою структурою.

У теорії та методології навчання фізичним рухам у спортивній практиці наразі недостатня увага приділяється змісту проактивної, розвивальної підготовки [1]. У волейболі традиційна методологія тренувань переважно базується на переосмисленні фізичних рухів у чітко регламентованому контексті, а тренувальний процес має переважно репродуктивний характер і недостатньо враховує особистість та їх всебічну співпрацю. Це підтримує виконання фізичних рухів у конкретних особливих умовах та запобігає їх узагальненню та використанню у незвичайних ситуаціях. Волейбол являється найдоступнішим способом фізичного розвитку та підтримки здоров'я населення, тому волейбол практикується у всіх регіонах країни. Ця гра популярна серед людей різного віку, від дітей до людей похилого віку.

У волейбол грають у різних кліматичних та метеорологічних умовах, що сприяє фізичному загартовуванню, підвищуючи опірність та стійкість організму до різних захворювань [2].

Волейбол використовується як тренувальний засіб, і є одним з представників інших видів спорту, для розвитку базових рухових навичок, оскільки структура ігрової діяльності включає різні стрибки, рухи, зупинки, а також техніко-тактичні дії швидкості та сили.

Цілющі емоційні якості дозволяють використовувати саму гру, а також окремі елементи гри в м'яч як засіб активного розслаблення та зміцнення здоров'я [3].

Спритність визначається як, по-перше, здатність швидко обробляти нові рухи та, по-друге, здатність швидко перебудовувати рухову активність відповідно до раптово мінливого середовища.

Ми можемо розрізнити такі умови спритності: стандартні; незвичні, але зумовлені умови; імовірнісні умови; несподівані ситуації [5].

Сучасні аспекти управління тренувальним процесом в умовах загальноосвітніх закладів поки ще науково не розроблені.

Ряд дослідників у своїх працях розглядали теоретико- методологічне підґрунтя для вирішення різних питань ефективного навчання з точки зору різного психічного та фізичного змісту та орієнтації [4]. Сучасні вчені звернули увагу на проблеми у спорті та у тренуваннях фізичних рухів у волейболі, де відсутність досліджень з використанням теорії діяльності в освіті робить це дослідження досить актуальним.

Стосовно розвитку рухових якостей, поняття „методика” означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання, з метою ефективного вирішення конкретної педагогічної задачі в окремому занятті і системі суміжних занять. Методика розвитку відповідної

рухової якості повинна передбачати точні вказівки щодо виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі. В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямі. Схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей:

1. постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні);
2. вибір відповідних вправ;
3. добір адекватних методів вправи;
4. визначення місця вправ в окремому занятті;
5. визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять;
6. визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних навантажень.

Сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію.

Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дозволяють розробляти методики розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей людей. Знання психологічних, фізіологічних і біомеханічних передумов диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей – важлива складова частина професійної підготовки фахівця з фізичної культури. В онтогенезі людини найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якістьми припадає на дитячий та підлітковий вік. При досягненні статевої зрілості він зменшується, а з повним біологічним розвитком може набувати негативного характеру.

Характер взаємозв'язку між фізичними якістьми залежить також від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки, чим вищий рівень розвитку фізичних якостей, тим слабкіші позитивні взаємозв'язки та більш можливе виникнення негативного перенесення. Проте широко відомий факт, що переважна більшість видатних спортсменів мають високі спортивні результати не тільки в обраному виді спорту, а і в багатьох інших, свідчить про те, що висока фізична підготовленість, яка досягнута у процесі спеціалізованого тренування, має досить широке позитивне перенесення. Вона значною мірою сприяє досягненню добрих результатів у процесі виробництва,

у побуті та інших видах рухової діяльності. Разом з тим цілком очевидно, що прямої залежності між загальним рівнем розвитку фізичних якостей і результативністю у специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме цим обґрунтовується система спеціальної фізичної підготовки у спорті та професійно-прикладному фізичному вихованні. Природний розвиток систем організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів.

В наукових дослідженнях та досвіді праці встановлено, що організм дітей у зазначені фази, етапи по-різному реагує на засоби ФВ. Одні і ті ж методи за однаковим обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження можуть дати різний педагогічний ефект. Він підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними).

#### **Література:**

1. Балан Б. О. Особливості підготовки студентських збірних команд до змагань. Педагогіка, психологія и медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту-2012. №1. -С. 13-16.

2. Айрапетьянц Л. Р. Спортивні ігри (техніка, тактика, тренування). Талья.: 2001. 136 с.

3. Анікіна Т. А. Вибрані глави з віковій фізіології: навч. Допомога. Казань :КГПІ, 2002. 187с.

4. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. -207 с.

5. Бальсевич В. К. Перспективи розвитку загальної теорії і технологій спортивної підготовки і фізичного виховання (методологічний аспект). Теорія і практика фіз. культури. 2009. №4. С. 39-40.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Богатов А. О., Бочков. П. М.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

У статті актуалізовано питання формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, опанування якою необхідне як для здобуття вищої освіти, так і для успішної майбутньої професійної діяльності.

Зміна освітньої парадигми орієнтує її на творчу ініціативу, самостійність, конкурентоздатність, мобільність майбутнього фахівця. Зміни, що відбуваються в галузі визначення цілей освіти, співвідносні з глобальним завданням забезпечення входження людини в соціальний світ, її продуктивну адаптацію у цьому світі, обумовлюють необхідність постановки питання забезпечення освітою більш повного, особистісно і соціально інтегрованого результату.

В якості загального визначення такого інтегрального соціально-особистісно-поведінкового феномену, як результату освіти в сукупності мотиваційно-ціннісних, когнітивних складових і виступило поняття «компетенція/компетентність». Саме це означало формування нової парадигми освіти.

У «Стратегії модернізації змісту загальної освіти» зазначено, що компетентність є «ключовим, своєрідним «вузловим» поняттям, оскільки воно, по-перше, поєднує інтелектуальний і навичковий складники освіти; по-друге, в понятті компетентності закладено ідеологію інтерпретації змісту освіти «від результату»; по-третє, ключова компетентність є інтегративною за природою, оскільки вона містить низку однорідних чи близьких умінь і знань, що належать до широких сфер культури та діяльності» [5].

Нове покоління галузевих стандартів вищої освіти, базоване на засадах компетентнісного підходу, дає загальні вимоги до властивостей і якостей випускників вищого навчального закладу як професійних особистостей у вигляді переліків компетенцій щодо вирішення певних проблем і задач соціальної діяльності, інструментальних, загальнонаукових і професійних компетенцій та системи умінь, що забезпечують наявність цих компетенцій [4].

На думку І. Боднарук, компетентність як характеристика професіонала, зазвичай використовується у словосполученні «професійна компетентність», яка як новий орієнтуючий вектор сучасної парадигми освіти щодо підготовки майбутніх фахівців має забезпечувати переосмислення досвіду їх підготовки, враховувати такі принципово нові підходи до її обґрунтування:

- розуміння необхідності обґрунтування методології формування професійної компетентності в майбутнього фахівця конкретної галузі в процесі його професійної підготовки у ВНЗ;

- пошук адекватних теоретичних засад щодо дослідження педагогікою, психологією, філософією освіти, соціологією, інформатикою та юриспруденцією педагогічних явищ, які стосуються формування професійних компетенцій у майбутнього фахівця в процесі його підготовки у ВНЗ;

- розуміння необхідності формування професійної компетентності фахівця як під час навчальної, так і позанавчальної роботи;

– вивчення, систематизація і творче використання позитивного національного та світового передового досвіду формування компетенцій майбутніх фахівців у ВНЗ;

– зміна стереотипів щодо сприйняття особистості майбутнього фахівця та усвідомлення необхідності формування його творчої, креативної, активної професійної позиції й основних видів компетентностей;

– інноваційне уявлення про місце, роль, завдання та функції сучасного фахівця в системі суспільних, виробничих і міжособистісних стосунків у професійній діяльності;

– розуміння необхідності принципово нової спрямованості педагогічних досліджень щодо підготовки майбутніх фахівців до ефективної, високо продуктивної професійної діяльності [1].

Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців розглядається науковцями як одна із засадничих умов модернізації професійної підготовки студентів у вищій школі і на основі світового досвіду та українських перспектив визначає освітню політику держави. На думку О. Пилипишина, система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молодшої людини.

Важливість формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців підкреслюється тим, що їхня професійна діяльність здебільшого супроводжується малорухливим способом життя, активним використанням комп'ютерної техніки тощо.

Поняття здоров'язберігаючої компетентності розглядається як характеристика особистості тих, хто навчається, спрямована на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [3]. Основоположним принципом формування здоров'язберігаючої компетентності є активність студента в пошуку здоров'ятворчого сенсу професійної підготовки, тому завдання сучасних освітніх закладів – навчити зберігати і зміцнювати своє здоров'я шляхом здоров'язберігаючих технологій.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан студентів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [2].

Застосування здоров'язберігаючих технологій та успішне володіння ними є важливим показником професійної компетентності сучасного викладача вищої

школи, який на нашу думку, повинен усвідомлювати свою виняткову роль, потенційні можливості та відповідальність за результати праці у забезпеченні цілісної компетентнісної освіти.

### Література

1. Боднарук І. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців як педагогічна проблема сучасної вищої школи. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України електрон. наук. фах. вид. Сер.: Педагогіка. Хмельницький, 2017. Вип. 3. URL: [https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik\\_3\\_2017\\_pdn.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik_3_2017_pdn.pdf)
2. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25–28.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики. К. : К.І.С., 2004. 112 с.
4. Методичні рекомендації з розроблення складових галузевих стандартів вищої освіти (компетентнісний підхід) / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України .Київ, 2013. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://iitzo.gov.ua/wp-content/uploads/2013/03/Методичні-рекомендації.doc>
5. Стратегия модернизации содержания общего образования. Материали для разработки документов по обновлению общего образования. Москва, 2001. С. 12–13.

## ПЕРЕДУМОВИ РІЗНОМАНІТНИХ ПОГЛЯДІВ НА ПРАКТИКУ КАРАТЕ

**Богдан М. І., Богатирьов К. О.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Актуальність.** Різноманітні прийоми захисту та нападу відомі із зародження людського суспільства. Первісні люди, які жили родами та племенами, з допомогою найпростіших знарядь добували собі їжу, полювали та захищалися від великих тварин. Подальший розвиток суспільства призвів до розпаду громад, виникненню між класових відмінностей та війнам. Способи ведення бою розвивалися і вдосконалювалися залежно від покращення зброї, проте, рукопашний бій був основним видом сутички протиборчих сторін.

Бойові єдиноборства зіграли значної ролі у розвитку людства. Можна стверджувати, що мистецтво бою стало одним із головних факторів виникнення, розвитку та збереження цивілізації. Зберегтися, а тим більше зайняти провідне становище, залишити свій слід в історії та культурі змогли лише ті народи, які розвивали бойове мистецтво



Сьогодні карате вважається формою рукопашного бою, яка виникла на Окінаві (тоді відомому як королівство Рюкю) під впливом китайського та японського походження, яке поєдналося з місцевим мистецтвом Окінави Те, або «рука». Це з'єднання розвинулося через постійне культурне перехресне схрещення з Японією та Китаєм протягом історії Рюкю, значною мірою завдяки географічному положенню Окінави між Китаєм і Японією та її торговельній мережі, яка розтягнулася аж до Яви (Kerr 2000).

Хоча тонкощі походження карате є предметом суперечок, цей опис є основою, яка буде використана при дослідженні історії мистецтва до того, як воно стане об'єктом історичних записів.

На початку 20-го століття карате почало утверджуватися в материковій частині Японії (мається на увазі в даному випадку острови Японського архіпелагу, крім островів Рюкю і Хоккайдо).

З того часу багато хто за межами Японії почали розуміти його як японське бойове мистецтво, а не як окінавське. Природа карате є спірною серед його практикуючих, які по-різному можуть описувати карате як:

- 1) окінавське бойове мистецтво,
- 2) японське бойове мистецтво або
- 3) японське бойове мистецтво, яке відрізняється своїм окінавським походженням.

Широкий спектр інтерпретацій, які приписують карате, походить від перетину мистецтва з тим, як Окінава та люди Окінави розглядаються по відношенню до японського материка.

Японія відома своїми бойовими мистецтвами в усьому світі, і, як зазначається, крім електроніки, автомобілів і кухні, є найбільшим експортером бойових мистецтв. Практикуючі бойові мистецтва в усьому світі вважають їх емблемою культури, що походить безпосередньо з історії та духовної філософії цієї культури.

Карате можна позиціонувати в межах японського бойового мистецтва, але можна представити як таке лише через згладжування будь-якої різниці між окінавською та японською культурою або через модифікацію самої практики. Для того, щоб карате вважалось японським бойовим мистецтвом, потрібен був перехід від культури Окінави та її традицій до материкової Японії – культурного перекладу практики. Впровадження елементів японської бойової традиції та скорочення сприйнятої різниці між двома культурами та їх відповідним населенням разом дозволили карате утвердитися в материковій Японії.

Цей процес був не просто привласненням культурної традиції загарбницькою та панівною іноземною присутністю у формі японського уряду.

Фактично, цьому перекладу також сприяли особисті дії окінавців, які охоче перейняли японські бойові традиції та ідентифікували себе як японці, так і окінавці. Цікаву динаміку цих переговорів щодо перенесення окінавського мистецтва карате в Японію, культуру з власними багатими бойовими традиціями, можна описати або як надзвичайно успішну, або як надзвичайно ефективну.

У той час як деякі підтримують автономію та культурне вкорінення карате як корінного мистецтва Окінави, японський уряд розглядає карате як японську культурну традицію, яка узгоджується з їхнім поглядом на Окінаву як на частину Японії як юридично, так і культурно. Уряд Японії включає карате в групу видів діяльності, які охоплюються «культурною візою», яка надає відвідувачам тривале перебування в Японії, якщо вони там знаходяться для вивчення культури.

Роблячи це, японський уряд надсилає чіткий сигнал, що карате є японським і може використовуватися як вхід для відвідувачів у те, що він вважає квінтесенцією японської культури, або як посольська практика, при експортуванні за кордон. Для того, щоб карате стало символом японської культури, навіть якщо тільки для уряду Японії, впливає, те що або японська культура повинна була змінитися, щоб узгодити традиції та ідеали карате (що ґрунтується на його положенні в культурі Окінави), або навпаки.

Завдяки дослідженню історичних зв'язків між Окінавою та Японією, зокрема, відносин карате на початку 20-го століття, можна докладніше відстежити практики, адаптовані, видалені або прийняті в перекладі карате з Окінави до Японії. Крім того, можна дослідити, які наслідки таких змін були позитивними для самої культурної практики і як такі наслідки можуть вплинути на місце карате в культурному контексті.

Незважаючи на те, що карате часто розглядається лише як система фізичних послідовностей, для багатьох практикуючих карате є не лише фізичною практикою, але також існує в рамках ідей, знань, вірувань і практик, взятих із культур, у яких воно з'явилося.

Для багатьох практика карате – це не просто набуття фізичних навичок і здібностей, але й шлях до самовдосконалення та ідентифікації з культурною та символічною практикою як складовою їх самоідентичності.

Навіть коли Кінан зазначає, що «бойові мистецтва можна легко вирвати з їхнього східно-азіатського контексту, позбавити будь-якої духовної чи гуманістичної цінності та практикувати лише для досягнення спортивної майстерності чи вуличного бою», він робить це з припущенням.

Такий зсув є не просто незначною модифікацією практики, а зміною, настільки драматичною та фундаментальною, що вона трансформує все,

безповоротно відокремлюючи його від попередника та створюючи щось інше. Це ставить запитання: «Що можна змінити в культурній практиці, перш ніж вона перестане бути оригіналом, а скоріше стане зовсім іншою практикою?»

Як стверджує Донох'ю, організації бойових мистецтв є по суті символічними засобами, оскільки вони об'єднують учасників у сузір'я дій та ідей, які створюють відчуття ідентичності та спільноти. Незважаючи на чудову здатність пристосовуватися до нового культурного середовища, така символічно переплетена практика ризикує досить легко втратити свою «оригінальну» культуру.

Центральне значення таких символічних, структурних і процедурних практик ґрунтується на розумінні того, що карате є вираженням культурних ідеалів, які є типовими для культури Окінави. Щоб перевірити це твердження, потрібне належне розуміння передбачуваного походження карате та історичного середовища, в якому ця практика виникла.

Походження мистецтва, відомого як карате, не було детально описано, але існує інформація, отримана через усну традицію та випадкові письмові посилення. Із зібраних фрагментів виникла офіційна, хоча й суперечлива, розповідь. Карате - це креольська практика, яка була об'єднана разом на острові Окінава. Карате, яке спочатку називалося «Те», поєднувало місцеві бойові прийоми зі знаннями та практиками Китаю, Японії та, можливо, Таїланду, Філіппін та інших країн цього регіону. Однак найбільший вплив мав Китай.

Згідно з цією найбільш всеосяжною теорією (включно з можливістю впливу Індії, Кореї та інших країн), карате є об'єднанням практик і технік з усіх куточків Азії, які були включені в мистецтво «Те» Окінави. А от Моттерн, навпаки, стверджує: «Карате не слід плутати з «Те». Оригінальна назва карате була Тоуді, або Тоте (рука Тан).

Хоча зв'язок Тоуді з китайськими бойовими мистецтвами добре встановлений, деякі автори вважають, що «Те» мав чітку космогонію, яка походить від взаємодії між правлячим класом Окінави та феодальною Японією.

Тоуді і Те могли ділити острови Окінава, залишаючись при цьому різними, розшарованими та відповідно окремо пов'язаними з Китаєм чи Японією. Крім того, вони могли бути спорідненими дисциплінами, які запозичувалися з тих самих джерел і змішувалися, під час розвитку на островах Рюкю. Хоча остаточне походження мистецтва, яке стало карате, є суперечливим, взаємодія та перехресне змішування бойових практик у регіоні є явищем, яке призвело до злиття карате.

Слід пам'ятати, що між усіма трьома королівствами (Рюкю, Китаєм і Японією) існувала торгівля та подорожі, і що в таких взаємодіях, крім торгівлі товарами, ділилися ще й культурними практиками.

З самого початку карате було не просто продуктом однієї нації чи однієї культури, а скоріше результатом взаємодії у Східній Азії між групами, які мали часті та тривалі контакти.

Отже припущення, що карате є практикою, окремою від культури є помилковим. Те, що карате було взято з багатьох джерел, не применшує важливості місця, коли говориться про формування карате. Такий нематеріальний культурний об'єкт, як карате, не створено певною культурою (у даному випадку окінавською) з цілісної тканини, а скоріше почерпнуто з джерел як в історії цієї культури, так і в тому, що конкретна культура має інші способи діяльності.

Питання остаточного генезису враховує важливість культурної практики її походження, а не її відношення до суспільства та культури, в яких вона практикується. Незалежно від того, якими каналами воно проходило, карате стало культурною практикою Окінави, коли воно було визнане цією культурою як ознака їхньої групової ідентичності – коли воно могло успішно переносити, передавати та втілювати їхні концепції спільної ідентичності.

Саме цей зв'язок із окінавським суспільством, а не його походження в цьому суспільстві, робить карате важливою частиною нематеріальної культурної спадщини Окінави. Цей зв'язок сформований накладанням культурних переконань і процесу на апарат практики (тобто людське тіло) та його обмеження.

Ця комбінація об'єктивних параметрів і суб'єктивних мотивацій створює значення та цілі карате, унікальні для Окінави. Але це не виключає можливості інших способів проведення практики в різних культурних умовах.

### **Література**

1. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. К. 2001. 304 с.
2. Гірак А. М. Традиційне карате Фудокан: навч. посіб. для студ. Рівне : Міжнар. ун-т «РЕГІ» ім. академіка Степана Дем'янчука, 2004. 315 с.
3. Йорга Илья. Традиционное Фудокан каратэ. Мой путь. Основные психофизические принципы. Белград. 1998. 117 с.
4. Стивенс Джонс. Три мастера Будо. Киев: «София», 1997. 96 с.  
Близнюк С. В. Шлях кіокушин карате в Україні. Київ : Український пріоритет, 2012. 432 с.
5. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Єдиноборства. 2017. № 1. С. 57-60.
6. Яремчук Ю.Я. Фізична підготовка у вивченні Шотокан карате-до у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник. МОНУ,

Львівський національний університет ім. І. Франка. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2009. 98 с.

## ОРГАНІЗАЦІЯ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ ВЕЛОСПОРТУ В УКРАЇНІ

**Бондаренко В. В.**

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

При дослідженні питання було звернено до наукових статей та виданих матеріалів Джуринського Петра Борисовича – доктора педагогічних наук, професора, директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського.

**Анотація.** Щораз більший інтерес до створення спортивних клубів як базової ланки розвитку спорту України формує актуальний напрям досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати основи ефективної діяльності спортивних клубів як базової ланки спорту України.

Результати. Установлено обов'язкові компоненти діяльності спортивних клубів, серед яких організаційний пов'язаний зі стратегічним визначенням приналежності спортивного клубу до незалежних (громадських), підпорядкованих чи змішаного типу структур; правовий визначається нормуванням діяльності спортивного клубу та узгодженості її з законодавчою базою України; фінансовий – вибором основних джерел забезпечення діяльності з досягненням стабільності та ґрунтовності надходжень для реалізації основних завдань; інформаційний – висвітленням результатів та популяризацією діяльності спортивного клубу в соціальній групі та суспільстві загалом.

Актуальність проблеми, яка зумовила зробити вибір теми формується на основі проблематики яка виникла ще багато років назад, а наразі з кожним днем розвалює велоспорт та не дає розвиватися в сучасному напрямку.

Дослідити проблематика можна шляхом критичного аналізу та порівняння європейської та північноамериканської клубної система з нашою радянською системою, яка в нашій «вже» демократичній країні не працює, а лише виживає.

Об'єкт дослідження – застарілий процес та непрацююча система, що породжує корупцію, та усугубляє і так скрутне становище спортсменів та унеможливує залучати інвестування та розвивати велоспорт.

Предмет дослідження – клубна система велоспорту в Україні, яка має на меті фундаментально змінити систему велоспорту в Україні. Стимулюючи та залучаючи до розвитку всі зацікавлені сторони.

Мета дослідження пов'язана з актуальністю проблеми станом на сьогоднішній день, та можливістю кардинальної зміни системи.

Методи дослідження що використовуються:

- емпіричний, спостерігаючи та експериментуючи з системою;
- теоретичний, аналізуючи та узагальнюючи систему;
- конкретно-соціологічний.

На основі проведеної роботи можна зробити висновок, що станом на сьогоднішній день в нас є необхідність, а головне можливість змінити застарілу та не працюючу радянську систему на сучасну клубну систему, міксуючи її з європейською та північноамериканською системами. Розвиваючи культуру клубів, згуртовуючи тренерів, впроваджуючи якісні сучасні програми та працюючи прозоро незалежно від держави, наші спортсмени зможуть конкурувати на високому рівні, а головне можливість продовження їх спортивної кар'єри, а також бути причетним до велоспорту кожному хто забажає, вступивши в клуб.

Як бачимо, клуби надають більше свободи вибору та можливостей для організації спорту. Це не лише підвищує залученість людей до спорту, але й зменшує корупційні ризики й дозволяє більш ефективно розподіляти бюджет. Активність клубів не обмежена регуляціями й правилами, встановленими державою — люди, спеціалісти у своїх видах спорту, мають свободу і право займатися та навчати, як вони вважають за краще.

Що також важливо, так це те, що клубна система створює конкуренцію на всіх рівнях – конкуренцію за кращі послуги для спортсменів, за кращі умови для тренерів, за краще використання коштів, за кращу інфраструктуру та за майже все інше. Клубна система дає можливість вибору, і люди вільні обирати, де і як їм займатися улюбленим спортом.

### **Література**

1. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : УСА, 1992. 269 с.
2. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин.– Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
3. Положення про спортивний клуб Харківської державної академії фізичної культури [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/docs/polozhennya-sportclub.doc>.
4. Singh O. Comparison of Facilities for Sports and Games in Colleges of Different Universities. International journal of scientific research. 2013. Vol. 2, is. 10. P.

5. The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education [Electronic resource]. Access mode: <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf>

## ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ЗСО

**Бондаренко О. В.**

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

**Анотація.** На тлі збільшення обсягу інформації, комп'ютеризації освітнього процесу, інтелектуальних та психоемоційних навантажень сьогодні відбувається зниження рівня працездатності школярів. У свою чергу, прогресування дефіциту рухової активності часто призводить до низького рівня показників фізичного та функціонального розвитку, які є основними причинами зниження загальної працездатності, викликаючи тим самим різні відхилення в стані здоров'я.

**Ключові слова:** система Пілатес, школярі, фізична культура, здоров'я.

Ніколи ще проблема низької рухової активності дітей і підлітків не стояла так гостро, як сьогодні. Це зумовлено багатьма факторами, особливо враховуючи військовий стан у нашій країні – закриті заклади освіти і дозвілля, спортивні секції.

Професіоналізм і відповідальне ставлення до своєї роботи важливі для всіх педагогів, а для вчителів фізичної культури – особливо. Адже їм довірено найдорожче – здоров'я і життя дітей. Дистанційне навчання вимагає від вчителя зміни традиційної освітньої програми. Так як це охарактеризоване відсутністю спортивної зали та спортивного інвентарю.

Систематичні, вірно підібрані фізичні вправи разом з правильним харчуванням здатні творити чудеса. Це твердження справедливо для всіх, адже зростаючий організм найбільш податливий до сприятливого впливу занять фізичною культурою.

У наш час пілатес — дуже поширена в усьому світі система вправ. Ця система дозволяє розтягнути і зміцнити м'язи тіла без ударного навантаження, тому практично повністю виключається можливість травматизму при заняттях пілатесом.

Цей напрямок названий на честь свого засновника Джозефа Пілатеса, що народився в 1880 р. у Дюссельдорфі. Як і багато хто з тих, хто став відомий усьому світу завдяки значним досягненням в області фізичної культури й здоров'я. Пілатес страждав через фізичну неміч свого тіла й вирішив

перебороти його недуги, що мучать, найефективнішим, але й самим нелегким способом: він почав займатися фізичними вправами по розробленій системі. Результат не змусив себе чекати: будучи підлітком він досяг досить серйозних успіхів у гімнастиці, лижах і пірнанні.

Він також займався дослідженнями східних форм фізичних вправ. Об'єднавши всі найкращі методики західних і східних стран, він створив те, що стало відомо як метод Пілатес.

Свою систему вправ Пілатес спочатку застосовував для лікування різних видів травм, оскільки його вправи дуже дбайливо і ефективно зміцнюють м'язи. І в наш час фізіотерапевти рекомендують заняття пілатесом в реабілітаційний період людям, які перенесли травми хребта.

Вправи системи Пілатес виконуються зі спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, фітбол, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Постійно концентруючи свою увагу на подиху, положенні хребта й малого таза, людина при виконанні вправ здобуває навички володіння своїм тілом. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на рівні повної концентрації.

Пілатес укріплює м'язи-стабілізатори, що виконують роль своєрідного корсету, фіксуючи положення тіла в оптимальному стані (постава, внутрішні органи).

Вправи цієї системи спрямовані на розвиток координаційних здібностей, збільшується рівень гнучкості, на оволодіння навичками граціозних рухів. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Несхожі один на одного вправи вимагають незвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації. Вправи комбіновані, включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи по системі пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими і стрункішими.

Незвичність і перевага цієї системи вправ, що зумовлює необхідність і актуальність використання її вчителем (також у спеціальних медичних групах), полягає в наступному:

- розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів;
- корисний для хворих, що перенесли травму хребта;
- укріплює тіло і заспокоює нервову систему.
- оптимальні вправи при різному рівні підготовки;
- не існує обмежень за віком і немає протипоказань при правильному підборі комплексу;
- кожне скорочення м'яза контролюється діяльністю мозку.



При плануванні комплексів вправ вчитель повинен мати на увазі зацікавленість школярів до занять фізичною культурою. При підборі вправ треба враховувати основні принципи побудови занять оздоровчого спрямування.

Оздоровчі заняття базуються на певних закономірностях : біологічних, педагогічних, психологічних. Вони мають багато спільного з дидактичними принципами, прийнятими в освітньої педагогіці, і принципами спортивного тренування які існують у тісному взаємозв'язку один з одним.

1. Принцип «не нашкодь»- показання та протипоказання к використанню вправ, відносно рівня фізичної підготовленості.

2. Принцип біологічної доцільності – планування фізичного навантаження стосовно фізіологічних механізмів та адаптаційних можливостей організму.

3. Принцип доступності – стан здоров'я і фізичної підготовленості.

4. Принцип статево-вікових різниць- анатомо-фізіологічні особливості чоловічого та жіночого організму, особливості розвитку дитячого організму.

5. Принцип індивідуалізації – один з головних умов побудови оздоровчих занять. Навантаження має бути адекватним можливостям організму.

6. Принцип програмно-цільовий – спочатку визначаються цільові завдання потім формується адекватна програма для досягнення оздоровчого ефекту.

Основними принципами, які об'єднанні в ефективну методику Пілатеса, є:

- дихання – Пілатесом воно визначено як глибоке. Передній частині грудної клітини дихання не стосується, живіт не надувається, повітря заповнює легені в нижній частині. На думку автора, тіло приречене при відсутності правильного дихання.

- центр- під енергетичним джерелом (або каркасом міцності) маються на увазі м'язи живота, як прямі, так і поперечні. Енергія спрямовується звідси по тілу. Кожен день обов'язкове солідна конструкція такого каркаса.

- концентрація – потрібні інтенсивна діяльність, зв'язок свідомості, тілі і руху. Вправи по черзі переходять з одних видів в інші.

- контроль – в практиці розробника присутній контролювання м'язового стану зусиль думок. Недбайливе виконання і безконтрольність рухів їм ніколи не заохочувались. Він завжди підкреслював, що користь буде від правильності виконання рухів, а не від їх кількості і повторення.

- точність – будь-який рух, по Пілатесу має точне обґрунтування. Автор говорив, що точність повинна стати другою натурою для постійного контролю власних рухів.

- плавність – ефективним є плавні рухи. Після досягнення точності буде

досягнуто необхідні витривалість і сила.

**Методики пілатеса** Існують три основні методики пілатеса: тренування на підлозі, тренування із спеціальним інвентарем, заняття на спеціальних тренажерах.

**Тренування на підлозі** Це основна методика, розроблена Джозефом Пілатесом і вдосконалена його послідовниками. Вправи розраховані на будь-який рівень фізичної підготовки і будь-який вік. Заняття проводяться під повільну музику на м'якому неслизькому килимку.

**Тренування із спеціальним інвентарем.** Найбільшою популярністю користуються тренування на гімнастичному м'ячі. М'яч досить великого розміру (наприклад діаметром 65 см при зрості 1м 65см) допомагає розвивати глибокі м'язи, особливо черевного преса. При цьому майже повністю знімається навантаження з попереку і суглобів, це дозволяє виконувати рухи з максимальною амплитудою. А його нестійкість вимагає постійної м'язової напруги, аби утримати рівновагу.

Часто в пілатесі використовуються також стрічкові еспандери. Вони дозволяють виконати вправи на розтягування, а також створити додаткове навантаження за допомогою опору. Циліндри і напівциліндри (або ролери) добре зарекомендували себе як додатковий спеціальний інвентар для розвитку стабільності тіла і балансу.

**Тренажери для занять пілатесом.** Спеціальні снаряди візуально нагадують залізне ліжко, днище якого або відсутнє, або рухливе. Таким чином опора, на якій виконуються вправи на тренажерах, не фіксується. І тому доводиться прикладати додаткові зусилля, аби утримати рівновагу. При цьому тіло вимушене залучати до роботи величезну кількість дрібних м'язів, які неможливо задіяти при звичайних навантаженнях.

#### **Література:**

1. Бабій І.Л. Адаптаційні можливості школярів. Вид. «Здоров'я дитини», №8, 2011.С .35.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч.посібник, Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова.

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПАРАДИГМА В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Борщенко В. В. Стришко А. С.

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

**Анотація.** Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, що сприяють затвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з навколишнім середовищем. Необхідність підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної навчально-виховної діяльності й проблема збереження здоров'я студентів зумовили вибір теми нашого дослідження.

**Актуальність** проблеми формування навичок здорового способу життя насамперед визначається різким погіршенням здоров'я підростаючого покоління, що зумовлено соціальним, економічним, екологічним станом українського суспільства на сучасному етапі. З огляду на це, одним із найважливіших завдань вищої школи є підготовка майбутніх учителів, які здатні вирішувати питання збереження здоров'я як учнів, так і свого власного.

На жаль, сьогодні вища школа не лише не виконує завдання підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної навчально-виховної діяльності, а й проблема збереження здоров'я студентів стає все більш актуальною. У педагогів вищої школи відсутні чіткі орієнтири і реальні можливості для повномасштабної виховної роботи з метою збереження і зміцнення здоров'я студентів; відсутня універсальна сучасна педагогічна технологія оздоровлення студентів, що реально охоплювала б всі аспекти їхньої життєдіяльності і була спрямована на ефективне вирішення питання зміни образу життя й формування потреби в здоровому образі життя; відсутня можливість реального контролю й обліку стану здоров'я студентів; необхідно розробити теоретичні засади здоров'язбереження й ефективно використовувати їх в освітньому процесу вищого навчального закладу [1].

Одним із методологічних концептів, покладених в основу започаткованого дослідження обрано аксіологічний, що передбачає вироблення у майбутніх учителів позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я вихованців як найвищої цінності.

Підвищення рівня здоров'я залежить передусім від самої людини, отже, завданням педагогів вищої школи є цілеспрямована, свідомою робота з

майбутніми вчителями щодо розвитку їхніх життєвих ресурсів, намагання зробити здоровий образ життя сутнісною характеристикою їхньої життєдіяльності. Зауважимо, що дотримання здорового способу життя впливає не лише на формування, збереження і зміцнення здоров'я, а й сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню та праці. Позитивно впливаючи на стан здоров'я особистості, на формування рис характеру (вольових, моральних тощо), здоровий спосіб життя допомагає долати навантаження (психічні, фізичні, емоційні), стресові ситуації, якими насичена діяльність учителя початкових класів, підвищує його працездатність.

З огляду на зазначене, вчителі, основним завданням яких є навчання і виховання учнів, повинні мати відповідну підготовку в галузі формування й збереження здоров'я своїх вихованців.

Отже, перед вищою педагогічною школою постає завдання не лише підготувати висококваліфікованих учителів, а й спрямувати їх на вирішення проблем збереження і зміцнення здоров'я, формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у школярів. Таким чином, акцентування у вищому педагогічному навчальному закладі на здоров'ї як найвищої цінності особистості, сприяти формуванню у студентів культури здоров'я, дотримання здорового образу життя, зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального здоров'я.

Отже, науковці по-різному трактують поняття «здоров'я», проте, всі вони зауважують, що це явище багатомірне, оскільки містить декілька компонентів. Цілком погоджуючись з ними в тому, що індивідуальне здоров'я людини складається із психічного, фізичного, морального, духовного, соціального, додамо, що у структурі індивідуального здоров'я майбутнього вчителя початкових класів, на нашу думку, необхідно виокремити й таку складову, як професійне здоров'я [2].

Як видно, всі складові здоров'я взаємопов'язані та взаємозумовлені. Розглянемо сутність основних складових індивідуального здоров'я особистості майбутнього вчителя, формування і розвиток яких необхідно враховувати під час їхнього навчання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Переконані, що важливою складовою індивідуального здоров'я є психічне здоров'я, яке насамперед виражається в астенічному й невротичному станах людині, депресії, вегето-судинній дистонії тощо. Саме такі патологічні стани характерні для професії вчителя. А це, у свою чергу, призводить до зниження рівня працездатності педагогів, погіршення стосунків з адміністрацією, колегами, дітьми та їхніми батьками, спричинює конфлікти в сім'ї.

Спираючись на вищезазначене, доходимо висновку, що психічне здоров'я – це сукупність настанов, якостей і функціональних здібностей людини, що дозволяє їй адаптуватися до довкілля і є необхідним у професійній діяльності вчителя загальної школи. Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливим звичкам, формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь.

Іншою важливою складовою індивідуального здоров'я особистості є фізичне здоров'я. Вважаємо, що без фізичного здоров'я неможливо здійснювати професійну діяльність, особливо педагогічну, оскільки навчально-виховний процес у загальноосвітній школі повинен бути спрямований на розвиток й удосконалення фізичних, рухових якостей особистості дітей.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів, систем. Фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація; це стан росту й розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції, фізичний розвиток.

Підсумовуючи вищезазначене, доходимо висновку, що фізичне здоров'я майбутнього вчителя забезпечується позитивним ставленням до здоров'я як до загальнолюдської цінності, достатньою руховою активністю, раціональним харчуванням, дотриманням санітарно-гігієнічних навичок, а також визнанням необхідності занять фізкультурно-оздоровчими, спортивно-ігровими вправами, що сприятимуть не лише формуванню у них здоров'язбережувальних навичок і вмінь, зміцненню їхнього фізичного здоров'я, а й набуттю умінь організовувати відповідну здоров'язбережувальну діяльність у подальшій професійній діяльності.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмітними ознаками морального здоров'я, на думку С. Омельченко, є насамперед свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя [3]. З огляду на зазначене під час навчання майбутніх учителів перед викладачами вищого педагогічного навчального закладу постає важливе завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь, що сприятимуть збереженню і зміцненню морального здоров'я студентів. І одним із найважливіших завдань, які сьогодні повинна вирішувати школа, є формування моральних якостей учнів, що слугуватимуть фундаментом морального здоров'я.

Дуже близьким до морального є духовне здоров'я. Духовне здоров'я розуміється науковцями не лише як максимальний рівень самореалізації особистості, що характеризується автономністю, почуттям прекрасного, альтруїзмом, турботою про досягнення щастя, благополуччя і здоров'я для себе й для людей, які оточують, прийняттям відповідальності за долю світу. Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

З огляду на те, що поняття моральне здоров'я і духовне здоров'я близькі за своїм значенням, у дослідженні ми розглядатимемо моральнодуховне здоров'я, під яким ми розуміємо наявність у майбутніх учителів системи цінностей, настанов і мотивів їхньої поведінки у професійній діяльності, що передбачає формування відповідних здоров'язбережувальних навичок і вмінь, спрямованих на розвиток високої духовності людини і пов'язаних з такими загальнолюдськими цінностями, як добро, любов, краса і т. ін. і є передумовою їхнього самоствердження у суспільстві і професійній педагогічній діяльності.

Формування в майбутніх учителів навичок збереження професійного здоров'я, на нашу думку, є одним із найважливіших завдань вищої школи, зважаючи на те, що професійна діяльність учителя в умовах сьогодення, на жаль, не сприяє його здоров'ю.

Переконані, що значною мірою на такий стан учителів впливає й недотримання ними здорового способу життя, несформованість важливих здоров'язбережувальних навичок і вмінь, небажання опікуватися власним здоров'ям і т. ін. Це має негативні наслідки.

Так, недотримання вчителем культури здоров'я, здорового образу життя призводить до симптомів вигорання, які на думку С. Орленко, можна розділити на фізичні (втома, відчуття виснаження, часті головні болі, розладнання шлунково-кишкового тракту, надлишок або недостатність ваги, безсоння), психологічні та поведінські (робота стає все тяжчою, а здатність виконувати її – все меншою; відчуття образи й розчарування, провини, гніву, роздратованість; відчуття всемогутності – влада над долею учнів; підвищене почуття відповідальності за учнів; загальна негативна настанова на життєві перспективи; часте зловживання алкоголю тощо). Наслідками процесу вигорання є вкрай низька ефективність і продуктивність учительської діяльності, незадоволеність працею, значне погіршення здоров'я педагога.

Отже, професійне здоров'я учителя визначається як цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності.

Майбутні вчителі повинні достатньо чітко усвідомлювати цінність власного здоров'я й використовувати для його збереження і зміцнення весь арсенал сучасних педагогічних технологій. Проте, незважаючи на високі вимоги в умовах сьогодення до рівня здоров'я педагогів, воно характеризується низькими показниками.

Переконані, що формування свідомого ставлення до власного професійного здоров'я повинно розпочинатися під час навчання майбутніх учителів. На жаль, сьогодні в більшості вищих навчальних закладів не створюються необхідні умови, які сприяли б усвідомленню студентами значущості професійного здоров'я, недостатньо розроблені механізми формування в них здоров'язбережувальних навичок і вмінь, вироблення позитивного ставлення до здоров'я як до необхідної умови здійснення професійної діяльності, важливої професійної цінності.

Відтак, вища школа покликана не лише підготувати майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності, а й сформувати навички здорового образу життя. Здоровий образ життя учителя загальної школи, на нашу думку, передбачає сформованість навичок повсякденної поведінки, що спрямована на збереження і зміцнення власного здоров'я (фізичного, психічного, морального, духовного соціального, професійного), дотримання ціннісних настанов щодо здоров'я і здійснення педагогічної діяльності, що ґрунтується на організації навчально-виховного процесу з урахуванням формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у школярів.

Підсумовуючи вищезазначене, ми доходимо висновку, що одним із головних завдань підготовки у вищій школі майбутніх учителів є формування ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей як найвищої загальнолюдської цінності, спрямування на здобуття відповідних знань, умінь та навичок, а також формування їхньої готовності до організації навчально-виховного процесу з упровадженням інноваційних здоров'язбережувальних методик, що передбачають формування й розвиток у дітей здоров'язбережувальних навичок і вмінь, дотримання ними здорового образу життя.

### **Література:**

1. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Борис Тимофійович Долинський. Одеса, 2011. 399 с.
2. Коваль Л. В. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи: технологічна складова. Монографія. Донецьк: Південний Схід, 2009. 375 с.

3. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.07 «Теорія і методика виховання. Київ, 2007. 20 с.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ BOSU**

**Бундзяк С. А.**

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

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Створено методику оцінки рівноваги з використанням нестабільної опори для дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Експериментально доведено ефективність впровадження авторської методики у навчально-тренувальний процес спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Мета роботи: розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки. *Висновки:* перевірено ефективність розробленої методики для розвитку рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. В якості засобів розробленої методики використовувалися вправи на тренажері з нестабільною опорою BOSU.

**Ключові слова:** рівновага, спортивна аеробіка, нестабільна опора BOSU, етап спеціалізованої базової підготовки.

У складний період євроінтеграції України дуже важливим стає формування іміджу країни, одним з основних чинників якого є результати спортсменів на міжнародній спортивній арені та система підготовки спортсменів. Завдяки тенденціям розвитку спорту, починаючи із відродження олімпійського руху й до сьогодні, фундаментальні наукові знання системи підготовки спортсменів зазнали суттєвого удосконалення. Сьогодні практика спорту повинна враховувати нові умови міжнародної змагальної діяльності, які виникли за останні десятиріччя, ускладнення змагальних програм, правил змагань, підвищення вимог до техніки виконання вправ [1, 6].



Нині характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень [2]. На перший погляд здається, що сучасна наука не залишила невирішених проблем. Водночас для практики, як би досконала вона не була, завжди характерно прагнення домогтися результату швидше і з меншою витратою сил і засобів. Тобто підвищити якість, продуктивність і ефективність. У зв'язку з цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю створення нових методів, технологій, засобів навчання.

Безперервне зростання результатів вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи з юними спортсменами. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається цілим рядом факторів [7, 9]. Одним з таких факторів є розвиток координаційних здібностей і виявлення більш ефективних способів, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату.

Важливою якістю сучасної гімнастики є вміння зберігати стійкість тіла в статиці при утриманні певних положень тіла, і в динаміці при різних переміщеннях. Стійкість тіла, вміння зберігати рівновагу залежить від біомеханічних закономірностей і від діяльності ряду аналізаторів: зорового, рухового, тактильного і вестибулярного. На думку ряду авторів, [4, 5] саме вестибулярний апарат вважається «органом» рівноваги, тому значне місце в методиці розвитку здатності підтримувати статичну і динамічну рівновагу займають вправи, спрямовані на вдосконалення функцій вестибулярного аналізатора. Одні з них дозволяють підвищити перешкодостійкість функцій вестибулярного апарату, від яких залежить підтримка рівноваги тіла в умовах прямолінійних переміщень, інші - тих функцій, які допомагають протидіяти порушенням рівноваги в процесі й після обертальних рухів [8].

Проблема дослідження полягає в тому, що, з одного боку, в спортивній аеробіці приділяється велика увага розвитку здатності зберігати рівновагу на будь-якому етапі спортивної підготовки, а з іншого боку, у вивченій літературі не вдалося виявити робіт, що стосуються методики розвитку даної здатності в спортивній аеробіці з використанням нестабільної опори.

У зв'язку з цим в роботі була поставлена:

**Мета роботи** – розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки.

**Предмет дослідження** – методика розвитку рівноваги спортсменок 14-17 років, яка базується на використанні нестабільної опори.

**Гіпотеза дослідження** – передбачалося, що методика розвитку здібностей рівноваги у спортсменок зі спортивної аеробіки 14-17 років, основана на використанні тренажеру нестабільної опори, буде ефективною.

**Завдання роботи:**

1. Вивчити значення і місце рівноваги у навчально-тренувальному процесі зі спортивної аеробіки (за даними літературних джерел).

2. Розробити методику розвитку здібностей до збереження рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою з використанням нестабільної опори.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні спостереження; метод експериментальних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** дослідження полягає в розробці методики розвитку здібностей до збереження статичної та динамічної рівноваги у спортсменок 14-17 років з використанням нестабільної опори BOSU.

**Практична значущість** роботи полягає у розробці методичних і практичних рекомендацій щодо використання методики розвитку здібностей рівноваги у спортсменок 14-17 років з використанням нестабільної опори BOSU.

Використання у фізичному вихованні науково-технологічних досягнень в галузі спорту є одним з перспективних напрямків, що забезпечують інтеграцію фізичної та спортивної культури, що дозволить вирішувати нагальні завдання всебічного, гармонійного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, залучення до загальнолюдських цінностей фізичної культури [4; 9].

Спортивна аеробіка з її високою емоційністю, широким діапазоном різноманітних фізичних вправ, музичним супроводом різного характеру дозволяє підвищувати рівень м'язової тренуваності, поліпшити стан фізіологічних систем, приносити задоволення від занять, що сприяє її швидкої популяризації та залучення до систематичних занять численних груп населення: дітей, підлітків, молоді [3; 5; 8]

Координація руху є першоосновою, фундаменту будь-якої фізичної діяльності, пов'язаної не тільки з аеробною гімнастикою, але і взагалі із загальною життєдіяльністю людини. Координаційні здібності (КЗ) являють собою функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює узгодження окремих елементів руху в єдине

сміслові - рухові дії. У загальному вигляді під КЗ розуміються можливості людини, які визначають її готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Координаційні здібності складаються з: орієнтації в просторі; точності відтворення руху за просторовими, силовими і тимчасовими параметрами.

КЗ діляться на загальні, спеціальні та специфічні види. До найважливіших КЗ в предметно-практичній і спортивній діяльності людини відносяться: здібності, засновані на пропріорецептивній чутливості (м'язовому почутті); здатності до орієнтування в просторі; здатність зберігати рівновагу; почуття ритму; здатність до перестроювання рухових дій; статокінетичної стійкості; здатність до довільного м'язового розслаблення.

В. І. Лях вказує, що найбільш сприятливим періодом для розвитку КЗ у дівчаток є вік 11-12 років. Здатність зберігати рівновагу. Здатність зберігати стійкість пози (рівновагу) в тих, або інших положеннях тіла або по ходу виконання рухів має життєво важливе значення, оскільки виконання навіть відносно простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги. Прояв рівноваги різноманітний. В одних випадках потрібно зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі в положенні «Ластівка», стійки на руках в гімнастиці й акробатиці); в інших – по ходу виконання рухів (в ходьбі та бігу по колоді або іншому вузькому предмету і т. д.) – динамічна рівновага.

Розрізняють і третю форму рівноваги – балансування предметами та на предметах, наприклад, утримання м'яча на голові, стоячи на місці або в русі; утримання рівноваги, стоячи на валику і т. п. Поліпшення статичної та динамічної стійкості відбувається на основі освоєння рухових навичок, а також в процесі систематичного застосування загально – і спеціально-підготовчих координаційних вправ. Елементи рівноваги є складовою частиною майже всіх рухів: циклічних, ациклічних, металевих, акробатичних, спортивно-ігрових і т. д. Оскільки координаційні здібності людини пов'язані з загальними закономірностями її внутрішнього розвитку, спочатку закладеного в її загальній життєдіяльності й підкоряється закономірностям, незалежним від зовнішнього фізичного впливу. Однією з умов їх розвитку є необхідність занурити людський організм в умови нетрадиційні й нетипові його повсякденній фізичній діяльності, тобто завдання тренера розробити універсальний комплекс певних вправ специфічної спрямованості, здатних розвинути у спортсменів координацію руху і поставити цю якість на принципово новий рівень. Універсальний комплекс вправ, який застосовує тренер у своїй роботі, повинен містити не тільки вправи для поліпшення координації рухів, а й для підтримки

та розвитку основних фізичних якостей, а саме гнучкості, сили, швидкості, витривалості і т. д.

**Висновки:** Вдосконалено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки зі спортивною аеробіки, в якому були підібрані засоби і методи підвищення хореографічної підготовленості спортсменів віком 14-17 років відповідно сучасним вимогам виду спорту, встановлено оптимальний обсяг навантаження; впроваджено засоби виховання виразності та методичку вдосконалення змагальних композицій, розроблено засоби і методи контролю хореографічної підготовленості спортсменів.

#### **Література:**

1. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Киев : КГИФК, 1990. 18 с.
2. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры”. Санкт-Петербург, 2013. – 40 с.
3. 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.
4. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. К.: Олимп. літ., 2017. 552 с.
5. Спортивная аэробика: метод. пособие. Москва: Просвещение, 1992. 73 с.
6. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016. №4. С. 188–193.
7. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015. №5. С. 119–124.
8. Филиппова Ю. С. Спортивная аэробика: метод. пособие Новосибирск, 1994. 22 с.
9. Шипилина И. А. Хореография в спорте. Ростов на Дону : Феникс, 2004. 224 с.

# ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Гаврилук А. П., Пижа І. С.

Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж ім. А. Ю.  
Кримського Волинської обласної ради, Україна<sup>1</sup>

Університет Григорія Сковороди, Переяславль, Україна<sup>2</sup>

**Анотація.** Подано матеріал про використання вправ з фітболами на уроках фізичної культури в початковій школі. Визначено значення та вплив занять з фітбол-м'ячами на розвиток фізичних якостей і фізичну активність дітей.

**Актуальність.** У молодшому шкільному віці закладаються основи здоров'я. Саме тому необхідно формувати інтерес до оздоровлення власного організму вже у початковій школі.

Одним із видів фізичної активності, що сприяє покращенню показників здоров'я та користується популярністю серед дітей та молоді, є фітбол-аеробіка.

Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю пошуку сучасних інноваційних технологій для підвищення рухової активності дітей на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Фітбол-гімнастика є новітнім підходом до організації уроків фізкультури. Цей напрямок оздоровчої фізичної культури має специфічні особливості, велику різноманітність засобів і дає можливість багатofункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу на організм школярів.

Фітбол (fitball, fit – оздоровлення, ball – м'яч) є швейцарським багатofункціональним гімнастичним м'ячем, який можна використовувати у комплексах вправ як предмет, опору чи снаряд. Він з'явився у 50-х роках ХХ ст. завдяки швейцарському лікарю-фізіотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах. Спочатку його використовували для реабілітації хворих із порушенням центральної нервової системи, тобто лікували хворих на церебральний параліч. У 80-х роках лікар-фізіотерапевт Джоан Познер Мауер почала використовувати м'яч для відновлення хворих після травм хребта [3, с. 4].

Пізніше лікарі помітили, що заняття з фітболом має й інші переваги для фізичного здоров'я, зокрема зміцнення м'язового каркасу. Сьогодні вправи на фітболі використовують незалежно від віку та стану здоров'я. Фітбол як великий гімнастичний м'яч використовують для активного відпочинку, ігор, спорту та занять ЛФК. Дедалі поширеним стає використання вправ з фітболами у закладах освіти.

Фітбол-аеробіка є комплексом різноманітних рухів і статичних позиції з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий) до 85 см (призначений для осіб, що мають ріст понад 190 см і масу тіла понад 150 кг). Розмір м'яча обирається відповідно до зросту і довжини рук того, хто займається [3, 5].

Учням молодших класів (6-10 років), здебільшого підходить м'яч діаметром 55 сантиметрів. Однак, якщо дитина має занадто високий чи низький ріст, потрібно прослідкувати, щоб у сидячому положенні (на м'ячі) колінний кут був 90 градусів.

Вправи на м'ячах сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром, тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин організму, активізують моторні рефлекси [5, с. 93]. При виконанні вправ з фітбол-м'ячами покращується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах. Вправи з фітболом впливають на хребет, суглоби і навколишні тканини, що сприяє профілактиці та корекції постави [2, с. 9]. Під час їх виконання одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять.

Коли учень сидить на м'ячі, йому потрібно постійно утримувати рівновагу, напружуючи при цьому багато м'язів. За рахунок коливань стимулюється робота внутрішніх органів і систем організму; прискорюється формування умовно-рефлекторних зв'язків у головному мозку, які необхідні для інтелектуального та психічного розвитку дитини.

Слід відзначити, що заняття з використанням фітболів позитивно впливають не лише на опорно-руховий апарат, внутрішні органи, а й на емоційний стан школярів. В учнів, які виконують вправи з фітбол-м'ячем, покращується постава, увага, координація, з'являється емоційний підйом, почуття радості і задоволення.

На думку А. Потапчук, ефективний вплив вправ з фітболом на організм учнів значною мірою обумовлений властивостями самого м'яча: його формою, розміром, кольором і пружністю. Кожна із цих якостей робить свій вплив на фізичний та емоційний стан школярів, і, в той же час, їх поєднання посилює оздоровчий та лікувально-профілактичний ефект від занять.

В учнів, які займаються на фітбол-м'ячах, покращується постава, увага, настрій, з'являється відчуття радості та задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам.

Таким чином, фітбол-заняття спрямовані на:

- профілактику і корекцію різних захворювань (опорно-рухового апарату, суглобів тощо);
- розвиток фізичних якостей учнів;
- розвиток музично-ритмічних здібностей учнів [1].

Вправи з фітбол-м'ячами потрібно підбирати відповідно до цілей і завдань занять, вікових особливостей учнів, рівня їх фізичної підготовленості і стану здоров'я. Тільки тоді вони можуть приносити передбачуваний ефект від занять на уроках фізичної культури [4].

Фітбол можна використовувати у всіх вікових групах. Вправами з м'ячем можна займатися індивідуально з учнями, з підгрупами 5-7 дітей або з усією групою дітей. Діти працюють на килимках без взуття (у шкарпетках).

Вправи з фітболом виконуються сидячи і лежачи на великих надувних гумових м'ячах. Це стрибки сидячи на м'ячах, різноманітні вправи лежачи, комплекси вправ на розвиток сили великих м'язових груп.

М'яч за своїми властивостями багатфункціональний і тому його можна використовувати у комплексах вправ як предмет, знаряддя чи опору. При використанні фітболу як предмета можна виконувати різні загальнорозвиваючі вправи, зокрема перекати, кидки, ловіння, удари об підлогу, ведення тощо, що сприятиме розвитку спритності і швидкості, удосконалення координаційних здібностей, формуванню уміння визначати просторові, тимчасові та силові характеристики виконуваних рухових дій.

Вправи із використанням фітболу в якості опори сприяють ефективнішому розвитку силових здібностей різних м'язових груп. Це відбувається завдяки зміні висоти опори при виконанні вправ. По-перше, створюється нестійке вихідне положення, для підтримки якого мобілізуються всі м'язові групи, по друге, збільшується амплітуда рухів.

М'яч як обтяження (в руках, ногах) застосовують при виконанні вправ із різних вихідних положень: стоячи, лежачи, сидячи тощо. Такі вправи сприяють розвитку силових здібностей, зміцненню м'язових груп.

Застосовуючи фітбол як інвентар, виконують вправи на подолання опору пружних властивостей м'яча, що сприяє розвитку силових здібностей м'язів рук і ніг, а в положенні сидячи на м'ячі, із захопленням його зігнутими ногами, утримуючи позицію рівноваги – функції рівноваги.

Як орієнтир м'яч використовується при виконанні різних музично-рухливих ігор, естафет (оббігти навколо м'яча та інше), а також для вправ на розвиток гнучкості.

У якості перешкоди фітбол використовують для переступання, перестрибування через нього, а також для різних видів прокачування на ньому

(вправо, вліво), через нього (вперед і назад).

Вправи з фітболом можна застосовувати у підготовчій, основній та заключній частині уроку.

В підготовчій частині уроку слід використовувати вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- розігрів організму;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення припливу крові до м'язів; збільшення рухливості в суглобах.

В основній частині використовують вправи, які дозволяють:

- збільшити частоту серцевих скорочень;
- підвищити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем організму тощо.

У заключній частині слід обирати вправи з фітболом, які дозволяють поступово знизити обмінні процеси в організмі; знизити частоту серцевих скорочень до рівня, що близький до вихідного.

Таким чином, застосування вправ з фітбол-м'ячами на уроках фізкультури може підвищити зацікавленість учнів початкових класів до занять фізичними вправами, покращити основні показники здоров'я і фізичну підготовленість.

Вправи з використанням фітболу є різновидом оздоровчих та інноваційних технологій, що поєднує в собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку дитини та розвитку її фізичних якостей.

### **Література**

1. Козлова Т. Г., Гаврилова Н. Є. Вплив занять фітбол-аеробікою на розвиток фізичних якостей студентів. - URL: [chrome-extension://ieeepbjnkhaiioojkepfniodjmjjihl/data/pdf.js/web/viewer.html?file=http%3A%2F%2Ffv.fbmi.kpi.ua%2Fdocuments%2Fkozlova\\_fitaerob.pdf](chrome-extension://ieeepbjnkhaiioojkepfniodjmjjihl/data/pdf.js/web/viewer.html?file=http%3A%2F%2Ffv.fbmi.kpi.ua%2Fdocuments%2Fkozlova_fitaerob.pdf) (дата звернення 23.12.2021).

2. Петрович В. В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту. Л., 2010. 21 с.

3. Фітбол: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки / уклад.: С. М. Киселевська, В. П. Брінзак, О. А. Войтенко. К. : КНУБА, 2013. 28 с.

4. Хуртенко О. Комплексний вплив вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Кам'янець-Подільський. 2015. №5. С. 173-178.



5. Чеханюк Л. Вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості старшокласниць. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, 2013. № 2 (22). С. 93-96.

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З РАС

**Годунов П. А.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню особливостей техніко-тактичної підготовки з футболу при дитячому аутизмі та визначенню ефективності її застосування. Показано, що індивідуально підібрані завдання під час проведення тренування з футболу сприяли підвищенню рівня самоусвідомлення, здатності відчувати різні емоції, покращенню суб'єктивного сенсорного сприйняття зовнішніх і внутрішніх подразнень та зменшенню проявів аутостимуляції і стереотипності дій у дітей з аутизмом.

**Актуальність.** Кожна людина, незалежно від стану здоров'я, наявності фізичного чи інтелектуального порушення, має право на заняття спортом і розвиток, якість якої не різниться від якості тренувань здорових людей.

Проблема забезпечення умов комфортного тренування дітей з обмеженими можливостями у секціях є важливим напрямком роботи педагогічного колективу, основним завданням якої є надання рівних можливостей досягти успіху. При цьому оцінюються конкретні досягнення дітей, незалежно від їх інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного стану.

Протягом останніх 10-12 років чисельність дітей у складі населення України щорічно зменшується, натомість зростає частка дітей з функціональними обмеженнями. Зважаючи на зростаючу кількість дітей, які потребують особливих секцій для занять, дуже гостро стоїть проблема професійної підготовки спеціалістів для роботи із особливими дітьми.

Ще В. О. Сухомлинський в свій час звертав увагу на те, що формувати знання та вміння у дітей з особливими освітніми потребами необхідно з урахуванням їх зниженої здатності до навчання (поганого запам'ятовування навчального матеріалу, відсутності допитливості, нестійкості уваги), застосовуючи особливі заходи та тонкий делікатний індивідуальний підхід, який не допустить відчуття дітьми своєї «неповноцінності», байдужого ставлення до навчальної праці.

РАС – це загальне порушення розвитку, що позначається на вербальній і невербальній комунікації та соціальній взаємодії, а також ускладнює

становлення адаптаційних процесів; розлади аутичного спектра в цілому виявляються у віці до трьох років. Інші характеристики, які часто пов'язують з аутизмом: обмежені повторювані стереотипні рухи, нетолерантність до змін навколишнього середовища або повсякденності, незвичайні реакції на сенсорні подразники.

Тренування дітей із РАС в одному із найскладніших видів спорту полягає в детальному розумінні кожної дитини і правильному сприйнятті її індивідуальності. Кожне заняття планується індивідуально, при цьому підготовка кожного маленького футболіста починається з індивідуальних тренувань. Основний підхід полягає: якщо виконання будь-якої вправи дається важко дитині, потрібно спрощувати його до того рівня, поки спортсмен повністю не виконає поставлену перед ним задачу. Такий підхід дозволяє працювати із різними дітьми і навчити їх техніко-тактичним навикам у футболі.

Підготовка дитини до тренувань в групі починається із будування на індивідуальних заняттях дисципліни і концентрації. Так як кожен із спортсменів має свої особливості, то період тренування може бути до півроку.

Коли аутична дитина приходить на заняття вперше, і якщо до цього вона не мала можливості відвідувати заняття в дошкільному закладі, то по-перше кидається в очі її напруженість. Переступає з ноги на ногу, ховається за батьків або, навпаки виявляє активність. Починає носитися по кабінетах, не зупиняючись на хвилину, голосно протестує проти намагання її зупинити. Дитина відчуває дискомфорт, що провокує і без того підвищену тривожність. Необхідно дати можливість аутисту вивчити приміщення, ознайомитись з предметами та іграшками, що її зацікавили. Коли видно, що дитина заспокоїлась і відчула себе в безпеці, можна сказати, що перший самий маленький крок зроблено. На цьому етапі дуже важливо витримати правильні часові рамки – не треба поспішати з втручанням педагога-психолога, але й час відведений на вивчення приміщення не повинен буди довший за час-півтора. Другим кроком має стати залучення дитини тренування. Для цього, дуже ненав'язливо дорослий починає втручатися в гру аутиста. Так поступово, переходячи від спостереження до допомоги, можна співпрацювати з дитиною. На цьому етапі дуже важливо не злякати дитину своїм натиском. Ви повинні переконатись, що дитина на емпатичному рівні вас сприйняла і не бачить в вас загрозу. Краще зачекати і не переходити до більш складних форм роботи, якщо дитина активно проти цього. Мотивацією до співпраці у аутиста не буває задоволення від спілкування, тому це може бути щось матеріальне (цукерки, улюблений напій, обіцянка дати цікаву гру, яка поки що схована). Небажано, щоб мотивація була відстрочена в часі. У маленьких дітей це зовсім не спрацьовує, а у старших можуть виникнути складнощі після занять. Третім

кроком стане поширення об'єктів співпраці. Якщо немає спротиву, можна вже на цьому етапі спробувати підключити до занять не одну, а 2-3 дитини східного темпераменту. Можливо, що це будуть діти одного віку, а можливо і більш старші або молодші. Головне, перші дні не залучати разом дітей, які голосно протестують та схильних до страхів, напружених. Четвертим кроком стає створення сталих правильних стереотипів поведінки. На це слід звернути особливу увагу тому, що вразі створення стереотипів, які будуть заважати працювати в подальшому, відійти від них може бути дуже складно. П'ятим кроком буде ускладнення завдань, які даються дитині. Для полегшення роботи пропонуються чітко структурувати заняття. Аутисту значно легше, коли ще на початку заняття ви попередите його, що треба буде зробити. Бажано, щоб видів діяльності було декілька, але дитина повинна знати, що її чекає і коли вона може піти.

Таким чином ми розглянули можливість ввести дитину с діагнозом РАС до тренувань з футболу і дати можливість розвиватися в цьому напрямку.

#### **Література.**

1. Калініченко Н. Сухомлинський про роботу з дітьми з особливими потребами. <http://vsukhomlynskyi.edukit.kr.ua/news/id/7>.
2. Засенко В. В. До проблеми особистісного підходу у навчанні дітей з порушеннями психофізичного розвитку. Дидактичні та соціально-психологічні аспекти колекційної роботи у спеціальній школі: наук.-метод. зб. : Вип. 8. К. : Наук. світ, 2006. С. 85–88.
3. Романчук О. Розлади спектру аутизму в запитаннях та відповідях. Львів : Колесо, 2009. 168 с.
4. Воробей О. Місце дитини-аутиста в сучасному Українському суспільстві. Етнічна історія народів Європи. Вип. № 37. 2012. С. 79-82.
5. Дубовик К. В. Повторювальна та самостимулююча поведінка при розладах спектра аутизму у дітей. Архів психіатрії. Науковопрактичний журнал. Том 19, № 2 (73). 2013. С. 80-83.

# ОЗДОРОВЧІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Грабовський В. В., Мелех В. Ю., Левков В. В.

Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж ім. А. Ю. Кримського  
Волинської обласної ради

**Анотація.** В статті проаналізовано значення рухової активності людини, різні види оздоровчої рухової активності як фактору здорового способу життя.

**Актуальність.** Одне з важливих завдань сучасної освіти – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину.

Разом з тим, одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень [1]. Фізичні вправи позитивно впливають на серце, легені, кровоносні судини та м'язову систему і сприяють профілактиці розвитку серцево-судинних захворювань та багатьох форм раку.

*Рухова активність* – це поєднання усіх рухів, що виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну та спеціально організовану рухову активність [2].

До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, належать усі види рухів, що пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа, зусилля, спрямовані на її приготування тощо), а також навчальна й виробнича діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізична активність), передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи, зі школи, на роботу тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Зв'язок необхідного обсягу рухової активності з рівнем тренуваності полягає в тому, що чим вищий рівень тренуваності, тим більше зусиль необхідно докладати, щоб підтримувати його на досягнутому рівні. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які при мінімальній руховій активності й кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровчого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

Таким чином, норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум рухової активності – це те, що має застерегти від надмірності тренувань і запобігає перенапруженню функціональних систем, а мінімум – це те, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму, є індивідуальним.

Необхідного мінімуму рухової активності можна досягти навіть не відвідуючи фітнес клуби та спортзали. Звичайно, якщо в людини є певна мета – схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів – їй дорога у фітнес-центри. Якщо ж когось цікавить профілактика – вистачає 15 хв занять вранці та ввечері.

Слід намагатися займатися фізичними вправами принаймні три рази на тиждень протягом 20–30 хв у режимі оптимальної частоти серцевих скорочень під час тренування. Вправи повинні бути тривалими й енергійними.

Ранкова зарядка – декілька вправ для гнучкості хребта й основних суглобів організму, розтягування основних груп м'язів (плечовий пояс, спина, ноги).

Вечірня зарядка – декілька вправ для декомпресії (розтягування) хребта і збільшення його гнучкості. При цьому слід розминати основні суглоби організму, виконувати декілька силових вправ. Вечірнє тренування – активніше й насиченіше.

Найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи такі основні види рухової активності:

- 1) ходьба;
- 2) біг;
- 3) присідання та стрибки;
- 4) аеробіка;
- 5) катання на роликах;
- 6) плавання;
- 7) їзда на велосипеді;
- 8) ходіння на лижах.

Оптимальна частота занять для підтримки фізичного здоров'я – 3 рази на тиждень по 30–40 хв. Збільшення кількості занять до 5 разів на тиждень не дає значного поліпшення стану здоров'я. Зменшення кількості занять до двох разів може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня здоров'я, але не для його підвищення, оскільки існує 48-годинний період відновлення фізичного стану, що й обумовлює саме триразову періодичність занять упродовж тижня.

В оздоровчому тренуванні для підвищення фізичної працездатності в молодому віці слід віддавати перевагу вправам, які удосконалюють різні види витривалості (загальну, швидкісну, швидкісно-силову). В середньому та старшому віці важлива стимуляція усіх рухових якостей на фоні обмеження швидкісних вправ.

*Оздоровча ходьба* – найдоступніший вид фізичних вправ, який рекомендовано людям всіх вікових груп, котрі мають різну підготовку й стан

здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна й дихальна системи. Ходьба сприяє зняттю напруження, заспокоює нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні діастолічного об'єму серця й венозного повертання крові до серця.

*Оздоровчий біг* всебічно впливає на всі функції організму, на дихальну й серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат та психіку.

Головна різниця оздоровчого бігу від спортивного полягає у швидкості. На думку фахівців, для оздоровчого бігу швидкість коливається у межах 7–11 км/год. Повільніший біг потребує більших витрат енергії, ніж ходьба, а це означає, що він неекономний і втомлювальний. Більш швидкий біг викликає досить велике напруження функцій кровообігу, яке не бажане для людей старше сорока років.

Режим тренування з бігу може бути різним залежно від статі, віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості людини.

*Оздоровче плавання* полягає в тому, що воно є одним із ефективних засобів загартування людини, підвищуючи опірність організму до впливу температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням виправляють порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів (особливо плечового пояса, рук, грудних м'язів, живота, спини й ніг); відіграють важливу роль у покращенні функцій дихання та серцево-судинної системи.

*Їзда на велосипеді* зміцнює серцево-судинну й дихальну системи.

Для зміцнення здоров'я потрібно їздити не менше трьох разів на тиждень, без зупинок, протягом як мінімум 30 хв., із частотою серцевих скорочень 60 % від максимальної. Середня оптимальна швидкість, яка забезпечує хороший тренувальний ефект, близько 25 км/год. Швидкість менша 15 км/год має дуже низьку аеробну вартість. Енергетичний оптимум під час їзди на велосипеді еквівалентний ритм руху педалей – 60–70 об/хв. Людям старшого віку рекомендується повільне катання зі швидкістю 4–5 км/год. Час прогулянок не повинен перевищувати 1–1,5 год.

*Пересування на лижах* – найбільш ефективний засіб різнобічної фізичної підготовки. Проте, лижний спорт потребує спеціальної екіпіровки, відповідних зовнішніх умов та підвищених витрат часу на заняття. Однак він є одним із найбільш масових видів спорту внаслідок великого оздоровчого ефекту.

Під час пересування на лижах у роботу включаються й м'язи верхніх кінцівок та тулуба. У зв'язку з участю великого об'єму м'язової маси (більше 60 %), пересування на лижах сприяє гармонійному розвитку скелетної мускулатури та зменшенню жирової тканини, а особливо зміцненню м'язів

преса. Залучення до роботи великої групи м'язів, чіткий ритм рухів, довге перебування на свіжому повітрі добре впливає на діяльність систем кровообігу й дихання (збільшується ЖЄЛ, легенева вентиляція тощо).

*Аеробіка* – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем.

Аеробні фізичні вправи – це такі вправи, які потребують великої кількості кисню протягом тривалого часу й змушують організм удосконалювати свої системи, що відповідають за транспортування кисню. До основних фізичних вправ, які мають аеробний оздоровчий потенціал, відносяться: ходьба, повільний біг, плавання, їзда на велосипеді, пересування на лижах тощо.

*Дихальна гімнастика* – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Існує багато систем дихальної гімнастики. Дихальні вправи мають три головних значення:

1) покращити дихання під час виконання вправ: провентилувати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його посиленій роботі;

2) удосконалити дихальний апарат та підтримувати на високому рівні його працездатність;

3) виробити вміння завжди дихати правильно, постійно проводити масаж внутрішніх органів (печінки, органів травлення).

Основою дихальних рухів є правильна послідовність наповнення легенів повітрям під час вдиху і, головне, звільнення їх від повітря, збідненого на кисень, при видиху.

### **Література**

1. Гаврилюк А. П. Здоровий спосіб життя та його основні складові : метод. реком. / А. П. Гаврилюк, А. В. Бухвал, О. М. Самчук. Луцьк, 2012. 79 с.

2. Єфремова А. Я., Черніна С. М., Дорош М. І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 64 с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Демишкант О. В., Ігнатенко С. О.

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

**Анотація.** Процес шкільного навчання на сучасному етапі характеризується відповідними психофізіологічними навантаженнями, які, в свою чергу, тісно пов'язані з необхідністю оволодіння учнями великого об'єму нових знань і практичних навичок. Процес цей потребує довгострокової розумової працездатності, великої складності та інтенсивності, а це, в свою чергу, виводить на перший план необхідність подальшого глибокого вивчення проблеми співвідношення розумової праці та стомлення, розвитку різних психосоматичних захворювань і їх попередження у школярів.

**Актуальність.** Проблема підвищення якості розумової праці школярів на сьогоднішній день є однією з провідних проблем у педагогіці. Накопичений досвід роботи багатьох дослідників, науковців і вчених (М. В. Антропової, Н. Т. Белякової, А. І. Козлова, Н. Є. Бачернікова, В. М. Ананьєва, І. А. Кулака та ін.) свідчить про те, що в умовах безупинної інтенсифікації навчальної діяльності успішне рішення задач навчання неможливе лише одними педагогічними засобами.

Для підвищення ефективності навчального процесу і навчальної праці, крім оволодіння засобами навчання і виховання, педагогу необхідні відповідні знання психофізіологічних основ особистості учнів, в цілях підтримки в них високого рівня працездатності та нервово-психічного здоров'я.

Неодноразово стверджувалося, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Зв'язок фізичного виховання з розумовою працею є досить різнобічним. Достатньо продумана і добре вивірена шкільна система фізичного виховання може стати в нагоді високому рівню розумової працездатності впродовж всього навчального дня. Заняття фізичними вправами, які мають систематичну основу, позитивно впливають на творче інтелектуальне довголіття.

Постійно прогресуюча система знань, в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває значно більшого загальноосвітнього значення і дає поштовх розвитку інтелекту школярів та збагаченню їх необхідними фізкультурними знаннями. Кожна освічена та й просто культурна людина не може існувати та працювати без ґрунтових знань в області фізкультури і спорту.



Сутність фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких розумових якостей як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого фізичне виховання має багато можливостей. Під час реалізації цих можливостей вкрай необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, підштовхуючи учнів до розуміння рухових завдань, їх аналізу і корекції.

При цьому слід використовувати наочні посібники, тренажери, різні способи зворотної інформації, ігровий і змагальний методи.

Проводячи активізуючу розумову діяльність серед учнів, необхідно використовувати завдання, які потребують самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Слід враховувати, що можливості пізнавальної активності залежать від віку тих, хто займається, обсягу і змісту набутих знань, практичного досвіду їх застосування і рухового досвіду взагалі.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Фактично йде відтворення життєвих ситуацій, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків, і, не випадково, має назву «лабораторії формування особистості».

На розвиток психічних процесів суттєво впливає сенсорна діяльність, яка лежить в основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

Інтелектуально розвиненим учням, у свою чергу, притаманні кращі результати під час занять фізичною культурою та спортом. Відставання в інтелектуальному розвитку є однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів.

Слід зазначити, що у процесі занять фізичними вправами педагог та учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонійного поєднання розуму, душі і тіла. Рухова активність школярів якраз і допомагає кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку під час фізичного навантаження.

Не достатні знання вчителями основ психогігієнічного забезпечення навчального процесу частіше за все являються суттєвою перешкодою при виконанні конкретних задач навчання і виховання.

Доведено, що рухова активність на уроках фізичної культури позитивно впливає на підвищення розумової працездатності школярів під час навчання. Ступінь цього впливу залежить від того, яким за рахунком у розкладі значиться урок фізичної культури, а також від віку школярів, статі, їх фізичної підготовленості. Велике значення має обсяг і інтенсивність фізичного

навантаження на уроці, правильне складання уроку за моторною щільністю і емоційною насиченістю.

Якщо фізичні навантаження на уроці фізичної культури невеликі, то розумова працездатність протягом навчального дня підвищується набагато менше, ніж при виконанні великої м'язової роботи до настання стомлення.

Розумова працездатність і самопочуття школярів, а, також функціональний стан організму, знаходяться в прямій залежності від запропонованого режиму, адекватності навантаження протягом навчального дня, тижня, чверті та ін.

Між розумовою і фізичною діяльністю школярів існує оптимальне співвідношення, яке проявляється, як на невеликих тимчасових проміжках (навчальний день, тиждень), так і на більш тривалих (навчальне півріччя, навчальний рік). Цей оптимальний взаємозв'язок по відношенню до використання рухового режиму становить для учнів молодших класів 4–6 годин на тиждень, для учнів середніх класів 6–8 годин і для учнів старших класів 8–12 годин.

Велике значення для покращення розумової працездатності школярів протягом навчального року мають систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Це вважається однією з передумов збереження здоров'я і попередження розумової перевтоми.

Стомлення під час розумової діяльності характеризується зниженням об'єму сприйнятої інформації і швидкості її переробки, зменшенням швидкості переключення функції уваги тощо.

З віком в процесі навчальної діяльності психічні показники, такі як увага (об'єм, стійкість), інтенсивність і розумова працездатність підвищуються в усіх школярів.

Однак в учнів, які відвідують спортивні секції і ДЮСШ, ці показники покращуються значно швидше і за абсолютною величиною зростають до рівня більш вищого, ніж у дітей, які не займаються спортом.

Отже, важливим фактором покращення розумової працездатності і оздоровлення школярів, підвищення успішності навчання і оптимізації навчально-виховного процесу в школі повинно стати раціональне планування занять з фізичної підготовки.

Для того, щоб досягти статусу «першокласного» для своєї професії, вчителі професіонали з фізичного виховання повинні краще документувати та вивчати докази зв'язку між якісним фізичним вихованням та наявною і майбутньою розумовою активністю учнів.

## Література.

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту (Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). Умань: Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. 50 с.
2. Безуглий В. В. Фізичне виховання та його вплив на розумову працездатність. Фізичне виховання в школах України. 2010. № 3. С. 24–25.
3. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Дубогай О. Д. К.: Оріяни, 2001. 152 с.
4. Линець М.М., Андрієнко Г.М.. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2003. С.10-26
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 385с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль. Богдан, 2001. 272 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль. Богдан, 2002. 248 с.

## ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ І – ІІ РОКУ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ УШИНСЬКОГО

Дишель Г. О., Настаченко Д. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі наведено аналіз комплексного дослідження фізичного розвитку студентів І – ІІ курсів. Основна увага приділена динаміці фізичного розвитку на основі морфо-функціональних параметрів та антропометричних показників. Мета роботи полягає у проведенні порівняльної оцінки фізичного розвитку студентів різної статі 1-го та 2-го курсів Університету Ушинського та аналізі одержаних результатів у світлі сучасних даних щодо їх фізичного розвитку. Встановлено позитивну динаміку фізичного розвитку обстежених нами студентів, що свідчить про позитивний вплив фізичного навантаження. Однак, було виявлено погіршення функціонального стану зовнішнього дихання та зниження рівня розвитку м'язової системи студентів різної статі впродовж перших років навчання у закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, здоров'я, студенти, фізичне навантаження, стан здоров'я, функціональні можливості, антропометричні показники.

Рівень здоров'я населення є інтегральним показником розвитку країни, віддзеркаленням її соціального-економічного та морально-психологічного

стану, могутнім чинником формування демографічного, економічного, трудового й культурного потенціалу суспільства [9]. Сучасні світові науковці визначають фізичний розвиток як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини [8; 18], який відбувається впродовж усього життя й зумовлюється внутрішніми факторами, природним середовищем та соціальними умовами. Фізичний розвиток особи оцінюється його антропометричними й фізіометричними показниками, показниками формування постави, рівнем розвитку фізичних якостей. Процеси фізичного розвитку відображають загальні закономірності росту й розвитку і залежать від соціальних, санітарно-гігієнічних умов, вплив яких значною мірою визначається віком людини [2; 5]. Сьогодні рівень здоров'я населення України, вкрай низький. Причини цього необхідно шукати насамперед у відсутності в значної частини населення навиків здорового способу життя, зокрема, в ізоляційних умовах спричиненому всесвітньою пандемією COVID – 19, та й стан навколишнього природного середовища також не сприяє оздоровленню.

У наш час проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів та підвищення їх фізичної підготовленості як інтелектуального потенціалу держави є одним із основних завдань, які стоять перед українським суспільством. Більшість сучасних науковців схиляється до наявності дефіциту рухової активності і обмеженню можливостей займатися фізичною культурою та спортом, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я і фізичну підготовленість. Ними встановлено, що з віком, поряд із закономірностями збільшення показників довжини і маси тіла спостерігається підвищення питомої ваги, обстежені розвинуті негармонійно і мають надлишок чи дефіцит маси, а деякі дослідники свідчать про певне уповільнення акселерації дітей шкільного віку [1; 3; 10].

Впродовж останнього десятиріччя в багатьох дослідженнях [4; 8; 12] відзначено погіршення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) України [11; 12; 14]. Деякі науковці говорять про тенденцію зниження рівня фізичного розвитку та здоров'я молоді, підвищення впливу на організм негативних факторів навколишнього середовища і, як наслідок, збільшення захворюваності й зниження працездатності. А основними причинами захворюваності називають порушення режиму життєдіяльності – гіподинамія, хронічне недосипання, нераціональне харчування та постійні стреси [6].

Спеціалісти, які досліджували особливості мотивації особи до занять фізичними вправами, стверджують, що підтримувати на достатньому рівні свій фізичний стан може лише людина, яка свідомо до цього ставиться та розуміє негативні наслідки низької рухової активності [1; 9]. Роки студентства припадають переважно на юнацький вік (17–21 рік) коли завершується

біологічне дозрівання, а їх морфо-функціональні показники сягають дефінітивного рівня, налагоджується взаємодія фізіологічних систем організму [10; 11; 17]. Однак, слід враховувати, що вплив навантаження освітнього процесу поєднаний з особливостями способу життя студентів призводять до зниження рівня фізичного розвитку, виснаженням і зривом адаптаційно-компенсаторних механізмів та зростанню захворюваності. Тому вивчення особливостей фізичного розвитку студентської молоді актуальне і не втрачає своєї практичної цінності.

В комплексному дослідженні прийняли участь студенти 282 юнаки I – II курсів, з яких 133 – першого, 149 – другого року навчання, а також 31 дівчини I – II курсів, з яких 18 – першого, 13 – другого року навчання. За результатами щорічних медичних оглядів, обстежені студенти віднесені до основної навчальної групи фізичного виховання. Обстеження проводили на однакових етапах навчання (початок осінньо-зимового семестру).

В спеціальній літературі [2; 3; 5] пропонується багато тестів за допомогою яких можна оцінити рівень фізичного розвитку людини. Найбільш відомими і інформативними є методи визначення рівня фізичного розвитку із застосуванням інтегральних функціональних показників.

Антропометричне обстеження включало вимірювання довжини й маси тіла, а також окружності грудної клітки у спокої на вдиху і видиху. Проводилося стандартним інструментарієм (ростомір, медичні ваги, вимірювальна сантиметрова стрічка) за загальноприйнятою уніфікованою методикою [2]. Як параметр, що характеризує стан системи дихання, вивчалася життєва ємність легенів (ЖЄЛ), вимірювана водяним спірометром. М'язова сила студентів оцінювалася за наслідками кистьової та станової динамометрії. Для оцінки динаміки фізичного розвитку використовувалися наступні індекси: індекс ваги тіла, індекс Ерісмана та коефіцієнт пропорційності, індекс Піньє, життєвий індекс, відносна м'язова сила

Обробку матеріалів спостережень за фізичним розвитком проводили методом варіаційної статистики зі складанням варіаційних рядів і подальшим отриманням середніх величин ( $M$ ), середніх помилок середньої арифметичної ( $m$ ) за віковими групами. Відмінності показників між вибірками оцінювали за  $t$ -критерієм Стьюдента для незалежних вибірок і вважали достовірними при  $p < 0,05$  [7].

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду й визначається на молекулярному й клітинному рівнях швидкістю синтезу білка й поділу клітин. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, то з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також

розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних факторів.

В результаті дослідження встановлено, що за середньогруповими даними фізичний розвиток обстежених студентів відповідав регіональним і нормативним значенням для вікової і статевої групи населення [5].

Виміри довжини тіла стоячи і сидячі між студентами I–II курсів відповідної статі не мали достовірних змін, що свідчить про завершення ростових процесів у сучасної студентської молоді вже у 17–19 років. Це підтверджується і даними сучасних науковців [6; 8; 10], в дослідженнях яких виявлено завершення позитивних змін довжини тіла вже у 18 років, порівняно із однолітками минулого століття у яких ростові процеси закінчувалися лише у 25 років.

Наступним узагальнюючим показником фізичного розвитку є маса тіла. На відміну від ростових процесів маса тіла коливається впродовж всього життя. Маса тіла менш детермінована спадковістю, яка визначає лише кількість жирових клітин, а їх наповнення жировою масою залежить від харчування, його калорійності та рухового режиму. Нами встановлено, що маса тіла у юнаків на першому курсі становила  $72,04 \pm 0,93$  кг, а вже на 2-му курсі збільшилася практично на 1 кг ( $73,06 \pm 1,55$  кг). Таке зростання маси тіла, на нашу думку, може бути пов'язано із приростом м'язової маси. Маса тіла дівчат практично не змінилася.

Окружність грудної клітки (ОГК) юнаків мала тенденцію до збільшення, водночас у дівчат, навпаки – зменшувалася. Достовірне зростання величини ОГК, що реєстровані у обстежених юнаків I та II курсів слід вважати природньою закономірністю у зв'язку із процесами розвитку їх кістково-м'язової системи.

Нашими дослідженнями встановлено недостовірне зменшення життєвої ємності легенів на I та II курсах серед юнаків. Водночас для дівчат характерно зростання ЖЄЛ, їх різниця у 246 мл – достовірною. Слід відмітити, що життєва ємність легень збільшилася до 2-го року навчання на ряду із зменшенням показників ОГК, що підтверджує думку щодо її зростання це результат впливу фізичних тренувань на функціональні можливості респіраторної системи.

За середньогруповими результатами кистьової динамометрії у юнаків дівчат з віком спостерігалось недостовірне зменшення показників. Не суттєві зміни простежувалися і за критеріями станової тяги.

Для отримання найбільш достовірної оцінки фізичного розвитку нами також проаналізовано співвідношення антропо-фізіометричних показників та їх взаємозв'язки.

За індивідуально-конституційною належністю юнаки, в середньому (за індексом Пінґе), відносилися до брахіоморфного (26%–30%, відповідно на I та II курсах) та мезоморфного (8%–2%, відповідно на I та II курсах) типу. Доліхоморфний тип тілобудови був характерний для 23% першокурсників, та вже на 2 курсі навчання збільшилася їх маса тіла і окружність грудної клітки.

Серед дівчат 1 курсу лише 17% обстежених мали міцну тілобудову і 22% – слабку, на 2-му курсі 69% дівчат мезоморфний тип тілобудови.

Аналізуючи середні дані показників індексу маси тіла (ІМТ) відмічено загальну тенденцію до гармонічного фізичного розвитку – відповідності маси тіла до довжини тіла, віку та виду діяльності. Такі позитивні зміни ІМТ у студентів фізкультурного факультету, очевидно, пов'язані із збільшенням їх фізичної активності. Аналогічні зміни зареєстровані і серед обстежених дівчат.

Так, у 5% першокурсників зафіксовано дефіцит маси тіла та у 42% – її надлишок. Однак, на 2-му році навчання лише для 39% студентів характерна надлишкова маса тіла, що регламентується видом обраного ними спорту. Серед дівчат першокурсниць у 17% зареєстровано надмірну недостатність маси тіла, але на 2-му році навчання їх маса тіла збільшилась під впливом високої рухової активності.

Встановлено, що з віком тілобудова юнаків стає більш пропорційною, зменшується кількість студентів з недостатнім розвитком грудної клітки (індекс Ерісмана). Навпроти, для дівчат характерна більш витончена статура, що, можливо, пов'язано із завершенням їх фізичного розвитку.

Для додаткової характеристики функції зовнішнього дихання був розрахований життєвий індекс, який є важливим критерієм резерву функцій зовнішнього дихання і визначається відношенням показника життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) до маси тіла. Середні значення життєвого індексу обстежених студентів знаходилося в межах вікової норми. Однак, якщо на I курсі у 14%, то вже на II курсі – у 12% студентів із загальної кількості обстежених цей показник був менше норми, а серед дівчат цей відсоток зменшився з 17 до 8, що свідчить про покращення функцій зовнішнього дихання.

Стан функцій зовнішнього дихання, за даними життєвого індексу студентів I та II року навчання у закладі вищої освіти

Додаткова оцінка м'язової системи студентів була подана за допомогою показника відносної м'язової сили руки та станової. Дослідження силового індексу виявило рівень розвитку м'язової системи у юнаків на межі нижче норми лише у 3–8%, тоді як практично всі дівчата мали слабо розвинені м'язи кисті руки.

Подібна динаміка характерна і для силового індексу м'язів спини юнаків. Тенденція до зниження відносної величини оцінюваного показника з віком

свідчить про зменшення резерву функції м'язової системи. Водночас у 15% обстежених дівчат 2-го року навчання сила м'язів спини дещо зростає.

Функціональні можливості студентів знаходяться в значній залежності від їх анатомо-фізіологічних особливостей. Наявний величезний практичний досвід і об'єм теоретичного матеріалу щодо особливостей фізичного розвитку організму дітей, підлітків, дорослих і людей похилого віку в залежності від статі, виду діяльності, екологічного регіону проживання тощо дає змогу фахівцям надавати поради та коректувати рухову активність людини. Сьогодення вимагає від сучасної молоді не лише високий інтелектуальний рівень, а й відмінний фізичний розвиток, відповідний стан здоров'я. Нажаль від пандемічних умов існування потерпає і освіта – студенти навчаються практично дистанційно, що відображається на рівні їх рухової активності, змінюється і характер занять, особливо це стосується фізкультурних інститутів та факультетів.

Так, за даними О. Сабірова і співав. [13], студенти технічних і гуманітарних факультетів мали на 5–7 кг меншу масу тіла, ніж обстежені нами юнаки того ж віку, але з високою руховою активністю. Автори зазначають, що серед студентів напряму підготовки «Фізичний розвиток і спорт» діагностовано найбільше осіб з масою тіла в межах норми. Аналогічну динаміку науковцями відмічено і за індексом Кетле, за яким можна оцінити ризик розвитку захворювань пов'язаних із надлишком чи недостатністю маси тіла, що узгоджується із нашими результатами досліджень.

Визначений Товкун Л. П. і Царьовою М. П. [15] рівень соматичного здоров'я лише у 1,14% обстежених студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди був на високому рівні. Як і у студентів біологів, психологів, дошкільної освіти, так і у студентів факультету фізичного виховання відмічалася тенденція до погіршення фізичного розвитку і стану здоров'я.

Наші результати дослідження підтверджують зниження рівня фізичного розвитку студентів закладів вищої освіти I та II року навчання.

Кількісний аналіз середньостатистичних антропо-фізіометричних даних та їх взаємозв'язків дозволив зробити висновки щодо наявності позитивної динаміки фізичного розвитку обстежених нами студентів. Середні значення довжини і маси тіла, окружності грудної клітки та життєвої ємності легень зросли порівняно з I роком навчання, що свідчить про позитивний вплив фізичного навантаження на результати проведених вимірів. Однак, якісна оцінка вказує на погіршення функціонального стану зовнішнього дихання та зниження рівня розвитку м'язової системи студентів різної статі впродовж перших років навчання у закладах вищої освіти.



## Література

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Збірник наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. Том 1. С. 17–21.
3. Баевский Р. М., Берсенева А. П., Берсенев Е. Ю. и др. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей: [методическое руководство]. М.: 2009. 100 с.
4. Божник М. В. Стан професійного здоров'я майбутніх вчителів-предметників. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». 2013. Вип. 112. Т. 3. С. 93–97.
5. Босенко А. І., Топчій М. С. Щодо інформативності індексу функціональних змін у характеристиці адаптаційного потенціалу. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я людини: теорія і практика», присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету за заг. ред. О. О. Єжової. Суми: Сумський державний університет, 2017. С. 37–38.
6. Випасняк І. П., Вінтоняк О. В., Шанковський А. З. Особливості фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання. Український журнал медицини, біології та спорту 2018. 3, 5(14). С. 311–315
7. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов. К.: Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
8. Зубалій М., Мудрик В., Кубасов В., Леонов О., Мудрик І. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я: 2007. № 1. С. 8–10.
9. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
10. Іванова О. І., Басанець Л. М., Белікова Я. С. Морфо-функціональний стан студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Гігієна населених місць 2012. № 60. С. 323–327
11. Орлик Н. А., Босенко А. І., Топчій М.С., Дишель Г. О. Динаміка фізичного розвитку юнаків 17-21 років впродовж періоду навчання у закладах вищої освіти. Вісник проблем біології і медицини. 2020. № 2 (156). С. 386-391.

12. Пластунов Б. А., Ковалів М. О. Фізичний розвиток студентів-першокурсників вищих навчальних закладів і чинники, що його формують. *AML XXI*. 2015. № 1. С. 66–74.

13. Сабіров О., Пантік В, Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2016. № 3 (35). С. 60–65

14. Сисоєнко Н. В., Поперечний П. Г. Динаміка фізичного розвитку студентів 17–20 років центрального регіону України. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2016 року, Ч. 2). голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Рекламсервіс, 2016. С. 80–83.

15. Товкун Л. П., Царьова М. П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. «Молодий вчений». 2017. № 9.1 (49.1) С. 167-170

16. Топчій М. С., Босенко А. І., Дишель Г. О. Факторна структура функціональних можливостей юнаків 17–21 років. Вісник Черкаського університету. 2017. № 2. С. 75–85.

17. Топчій М. С., Босенко А. І., Орлик Н. А. Функціональні можливості юнаків 17–21 років, за даними тестування навантаженням зі змінною потужністю. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 6 (8). С. 188–195. DOI: 10.26693/jmbs02.06.188.

18. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh. L., Iermakov S. S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of polish higher educational establishments. *Physical education of students*. 2013. №1. 54–61 p.

## **ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ПІДСТАВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Дроздова К. В.**

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

**Анотація.** Система підготовки кадрів у галузі фізичної культури і спорту має суттєвий ресурс для модернізації за умови врахування соціального і освітнього контекстів її розвитку, які мають стати сферою докладання зусиль для майбутніх фахівців галузі. Ефективність професійної підготовки фахівців

фізичної культури і спорту є однією з найважливіших умов успішного функціонування галузі, її готовності відповісти на запити і потреби людини, а також орієнтації не на декларативний, а на реальний, практичний гуманізм.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, освіта, професійна підготовка, гуманістичний підхід.

Система підготовки кадрів у галузі фізичної культури і спорту є одним із важливих складників інституту освіти в Україні. До того ж ця система є суттєвою частиною сфери соціальної діяльності, яка пов'язана зі спортом, фізичної рекреацією населення, активним відпочинком, усебічним вихованням дітей та молоді.

Саме в процесі підготовки майбутніх фахівців у фізкультурних ЗВО закладено специфічні навички, знання, орієнтації, які в подальшому будуть визначати значущість усієї сфери фізичної культури і спорту, її запит і реальне місце в суспільстві. Беззаперечно, характер кадрової інфраструктури галузі значно впливає на успішність її функціонування в конкретних соціальних, економічних, політичних умовах. Адже саме на кадрову базу (поряд із матеріально-технічною, організаційно-управлінською та науково-інформаційною) спирається будь-яка галузь діяльності. Виходячи з цього, розглянемо аспекти, пов'язані безпосередньо з освітньою діяльністю, підготовкою кадрів у сфері фізичної культури і спорту в сучасних умовах.

Надзвичайно важливим є осмислення проблем фізкультурної освіти, по-перше, в найбільш широкому контексті розвитку суспільства як цілісної системи, з урахуванням наявних тенденцій і традицій, аксіологічних засад функціонування; по-друге, в більш приватному контексті розвитку інституту освіти, де фізкультурна освіта є однією з важливих і специфічних за змістом. Обидва ракурси мають суттєве значення для вирішення питання про можливість та механізми зміцнення гуманістичних орієнтацій у розвитку фізкультурно-спортивного руху.

У взаємодії з більш загальними за масштабом тенденціями в громадському просторі та з опорою на відповідне кадрове підкріплення постановка не залишиться лише декларацією та побажанням і може бути наповнена реальним змістом, перетворитися в практику професійної діяльності.

В Україні сьогодні намітилось три основні тенденції розвитку фізкультурної і спортивної освіти [1,2,3]:

1) загальносвітова тенденція до зміни основної парадигми фізкультурної і спортивної освіти: криза класичної моделі і системи освіти, розробка нових педагогічних фундаментальних ідей;

2) рух української освіти в напрямі інтеграції у світову культуру: демократизація школи, створення системи безперервної освіти, гуманізація і комп'ютеризація освіти, вільний вибір програм навчання і освіти;

3) відновлення і подальший розвиток традицій вітчизняної освіти.

За наявності досить суперечливих і різноспрямованих тенденцій, очевидно, що сьогодні неможливо говорити про єдині цінності і сенс освіти, бо формуються різні види педагогічних ідеологій, різні підходи до освіти, різні її інтерпретації.

У низці сучасних робіт визначається важливість загальногуманістичного підходу до розуміння підготовки фахівця в галузі фізичної культури і спорту, та вказано, що освіта в Україні ґрунтується на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між націями й народностями. Її основними принципами є:

- доступність для кожного громадянина всіх форм освітніх послуг, що надаються державою;
- рівність умов кожної людини для повної реалізації її здібностей, таланту, всебічного розвитку;
- гуманізм, демократизм, пріоритетність загальнолюдських духовних цінностей;
- органічний зв'язок зі світовою та національною історією, культурою, традиціями;
- незалежність освіти від політичних партій, громадських і релігійних організацій;
- гнучкість і прогнозованість системи освіти;
- безперервність і різноманітність освіти [1, 2].

Орієнтована система освіти має містити ціннісно-сміслові підстави, які надають навчальному процесу особистісний характер. Фахівці по-різному бачать підстави освіти, проте їх сутність багато в чому схожа – необхідно гуманізувати процес освіти, тобто прагнути до максимально повного розвитку людини в її різноманітних здібностях і можливостях (духовних, фізичних та інтелектуальних).

Гуманізація освіти має стати необхідною умовою гуманізації суспільних відносин, різних видів соціальної діяльності і навпаки.

Підхід до фізкультурної та спортивної освіти з погляду її аксіологічних, ціннісних підстав має велике значення для розуміння ролі цього інституту соціалізації особистості в зміцненні гуманістичних цінностей практики в галузі фізичної культури і спорту.

Виникнення нового соціально-економічного, ідеологічного і культурного простору суспільного розвитку є одним із найбільш значущих чинників, що

впливають на сучасний характер існування і функціонування галузі фізичної культури і спорту, на кардинальну зміну умов і способу життєдіяльності її окремих підсистем, конкретних організацій, установ, колективів.

В остаточному підсумку ці перетворення зумовлюють формування нового контексту професійної діяльності та всього кадрового корпусу фахівців. Виникає необхідність здійснення адекватної соціальної політики пов'язаної з організацією та змістом підготовки відповідних груп фахівців, що утворюють кадрову інфраструктуру галузі фізичної культури і спорту.

Саме науково обґрунтована й цілеспрямована стратегія і тактика соціально-освітньої політики покликана створити необхідні умови для такої організації і змістовного наповнення діяльності в галузі підготовки та перепідготовки кадрів, яка була б максимально адекватна новим умовам «соціального замовлення» на фахівців, осмислення і розуміння цього замовлення, його інтерпретації стосовно як різних груп фахівців, так і різних етапах освітнього процесу [3].

Розглянута в цьому аспекті освітня політика в галузі фізичної культури і спорту як своїх найважливіших цілей мусить мати забезпечення умов для розвитку і збереження кадрового потенціалу; ефективну й успішну адаптацію фахівців до нових соціально-економічних умов діяльності; зміцнення соціального статусу, соціального визнання працівників фізичної культури і спорту, соціальної затребуваності.

Очевидно, що рішення перерахованих завдань є фундаментальним складником соціальної галузевої політики в цілому, необхідною умовою збереження та сталого розвитку галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах.

### **Література:**

1. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. Теоретичний та науково-методичний часопис, 2011. С. 84–93.

2. Чесноков Н. Н. Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта и общегуманистические тенденции современного общественного развития. Спорт, дух, ценности, культура. 1997. 6. С. 17–25.

3. Подгорна В.В., Дроздова К.В. Загальногуманістичний підхід до підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. №66. С. 166-169.

## ФОРМУВАННЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Ігнатенко С. О., Пересунько П. Ю., Юхименко К. С.

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

**Актуальність.** В наш час дуже актуальним є поняття «здоров'я та оздоровча рухова активність». Фізичне здоров'я є одним із головних факторів соціального та економічного розвитку будь-якої країни світу. Так як під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Водночас сучасні реалії сьогодення соціально-економічні та екологічні кризи в Україні призвели до значного погіршення здоров'я населення, особливо молоді та людей похилого віку. Тому формування здорового способу життя повинно бути одним із провідних державних пріоритетів, задля об'єднання народу нашої країни до національного відродження та входження у світову спільноту.

**Мета.** теоретичне доведення важливості формування оздоровчої рухової активності й здорового способу життя серед різних верств населення та висвітлення практичного досвіду координаторів програми Президента «Активні парки-локації здорової України» у м. Чорноморськ.

На сьогодні в Україні впроваджують певні заходи та програми, щодо збереження та популяризації здорового способу життя, такі як: державна підтримка соціально вразливих верств населення, валеологічна освіта та соціальна профілактика. У 2012 році Всесвітня організація охорони здоров'я затвердила основи нової регіональної політики – «Здоров'я 2020», основною метою якої є покращення здоров'я для всіх та скорочення нерівності щодо здоров'я шляхом удосконалення лідерства та стратегічного керівництва в інтересах здоров'я [1].

Одною із основних бюджетних організацій в Україні, яка активно працює у напрямку оздоровлення населення є спеціалізована мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», що входить до Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення та включає в себе 25 обласних, 150 міських і 21 селищних центрів. Ця бюджетна організація створена задля виконання таких функцій:

- проведення та організація всеукраїнських фізкультурно оздоровчих заходів на загальнодержавному рівні;

- розробка нових форм, методів та інноваційних технологій у здійсненні фізкультурно оздоровчої діяльності;
- аналіз існуючої нормативно-правової бази у сфері фізичної культури та подання пропозицій щодо її вдосконалення [3].

Також, 2 роки потому на території всієї держави почала розвиватися одна із складових загальнонаціональної програми «Здорова Україна» - соціальний проєкт Президента України «Активні парки-локації здорової України». Основною метою проєкту є популяризація та організація оздоровчої рухової активності усіх верст населення країни, в тому числі осіб з інвалідністю, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків та формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя [2].

Ідея таких парків полягає в тому, щоб у спеціальних визначених місцях, де є можливість, були облаштовані спортивні об'єкти, де люди могли відпочивати активно. Серед таких об'єктів мають бути встановлені – перекладина, "шведська стінка", бруси, лавочка зі спинкою, координаційна лінія та майданчик для фітнес-вправ. Станом на 2022 рік на території України було відкрито понад 600 майданчиків «Активних парків», які ефективно працюють та показують свою роботу [4].

Одним із прикладів успішної реалізації програми є досвід координаторів зазначеної вище програми у м. Чорномоськ Одеської області Одеського району. У своїй діяльності координатори використовують багатоманітні форми та методи роботи, організують рухливі ігри різного характеру, вікторини, естафети, спортивні заходи із залученням місцевих високласних спортсменів та фахівців сфери фізичної культури та спорту, проводять рекреаційні спортивні заняття для людей з особливими потребами, долучаються до організації спортивних свят у закладах освіти. До оздоровчої рухової активності залучаються всі верстви населення: діти, підлітки, студенти, люди похилого віку, люди з обмеженими можливостями. Таким чином кількість людей які отримують послуги збільшується, здоров'я зміцнюється, показники захворювань що виникають через недостатню фізичну активність знижуються, а тривалість життя покращується.

**Висновок.** В Україні проблема підтримки здоров'я та формування здорового способу життя усіх верств населення відповідно до нормативно-правих актів та практики роботи у регіонах є одним із пріоритетних напрямів діяльності. Однією з причин цього є низький рівень знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування особистості, появу нових ефективних програм та заходів, щодо реалізації рухових

активностей та збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя.

Однією з рушійних програм в Україні є соціальний проєкт «Активні парки», який дає можливість безкоштовно для дорослих, дітей та молоді подбати про своє здоров'я та фізичну підготовку.

### **Література:**

1. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

2. Про соціальний проєкт “Активні парки - локації здорової України”: Постанова Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2021 р. № 326.

3. Державна установа «Всеукраїнський центр «Спорт для всіх». Офіційний веб-сайт. URL : <https://sportforall.gov.ua/>

4. Активні парки. Офіційний веб-сайт.

URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/newspg/cSkZ4UP2>

## **РОЗУМІННЯ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Касарда О. З.**

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

**Анотація.** У дослідженні визначено основні чинники, що впливають на стан здоров'я. Проаналізовано вплив рухової активності на людський організм. Виявлено розуміння учасниками освітнього процесу цінності здоров'я та здорового способу життя.

**Актуальність дослідження.** Здоров'я – це безцінне надбання не лише кожної людини, а й усього суспільства. Здоров'я допомагає людині виконувати певні плани, успішно розв'язувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя [1]. На стан здоров'я впливає комплекс факторів: зовнішнє середовище, умови виховання, навчання, дотримання здорового способу життя, що забезпечує людям не лише тривале життя без хвороб, а й високу працездатність [2]. Мотивація до здорового способу життя з'являється у людини не сама по собі, а формується в результаті певного психологічного і педагогічного впливу. Сучасні освітні установи призначені виховувати фізично і психологічно здорових громадян, формувати в них потребу до вдосконалення рівня здоров'я, навчити



відповідально ставитися не лише до особистого здоров'я, а й до здоров'я інших людей [3; 5]. Під час навчання у вищій школі учасники освітнього процесу знаходяться під впливом цілого комплексу факторів, які негативно впливають на стан здоров'я: інформаційний стрес, порушення режиму праці, відпочинку та харчування, значна гіподинамія, а в теперішній час – ще й воєнні дії російського агресора на території нашої країни. Освіта в умовах воєнного стану потребує доступних роз'яснень, чесної і зрозумілої комунікації з учасниками освітнього процесу, виокремлення проблем та пропонування рішень для їх розв'язання.

**Виклад матеріалу дослідження.** Молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти [4]. Проведення інформаційно-просвітницької роботи з учасниками освітнього процесу потребує інформації про їхнє ставлення до здорового способу життя та рухової активності. Для її отримання нами на початку 2022-2023 навчального року проведено анкетування близько 100 учасників освітнього процесу (1 року навчання) Волинського національного університету імені Лесі Українки.

За результатами анкетування засвідчено відсутність суттєвої різниці у рівні та якості знань про основи формування здорового способу життя у юнаків та дівчат. Враховуючи вищесказане, потік інформації про особливість і якість знань ми розглядали спільно. Узагальнення отриманих даних показує, що респонденти пріоритетне місце у структурі чинників, які впливають на стан здоров'я людини, відводять умовам життя (28,3 % юнаків; 27,6 % дівчат). Наступним важливим фактором, який впливає на формування і відтворення здоров'я, на думку опитаних, є екологія, питома вага якої в структурі чинників становить 26,4 % у юнаків і 20,8 % у дівчат.

Практичним фактом можна визначити положення про те, що в структурі чинників формування та відтворення здоров'я респонденти виділяють такий важливий компонент як матеріальне забезпечення, на яке вказали 13,8 % юнаків та 20,5 % дівчат. Аналогічний відсоток відповідей засвідчено за чинником рухової активності (руховий режим), питома вага якого складає 16,1 % у відповідях хлопців і 12,2 % – у дівчат. Це свідчить про усвідомлення ними важливості адекватної рухової активності у процесі формування і відтворення здоров'я. Медичне обслуговування також посідає не останнє місце у структурі здорового способу життя. Такий факт засвідчили 12,2 % хлопців та 13,6 % дівчат. Незначну увагу приділено шкідливим звичкам. Лише 3,4 %

хлопців та 5,3 % дівчат вважають, що вони не відіграють суттєвої ролі у погіршенні здоров'я.

Для росту й забезпечення нормальної життєдіяльності організму серед інших факторів неабияке значення має режим харчування. Під режимом харчування респонденти розуміють дотримання помірності, регулярності приймання їжі, її різноманітність. Опитані в переважній більшості не дотримуються режиму харчування. Так, 25 % юнаків ніколи не дотримуються режиму харчування; дуже рідко – 19,7 %; рідко – 49,3 % і лише 6,0 % – часто. Аналогічна картина спостерігається і за аналізом відповідей дівчат, 13,5 % із яких ніколи не дотримуються режиму харчування; дуже рідко – 46,1 %; рідко – 32,7 %; часто – 7,7 %. Отже, учасники освітнього процесу не приділяють належної уваги такому важливому чиннику збереження здоров'я, як режим харчування, що негативно впливає на їх фізичний та психологічний стан, а також на процес формування здорового способу життя.

**Висновки.** Виявлено, що учасники освітнього процесу першого року навчання в переважній своїй більшості мають недостатній рівень знань з основ здоров'я та здорового способу життя і не ведуть його. Цей факт вказує на необхідність посилення інформаційно-просвітницької роботи науково-педагогічних працівників, надання реальної допомоги кожному учаснику освітнього процесу щодо засобів і методів формування здорового способу життя і, як результат, поліпшення їх фізичного та психологічного стану.

#### **Література:**

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
2. Бондаренко О. М, Чобітько М. Г. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. 2010. Вип. 3. С.160-166.
3. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейно-побутової культури». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/2621/1/%96.pdf>
4. Рибалко Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Вип.147. Т. II. Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ; 2017. С.118-121.
5. Щур Л, Іваночко В, Загайний В, Грибовський Р. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2012. С.178-180.

## СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кернас А. В., Дразіна Є. В., Ковальова Т. М.

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

**Анотація.** Спорт і фізична культура використовує можливості індивідуума, природні сили природи досягнення науки про людину конкретні наукові результати та установки медицини та гігієни місію що сьогодні в період реформ Вищої Школи та перегляду сутностей попередніх концепцій особливо ціннісно та значимо.

**Виклад матеріалу дослідження.** Спорт та фізична культура – це частина (підсистема) загальної культури людства, яка є творчою діяльністю з освоєння минулих та створення нових цінностей переважно у сфері розвитку оздоровлення та виховання людей з метою розвитку, виховання та вдосконалення людини.

Фізична культура первісного періоду, розвиваючи стійкість, тверду волю, фізичну підготовку кожного члена племені, виховувала у спів-племінників почуття спільності, безпеки та захисту своїх інтересів.

Особливий інтерес представляє фізична культура Стародавньої Греції ,де неписьменними вважали тих хто не вмів читати писати і плавати. Фізичне виховання давніх грецьких держав: фехтування. верхова їзда, плавання, біг з семирічного віку, боротьба та кулачний бій з п'ятнадцятирічного віку, відомі усьому світу. Великі люди давнини були і великими спортсменами. І філософ Платон - кулачний боєць, математик, філософ, засновник власної педагогічної школи Піфагор - олімпійський чемпіон з національного грецького виду єдиноборств панкратіону. Гіппократ - плавець, борець[1].

Має сенс підкреслити значення фізичної культури для греків словами Великого Аристотеля «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину як тривала фізична бездіяльність».

Військово-фізичне виховання, характерне для середньовіччя. Воїни – лицарі повинні були опанувати сім'ю лицарськими чеснотами: верховою їздою, фехтуванням, стрільбою з лука, плаванням, полюванням, грою в шахи та вмінням складати вірші.

У ході еволюційного історичного розвитку, склалося так, що життя людини підпорядковане єдиним законам живої природи. Основними з них є боротьба за власне виживання, яке включає в себе добування їжі, підтримці нормальної температури тіла і водного режиму, споруди житла (укриття),

захист від агресора (хижака). Боротьба за продовження роду, яка включає конкурентну боротьбу за статевого партнера. Безпосереднє продовження роду, включаючи турботу про потомство, охорону його життя та здоров'я.

Технічний прогрес зняв значну частку фізичного навантаження на організм, що висунуло згубну для людини як біологічної істоти проблему віку – гіподінамію. Людина яка звикла до незначних навантажень, не зможе винести несподіваних фізичних навантажень, які виявляються для нього дистресорними і тому – згубними [2].

Культурна людина враховуючі цей фактор, повинна крім основної виробничої діяльності (особливо якщо вона малорухома) займатися фізичною культурою та спортом як засобом стимулюючим всі функціональні структури перебудовуватися до можливих вищих навантажень.

Століття для нього названий ім'я і тому біла культурна людина враховуючи цей фактор повинна, крім основної виробничої діяльності, особливо якщо вона малорухлива займається фізичною культурою як засобом стимулюючі. м усім функціональної структури перебудовуватися до можливих вищих навантажень.

У той же час соціалізація – це процес, який з одного боку передбачає засвоєння індивідом соціального досвіду ,адаптацію до соціального середовища, засвоєння його традицій норм і цінностей, а з другого - це процес активної діяльності, включення в соціальне середовище. При цьому індивід, володіючи новими ролями і правилами, набуває водночас здатності створити щось нове. В свою чергу соціалізація нерозривно пов'язана з індивідуалізацію особистості, скільки її зміст полягає у формуванні індивідуальності. Не існує однакових процесів соціалізації, індивідуальний досвід кожної особистості є унікальним і неповторним ціна буття людини ціннісних орієнтацій потрібних для виконання соціальних ролей засвоєння індивідом певної системи знань і норм процес становлення його як особистості [2].

Отже соціалізація - це двосторонній взаємообумовлений процес взаємодії людини і соціального середовища, який передбачає її включення в систему суспільних відносин як шляхом засвоєння соціального досвіду, так і самостійного відтворення цих відносин у ході яких формується унікальна неповторна особистість.

Яким чином заняття фізичною культурою та спортом можуть сприяти розвитку такої гармонійно розвиненої людини.

У соціальні психології існує термінологічне словосполучення Я— концепція. На даному етапі роботи вважаємо за доцільне пояснити суть даного поняття.

Будь-яка психічно здорова людина має відносно стійку, усвідомлену систему уявлень про себе, що розвивається більшою чи меншою мірою. У свою чергу структура я концепції складається з-під структур Я-реальне і я-ідеальне.

Під першим розуміється щось справжнє, що дійсно існує в особистості. Під другим - думки, ідеї, що приймається особою як ідеал. У той же час Я це форма переживання людиною своєї особистості, форма якої особистість відкривається сама собі. Я має кілька граней:

Перша грань "Я" це так зване тілесне чи фізичне "Я". Переживання свого тіла як втілення "Я" – образ тіла, переживання фізичних дефектів, свідомості здоров'я чи хвороб. Зовнішньої естетичної привабливості чи непривабливості. Особливо яскраво проявляється тілесне "Я" у підлітковому віці, коли ця грань виходить на передній план, а інші відстають у своєму розвитку.

Друга грань "Я" це соціально-рольове "Я" що виражається у відчутті себе носієм тих чи інших соціальних функцій

Третя грань " Я " – психологічне " Я ", яке включає у собі сприйняття своїх рис диспозицій, мотивів, потреб і здібності і відповідає питанням Який я?

У конексті наведеного вище цілеспрямовані системотичні заняття фізичною культурою та спортом сприятимуть соціальної адаптації особистості та її гармонійному розвитку в соціумі.

Очевидність позитивного ефекту, що досягається засобами фізичної культури та спорту на формування фізичного «Я» людини полягає в відчутті свого здоров'я, сили, зовнішньої естетичної привабливості власного тіла.

В свою чергу позитивний вплив на формування соціально –рольового «Я» людини, на наш погляд полягатиме у формуванні правильних соціальних стереотипів поведінки.(чоловік має бути сильним та мужнім, захисником своєї родини, захисником Батьківщині. Жінка має бути хранителькою домашнього вогнища) та відчутті своєї відповідності даним визнанням суспільством стандартам.

На формування психологічної грань «Я» людини заняття фізичною культурою та спортом надають позитивний вплив так як формують в людини почуття власної самодостатності.

### **Література:**

1. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом. 2019. 128с.
2. Базалюк О. В.Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ-2009.
3. Соціальна педагогіка. Підручник, Київ-2016 р. 465 с.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТРАДИЦІЙНИМИ ТА СХІДНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Кернас А. В., Дразіна Є. В.

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

**Анотація.** Ця робота присвячена розгляду психолого-педагогічних аспектів комплексної психологічної та фізичної підготовки спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств. У роботі проведено аналіз наукової та науково-методичної літератури з досліджуваної проблематики психолого-педагогічних аспектів підготовки та супроводу спортивної діяльності у різних видах спортивних єдиноборств.

До поширених типів єдиноборств відносять: борцівські, ударні та змішані (які містять у своєму технічному арсеналі прийоми як борцовської так і ударної техніки).

**Борцівські види єдиноборств.** У Боротьбі поєднується швидкісно-силова робота зі статичними напруженнями вона розвиває силу спритність для успішної рухової діяльності борця необхідний розвиток пропріоцептивної чутливості.

У борців добре розвинена м'язова система, і вона адаптована до роботи переважно в аеробному режимі. Витрата енергії при боротьбі дуже висока при сутичці вона досягає в середньому 10-12 ккал і більше за одну хвилину під час сутички збільшилася до 35-40 і більше екс/хв. затримки дихання та натужування під час захоплення підготовки до виконання кидка і при кидку витрата енергії від 3700 до 6000 ккал і більше, в залежності від вагової категорії, киснева потреба залежить від інтенсивності роботи.

**Ударні види єдиноборств.** Для успішного здійснення спортивної діяльності в ударних видів єдиноборств необхідні: велика витримка, сила, мужність, спритність, швидкість, рішучість, психологічна стійкість до стресових факторів тренувально-підготовчої та головним чином змагальної спортивної діяльності.

Витрата енергії у спортсменів, що займаються ударними видами єдиноборств, залежить від інтенсивності роботи, вона вища у спортсменів у малих вагових категоріях досягає 15/25 кал хв.. загалом після тренування витрата енергії може становити від 3700 до 6000 ккал залежно від вагової категорії, температури зовнішнього середовища та тренованості спортсмена.

Для успішного здійснення спортивної тренувально-підготовчої та змагальної діяльності в традиційних і східних видах єдиноборств від спортсменів - єдиноборців потрібно вміння досягати оптимального стану бойової готовності як на рівні фізичної так і психологічної готовності до ведення спортивної боротьби в конкурентних стресогенних умовах конфліктного опозиційного протистояння, обмеженого регламентованими правилами спортивного змагання та лімітом часу.

Таким чином спортивні види єдиноборств вимагають від спортсменів-єдиноборців відмінної фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки. У той же час за умов, коли фізична підготовленість спортсменів знаходиться на близькому рівні, вирішальним фактором для перемоги у змаганнях є психологічна готовність.

На підставі проведеного нами аналізу наукової та науково-методичної літератури, за тематичним спрямуванням даної проблематики ми можемо констатувати наступне:

Технічною підготовкою спортсмена називають навчання його основ техніки дій виконуваних у змаганнях засобами тренувань та вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процесом управління, формуванням знань, умінь і навичок, що стосуються техніки рухових дій [2].

Тактика та техніка у процесі ведення спортивного змагання обумовлена автоматизмом рухових навичок, а також пов'язані зі здатністю свідомо управляти та координувати рухи, виявляючи максимальну спритність. Чим вищий рівень технічних і тактичних якостей, тим успішніше опановує спортсмен все більш досконалою технікою, все більш ефективним застосуванням її у стресогенних умовах конфліктної взаємодії з суперником.

Координаційні здібності спортсменів-єдиноборців розвиваються за допомогою спеціалізованих вправ різного ступеня складності – від відносно простих, що виконують функції допоміжних, які стимулюють діяльність аналізаторів та нервово-м'язового апарату та готують організм до більш складних координаційних рухів, які вимагають від спортсменів-єдиноборців повної мобілізації їх функціональних можливостей. Різні види координаційних здібностей удосконалюються ефективно тоді, коли складність рухів коливається в межах-85% від максимальної та обсяг такої роботи повинен бути відносно невеликим -15 % загального обсягу тренувальної роботи.

Витривалість у традиційних та східних видах єдиноборств - це здатність протистояти стомлюваності в умовах напруженої конкурентної боротьби. Відповідно до характерних відмінних рис в енергетичному забезпеченні діяльності нервово-м'язового апарату. Прийнято виділяти аеробні та анаеробні

механізми витривалості. У разі спортивного протистояння у поєдинку вони проявляються комплексно. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здатність спортсмена до ефективного та тривалого виконання роботи помірної інтенсивності, в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Інакше її ще називають аеробною витривалістю. Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах змагальної діяльності. Щодо спортивної боротьби спеціальна витривалість повинна забезпечувати високу активність ведення сутички та ефективність основних технічних дій протягом усього поєдинку, а також для швидкого відновлення під час короткочасного відпочинку між періодами та між сутичками (чим ближче до фінальних зустрічей, тим коротше інтервали відпочинку). Спеціальна витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та рівня розвитку інших рухових здібностей спортсмена-єдиноборця [3].

Традиційні та східні види спортивних єдиноборств відносять до видів спортивної діяльності у якій одним із найважливіших критеріїв її успішності відводиться фізичній підготовці спортсменів. У свою чергу, серед фізичних якостей особливо виділяють швидкісно-силові якості єдиноборців, як основний фактор надійності виконання техніко-тактичних дій в умовах спортивної змагальної боротьби. У розвитку швидкісно-силових якостей єдиноборців існує суперечність. З одного боку, в тренувальних вправах, що виконуються з різного роду обтяженнями, напруга та розслаблення окремих м'язових груп носять циклічний характер. З іншого - у реальному змагальному поєдинку спортсмени перебувають під постійним взаємним силовим протиборством і, отже, їхня нервово-м'язова активність перебуває у стані значної іннервації, особливо в початкові моменти проведення будь-якої технічної дії.

Порівнюючи характер роботи м'язів у процесі вдосконалення швидкісно-силових якостей при виконанні спеціальних вправ і в змагальних умовах (протиборство з суперником), можна відзначити, що традиційні тренувальні методи вдосконалення швидкісно-силових якостей не забезпечують реалізації вибухових зусиль, які потрібні при виконанні технічних дій в умовах де формування максимального зусилля має відбуватися без попередньої релаксаційної фази. В іншому випадку при проходженні фази релаксації час початку виконання технічної дії значно більше часу організації захисної дії, що призводить до зниження надійності виконання дій в реальному поєдинку. У цьому відношенні великі перспективи бачаться у використанні обтяжень, розташованих або зосереджених на ланках тіла спортсмена, на кшталт способу створення штучної гіпергравітації. Зосереджені локальні обтяження повинні



розміщуватися поблизу центрів мас ланок тіла спортсмена, бути пропорційними мас цих ланок і не перевищувати 10% ваги ланки. Конструктивно авторам Я. В. Авраменко рекомендується до використання система обтяжень виконана наступним чином. На передпліччя і плечі кріпилися вантажі, які через систему ременів приєднувалися до жилету. На гомілки и стегна також поміщалися вантажі, які через систему ременів кріпляться до шортів [1].

В той же час для нас є очевидною доцільність цілеспрямованої системної психологічної підготовки спортсменів. В свою чергу система психологічної підготовки має будуватися на основі обліку поточних завдань тренувально-підготовчої та змагальної спортивної діяльності з урахуванням специфічних умов присушених традиційним та східним видам єдиноборств.

Таким чином буде доцільним проводити роботу з психологічної підготовки спортсменів – єдиноборців у двох напрямках: оволодіння методами релаксації та робота зі спортсменами-єдиноборцями, що спрямована на мобілізацію, адаптацію до стресогенних умов спортивної діяльності та зростання спортивної майстерності.

#### **Література:**

1 Авраменко Я. В. Физическая и техническая подготовка в рукопашном бое. Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, №3. Науковий журнал Харків. 2017 р. С. 28-31.

2. Беліков С. О., Вострокнутов Л. Д. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку. Науковий журнал, видання єдиноборства, № 3. Харків. 2017 р. С. 40-42.

3. Єрмаков С. С., Тропін Ю. М., Павлів О. М. Спритність як основа формування техніки боротьби. Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, 2017. №3. Науковий журнал Харків. 2017 р. 67–70 с.

4. Камаєв О.І., Тропін Ю.М., Костюков Я.Е спеціальна витривалість як невід'ємна частина підготовки борців Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, №3. Харків. 2017 р. 88-91 с.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Кислова А. Р.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Під час воєнного стану всі люди нашої країни, в тому числі і студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Але не зважаючи на скрутні обставини, в яких

опинилися українські громадяни, однаково потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану для підняття духу і впевненості у боротьбі з ворогом, прямуючи до перемоги.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне навантаження, воєнний стан.

В умовах війни студенти та діти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Багато студентів займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

Для зміцнення організму і підтримання гарної фізичної форми необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись системи занять, щоб не нашкодити здоров'ю. Потрібно чітко розуміти, що у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму. Щоб досягти максимального ефекту від фізичних навантажень важливо тренуватися 3 рази на тиждень через день протягом 60-ти хвилин.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними

вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей.

На сьогодні важливо відновити розуміння, що фізична активність і спорт, особливо різних верств населення важлива умова розвитку розуму і тіла. А фізична активність і заняття спортом покращують якість життя, знижують стресовий стан, підвищують працездатність організму, що фізична культура і спорт є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави. Відомо, що фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо під час військових дій в Україні.

Відповідно умов військового стану заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття студентів і можуть мати найрізноманітніші форми, але, в першу чергу, вони спрямовуються на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості. Важливе значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій.

Процес навчання складається з навчальної діяльності педагога і спеціально організованої пізнавальної діяльності студентів. Ефективність навчання залежить від підготовленості і можливостей студентів. Викладачу з фізичного виховання важливо вміти правильно визначати рівень розвитку фізичних якостей та забезпечувати психічну готовність і мотивацію до оволодіння фізичними вправами. Навчання як діяльність починається лише тоді, коли студент усвідомлює потребу у набутті нових знань, умінь, навичок, а педагог усвідомлює потребу передати знання, накопичені людством. В умовах, коли рухова активність людини обмежена умовами праці або побуту, саме регулярні заняття фізичними вправами і різними видами спорту допомагають розкритися природним задаткам і здібностям молоді людини. Такі заняття можуть заповнити, що було упущено в дитинстві. У сучасній системі фізичного виховання у ЗВО значна перевага віддається спорту – ігровій і змагальній діяльності, що спрямовані на досягнення визначених результатів, що характеризуються високими руховими можливостями людини в умовах суперництва. Також, під час військових дій особливу увагу слід приділяти

трьом основним складовим: витривалості, силова витривалість та силі. Так, вважаємо, що важливо зробити акцент на використанні методів підготовки в умовах ризику; розвиток витривалості (біг на 2, 3, 5 кілометрів або запрянувати ввести в процес підготовки маршброски на відстань 5-10 кілометрів; щоденний біг на 3-8 кілометра до сніданку; швидкий біг із зміною напрямку і вивертаннями; силові вправи з власною вагою та на перекладині. Відповідно збільшити і час, що відводиться фізичним вправам. Крім того, важливо проводити фізичну підготовку в складних умовах, як наприклад, в гірській місцевості де студенти будуть випробовувати не тільки фізичні навантаження і нервово-психічне напруження, але і нестача кисню, вплив холоду і вологості і інших чинників. Тому, крім оволодіння навичками подолання гірських перешкод і розвитку загальної, швидкісної, силової витривалості; сили; спритності; швидкості, приділяють особливу увагу виробленню у молоді індивідуальної переносимості чинників середовища.

Наведемо основні мотивації під час вибору видів спорту або систем фізичних вправ:

- зміцнення здоров'я, корегування недоліків фізичного розвитку або будови тіла;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками;
- активний відпочинок; – досягнення найвищих спортивних результатів.

Використання прикладних видів спорту і систем фізичних вправ для забезпечення психофізичної надійності і безпеки під час виконання професійних видів робіт ґрунтується на тому, що заняття різними видами спорту, а також рівень кваліфікації спортсменів відображаються на функціональній підготовленості, ступені володіння прикладними руховими вміннями і навичками майбутніх фахівців. Невід'ємною частиною фізичного виховання студентів є заняття спортом у вільний час. Такі заняття здійснюються на самостійній основі, без будь-яких умов та обмежень для студентів. Самостійні заняття – одна з форм спортивної підготовки. Самостійна спортивна підготовка не виключає участі у внутрішніх змаганнях та змаганнях між ЗВО. У процесі навчання викладач занять використовує найбільш ефективні засоби, методи, створює відповідні умови навчання, розподіляє їх за часом, визначає послідовність виконання окремих вправ, забезпечує всі види контролю. Контроль за якістю оволодіння навчальним матеріалом є необхідною умовою для своєчасного виправлення помилок, запорукою високої ефективності навчання. Ефективність навчання може знижуватися внаслідок порушення педагогічних принципів навчання, непродуманого використання методів,

обмеженості засобів навчання, недотримання умов навчання та оптимальної послідовності оволодіння частинами фізичної вправи, неправильного визначення причин помилок та шляхів їх усунення. Успішність навчання залежить від наявності необхідних і достатніх умов для засвоєння навчальної програми. Готовність до навчання визначається за допомогою контрольних вправ (тестів) і відомостей про попередній руховий досвід.

Процес навчання кожної окремої рухової дії складається з трьох відносно завершених етапів, які містять у собі певні стадії формування навички. Робота на цих етапах відрізняється сутністю завдань, що вирішуються, змістом використовуваних засобів і методів навчання.

Таким чином, молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країни, її сьогодення та майбутнє. Виховання здорових, всебічно розвинутих, патріотично налаштованих громадян є стрижнем, який об'єднує народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту. Масове залучення людей до занять спортом значно покращує здоров'я нації, якість життя у різних аспектах, є засобом досягнення благополуччя.

#### **Лтература:**

1. Болтенкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання Слобожанський науковоспортивний вісник. ХДАФК. №4. 2010. 10 с.

2. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. Слобожанський науковоспортивний вісник. ХДАФК. 2010. №1. С. 9–10.

## **ЗАЙНЯТІСТЬ В СФЕРІ СПОРТУ ЯК АКТУЛЬНА ПРОБЛЕМА ДОСЯГНЕННЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ**

**Кліменко А. В.**

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

**Анотація.** Автором розкрито сутність категорії зайнятості в сфері спорту у форматі досягнення цілей сталого розвитку як на глобальному так і на національному рівнях. Здійснено аналіз принципів, практик та норм, які транслюються Європейським союзом у вирішенні питань зайнятості у системі спорту.

**Актуальність.** Роль системи спорту для досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР) базується на економічних вимірюваннях та категоріях прояву

соціально-економічного впливу системи на сталий розвиток держав. Однією з таких категорій є проблема зайнятості у цій системі.

У сучасних економічних умовах зайнятість населення є важливим макроекономічним показником, який впливає на рівень життя громадян, забезпечує добробут кожного. Проблема зайнятості – одна з найважливіших соціально-економічних проблем, яка нерозривно пов'язана з усіма сторонами життєдіяльності людей: виробництвом, розподілом, споживанням, прибутками, культурою населення, його репродуктивною поведінкою, способом життя тощо.

У наукових доробках останнього періоду розуміння зайнятості дещо трансформується під впливом досліджень у сфері людського капіталу.

Особливої уваги заслуговує створення сучасної системи зайнятості у сфері спорту, що орієнтована на передові європейські моделі. Ця область тільки розпочала привертати увагу в академічних колах, тому комплексних, ґрунтовних досліджень на цю тему не багато.

**Виклад основного матеріалу.** В умовах Антропоцену, коли рівень людської активності відіграє істотну роль в екосистемі Землі, Глобальні цілі сталого розвитку до 2030 року постають певними глобальними правилами для всіх держав, які розкривають синергію через застосування протилежностей та балансу в областях, які є критично значущі для людства та планети, а саме:

- відносини у системі людина – природа (сталий розвиток, екологічна свідомість);
- короткочасна та довгострокова перспективи;
- швидкість та стабільність (зміни та прогрес не є самоцінністю);
- індивідуальне та колективне (баланс та облік загального блага (встановлення державою правил ринків);
- баланс між чоловіками та жінками (балансу потребує зміна типології функцій);
- рівність та справедлива винагорода (розробка механізмів соціальної відповідальності);
- відносини між державою та релігією (помірна секулярність, при якій держави зберігають свою етичну перспективу).

Глобальні цілі сталого розвитку орієнтовані на створення умов для сталого, всеохоплюючого і безперервного економічного зростання, процвітання всього людства і гідної праці для всіх з урахуванням різних рівнів розвитку і спроможності країн.

Порядок денний досягнення Глобальних цілей сталого розвитку прийнятий усіма країнами та застосований до всіх з урахуванням різних національних реалій, можливостей та рівнів розвитку, з дотриманням

національних стратегій та пріоритетів. Порядок представляє собою універсальні цілі та завдання, які мають комплексний та неподільний характер і забезпечують зрівноваження всіх трьох вимірів сталого розвитку [3, 4].

Нормативно-правовим підґрунтям Порядку є цілі і принципи Статуту Організації Об'єднаних Націй, включно з повним дотриманням міжнародного права, основні положення Загальної декларації прав людини, міжнародних договорів у царині прав людини, Декларації тисячоліття, Підсумкового документа Всесвітнього саміту 2005 року та Декларації про право на розвиток.

Порядком денним у галузі сталого розвитку на період до 2030 року передбачено, що сталий розвиток неможливо забезпечити без врегулювання системи спорту.

Зростання внеску системи спорту та активного відпочинку в справу розвитку та миру, обґрунтовується її сприянням толерантності та повазі, розширенню прав і можливостей жінок та молоді, окремих осіб і громад, а також досягненню цілей в сфері охорони здоров'я, освіти та соціальної інтеграції (2030 Agenda for Sustainable Development A/RES/70/1, paragraph 37).

Відповідно до Білої книги по спорту (2007), як стратегічного документу зі спорту, в якому визначені політичні принципи в цій сфері, що супроводжується Планом дій П'єра де Кубертена, система спорту та активного відпочинку позиціонується як предмет «*acquis communautaire*» (громадського споживання).

Європейськими інституціями окреслено специфіку тієї ролі, яку відіграє спорт в європейському суспільстві, на основі діяльності громадських організаційних структур, через активне співробітництво із секторами охорони здоров'я, освіти, соціальної інтеграції і культури.

Роль системи спорту та активного відпочинку для досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР) базується на економічних вимірюваннях та категоріях прояву соціально-економічного впливу системи на сталий розвиток держав.

Однією з таких категорій є проблема зайнятості у системі спорту.

Аналіз принципів, практик та норм, які транслюються Європейським союзом у вирішенні питань зайнятості у системі спорту та активного відпочинку, демонструє їх спроможність та активне застосування на глобальному рівні.

Лісабонська угода про функціонування Європейського союзу, в якій започатковано вплив європейської політики на сферу спорту, що ґрунтується на базових принципах європейської моделі розвитку спорту, які розкрито в Білій книзі спорту (2007р.) [6]. Консолідована позиція розвитку спорту в регіоні ґрунтується на його «специфічних характеристиках» (функціях), які розкривають роль спорту у стратегічному розвитку, а саме:

- освітня функція;
- функція підтримки здоров'я суспільства;
- соціальна функція (спорт є ідеальним середовищем для створення більшої соціальної включеності та запобігання нетолерантності, расизму, сексизму, жорстокості, вживання алкоголю та наркотичних засобів; спорт сприяє залученню на ринку праці різних верств населення);
- культурна функція;
- рекреаційна функція (European Commission, 2007).

Аналіз Огляду Департаменту Організації Об'єднання Націй зі спорту для розвитку та миру, що окреслює внесок спорту в Цілі сталого розвитку (ЦСР) (2015), дозволяє розкрити потенціал зайнятості в системі спорту та активного відпочинку, з огляду на нову структуру сталого розвитку, для сприяння синергії, узгодженості та гармонізації програм для реалізації ЦСР.

Роль і потенціал зайнятості в системі спорту та активного відпочитку розглянемо щодо всіх 17 ЦСР. Спорт служить сполучною ланкою між різними секторами, які можуть розглядати широкий спектр тем, об'єднувати ресурси та створювати синергію. Методологія збору даних по кількості осіб, зайнятих в спорті аналогічна методології, яка використовується для оцінка рівня зайнятості в культурі, має орієнтир на професії, вимірюється з використанням центрального статистичного визначення з «вільнюського визначення» спорту, яке охоплює основні види спорту, зазначені в класі 93.1 NACE Rev.2 — Спортивна діяльність та кодів ISCO-08 342 (Спортивні та фітнес-працівники).

Зайнятість в спорті, включає в себе все працююче населення:

- у спортивній діяльності в спортивному секторі (ISCO 342 \* NACE 93.1) (наприклад, професійні спортсмени, професійні тренери фітнес-центрів);
- діяльність не пов'язана безпосередньо зі спортом в спортивному секторі (NACE 93.1) (наприклад, адміністратори фітнес-центрів);
- робота, якою пов'язана зі спортом (ISCO 342) поза межами спортивного сектору (наприклад шкільні спортивні інструктори)

Код 93.1 NACE Rev.2 включає:

- діяльність спортивних команд чи клубів, основною діяльністю яких є участь у спортивних заходах у прямому ефірі перед платною аудиторією;
- незалежні спортсмени, які беруть участь у спортивних змаганнях чи перегонах у прямому ефірі перед платною аудиторією;
- власники транспортних засобів або тварин, які беруть участь у перегонах (наприклад, автомобілі, собаки чи коні), які в першу чергу беруть участь у їхній участі у перегонах чи інших видовищних спортивних заходах;
- спортивні тренери, які надають спеціалізовані послуги для підтримки учасників спортивних заходів чи змагань;



- оператори арен та стадіонів;
- інші види діяльності з організації, просування чи управління спортивними заходами, не включеними до інших категорій.

Код 342 ISCO-08 включає:

- працівників спорту та фітнесу (спортсменів, гравців, тренерів, інструкторів та офіційних осіб, інструкторів з фітнесу та відпочинку, а також керівників програм).

Досягнення Глобальних цілей сталого розвитку на національному рівні в Україні, імplementовано у «Стратегією розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року» [2]. Вирішення проблем зайнятості в сфері спорту узагальнено окреслено у розробленій Дутчаком М.В. (2020) Концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні [1].

### **Література:**

1. Дутчак М. В. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. 2: 124–129 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.124–129.

2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

3. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»: за станом від 30 вересня 2019 року. No 722/2019. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>

4. Цілі сталого розвитку. Доступно: <https://globalcompact.org.ua/pro-nas/tsili-stijkogo-rozvytku/>

5. Employment in sport: EUROSTAT. Statistics Explained (2021) Retrieved from: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Employment\\_in\\_sport&oldid=477576](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Employment_in_sport&oldid=477576) 21.

6. Elektronik resourse – Mode of access : [http://ec.europa.eu/sport/white-paper\\_en](http://ec.europa.eu/sport/white-paper_en)

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ВЛАДИ

Кольчак В. А.

Державний заклад «Південоукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Автором узагальнено існуючу нормативно-правову базу, функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади. Розкрито пріоритети державної політики.

**Актуальність.** Динамічний та збалансований розвиток регіонів постає однією з найважливіших проблем подальшого впровадження ринкових відносин та суспільних перетворень в Україні, враховуючи її європейський вектор розвитку. Регіональний соціально-економічний розвиток, представляється як органічне поєднання та взаємозв'язок функціонально-просторових та галузево-регіональних блоків розвитку територій. За роки незалежності в країні не в повній мірі сформувалася регіональна політика як філософія функціонування внутрішнього ринку та відкритої економіки, яка б ґрунтувалася на концепції використання власних ресурсів розвитку території, створення фінансових засад самодостатності регіонів, стимулювання точок економічного зростання у регіонах та містах.

Сфера фізичної культури і спорту є досить новим та перспективним сектором національної економіки в рамках вирішення цілей сталого розвитку в умовах циркулярної економіки, що потребує певних змін, які є неоднозначними, досить протирічними та торкаються всіх елементів соціально-економічного механізму функціонування сфери фізичної культури і спорту.

В основі вирішення цього питання покладено нормативно-правові засади реалізації державної політики в означеній сфері в умовах децентралізації влади.

## **Виклад основного матеріалу.**

Основною із важливих функцій держави є формування політики стабільного та збалансованого розвитку регіонів, яка реалізується через нормативно-правовий механізм, ґрутуючись на засадах, через реалізацію відповідних принципів. В Україні формується потреба в державній політиці, яка органічно поєднує прагнення політичної та економічної свободи, соціальної справедливості та екологічної безпеки. Враховуючи обраний вектор, який орієнтований на стратегічне реформування державного управління, а також зосередженість на цілях сталого розвитку, адміністративно-територіальна реформа в Україні, яку започатковано у 2015 р., та яка полягає у наданні

більших повноважень органам місцевого самоврядування (децентралізації) і зміні адміністративно-територіального поділу, має певні наслідки з позиції специфічності механізмів розвитку основних складових сфери фізичної культури і спорту, а саме: спорту, фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення [1, 4, 6].

Пріоритети державної політики, її принципи та механізми реалізації висвітлюються у відповідних законодавчих та нормативно-правових актах, а саме: законах, указах Президента, постановах Верховної Ради України та Кабінету Міністрів, наказах та нормативно-методичних документах

Нормативно-правовою основою функціонування та розвитку сфери фізичної культури та спорту на сучасному етапі є: Конституція України, Закон України «Про фізичну культуру та спорт», Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, регіональні комплексні програми розвитку фізичної культури та спорту (з урахуванням специфіки регіонів) та інші нормативно-правові та програмні документи.

Узагальнення нормативно-правових засад, дозволяє сформулювати такі пріоритети державної політики в сфері фізичної культури та спорту в умовах децентралізації влади: створення умов для максимальної реалізації здібностей талановитих спортсменів; забезпечення рівних прав і можливостей до занять фізичною культурою і спортом усіх категорій населення України; стимулювання створення спортивної інфраструктури; сприяння участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях; підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі; удосконалення державної політики у сфері фізичної культури і спорту, а також сприяння популяризації та поширенню здорового способу життя, організації змістовного дозвілля [2, 3, 5].

На сучасному етапі в Україні продовжується формування нормативно-правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, яке характеризується правовим врегулюванням відносин всіх суб'єктів взаємодії. Водночас, для здійснення ефективного управління сферою фізичної культури та спорту необхідно: виявити та проаналізувати сучасні тенденції та вподобання споживачів фізкультурно-спортивних послуг конкретних регіонів, щодо задоволення їх потреб у заняттях фізичною культурою та спортом; комплексно підійти до вирішення існуючих проблем, пов'язаних з ресурсним забезпеченням сфери; розробити концептуальні положення щодо подальшого розвитку сфери фізичної культури та спорту в територіальних об'єднаних громадах, враховуючи державну політику та особливості розвитку регіонів.

## Література:

1. Базенко В.А. Розвиток фізичної культури та спорту на рівні територіальної громади в умовах децентралізації влади в Україні : дис..... канд. наук з держ. упр. : 25.00.04. Одеса, 2010. 267 с.
2. Нормативно-правова база сфери фізичної культури і спорту// <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=normativna-baza-fizichnoyi-kulturi-i-sportu>
3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
4. Приходько В. Практичний посібник з питань розвитку фізичної культури і спорту в регіонах та об'єднаних територіальних громадах. Дніпро, 2020. 153 с.
5. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади : постанова Верхов. Ради України від 19 жовт. 2016 р. № 1695-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>
6. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»: за станом від 30 вересня 2019 року. № 722/2019. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>.

## ПРИНЦИПИ ТА НАПРЯМКИ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС

**Косянчук О. В.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано принципи системи пилатеса, проаналізовані сучасні напрями проведення занять. *Мета роботи:* виявити основні принципи та напрями системи пилатес. *Об'єкт дослідження:* система пилатес. *Висновки:* регулярні заняття фізичними вправами дозволяють досягти значних позитивних зрушень як у фізичному, так і психічному стані людей. За рекомендацією авторів, тренування буде ефективним, якщо воно регулярно повторюватимуся три рази на тиждень.

**Ключові слова:** пилатес, система, рівновага, принципи, методика.

**Актуальність.** Основними напрямками та принципами системи пилатес Дж. Пілатес з самого початку пристосовував техніку виконання своїх вправ до індивідуальних потреб людей, постійно розробляючи все нові вправи. У зв'язку з появою нових напрямів і шкіл, кожна з яких рекламує свій стиль проведення занять, важливо не втратити основні позитивні риси системи, закладені Джозефом Пілатесом. Тому аналіз сучасних напрямів проведення занять за

його системою дозволить більш ефективно використовувати різні способи практичної реалізації його принципів.

У світі офіційно існують декілька шкіл системи Дж. Пілатеса: Лондонський інститут вивчення методу Дж. Пілатеса; AALO-пілатес (Нідерланди); Американська і Австралійська школи пілатеса та Стотт-пілатес. Кожна школа перш за все, вирішує проблеми формування правильної постави.

Традиційний (класичний) пілатес включає в себе вправи, що були створені Дж. Пілатесом і спрямовані на розвиток всіх основних груп м'язів, особливо м'язів живота та спини. Під час проведення занять використовується повільна, спокійна музика, викладач показує всі вправи суворо дотримуючи 8 (в окремих джерелах від 6 до 11) принципів Дж. Пілатеса: «концентрація», «дихання», «контроль», «акцент на центр», «плавність рухів», «точність», «уява», «інтуїція» і «координація».

Стотт-пілатес був створений у Канаді Мойрою та Ліндсі Мерітью разом з командою терапевтів, спортивних лікарів та професіоналів фітнесу. Вони запозичили багато вправ Дж. Пілатеса, однак, змінили їх, зробивши більш простими та доступними для широкого кола людей. Специфічним для Стотт-пілатеса, є те, що даний різновид включає в себе рухи, які забезпечують анатомічно правильне положення м'язів шиї, спини та хребта. Відмінність від класичного пілатесу полягає в тому, що викладач більшу частину вправ пояснює словесно, музичний супровід відсутній, використовуються не тільки 8 принципів Дж. Пілатесу, а й 5 принципів організації положення тіла в просторі [2, 3].

Ці п'ять принципів спрямовані на корекцію постави та розвиток м'язів-стабілізаторів хребта. Правильне дихання – вдих з напруженими м'язами черевного пресу та сильним видихом зі звуком (перший принцип Стотт-пілатесу). Другий принцип вимагає правильного положення тазу в положенні лежачи, третій – вирівнювання грудної клітки, четвертий – вирівнювання лопаток та п'ятий – випрямлення шиї. При такому положенні м'язи, які раніше були напружені, розслабляються, а розслаблені м'язи – навпаки, напружуються. Таким чином відбувається врівноважування всіх м'язів тіла.

Особливість нідерландської системи AALO-пілатесу, автором якої є Тетяна Плотнікова, полягає в тому, що інструктор правильно описує вправу, але не показує її. Таким чином, людина свідомо сприймає всі елементи вправи, а інструктор має можливість приділяти більше часу контролю за правильною технікою її виконання.

Засновник Лондонського інституту Пілатеса Майкл Кінг модифікував методуку Дж. Пілатеса та найбільш ретельно адаптував її до терапевтичних

цілей. Майкл Кінг використовує медичні розробки Австралійської школи фізіотерапевтів. Ця співпраця дозволила досягти унікальних результатів [5].

Американська школа (студія Рона Флетчера (Ron Fletcher) в Беверлі-Хілс, школа Мері Боуен (Mary Bowen) у Нотемптоні, штат Массачусетс, студія Романи Крижановської (Romana Kryzanowska) у Нью-Йорку та ін.) пропагує більшу активність, інтенсивність та динамічність виконання вправ системи Дж. Пілатеса.

Однак, базовими вправами пілатесу вважається Pilates matwork, де взагалі не застосовується обладнання, а вправи виконуються на неслизькому килимку. Пілатес поділяється також на силовий і терапевтичний. Але не дивлячись на таке різноманіття, пілатес залишається гімнастикою для відновлення і оздоровлення організму. В Україні найбільш поширеними є школи класичного, Стотт-пілатесу і фітнес-пілатесу.

Основи техніки і методики виконання вправ викладені автором у головних принципах, завдяки чому можна досягнути бажаного результату. Джозеф Пілатес створив *перші шість принципів*, два останніх додані пізніше його послідовниками. Кожен з цих принципів достатньо простий і логічний, однак запам'ятовування і одночасне дотримання їх під час виконання основних вправ може викликати труднощі. Всі принципи вивчаються повільно і поступово, що займає деякий час. Вправи виконуються від простішого варіанту до більш складнішого по мірі їх засвоєння. Продовжуючи виконання вправ, в комплекс включаються більш складні модифікації тої ж самої вправи. З технікою Джозефа Пілатеса не тільки тренується тіло, але одночасно тренується і розум [2, 4].

Розглянемо вісім принципів правильного виконання вправ, які складають основу авторської системи Дж. Пілатеса. До них належать: 1) концентрація; 2) центрування; 3) дихання; 4) контроль; 5) точність; 6) плавний рух; 7) ізоляція; 8) регулярність.

**1. Концентрація.** Під концентрацією автор розумів вміння зосереджувати свою увагу та здійснювати постійний контроль за правильним положенням тіла в просторі і технікою виконання рухів. «Сконцентруємося на правильних рухах кожен раз, коли ви тренуєтеся, щоб не зробити їх неправильними і таким чином не втратити життєво важливі переваги».

**2. Як вважає Дж. Пілатес, зосередження уваги на рухах м'язів є достатньо складним.** «Тіло пручається тому, що хоче зробити розум. Як тільки ми досягнемо постійної психічної уваги, зрозуміємо, що прості рухи насправді є дуже складними. Перший крок у навчанні концентрації – реалізація того, що позиція кожної частини тіла є дуже важливою і що всі наші рухи і пози взаємопов'язані. Ви відкриєте, що для того, щоб виконати навіть прості вправи,

розуму необхідно зосередитись на малих рухах». Досягнення цього рівня концентрації надає переваги у всіх сферах життя: ясність думки; покращення психічної уваги призводить до збільшення психічної енергії; підвищується здатність виходити зі складних ситуацій більш спокійно і позитивно; з'являються свіжі підходи для нових та незвичних ситуацій.

**2. Центрування.** Ділянці черевного пресу Дж. Пілатес приділяв не менше уваги, ніж положенню хребта. Він називав її «powerhouse» («пауерхаус» - від англ. «електростанція») або центром сили, вважаючи, що сильний центр є важливим для підтримки хорошого контролю і балансу тіла як цілого. Пілатес визначив центр тіла як область між ребрами і стегнами у передній і задній частинах тулуба. Він вважав, що енергія силових рухів «виходить» з цієї області, прямує до кінцівок і таким чином координує усі рухи.

Автор системи добре розумів необхідність створення «центру сили», тобто розвитку сили м'язів черевного пресу, нижньої частини спини, стегон і сідничних м'язів, оскільки вони є основою для виконання багатьох вправ. При цьому м'язи черевного пресу служать опорою для хребта і внутрішніх органів, утворюючи природній корсет.

Оскільки центр мас тіла у людини розташований відносно високо, а опора незначна, для утримання стійкого положення і збереження рівноваги під час руху необхідно добиватися достатньо доброго розвитку м'язів черевного пресу, спини, сідничних м'язів, а також м'язів і зв'язок, що укріплюють кульшові суглоби. Недостатній їх розвиток може призвести не тільки до зайвого навантаження на м'язи попереку і хребта, але й больовим синдромам у ділянці спини, порушенню постави і появі жировідкладень навколо попереку.

У зв'язку з цим, у багатьох вправах, рекомендованих Дж. Пілатесом акцент робиться на «наближення пупка до попереку» за рахунок напруження м'язів черевного пресу, що дозволяє зміцнити одночасно й довгі м'язи спини. Однак цей принцип не можна ототожнювати з втягуванням живота, під час якого виникає затримка дихання, яка протипоказана у системі Дж. Пілатеса. Дотримання цього принципу під час занять дозволяє підвищити м'язову витривалість, зменшити дисбаланс між м'язами-антогоністами, утримувати «плоский живіт» не тільки під час виконання вправ, але і в процесі виконання інших рухових дій.

**3. Дихання.** Постановка правильного дихання під час виконання вправ – один з найважливіших принципів системи Дж. Пілатеса. Вже давно доведений тісний взаємозв'язок між процесами дихання і руховими діями.

Згідно з дослідженнями Е. Б. Мякінчено, користь від дихальних вправ у процесі фізичного тренування може визначатися наступними факторами:

1) повітря, що проходить через носові порожнини, рефлекторно впливає на чисельні системи і органи, оптимізуючи їх роботу;

2) інтенсивний повітряний потік, який проходить через дихальні шляхи має ефект загартування;

3) екскурсія діафрагми під час глибокого «черевного» дихання є додатковим масажем органів черевної порожнини;

4) ритмічне глибоке дихання врівноважує психічні процеси.

Наприклад, М. Дж. Альтер, вважає, що нахил вперед повинен супроводжуватися повільним видихом, який збільшує розслаблення м'язів нижньої частини спини і поглиблює нахил, що сприяє зниженню навантаження на ребра і м'язи черевного пресу, а загалом викликає суб'єктивне відчуття меншого навантаження і більшого розслаблення.

Згідно думки автора системи, правильне дихання пов'язано з повним достатньо глибоким видихом і вдихом. «Завжди намагайтеся дуже важко «вичавити» кожен атом нечистого повітря з ваших легень таким чином, як ніби ви витискали кожну краплю води з мокрої тканини». Дотримування принципу правильного дихання має на меті поліпшення здоров'я людини. Авторами системи розроблені спеціальні правила правильного дихання, які, на думку розробників дозволяють знизити навантаження на хребет, підвищити витривалість організму, зменшити втому.

Наявність шлків в організмі автор пов'язував з такими негативними факторами як напруженість і обмеження рухів у суглобах, втому, головний та інші види болю. Затримка дихання при виконанні вправ на найбільш важливій частині вправи призводить до сильної фізичної напруги, особливо в області шиї та плечей.

**4. Контроль.** Дж. Пілатес вважав, що в ідеалі м'язи повинні підкорятися волі людини. «Рефлекторні дії наших м'язів не повинні домінувати над нашою волею». Контроль над рухами має важливе значення в запобіганні травм. Принцип контролю може бути легко засвоєний після вивчення трьох попередніх принципів. «Без концентрації і контролю сильні м'язи будуть прагнути зробити всю роботу самотужки (і залишатися сильними), а слабші м'язи, як правило, так і залишаться відносно невикористаними (і тому слабкими)», пише Дж. Пілатес.

**5. Точність.** Точність руху призводить до більш граціозних рухів. Точність вимагає контрольованих дій, без яких рух стає неакуратним і естетично непривабливим. «Правильно виконані і засвоєні до підсвідомої реакції, ці вправи відображають витонченість і баланс у вашій повсякденній діяльності».



Точність вимагає не тільки правильного розміщення тіла до початку руху (вихідного положення), але також регулювання швидкості, з якою він здійснюється. Точність руху залежить від правильно засвоєної техніки його виконання. Кожна вправа в розробленій Дж. Пілатесом системі має конкретно визначену мету, тому ігнорування будь-якою вказівкою щодо правильної техніки виконання вправи може відбитися на ефективності її впливу. У зв'язку з цим автори наголошують на тому, що ефективність тренування залежить від точності збереження техніки виконання вправ, раціональної координації та амплітуди рухів.

Засвоєння правильної техніки і точності виконання вправ автори пов'язують з важливим загально методичним принципом фізичного виховання – доступності, вважаючи що поступовість і доступність рекомендованих вправ дозволяє швидко і якісно оволодіти ними [2].

**6. Плавність руху.** Якщо м'язи нееластичні, погано розтягнуті спостерігаються різкі, скуті та обмежені рухи, що протирічить принципу плавності виконання вправ. Тому в системі Дж. Пілатеса велика увага приділяється розвитку рухливості у суглобах, загальній гнучкості. Навчання плавності руху під час тренування дозволяє досягнути плинності руху поза тренуванням. Свідомий м'язовий контроль у всіх діапазонах вправи допоможе усунути жорсткі, різкі рухи. Саме в крайніх точках амплітуди руху, де найменше відбувається свідомий контроль спостерігаються менш плавні та обмежені рухи. «Контрологія призначена для того, щоб дати вам гнучкість, природну грацію, і звичку, що буде безпомилково відображена у всьому, що ви робите».

**7. Ізоляція.** «Кожен м'яз може спільно і окремо допомагати в рівномірному розвитку всіх наших м'язів». Дж. Пілатес. Навчання контролювати окремі м'язові групи дозволяє більш ефективно контролювати увесь м'язовий апарат. Це підвищує точність виконання руху. Принцип «ізоляції» означає переважний свідомий контроль за тими групами м'язів, які на даний момент руху виконують головну функцію. В той же час групи м'язів, які мають другорядну роль, частково свідомо «ізолюються» з під контролю. Успішна ізоляція працюючих м'язів призводить до більшої рухливості в кінцівці або суглобі.

Цей принцип не суперечить принципу контролю, а лише доповнює його, наголошуючи на першочерговому контролю свідомості за роботою основних м'язових груп.

**8. Регулярність.** Принцип регулярності фізичних навантажень відомий в системі фізичного виховання як загальнометодичний принцип «систематичності», а в системі спортивного тренування – як «безперервність

тренувального процесу». Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає безперервність навчального процесу. У системі спортивного тренування принцип безперервності пояснюється впливом кожного наступного заняття, яке повинно нашаровуватися на сліди попереднього з тим, щоб закріплювались та удосконалювались позитивні зміни в організмі людини, які виникають під впливом попереднього заняття [1]. Крім вищеописаних принципів, розроблених Дж. Пілатесом, в окремих джерелах можна зустріти ще три принципи: «візуалізація або уява», «інтуїція» і «координація».

**9. «Візуалізація або уява».** Під час занять пілатесом використовують зорові образи, які допомагають краще зрозуміти правильну техніку виконання вправи, свідомо контролювати її виконання. Візуалізація – це нова концепція у світі фітнесу, але яка достатньо добре себе зарекомендувала. Візуалізацію або уяву часто називають фантазією, медитацією, ментальною картиною. Під концепцією візуалізації розуміють процес створення образу, який обов'язково повинен перетворитися у реальність шляхом правильного і точного виконання вправи. Подумки реалізуючи певні рухи, людина привчає своє тіло виконувати їх відповідно до створеного образу. Процес візуалізації – це психічна «репетиція» фізичної дії. Засновник системи пілатеса надавав ментальній репетиції особливого значення, вважаючи її шляхом для оволодіння «мистецтвом контрології», в основі якого лежить метод тренування м'язів з допомогою мозку.

**10. «Інтуїція».** Під принципом інтуїції автор розумів здібність людини прислухатися до своїх відчуттів під час виконання фізичних вправ. Він вважав, що у співпраці зі своїм організмом можна досягти значно більших результатів, якщо дозволити інтуїції визначати величину навантаження, амплітуду руху та ін. [3]. Дж. Пілатес закликав сприймати силу природної інтуїції, прислуховуючись до свого тіла, що дозволяє досягнути ідеального самопочуття, а не служити способом швидкого досягнення успіху. Автор вважав, що якщо виконання вправи, супроводжується неприємними або больовими відчуттями, це може бути пов'язано з неправильним її виконанням, надмірним напруженням м'язів, або неготовністю організму до виконання саме цієї модифікації вправи. Завдяки адекватній оцінці власних можливостей і включення інтуїції можна уникнути травм і ушкоджень опорно-рухового апарату.

**11. Координація.** Принцип координації, згідно даних авторів, є одним з найскладніших, і вивчається після оволодіння принципами «дихання», «центрування», «ізоляції» та «інтуїції». В окремих джерелах можна зустріти іншу назву цього принципу – «інтеграція». Сутність цього принципу полягає у

здатності усвідомлювати і відчувати своє тіло як єдине ціле. У інших методиках оздоровчого тренування, навпаки свідомість спрямована на відчуття і контроль за тою частиною тіла, яка безпосередньо виконує фізичну роботу. Це називають «ізолюванням» групи м'язів, що задіяна у даній руховій дії.

Отже, в основі розроблених Дж. Пілатесом принципів лежить його відношення до здорового стилю життя, яке перекликається з постулатами, розробленими ще у Стародавній Греції і Римі. Згідно античної концепції здоров'я, викладеної Платоном та його однодумцями, здоров'я трактується як гармонія і співрозмірність, оптимальне співвідношення тілесних і душевних складових людини. «Терпіння і наполегливість є життєво важливими якостями для отримання того, чого ви прагнете», – пояснював Дж Пілатес.

Регулярні заняття фізичними вправами дозволяють досягти значних позитивних зрушень як у фізичному, так і психічному стані людей. За рекомендацією авторів, тренування буде ефективним, якщо воно регулярно повторюватиметься три рази на тиждень і тривати близько 60 хвилин.

«Фізична підготовка не може бути придбана ні завдяки бажаному розмірковуванню, ні шляхом прямої покупки. Однак, вона може бути досягнута за допомогою виконання цих (щоденних) зрозумілих вправ, придуманих засновником Контрології, чиї унікальні методи досягнення бажаного результату успішно протидіють шкідливим умовам, пов'язаним з сучасною цивілізацією».

**Висновки.** Отже, в основі розроблених Дж. Пілатесом принципів лежить його відношення до здорового стилю життя, яке перекликається з постулатами, розробленими ще у Стародавній Греції і Римі. Згідно античної концепції здоров'я, викладеної Платоном та його однодумцями, здоров'я трактується як гармонія і співрозмірність, оптимальне співвідношення тілесних і душевних складових людини. «Терпіння і наполегливість є життєво важливими якостями для отримання того, чого ви прагнете», – пояснював Дж Пілатес.

### **Література:**

1. Барлоу У. Техника Александера «Будь здоров», ООО «Шенкман и сыновья», 1995, №5. С. 70-74; №6. С. 71-77; №7. С. 53-60.
2. Белов Н. В. 10000 советов. Пилатес / Авт.–сост. Н. В. Белов. – Минск: Харвест, 2008. – 128 с.
3. Вейдер С. Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – М.: Феникс, 2006. 224 с.
4. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса. Синтия Вейдер; худож. оформ. А. Киричюк. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 192 с.
5. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительной гимнастики. М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007. 991 с.

# АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ НА ЇЇ ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ

**Кочетков О. В.**

Державний заклад «Південоукраїнський національний педагогічний  
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація:** розглянуто вплив розвитку фізичних якостей людини на її особистісні якості. На прикладі осіб, практикуючих східні єдиноборства показано, вплив фізичної культури і спорту на формування ціннісних орієнтацій і особистісних якостей.

**Актуальність:** проблема розвитку особистісних якостей і вибору цінностей, пошук сенсу життя є актуальними питаннями для людини на будь-якому етапі вікового розвитку.

Безсумнівно всім відомо, що фізична культура і спорт є одним, з найефективних засобів зміцнення здоров'я людини, її фізичного розвитку і вдосконалення, засобом проведення активного дозвілля, засобом активної соціальної взаємодії [1]. Проте, помічено, що одночасно з розвитком фізичних якостей, заняття фізичною культурою і спортом істотно впливають на розвиток інших сторін людського життя, наприклад: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості; на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування вольових якостей [2].

В сучасних джерелах [3] підкреслюється, що процес регулярних цілеспрямованих занять фізичною культурою або спортивними тренуваннями одночасно передбачає виховання не тільки певних фізичних навичок, умінь і якостей, але і психічних якостей, рис і властивостей особистості людини. У процесі фізичного виховання відбувається формування психічних властивостей людини і зміни особистісних якостей. Але, помічено, що інтенсивність фізичного навантаження і інтелектуального напруження під час спортивних тренувань і змагань, в різному ступеню впливають на розвиток особистості [4].

В процесі занять спортом загартовується воля, характер людини, вдосконалюється її вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних життєвих ситуаціях, реально оцінювати ситуацію і своєчасно приймати відповідні рішення, наприклад, або розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Якщо спортсмен тренується в команді, поруч з товаришами і змагається з суперниками, він обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших, підтримувати і допомагати.

Постійне свідоме подолання труднощів, пов'язаних з регулярними заняттями фізичною культурою і спортом (наприклад, боротьба з відчуттями

болю, наростаючим стомленням, іншими перешкодами) виховують волю, цілеспрямованість, впевненість, здатність добре почувати себе в колективі.

Психологи спорту визначили вольові якості і цінності, які необхідні спортсменам для подолання виникаючих в процесі їх діяльності перешкод - це цілеспрямованість і наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання. Однак ці якості необхідні не тільки спортсмену, а й кожній людині для досягнення певних цілей в житті.

Формування ціннісно-сислової сфери особистості зростаючої людини - найважливіше завдання на даному етапі розвитку суспільства, вирішення якої знаходиться в компетенції психології.

Проблема вибору цінностей, пошук сенсу життя актуальна для людини на будь-якому етапі вікового розвитку. Перед молодою людиною, перш за все, стоїть проблема вибору стратегії життєдіяльності. На які цінності орієнтуватися в першу чергу? У чому шукати вищий сенс буття - у вседозволеності і ілюзорних цілях? У духовному животіння при матеріальному достатку?

Таким чином, аналіз літератури [1 – 4] дозволяє прийти до висновків про те, що, наприклад в ціннісно-значеннєву сферу осіб, протягом тривалого відрізка часу практикуючих східні єдиноборства як спосіб життя, існують специфічні особливості. Їх характеризує високий рівень свідомості життя, вони сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, їх відрізняє продуктивність і свідомість пройденної частини життя, уява про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб будувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й виставами про її зміст і про переконаність у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення й втілювати їх у життя.

На наш погляд, це пояснюється тим, що в міру оволодіння мистецтвом східних єдиноборств протягом багатьох років, у людини формувалися особистісні якості, які свідчать про певний світогляд і підкріплюються стійкими традиціями, що, прилучають до загальнолюдських (духовних) цінностей, стійких до змін у часі й потребує постійного самовдосконалення від особистості.

Таким чином, фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і охорони її здоров'я, сферою спілкування і прояви соціальної активності, але, без сумніву, впливають на авторитет, трудову діяльність, на структуру ціннісних орієнтацій і допомагають виховати гарні особисті якості людини.

## **Література:**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1.-391 с.; Т. 2. -366 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] – Київ, 2008 – 138 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів].Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
4. Sulyma A., Navrylova N. The dynamics of changes in the indices of special physical preparedness of professional field hockey players by applying the method of “endogenous-hypoxic breathing”. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2017. №1(37). С. 153-157.

## **РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В СТРУКТУРІ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ**

**Куртова О. В., Осипенко А. О.**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
Університет імені К.Д. Ушинського.

**Анотація.** У роботі були розглянуті питання застосування рухливих ігор у тренувальному макроциклі фігуристів та їх вплив на фізичні якості та психічний стан.

**Актуальність дослідження.** Сучасне фігурне катання у останні 15 років зазнало значних змін через ускладнення контенту та наявності чималої конкуренції. Діти віком від 2-3 років тренуються майже кожен день, а після зарахування до навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення, спортсмени кожного дня займаються по 5 – 6 годин, не враховуючи додаткові індивідуальні заняття.

**Виклад основного матеріалу.** Зовсім маленькі діти втрачають можливість побавитись з однолітками та зняти напруження після важких занять через те, що в них залишається необхідність навчатись та виконувати домашнє завдання у вільний від тренувань час. Також необхідно зазначити відчуття постійної конкуренції та порівняння з іншими, втому та надвисокі очікування оточуючих.

Все це призводить до проблем з психікою. У багатьох відомих спортсменів окрім фізичних травм залишаються травми психологічні, такі як розлади харчової поведінки, депресія, невроз, внаслідок якого виникає надмірне нервово напруження.

Рухливі ігри саме той доступний та ефективний засіб спрямований на подолання фізичної та емоційної напруги, який майже не застосовується у фігурному катанні через конкуренцію між тренерами та обмеження часу на підготовку спортсменів. Особливо це стосується дівчат, які демонструють найвищі спортивні досягнення у віці 13 – 15 років, після чого внаслідок пубертатного періоду не витримують конкуренції у спорті вищих спортивних досягнень.

Окреслена проблема обумовила актуальність та вибір теми дослідження «Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей, фізичного та психічного відновлення в структурі макроциклу підготовки фігуристів».

Рухливі ігри – вид активної, усвідомленої діяльності, спрямованої на розвиток та удосконалення фізичних якостей, для якої характерні наявність сюжету та правил, направлених на подолання різних труднощів [1].

Тренери з фігурного катання все частіше форсують тренувальний процес у гонитві за результатом. Через велику конкуренцію у цьому виді спорту діти не мають достатньо часу на повноцінне фізичне та психічне відновлення.

Застосування рухливих ігор у тренувальному процесі на різних етапах спортивної підготовки фігуристів позитивно впливає на емоційний стан дітей, відповідну атмосферу у колективі та розвиток фізичних якостей спортсменів різного віку.

Покращення фізичних якостей та психічного стану фігуристів за допомогою рухливих ігор може бути досягнуте за умов:

- застосування рухливих ігор, які впливають та розвивають такі фізичні якості, як спритність, гнучкість, витривалість та швидкість;
- використання рухливих ігор тренером з рекреаційною метою для зняття напруження після тренувань або у період спортивних таборів, зборів.

Гра допомагає створити емоційний фон під час занять. Під час гри, діти підвищують рівень всебічної фізичної підготовки та розвивають фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність тощо), необхідні для оволодіння складними руховими діями у фігурному катанні.

Рухливі ігри різної інтенсивності мають великий вплив на виховання морально-вольових якостей. У групових іграх спортсмени формують поняття соціальних норм поведінки, розвивають організаторські здібності, стійкість, сильну волю та витривалість. Спільний інтерес до цієї гри об'єднує дітей у

дружні команди. Ігри також впливають на розумовий розвиток дітей і допомагають отримати уявлення про навколишній світ [2].

Нами було проведено опитування 20 респондентів кваліфікації КМС та МС з фігурного катання. На основі аналізу результатів опитування ми зробили висновок стосовно рівня стресу через конкуренцію у групі, а також необхідність застосування рухливих ігор у процесі підготовки фігуристів. Усі учасники опитування займались фігурним катанням більше 10 років, та мають відповідну кваліфікацію (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

При відповіді на питання стосовно бажання займатись цим видом спорту, відповідь в переважній більшості випадків була позитивна. Всі учасники дали відповідь, що займаються з власного бажання та самостійно мотивують себе відвідувати тренування та продовжувати досягати успіхів у даному виді спорту.

Відповідаючи на питання стосовно різноманітності засобів та методів спортивної підготовки у фігурному катанні більшість опитуваних відповіли, що спортивна підготовка одноманітна та циклічна, але у деяких мікроциклах після змагань тренер застосовує різноманітні нестандартні тренувальні вправи та моделювання змагальної діяльності. Ще 25% опитуваних відповіли, що час від часу тренер проводить цікаві тренування з незвичними вправами або видами рухової активності. З цього можна зробити висновок про те, що понад 90% навчально-тренувальних занять в структурі макроциклу підготовки фігуристів одноманітні та направлені лише на розвиток базової та спеціальної фізичної підготовки з великою часткою засобів ЗФП та СФП у змісті льодових тренувань з метою прокату довільної та короткої програми та вдосконалення окремих технічних елементів.

На питання про відношення до конкуренції, думки опитуваних розділились:

- 20% відповіли, що ставляться до відчуття конкуренції у групі позитивно, ця конкуренція слугує додатковою мотивацією до занять та покращення своїх результатів на кожному тренуванні;
- 65% відмітили, що негативно ставляться до конкуренції, через це вони відчували емоційну напругу та не отримували задоволення від тренувань;
- 15% відповіли, що не відчували конкуренції, або ставляться до неї нейтрально.

З цього можна зробити висновок про те, що конкуренція у групі не на всіх спортсменів впливає однаково. Для одних це додаткова мотивація, а для інших – причина зайвого стресу. На останнє питання 70% учасників відповіли, що застосовували б засоби рухливих ігор у своїй тренерській практиці в залежності від віку спортсменів, щоб відволікти від одноманітної напруженої роботи, та додати яскравих емоцій у процес спортивної підготовки. 20% відповіли, що



застосовували б засоби рухливих ігор тільки у період відновлення, або під час перебування спортсменів у спортивному таборі. 10% опитуваних зазначили, що у своїй тренерській практиці не застосовували б рухливі ігри як засіб спортивної підготовки, але б і не забороняли спортсменам під час заминки після тренувань самостійно провести рухливу гру.

Узагальнення результатів опитування та аналіз змісту тренувальної роботи дозволили зробити висновок про те, що більша частина опитуваних використовувала б рухливі ігри у своїй тренерській практиці так як вважають, що застосування рухливих ігор несе в собі корисний вплив на фізичний та психічний стан спортсменів фігуристів. Значна частина опитуваних отримували стрес від конкуренції у колективі, та вважають що засобами рухливих ігор можливо уникнути зайвого напруження та покращити емоційний фон у групі. Саме тому, на наш погляд, застосування рухливих ігор у тренувальній роботі з підготовки фігуристів є доцільним і ефективним засобом спрямованим на розвиток фізичних якостей, фізичне та психічне відновлення, підвищення рівня мотивації до тренувальної роботи.

#### **Література:**

1. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: (методичні рекомендації) / В. В. Шутько. – Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014 р. с. 6.
2. Гарбар С. В. Структура та зміст занять із навчання дошкільників гри в баскетбол. КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж імені Т. Г. Шевченка», 2020 р. с. 52.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

**Кучеренко Г. В., Бурдюжа С. В.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі розглянуто ефективність індивідуального підходу до тренувального процесу юних легкоатлетів 14-15 років. Визначено особливості типомоторики юних спортсменів, що дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери», «витривалі», «невизначені». Визначено напрями тренувального процесу, який носив індивідуальну спрямованість, тобто підбиралися з урахуванням характеру індивідуальної моторики юних легкоатлетів. Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах. Легкоатлети показали

наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти. Виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості.

**Ключові слова:** легка атлетика, біг на середні дистанції, тренувальний процес, індивідуальний підхід, типо-моторика.

Одним з важливих чинників у оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на думку багатьох фахівців є індивідуалізація навчання і виховання [1, 5, 6].

Індивідуальний підхід розглядається в сучасній педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання. Він визначається діяльністю тренера, що припускає тимчасове підпорядкування найближчих цілей і пов'язаних з ними напрямів змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи особистісним особливостям учнів [1, 2].

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності кожного учня, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших, і включає природні, соціальні, фізичні та психічні, вроджені та набуті властивості. Індивідуальний підхід ґрунтується на комплексному вивченні здібностей і можливостей юного спортсмена, виділення ознак і якостей, вдосконалення яких у найбільшій мірі буде сприяти досягненню високих спортивних результатів [3, 4].

Основною стратегією тренувального процесу має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму і особистості спортсмена як провідної умови розвитку індивідуальних особливостей для досягнення рекордних результатів. Для цього слід застосовувати впливи, які здатні повною мірою виявити і посилити всі індивідуальні можливості спортсменів, специфічні переваги їхньої обдарованості [6].

Індивідуальність – це поняття, яке цілком і повністю відносять до конкретній людині, а не до групи, команді. Ігнорувати цей принцип – значить встати на хибний шлях, загальмувати розвиток як конкретного спортсмена, так і спорт взагалі, бо загальні закономірності проявляються лише через окреме, одиничне [2, 5]. Індивідуальне в природі людини, її сутності є вирішальним фактором психічного, інтелектуального і фізичного вдосконалення людини, особливо в період її становлення.

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні і соціальні якості [2]. Індивідуальний підхід, розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, знаходить пряме відображення як в тренуванні висококваліфікованих спортсменів, так і початківців легкоатлетів на перших етапах побудови тренування [7].

На ранніх етапах підготовки особливо важливо виявити морфологічні особливості дітей, їхню відповідність конкретним вимогам виду спорту. Необхідно вивчити сенситивні періоди в світлі розвитку основних фізичних якостей, здатності до навчання різних вправ, типологічні властивості нервової системи, темперамент. На більш пізніх етапах необхідно вивчати індивідуальні характеристики у всій їхньої сукупності [1, 7].

В розвитку фізичних якостей спортсмени поділяються за індивідуально-груповими характеристиками, генетично закладеним в їхньому організмі [4].

Індивідуальні особливості юних спортсменів пов'язані з їхніми пристосувальними, адаптивними можливостями до тих чи тих тренувальних впливів. При цьому тренувальні впливи повинні діяти як адекватні механізми довгострокової адаптації, тобто не перевищувати необхідних резервів функціональних систем [5].

Виключно важливого значення набуває принцип індивідуалізації, який виражається в тому, що побудова і зміст тренування юних спортсменів має максимально точно відповідати їхнім індивідуальним особливостям [6]. Саме індивідуальні особливості в значній мірі визначають спрямованість навчально-тренувального процесу.

Одним з найбільш доступних підходів по індивідуалізації тренувального процесу на практиці є врахування особливостей у розвитку фізичних якостей. Програма для спортивних шкіл не передбачає підготовку юних спортсменів на основі їх індивідуальних особливостей [3].

З метою вдосконалення спортивної підготовки юних бігунів нами була сформульована стратегія педагогічних впливів: застосування специфічних фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних особливостей структури моторики юних спортсменів.

Для визначення характеру індивідуальної типо-моторики юних бігунів на середні дистанції нами було протестоване 24 спортсмена цього виду легкої атлетики 14-15 років. При складанні типо-моторики для кожного випробуваного було виявлено, яка група фізичних якостей є «відстає» для конкретного бігуна, яка найбільш розвинена або знаходиться на середньому рівні. Це дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери» – провідні швидкісне-силові якості; «витривалий» – провідна якість витривалість; «невизначені» – групи бігунів, у яких важко виділити провідну якість.

Аналіз зв'язку профілів моторики з рівнем фізичної підготовленості показав, що для першого профілю в 20% випадків характерний низький рівень рухової підготовленості, в 56% середній, і високий рівень фізичних якостей виявлено в 24% випадків.

При такому стані нами була визначена різна спрямованість тренувального процесу в залежності від індивідуальної схильності спортсменів. Таким чином, у програмі підготовки «спринтерів» передбачалося застосування засобів тренування, розвиваючих швидкісні здібності в більшому обсязі, ніж в інших групах. Підготовка «витривалих» здійснювалася на основі програми, яка передбачала переважного використання вправ на витривалість. І, відповідно, програма підготовки «невизначених» передбачала застосування рівномірного обсягу збільшення засобів різностороннього тренування для комплексного розвитку фізичних якостей. Контрольну групу склали спортсмени, які готувалися за навчальною програмою для спортивних шкіл з легкої атлетики бігунів на середні дистанції 14-15 років.

Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах.

Результати педагогічного експерименту показали, що основним критерієм оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм став виступ юних бігунів на середні дистанції в змаганнях з бігу на 800м. Тут відзначені достовірні відмінності між групами ( $p < 0,05$ ), а приріст результатів протягом експериментального періоду склав 1,8 % в контрольній і 5% – в експериментальних групах. Легкоатлети експериментальної групи показували наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти: в бігу на 30 м – на 6%, в бігу на 100 м – на 3%, в 12-хв бігу – на 8% і в становій силі – на 8% (достовірність відмінностей у всіх випадках ( $p < 0,5$ )).

За результатами основного педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальній групі, яка тренувалась за розробленою програмою з використанням колового методу в силовий, швидкісно-силовий підготовці і в засобах витривалості протягом всього експериментального періоду. Контрольна група використовувала загальноприйнятий підхід у розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень силової і швидкісно-силової спрямованості).

Аналіз результатів тестування показав, що в експериментальній групі було відзначено позитивний вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції. Підводячи підсумки, можна відзначити, що юні бігуни експериментальної групи, які тренувалися за розробленою програмою з використанням кругового методу в силовий, швидкісно-силовий підготовці і в засобах витривалості, підвищили свій рівень тренуваності і показали високі спортивні результати.

## Література

1. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2009. №. 1. С. 20-25.
2. Зайцева В. В. Методологія індивідуального підходу в оздоровительній фізическій культурі на основі сучасних інформаційних технологій: Автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 1995. 47 с.
3. Зайцева В. В. Оптимізація двигательних режимів на основі типологічних особливостей індивіда. Фізическа культура індивіда. 1994. С. 21.
4. Зубаль М. Факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей у підлітків різних соматотипів у період від 11 до 13 років. Physical education, sport and health culture in modern society. 2009. №. 3 (7). С. 65-71.
5. Кириленко Г. Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів як основа навчальних програм / Г. Кириленко, О. Кириленко //Імідж сучасного педагога. 2013. №. 3. С. 28-31.
6. Ковальчук О. В. Сучасні підходи до побудови тренувального процесу бігунів на середні дистанції. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 48-51.
7. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. №. 2 (24). С. 34-44.

## МЕДИКО – БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

**Кошура А. В.**

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

**Анотація.** Більшість порушень здоров'я, які являються причиною передчасної смерті, можна запобігти за допомогою щорічних медичних обстежень та профілактичних заходів (наприклад, профілактичних щеплень). Необхідні ресурси та політична воля, щоб такі послуги стали доступні для кожної людини. У більш матеріально забезпечених верстах суспільства, де профілактичне медичне обслуговування є звичайним, з'явилися порушення здоров'я, котрі можуть бути причиною завчасної смерті або втрати працездатності. Ці порушення здоров'я залежать від зміни образу життя людини. До них відносяться: стенокардія, атеросклероз, остеохондроз, рак, діабет, депресія, надлишкова вага, інсульт. Метою оздоровчого фітнесу є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його

порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем вмісту холестерину у сироватці крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси.

**Актуальність.** Фітнес - це активний, здоровий спосіб життя. Фітнес гармонійно поєднує в собі заняття спортом, досконалість фізичної форми, рівновага емоційного стану і правильне харчування. Єдиного і остаточного, сформованого визначення фітнесу досі не існує. У буквальному перекладі з англійської мови слово "fitness" (to be fit - "бути в формі") - придатність, відповідність. Сьогодні під терміном "фітнес" розуміється різнобічний розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять. Доведено, що за допомогою фітнесу розвиваються потенційні фізичні здібності людини.

Фітнес - це спосіб життя. Фітнес дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму. Фітнес включає в себе і заняття в тренажерному залі, і аеробіку, і правильне харчування - одним словом, фітнес - це спосіб життя, який прийнято називати "здоровим". Для сучасної людини фітнес асоціюється з успіхом у житті і молодістю. У Стародавній Греції і Стародавньому Римі існував культ атлетизму, здорового і красивого тіла. Грецькі і римські атлети прагнули до поєднання внутрішньої і зовнішньої краси і здоров'я. У міру розвитку цивілізації, чим більше матеріальних благ людина придбала, тим гірше ставало його здоров'я. Людина, яка живе у великому місті, відчуває на собі шкідливий вплив навколишнього середовища, стреси, вживає їжу швидкого приготування.

У США перші фітнес-програми були розроблені під час Другої світової війни для американських солдатів, щоб вони знаходилися в хорошій фізичній формі. Під керівництвом професійних спортсменів військові качали прес, виконували силові вправи, підтягувалися на перекладині. В середині минулого століття Президентська рада з фітнесу вирішила рятувати американську націю від ожиріння і хвороб. Зараз близько 20 мільйонів американців постійно займається фітнесом. Фітнес має на увазі під собою комплексну програму відновлення і підтримки здоров'я за допомогою органічного поєднання різних методик фізичної культури, спортивно-технічних засобів і інших різнопланових заходів по зміцненню здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Виражені зміни середовища життєдіяльності людини (забруднення довкілля, погіршення якості води та харчових продуктів, постійні емоційні перевантаження тощо) сьогодні все частіше стають першопричиною погіршення здоров'я, як дорослого населення, так і молоді, підвищення рівня смертності тощо. У зв'язку з цим сучасний світ докорінно переосмислює основні завдання фізичної культури і спорту, як

засобів спортивного удосконалення, орієнтованих на прагнення до вищих досягнень на міжнародній арені. Ця проблема стає надто вузькою і не спроможна вирішувати основні завдання фізичної культури і спорту в залученні до рухової активності широких верств населення усіх вікових груп. Як ніколи, сьогодні спостерігаємо чітке розмежування між олімпійським, масовим спортом і оздоровчою фізичною культурою, яка стає життєвою потребою широких верств населення і набуває стрімкого розвитку[1].

Дедалі зростає питома вага маркетингу у сфері фізичної культури і спорту, де під спортивним маркетингом вбачається стратегія в управлінні організаційними структурами у сфері фізичної культури і спорту, в основі якої лежить облік потреб ринку, безпосередня орієнтація послуг на інтереси споживачів. Разом з тим, зростає потреба в спеціалістах, здатних з високою якістю здійснювати освітні та практичні послуги саме фізично-оздоровчого характеру. Людський організм - надто складна і, водночас, надто досконала саморегулююча система, якою слід навчитись управляти. Мета дослідження полягає у розкритті значення новітніх технологій в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, орієнтованої на зміцнення здоров'я людини, підвищення її рівня працездатності та формування здорового способу життя взагалі.

Для вирішення поставлених завдань було використано результати власних спостережень за роботою діючих у місті фітнес - клубів, заснованих на різних видах рухової активності, та узагальнено дані літературних джерел.

Наукою доведено, що здоров'я людини на 10-15% залежить від діяльності установ охорони здоров'я, на 15-20% від генетичних чинників, на 20-25% - від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя. Саме останні цифри примушують сьогодні людство задуматись над своїм майбутнім.

Велика кількість бажаючих займатись оздоровленням та зміцненням власного організму вважають марною тратою часу пошук місць для занять оздоровчою ходьбою чи бігом в парках, лісосмугах тощо. Проблемою у таких формах занять є також недостатність знань та засобів контролю за навантаженням[2].

Повсюдний стрімкий розвиток сучасних технологій і комп'ютеризації усіх сфер діяльності людини не пройшов осторонь високих досягнень, масової і, особливо, оздоровчої та лікувальної фізичної культури. Для послуг широких верств населення різних вікових груп відкриваються фітнес - клуби для занять силовими видами гімнастики, аеробіки, гідроаеробіки тощо.

Практичним проявом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій є різні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності фізкультурно - оздоровчих груп. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Існують

міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації, які розробляють сучасні фітнес-програми, як наприклад, “Міжнародна асоціація активності і танців”, “Всесвітня організація фітнеса”, Європейська конференція “Спорт і здоров’я” та інші. Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним із таких понять є поняття фітнесу. Воно має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічної та методичної плутанини. Слово “фітнес” (від англ. fit) має широке коло визначень - придатний, бадьорий, пристосований, здоровий, відповідний готовий. Найближчим за семантикою до слова “фітнес” в українській мові є слово “підготовлений”. Фітнес - поняття багатомірне, багатоаспектне. Якщо брати до уваги мету фітнесу, то це поняття більшою мірою відповідає загальноприйнятому у нашій країні поняттю “фізична культура”. Для більш глибокого розуміння слід розділити поняття фітнесу на загальний фітнес та фізичний фітнес. Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів. Загальний фітнес більш за все асоціюється з нашим уявленням про здоров’я та здоровий спосіб життя[3].

Фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, що забезпечують рухову активність без зайвого функціонального напруження організму. Будь-яка програма занять, кінцевою метою якої є здоров’я, належить до фітнесу, але заняття будь-яким видом спорту, які ставлять за мету досягнення найвищих результатів, не можуть бути віднесені до фітнесу. Це пов’язано з тим, що вузькоспеціалізовані заняття на рівні високих досягнень не вирішують оздоровчих завдань. Сьогодні ми є свідками триумфу фітнесу. Його популярність базується на ефективності, доступності, зовнішній привабливості. Загалом фахівці налічують близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення.

### **Література.**

1. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування спорту для всіх в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук ВФ і С: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 39 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. : Олимпийская литература, 2004. 375с.
3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия “фитнес”. Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 45-46.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ

Лібенко Ю.С., Гаркуша С.В.

Національний університет "Чернігівський колегіум"  
імені Т. Г. Шевченка, Україна

**Анотація.** У роботі наведені заходи, які допоможуть урізноманітнити підготовку до змагань, підвищити фізичну витривалість та психологічну стійкість спортсменів у стрільбі з пістолета.

Підготовка до змагань, як і в цілому тренувальний процес, у стрільбі кульовій досить одноманітний: типові вправи задля покращення фізичної підготовленості, одноманітна робота під час удосконалення технічної складової (нескінчена кількість підйомів зброї з високою концентрацією на елементах техніки виконання пострілу), недостатня увага психологічній підготовці.

Під час тренування, спортсмени відчувають високе навантаження, хоч і виконують стрілецьку вправу в статиці – під час виконання пострілу, все тіло має бути зібраним, більшість м'язів передпліччя та зап'ястя має бути нерухомим і лиш вказівний палець має плавно натискати на спусковий гачок. Окрім того, необхідно контролювати ще велику кількість процесів: положення стоп, фіксування ніг, перевірка напоготів'я, правильний захват руків'я, контроль дихання, положення голови, слідкувати за мушкою в цілику, плавним витисканням та утриманням зброї після пострілу – це все за 20-35 секунд. Таких підйомів за тренування має бути від 20 (для початківців) до 200-300 (для кваліфікованих спортсменів).

Монотонність виконання кожного пострілу, ще й виконання однакових (типових) вправ під час фізичної підготовки можуть підвищити ризик «професійного вигоряння» й небажання займатися цим спортом.

Тому, дуже важливим є урізноманітнення змісту підготовки, особливо в передзмагальний період, аби підвести спортсмена в оптимальній технічній, фізичній та психологічній стан.

Науковці, Демічковський А. та Лопатьєв А. [1] стверджують, що особливо увагу варто звертати на удосконалення техніко-тактичної підготовки. Коростильова Ю.С. [2] стверджує, що задля удосконалення стійкості зброї під час та після пострілу, а також визначення чистоти спуску курка, до 70-80% тренувального часу варто спрямовувати на роботу з оптико-електронними тренажерами. Грьопель П., Мезаньо К. та Бекман Ю. [3] з метою підвищення результативності, пропонують покращувати технічну складову виконання пострілу в індивідуальному порядку.

Аналіз досліджень, проведених українськими та іноземними вченими, власний досвід у процесі підготовки до змагань, дає змогу запропонувати заходи, спрямовані на удосконалення тренувального процесу шляхом урізноманітнення різних видів підготовки, зокрема:

1. Застосування фізичних вправ та технік з айкідо айкікай.

2. Використання оптико-електронних пристроїв та тренажерів (чи стрілецьких тренувальних систем).

Ці два шляхи допоможуть розв'язати значну кількість завдань серед яких:

- підвищення фізичної підготовленості спортсменів (особливо гнучкості, координації та швидкості);
- покращити комунікативні вміння (особливо важливо для роботи в команді);
- удосконалення техніки виконання пострілу;
- напрацювання стійкості в екстремальних та стресових умовах;
- підвищення психологічної готовності до змагань (впевненість у своїх діях, відчуття часу, вмотивованість на досягнення високих результатів);
- здобуття вмінь контролювати власні емоції, концентруватися в найвідповідальніший момент, узгодженості рухів тіла;
- відновлення після напружених тренувань;
- підвищення результативності спортсмена;
- зниження рівня монотонності.

Розглянемо детальніше перший підхід до насичення змісту фізичної, технічної та психологічної складових підготовки спортсменів.

Айкідо Айкікай започатковано в Японії, Моріхеєм Уесібою та офіційно зареєстровано в 1942 році. Цей вид бойового мистецтва є унікальним, адже:

- об'єднує в собі практичні прийоми самозахисту, самовдосконалення фізичної, психологічної й метальної форми людини;
- не схвалює змагання (відсутні цілі виграти поєдинок чи перемогти на змаганнях);
- пропагує захист, а не напад;
- техніки необхідні для вдосконалення тіла та розуму, самозахисту.

Айкідо – це мистецтво укріплення як тіла, так і духу, поєднання фізичної та емоційної енергії та шлях до гармонії [4, 5].

До технік айкідо айкікай, які пропонуються у програмі належать [4, 5]:

1. Сумацу доса (хаші-ундо) – вправи на розтягування й розслаблення спинних м'язів.

2. Осае ваза – техніки утримання (іккьо, ніккьо, санкьо, йонкьо, гокьо), які спрямовані на контроль руки, її поворот, викручування, ростягування та контроль зап'ястка). Такі техніки є ефективним під час самозахисту; мають

позитивний вплив на розтягування м'язів рук та кисті, підвищуючи їх витривалість та гнучкість.

3. Наге ваза – кидкові техніки (ірімі наге, шіхо наге, кайтен наге, тенчи наге), які дають змогу гарно розвивати концентрацію, гнучкість, швидкість та координаційні здібності.

4. Джо дорі – техніка, яка використовується при роботі з джо (палиця завдовжки 1,2-1,4 метра). Розвиває плечові м'язи, підвищує витривалість, концентрацію й узгодженість дій, а також швидкість.

Другий підхід до удосконалення тренувального процесу спортсменів-стрілків – використання оптико-електронних тренажерів (чи стрілецькі тренувальні системи) типу «SCATT» або «Noptel», у передзмагальному періоді підготовки. Ці засоби дають змогу виявити помилки у техніці виконання пострілу, які неозброєним оком важко знайти, особливо у висококваліфікованих спортсменів.

Так, за допомогою тренажера, можна отримати таку інформацію про виконаний постріл [6]:

- траєкторію пострілу (на початку утримання, за 1 та 0,2 секунди до, а також утримання зброї після пострілу);
- час, витрачений на виконання пострілу (без врахування утримання після пострілу);
- діаметр стрільби (вимірюється як відстань між центрами двох найбільш віддалених пострілів);
- середня стійкість в 10,0 (показує скільки часу до пострілу, знаходилась точка прицілювання в районі 10,0);
- середня довжина траєкторії (чим менша довжина, тим вищий рівень технічної підготовки);
- координацію (тобто, навички стрільця обрати оптимальний момент для натискання на курок й здійснення пострілу);
- зміщення моменту пострілу (відображається залежність достоїнства пробоїни від моменту пострілу);

Кожен з цих показників може вказати на певні помилки, які були допущені. Так, якщо за 0,2 секунди до пострілу, графік зміщення моменту пострілу вказуватиме на більший результат, ніж є фактично, то це свідчатиме про очікування пострілу, що призводить до зниження результативності.

Застосування одного з цих тренажерів, може допомогти тренеру та спортсмену покращити технічну складову підготовки і в майбутньому підвищити результат.

Тепер, варто перейти до безпосереднього планування тренувального процесу. Необхідно включити тренування з Айкідо (вивчення технік та

філософії), а також тренування з пістолетом, використовуючи SCATT [2] чи Nortel. Нами пропонується схема розподілу часу, відведеного на удосконалення стрілецької підготовки та фізичної витривалості з розрахунку на один тренувальний тиждень, який включатиме близько 4-6 тренувальних з технічної підготовки й 2-3 з фізичної.

Упровадження запропонованих підходів до змістового наповнення та відповідне планування тренувального процесу в передзмагальний період підготовки до чемпіонатів України протягом року довели свою ефективність. Зокрема відбулися позитивні зрушення у кількісних та якісних показниках підготовленості:

- зниження середньої довжини траєкторії пострілу (з 160 мм до 130 мм);
- зниження кількості «відривів»;
- підвищення результатів на 10-15 очок;
- підвищення рівня відчуття часу, стійкості зброї та її утримання після пострілу;
- збільшилась середня стійкість в 10,0 з 25% до 60%;
- зменшився діаметр стрільби;
- підвищився рівень фізичної та психологічної підготовки;
- покращився емоційний фон.

Звичайно, стрільба кульова – це індивідуальний вид спорту, де відсутній план дій з досягнення результатів й він буде дієвим для всіх спортсменів. В нашому випадку, таке урізноманітнення допомогло розв'язати значну кількість завдань, покращити загальний емоційний стан і такі сторони підготовки спортсмена як технічна та фізична.

Стрільба вимагає індивідуальності, як від спортсмена, так і від тренера. Системний підхід не дасть змогу досягнути високих результатів. Тому, варто постійно удосконалюватися й знаходити нові варіанти урізноманітнення та покращення підготовки кожного спортсмена.

### **Література:**

1. Lopatiev A., Demichkovskiy, A. Improving the Technical and Tactical Training of Skilled Rifles with an Air Rifle at the Stage of Specialized Basic Training. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2021. № 2 (1), P. 12-20.
2. Корстильова Ю.С., Заневський І.П. Удосконалення технічної підготовки стрільців з пневматичного пістолета: методичний посібник. Львів: ЛДУФК, 2011. 109 с.
3. Gröpel P., Mesagno C., Beckmann J. (2020). Pre-Shot Routines to Improve Competition Performance: A Case Study of a Group of Elite Pistol Shooters. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 2020. №4, P. 52-57.

4. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. К.: «София», 1997. 368 с. ISBN 966-7319-03-2.

5. Фудзита М. Айкидо Кейко Хо: Метод практики айкидо. Киев: ЗИГЗАБУР, 2013. 114 с. ISBN 978-617-7067-01-5.

6. SCATT Shooter Training System. URL: <https://scattusa.com/> (Дата звернення 17.10.2022).

## **ПРОФЕСІЙНА САМОСВІДОМІСТЬ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР САМОЗБЕРЕЖЕННЯ**

**Міхєєнко О. І.**

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, Україна

**Анотація.** Проблема формування професійної самосвідомості є важливим аспектом підготовки фахівця будь-якої галузі. Утім у сфері охорони здоров'я це питання набуває особливого значення, оскільки в сучасних умовах якісні характеристики професійної самосвідомості фахівця означеної сфери діяльності не завжди можуть працювати як фактор збереження здоров'я.

**Актуальність.** Формування професійної самосвідомості, як одного з важливих елементів готовності до професійної діяльності, починається з поінформованості про особливості професії, ставлення до неї, формування мотивів, розвитку певних здібностей, оволодіння необхідними знаннями про предмет і способи діяльності, практичних умінь і навичок їх реалізації в конкретних умовах. Усвідомлюючи себе як суб'єкта професійної діяльності людина розуміє ступінь відповідності своїх здібностей професійним нормам. Самосвідомість є констатуючою ознакою особистості, яка сприяє формуванню системи цінностей, певних орієнтирів, які згодом знаходять своє відображення в конкретних діях, поведінці, стосунках між людьми, ставленні до подій і явищ соціальної дійсності. Професійна самосвідомість розвивається за тими самими законами, що й самосвідомість, розвиток якої органічно пов'язаний з визначенням ставлення особистості до власного життя, діяльності, а також можливості їх зміни відповідно до знайденої істини буття. За своєю природою професійна самосвідомість спрямована на формування стійкої схильності до самоаналізу і самооцінки своїх професійних дій і якостей. Саме тому професійну самосвідомість слід розглядати як фактор, який впливає на самовиховання та навчання, реальну професійну діяльність і ступінь її ефективності.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема самосвідомості фахівця сфери охорони здоров'я органічно пов'язана з визначенням його ставлення до

оздоровчої діяльності, яку можна схарактеризувати як фізичну і психологічну форму активності, спрямовану на використання природних засобів, методів і систем оздоровлення у процесі відновлення, збереження і зміцнення здоров'я, як власного, так і суб'єктів своєї професійної діяльності. Ставлення до оздоровчої діяльності є важливим компонентом професійної самосвідомості фахівця охорони здоров'я і необхідною умовою формування готовності до її реалізації. Від того, чи буде це ставлення позитивним чи негативним, короточасним, випадковим або стабільним залежить ступінь активності фахівця, а відтак, ефективність і результативність його праці.

Діалектична єдність понять “хвороба” і “здоров'я” сформувала у суспільній свідомості уявлення про хворобу як обмежувальний фактор, який заважає реалізації життєвих планів, знижує активність хворого, якість його життя. З цієї причини в центрі уваги медицини майже завжди перебувала проблема хвороби, і саме тому очолювана медициною система охорони здоров'я, всупереч своїй назві, основною категорією пізнання обрала науку про хвороби. Однак історичний досвід і сучасна практика свідчать, що шлях розробки вчення про хвороби і лікування шляхом усунення симптомів не можуть бути ефективним напрямом зміцнення здоров'я. У сучасних медичних закладах, на жаль, не викладають науку про здоров'я, здоровий спосіб життя, не приділяють достатньої уваги вивченню чинників здоров'я, засобів підвищення функціонального потенціалу, розширення резервів захисних сил організму тощо.

На той факт, що сучасна медицина не досліджує людину на предмет здоров'я, тому не може дати конкретних рекомендацій вказував ще академік М.М. Амосов: “Лікарі та професори, які навчають лікарів, часто просто некваліфіковані в питаннях здоров'я. Спеціалістів практично немає. Для того, щоб їх підготувати, потрібні час і довіра до цього шляху, переконаність у його необхідності. У системі охорони здоров'я і медичній науці немає форм організації вивчення здоров'я в науковому і практичному плані” [2, с. 212]. Такої самої думки дотримується і лікар-практик професор С.М. Бубновський: “Система охорони здоров'я, на жаль, не готує професійних лікарів, які спеціалізуються у сфері відновлення здоров'я; вона готує лікарів, які маніпулюють лікарськими засобами для підтримання нездорового способу життя” [3, с. 34].

Досліджували означену проблему й американські лікарі М. Греггер і Д. Стоун, і дійшли висновку: “Лікування причини хвороби є не лише безпечнішим та дешевшим, вона ще й здатне забезпечити кращий результат. То чому ж таким лікуванням не займається більшість моїх колег? Тому, що їх не навчали це робити, тому, що їм за це не платять. Від медицини способу життя

ніхто не отримує зиску (окрім пацієнта!), тому вона і не становить значної частини в навчальних програмах і в практиці. Отак і працює нинішня медична система. Ця система вибудована таким чином, щоб забезпечити не результат, а фінансову винагороду за виписування рецептів і процедур” [4, с. 25].

Таким чином, під час професійної підготовки сучасного фахівця сфери охорони здоров'я прищеплюється уявлення, що справжнє лікування немислиме без таблеток, уколів, операцій, обстежень у лікарнях і т.ін. У результаті в студентів створюється хибне враження, що попередні напрацювання, увесь тисячолітній досвід людства є застарілим і не вартим уваги, а більшість медичних працівників зневажливо ставиться до здорового способу життя. Так формується певний стереотип мислення і тип професійної самосвідомості.

Однак не можна погодитися з думкою, що від медицини способу життя користь отримує лише пацієнт. Від заглиблення у інформаційне середовище патологічних станів і медичних термінів страждає, насамперед, лікар. І підтвердженням цьому слугують результати дослідження авторів сполучнотканинної теорії біології і медицини О. Алексеєва, І. Ларіонової, Н. Дудіна, які у пошуках відповіді на питання, чому тривалість життя лікарів на 10-20 років менша тривалості життя пацієнтів, дійшли важливих висновків: “Лікар деградує як фізичне тіло і особистість тому, що він постійно виховується як вузькопрофільний спеціаліст (хірург, гінеколог, сексопатолог, психіатр, кардіолог), який не має ні загальної філософії життя і навичок самооздоровлення, ні значущого усвідомлення результатів своєї праці, оскільки всі хвороби мають сполучнотканинну природу і завжди – множинні. Допмагаючи хворому від однієї хвороби, лікар бачить, як пацієнт помирає від іншої. Виходить, що лікар живе менше, ніж пацієнт, оскільки в нього відсутня інтегративна уява про здоров'я, життя, хвороби. Як це не дивно і парадоксально, але це – факт. Пацієнти ж зберігають у більш здоровій “формі” свої базові інстинкти (а відповідно, і свідомість), і за рахунок інстинкту самозбереження багато в чому більш реально, а не на словах (теоретично) піклуються про власне здоров'я. Тому в лікаря єдина можливість подовжити своє життя – це стати інтегративним і широкоосвіченим медиком. Вузькопрофільний спеціаліст повинен скористатися цим обов'язково. Чим ширший медичний, загальнобіологічний і філософський світогляд лікаря, тим якіснішим стає його життя, відходять старість і хвороби. Статистика – річ уперта, а вона говорить, що найбільша тривалість життя спостерігається саме серед філософів” [1, с. 189].

Беручи до уваги зазначене, професійну самосвідомість фахівця сфери охорони здоров'я в сучасних умовах можна розглядати як фактор виживання.

## Література

1. Алексеев А. А. Мезодермальная и альтернативная медицина. М. : Эдиториал УРСС, 2001. 408 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк : Сталкер, 2002. 464 с.
3. Бубновский С.М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы? М. : Эксмо, 2013. 192 с.
4. Греггер М., Стоун Дж. Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби. Пер. з англ. В. Горбатька. К. : Вид. група КМ-БУКС, 2018. 512 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ

**Нікітюк В. В., Джуринський П. Б.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Актуальність теми.** Сучасний рівень спортивних досягнень у боксі, інтенсивність дій боксерів на рингу вимагає підвищених вимог до рівня їх загальної фізичної та спеціальної підготовленості. Нині бокс стає усе більш популярним видом спорту у світі. Про його популярність і значущість говорить і входження в список олімпійських змагань в серію літніх ігор. Психологія спорту в цілому і боксу зокрема дуже важлива і досить мало вивчена нині. У сучасному боксі необхідність реалізації практичних завдань психологічного супроводу не викликає сумнівів і ця складова роботи поступово впроваджується, але частіше цей досвід є фрагментарним і не повною мірою систематизованим, що можна пояснити не тільки браком фахівців у цій галузі, а й багатьма іншими чинниками. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань у боксі складалася роками, проте її рівень не може повністю задовольняти. Багато в чому традиційці підходи поступово вичерпують свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає очевидним, що більш суттєву увагу необхідно приділити також актуальним аспектам реалізації завдань та практичним заходам з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану побудову всього процесу багаторічної підготовки спортсменів [1, 2]. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.



**Ключові слова:** Психологічні аспекти підготовки, бокс, психологічна підготовка спортсмена.

**Мета дослідження:** пізнання психологічного стану спортсмена та виявлення методів психологічної підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

**Вступ.** В спорт приходять мільйони. Залишаються займатися тисячі. Досягають великих вершин одиниці. Відсів відбувається сам собою. Чому так відбувається? Скільки сильних, здорових людей приходять займатися у спортивні зали! Багато з них хоче досягти в спорті значних вершин. Далеко не всім це вдається: деякі перестають займатись через монотонність занять, іншим не подобається тренер чи втрачається бажання через першу невдачу. Можна назвати ще тисячу причин. Але це все другорядні причини. Перша ж – нестійка психіка.

“Чекання у роздягальні перед боксерським поєдинком – цього останнього моменту – буде досить для того, щоб позбавити людину, яка ніколи не боксувала Гордості, Бажання та Мужності, про які він Думав, що вони у нього є” (Джон Скаллі – Чемпіон Англії, претендент на титул Чемпіона Світу, квітень 2003 року) [с.46]. Після написаного вище – небагато людей стає боксерами. Ось тут і прийдуть на допомогу ті психологічні прийоми, про які йде мова у роботі. Роль психологічної підготовки у спорті дуже велика. Тому нерідко буває так, що досягають успіху ті люди, в яких, нібито, нема якихось великих фізичних показників, але вони вольові, вони сміливі, і у змаганнях завжди йдуть до кінця. Дуже велику роль у цьому випадку грає не тільки тренер, а й сам спортсмен, який повинен сам активно шукати шляхи своєї психологічної підготовки. Сучасний спорт вимагає від людей величезних швидкостей, сили, психічної стійкості. Тільки тоді, коли всі ці якості з'єднаються у спортсмена у єдине ціле, можна буде розраховувати на перемоги на великих національних та міжнародних змаганнях.

Яку роль відіграє у цьому психологічна підготовка боксера? Відповідь, на нашу думку, однозначна. Кожен виступ у змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості боксера і в той же час є невід'ємною частиною його подальшого вдосконалення. Виступ у змаганнях є важливим засобом формування мотивів для занять боксом, засобом виховання основних якостей волі. Однак участь у змаганнях сприяє вихованню вольових якостей спортсмена лише тоді, коли він має достатньо добру техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовленість.

Найважливіше завдання тренера, що готує боксера до виступів в перед змаганням періоді що формує у нього психологічну готовність, - виробити правильне відношення до майбутніх змагань, набудувати на перемогу; укріпити бойовий дух, створити упевненість в успіху, підготувати до максимальної мобілізації сил в бою і так далі. Тому що боксер не може бути в спортивній формі, якщо він погано психологічно підготовлений до змагань, не прагне до перемоги, не упевнений в собі, боїться противників, пригноблений перспективою виступу в змаганнях і так далі.

Психологічна підготовка боксера в період перед змаганням складається з ряду розділів або ланок. До них відносяться:

1. Правильне визначення головної мети виступу спортсмена в майбутньому змаганні;
2. Формування суспільне значимих мотивів виступу в даному змаганні відповідно до поставлених завдань;
3. Програмування майбутніх дій спортсмена на основі інформації про передбачувані умови змагання і особливості майбутніх противників;
4. Підготовка до подолання різних труднощів;
5. Перевірка і уточнення наміченої програми під час тренування - в процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки, умовних і вольних боях, спарингах, вправах на снарядах і лапах;
6. Вчення спортсменів прийому саморегуляції несприятливих внутрішніх станів;
7. Забезпечення фізичної і "нервової свіжості" на початок змагань.

Перед боксером, підготовленим виступити в змаганнях, можуть стояти різні цілі, одна з яких є для нього в даний момент головною: - виконати розрядні нормативи, завоювати звання майстра спорту, зайняти перше місце в турнірі або попасти в число призерок, перемогти видатних спортсменів і так далі.

Велику роль в необхідному бойовому налаштуванні боксера в період перед змаганням грає створення у нього стабільного позитивного емоційного стану.

Найважливіша проблема психологічної підготовки спортсмена до змагань - це вдосконалення його уміння регулювати свій внутрішній стан відповідно до відношення до майбутнього змагання. Вчення умінню регулювати свій психічний стан необхідно проводити не в період підготовки до змагань.

**Висновки.** Змагання - подія, що гостро сприймається і хвилює новачка. У психологічній підготовці боксера до змагань слід виділити: психологічну підготовку в період перед змаганням, психологічну підготовку до бою,

психологічну підготовку в перервах між раундами, психологічну дію після закінчення бою і психологічну підготовку в процесі турніру.

Найважливішим розділом психологічної підготовки до змагань є психологічна дія тренера на боксера після виступу на рингу, оскільки подальше відношення спортсмена до змагань і поведінки під час боїв змагань дуже часто багато в чому визначається комплексом переживань після закінчення попередніх виступів.

Психологічна підготовка в процесі турніру передбачає психологічну дію на спортсмена протягом декількох днів змагань (після закінчення боїв, під час відпочинку спортсменів, в ході тренувальних вправ, перед виходом на ринг і в перервах між раундами).

Зрозуміло, що таке розділення психологічної підготовки боксера до змагань має декілька умовний характер. У матчевих зустрічах спортсменові зазвичай відомо, з ким з противників йому доведеться боксувати в єдиному бою, і він ще в ході ранньої психологічної підготовки налаштовується на конкретну, зустріну.

#### **Література:**

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. (2007). Психологія спорту: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 224 с.

2. Джуринський П. Б. Формування спеціальних знань, умінь та навичок майбутніх фахівців з фізичного виховання / П. Б. Джуринський // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2010. – № 2. – С 82-87.

3. Кернас А. В. (2015). «Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів- єдиноборців в юнацькому віці» Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса. 20с.

4. М'ясоїд Г.А. Загальна психологія. К: Вища школа, 2000.

5. Осколків В.А. Рух по рингу - основа техніко-тактичної підготовки в боксі. К.: Вища школа, 1978. 218 с.

6. Платонов. В,Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: К.: Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 752 с.

7. Романенко Н.В. Підготовка боксерів. - К.: Вища школа, - 1969. -546с.

8. Doucet, C. An event-related potential analysis of extraversion and individual differences in cognitive processing speed and response execution./ Doucet, C. & Stelmack, R. M. // Journal of Personality and Social Psychology, 2000- Vol.78,956-964 p.

# ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ В ВОЛЕЙБОЛІ СЕРЕД НЕ ПРОФЕСІЙНИХ ГРАВЦІВ

Овдій М.О., Максимов Є.В., Бойчук П. В

Національний медичний університет  
імені О. О. Богомольця, Київ, Україна

**Актуальність.** Волейбол – це неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має особисту спеціалізацію на майданчику. Важливими якостями для гравців у волейбол є можливість високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів, та витривалість, бо партія в волейбол може тривати досить довго. Тобто відбувається задіяння всіх основних фізичних якостей людини. Як і в інших видах спорту гравці в волейбол можуть піддаватись травмам через багатогранність даного виду спорту та нетиповість фізіологічних рухів. В літературних джерелах є дані про характер травматизму серед професійних гравців, відомо, що але не достатньо інформації для непрофесійного волейболу.

**Мета роботи.** Дослідити характер травматизму у непрофесійних гравців волейболу залежно від віку, статі та соматотипу.

**Матеріали і методи** Нами була розроблена анкета та проведено анкетування в дистанційному форматі за допомогою Google-форми серед непрофесійних гравців, що відвідують секцію волейболу в НМУ ім О.О. Богомольця. Анкета складалась з особистих даних, антропометричних даних, характеру травм, яких дістав гравець, досвіду гри в волейбол.

**Результати.** Всього було опитано 48 волейболістів, серед яких 69% склали чоловіки та 31% жінки, середній вік  $24,4 \pm 9,23$  років. Нами було виявлено, що серед опитаних шкідливі звички (паління) спостерігались у 30%. За антропометричними даними нами було встановлено, середній показник індексу маси тіла (ІМТ) склав  $23,2 \pm 3,3$  кг/м<sup>2</sup> що відповідає нормальному значенню, середній зріст гравців –  $1,80 \pm 0,10$  м, що говорить про вище за середнє значення і є типовим для даного виду спорту, середня маса тіла –  $75,7 \pm 14,6$  кг. Оцінка соматотипу гравців показала, що 20% досліджуваних були ендоморфами, 67% - мезоморфами та 13% - екторморфами. Серед всіх досліджуваних гравців загальний рівень травматизму під час гри у волейбол склав – 64,5 % в основному за рахунок травм нижніх кінцівок. Найбільший рівень травматизації ми виявили у ендоморфів – 80%, зокрема це травми нижньої кінцівки. У екторморфів травми зустрічались у 16,4% виявилось, що переважають травми верхньої кінцівки – близько 75%. Серед мезоморфів травми зустрічались у 60,6%, спостерігали близько 54% травм нижньої кінцівки

та 46% - верхньої кінцівки. Не професійні гравці в волейбол чоловіки мають вищий рівень травматизму 60,6% у порівнянні з жінками 46,6%. Також було проведено оцінку травматизму залежно від віку та досвіду гри у волейбол та встановлено, що ризики травм мають тенденцію до зростання після 25 років та на пряму залежать від тривалості досвіду гри у волейбол, але характер травм не змінюється.

**Висновки.** Не професійні гравці у волейбол, ендоморфи за соматотипом мають найвищий рівень травматизму, за рахунок травматизації нижніх кінцівок, чоловіки у порівнянні з жінками мають вищий рівень травматизації під час гри, гравці після 25 років мають суттєве збільшення травматизму.

#### **Література:**

1. Данилова Г. Р., Кириллова Т. Г. «Травмы в волейболе» *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта* 4 (13) (2009): 48-51.

2. Никулина Н. М., and В. В. Усачев. Травмы в волейболе и их профилактика. *Вестник научных конференций*. No. 9-3. ООО Консалтинговая компания Юком, 2019.

3. Коноплева А. Н., Черкесов Т. Ю. Профилактика травм плечевого сустава и реабилитация волейболистов на основе специального комплекса упражнений. *Теория и практика физической культуры* 10 (2015): 80-80.

## **НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

**Онищук С. О.**

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,  
м. Одеса, Україна

**Анотація.** Даний матеріал структуровано таким чином, щоб фахівець та вчитель закладу загальної середньої освіти мав обізнаність у навчально-методичному забезпеченні освітнього процесу Нової української школи. Цьогоріч всі заклади загальної середньої освіти України розпочали впровадження Державного стандарту базової середньої освіти та нових типових освітніх програм, які впроваджують освітні компоненти, можливості та очікувані результати.

Актуальність даного матеріалу значно полегшує роботу вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти сьогодення, роз'яснено вимоги та виклики нової фізичної культури у середній ланці закладу з впровадженням Держстандарту, та подальшій мотивуючої складової до самоосвіти нового вчителя.

Цього навчального року школярі п'ятих класів усіх закладів загальної середньої освіти України розпочали навчатися за новим Державним стандартом базової середньої освіти. Суттєвих змін зазнають організація освітнього процесу, підходи до навчання, інструменти оцінювання і в першу чергу – навчально-методичне забезпечення.

Сьогодні вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти користуються єдиною модельною навчальною програмою «Фізична культура 5-6 класи» (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янка В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. Програма розроблена на основі Держстандарту та має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». Зкладам освіти надається право використовувати цей комплексний освітній документ або розробити на його основі власну програму навчальної програми закладу й затвердити її рішенням педагогічної ради.

Модельна навчальна програма реалізує ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння школярів засобами фізичного виховання. Вона побудована за модульною системою та містить: інваріантний (обов'язковий) модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка; 60 варіативних модулів.

Важливим є змістове наповнення варіативної складової, яке школа формує самостійно. Заклад освіти має обрати з рекомендованого переліку 12-16 варіативних модулів. Програма кожного з них має містити методичні вказівки щодо засобів забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей протягом його вивчення.

Вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти Одеської області на курсах підвищення кваліфікації з навчання за освітньою галуззю «Фізична культура» надали перевагу наступним варіативним модулям: волейбол, баскетбол, гандбол, баскетбол 3\*3, дитяча легка атлетика, футбол, бадмінтон, панна (вуличний футбол), флорбол, алтимат фризбі, петанк, регбі-5, корфбол, настільний теніс, рухливі ігри, шашки та рухливі ігри. Під час вибору модулів слід врахувати: наявність відповідної матеріально-технічної бази; регіональні традиції; кадрове забезпечення; бажання учнів.

На початку кожної чверті школярам пропонується обрати (шляхом обов'язкового опитування) 3 – 4 модулі з визначеного переліку (щоразу вони мають обирати нові). Наприкінці зазначеного навчального періоду, з метою закріплення та вдосконалення знань та навичок, у школі потрібно проводити різноманітні спортивні заходи (ігри, змагання, челенджі, квести). До цих заходів доречно залучати й батьків учнів у якості активних глядачів або учасників.

За новою навчальною програмою не передбачувано прийняття контрольних нормативів, але є тестування рівня розвитку фізичних якостей для динаміки та перевірки чи правильно та змістовно підбрано навчальний та методичний матеріал обраних варіативних модулів, чи є прогресуючий результат учнів, тому бажано складати тестування 3-4 рази на навчальний рік, до нього входить:

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);
- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);
- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

У зв'язку з важким положенням країни сьогодні більшість закладів загальної середньої освіти на змішаному навчанні, тому на нових онлайн-уроках з фізичної культури, що розроблені за навчальною модельною програмою з дотриманням Державного стандарту базової середньої освіти, рекомендовано на одному уроці впроваджувати три варіативних модуля, які обрали учні закладу.

### **Література:**

1. Державний стандарт базової середньої освіти. Відповідно до частини третьої статті 44 Закону України “Про повну загальну середню освіту”

2. Навчальний посібник «Нова українська школа на засадах єдності цінностей, змісту і форм» <https://ooiuv.odessaedu.net/uk/site/nova-ukrayinska-shkola-na.html>.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Палічук Ю. І.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

**Анотація.** Одним із найважливіших питань сучасного суспільства є проблема інвалідності, з урахуванням її медичного, соціального і економічного значення. В Україні, як і у всьому світі, спостерігається невпинне зростання кількості дітей з особливими потребами, а проблема набуває загальнодержавного характеру.

**Актуальність.** Фізична реабілітація засобами лікувальної фізкультури - одна з основних форм організації занять фізичними вправами для студентів з особливими потребами. Це визначається широтою впливу лікувальних фізичних вправ на різні функціональні системи організму: серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову, ендокринну.

За даними державної статистики серед причин інвалідності студентів 55% становлять вроджені вади розвитку, 38% – хвороби нервової системи і 30% – розлади психіки та поведінки. Накопичення тяжких розладів здоров'я у студентів зумовлюють серйозні соціальні, економічні, фізичні та морально-психологічні проблеми як для самих студентів, так і для її сім'ї.

Це в свою чергу призводить до створення нездорової емоційно-психологічної обстановки в родині та розвитку різноманітних психічних порушень як у студентів, так і в батьків. Незважаючи на зростаюче число реабілітаційних клінік, спеціалізованих інтернатів, дитячих садків, санаторіїв, денних стаціонарів тощо, проблеми студентів з особливими потребами в нашій країні не втрачають своєї актуальності.

На сьогодні у світовому співтоваристві спостерігається перехід до культури, в якій людина з обмеженими можливостями розглядається як об'єкт психолого-педагогічної, соціальної, фізичної а також медичної допомоги, орієнтованої на поліпшення або створення сприятливих умов для самореалізації інваліда як особистості. Згідно з таким підходом, соціальна адаптація студентів з особливими потребами включає в себе комплекс медичних, фізичних, педагогічних, психологічних, технічних та професійних заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій організму. Основне завдання полягає у створенні передумов для залучення студентів з особливими потребами в суспільно-трудове життя, а також у досягненні такого стану, коли вони здатні до виконання властивих здоровим студентам соціальних функцій, тобто до навчання, трудової діяльності, комунікативної здібності тощо.



Працюючи зі здоровими студентами не виділяють спеціальні вправи на включення в рух, на координацію, що впливають на вестибулярний апарат. Вважається, що будь-яка фізична вправа в якійсь мірі використовується в цих цілях. Але в інвалідів є настільки значні дефекти при включенні в рух координації рухів і збереження рівноваги, що відновити їх загальними вправами не вдається. Необхідні спеціальні вправи для корекції і компенсації цих порушень.

**Виклад основного матеріалу.** Одним зі шляхів залучення студентів-інвалідів в активне соціальне життя і професійну діяльність, створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної і соціальної реабілітації є фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність.

Серед найбільше обмежень життєдіяльності в студентів -інвалідів, що часто зустрічаються, є обмеження здатності до пересування. У зв'язку з патологією кістково-м'язової системи або інших органів і систем виникає дефіцит рухової активності, що в результаті приводить до так названого гіпокінетичної хвороби. В основі її лежать гіпокінезія і гіподинамія, їхній кумулятивний вплив.

Гіподинамія означає абсолютне і відносно зниження обсягу й інтенсивності рухової активності людини, що супроводжується малими м'язовими зусиллями. Гіпокінезія характеризується низьким рівнем витрат енергії на м'язову роботу, локальним характером м'язової роботи, тривалою фіксованістю вимушеної пози, спрощенням і збіднінням координаційної діяльності.

Кумулятивний вплив гіподинамії і гіпокінезії приводить до негативних наслідків, що виявляються в наступному:

- 1) трофічні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарата, його нервово-м'язового і кісткового компонентів;
- 2) зниження тону м'язів, порушення стійкості і надійності координації рухових актів;
- 3) контрактури суглобів передумови, що створюють, для аномального взаєморозміщення кісток скелета;
- 4) порушення обмінних процесів, що приводить до збільшення обсягу жирових тканин;
- 5) детренованість м'язів живота, що негативно відбиває на функції травлення (атонія кишечника);
- 6) порушення серцевої діяльності і сили скорочення серцевого м'яза;
- 7) зміна дихання, що характеризується зменшенням життєвої ємності легень і легеневої вентиляції;

Гіподинамія і гіпокінезія є причиною не тільки зниження функціональних можливостей організму і скорочення термінів профпридатності, але і впливають на тривалість життя.

З урахуванням описаних обставин особливу значимість здобуває профілактика гіподинамічної хвороби, зокрема в студентів-інвалідів. Серед ряду факторів одне з головних місць займає оздоровча фізична культура в зв'язку з впливом фізичних вправ не тільки на кістково-м'язову систему, але і на психологічний стан інвалідів. Фізкультура і спорт розглядаються як засіб фізичної, психологічної і соціально-середовищної реабілітації [3].

Саме фізкультура і спорт у силу впливу, що активно діє на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки, розширення кола спілкування, стимуляції «духу змагання» розглядається як оздоровче середовище.

Фізична культура як оздоровче середовище складається з ряду послідовних етапів зміна яких не обов'язково буде здійснена в кожному конкретному випадку. Це залежить від фізичних і психологічних задатків і ступеня виразності реабілітаційного потенціалу.

Визнано, що одним з перших етапів, а разом з тим необхідних компонентів фізичної культури є фізичне виховання яке виконує функцію систематичної фізичної підготовки, зокрема, інвалідів з дитинства до практичного життя. У ході фізичного виховання формуються особистісні властивості інваліда, воля, здатність переборювати труднощі.

Нерозвиненість у нашій країні фізкультури і спорту інвалідів обумовлена рядом причин: нерозробленість концептуального підходу, відсутність спеціалізованих спортивних споруд і устаткування, невідповідність професійних організаторів і тренерів для інвалідів, низька мотивація інвалідів до самовдосконалення,

Слід зазначити, що фізичне виховання як спеціальний метод удосконалення фізичного і морального потенціалу студента-інваліда саме по собі ще не являє собою середовище з погляду соціально-середовищної реабілітації. Оздоровлення інваліда з використанням ранкової зарядки, виробничої зарядки, лікувальної фізкультури й інших індивідуальних методів впливу ще не створює оздоровче середовище. Для цього необхідно введення безлічі інших факторів змагального, ігрового характеру, що крім розвитку й удосконалення моторики повинно створити саме середовище. Оздоровчий її вплив буде позначатися в такому випадку і на психологічному стані інвалідів. У ході змагань виявиться можливість самореалізації, самоствердження інвалідів, що створює передумови їхньої соціальної інтеграції.

У процесі фізичного виховання здійснюється формування й удосконалювання моторних функцій і особливо тих, які порушені внаслідок

патологічного процесу. У ході фізичного виховання відбувається компенсація основного дефекту і корекція вторинних порушень, що виникли в зв'язку з основним захворюванням. Рухові вправи розвивають м'язово-суглобне почуття, орієнтування в просторі, тренують пам'ять на послідовність рухів, удосконалюють уміння виконувати рухи по вербальній інструкції, сприяють зміцненню серцево-судинної системи, активізують обмін речовин, стимулюють інтелектуальні здібності інвалідів, поліпшують загальний тонус організму. Мета фізичного виховання - дати можливість студенту-інваліду самому коректувати і компенсувати свої недоліки [1].

В основі фізичного виховання лежать корекційно-компенсаторні прийоми. Незалежно від категорії інвалідів, вирішуються загальні оздоровчі задачі, що припускають організацію роботи таким чином, щоб впливати не тільки на загальний стан, але відновлювати ті або інші порушені хворобою функції організму. Ці задачі містять у собі фізичне оздоровлення, створення умов для правильного фізичного розвитку, загартовування, корекцію особливостей соматичного стану (корекцію акта дихання, порушень серцево-судинної системи, тощо).

Виховні задачі припускають вироблення визначених характерологічних рис (воля, наполегливість, почуття колективізму, організованості, активності" сміливості і т.д. ), забезпечують стимуляцію психічного розвитку. Розвивається увага, пам'ять, спритність, поліпшується орієнтація, здійснюється розвиток інтелекту.

Виховання основних фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості) інвалідів донедавна вважалося недоцільним у зв'язку з комплексним ураженням організму і думкою про неможливість повноцінного пристосування їх до самостійного життя [2].

Рішення освітніх задач по формуванню рухових умінь і навичок у роботі з інвалідами припускає насамперед допомогу природному процесу формування вікових моторних функцій. Крім того, необхідне формування тих рухових умінь і навичок, що інвалід самостійно не може освоїти через патологічні зміни рухової сфери, що часто зустрічаються у всіх категорій інвалідів.

При багаторазовому повторенні вправ йде удосконалювання моторного і сенсорного орієнтування, розлите порушення поступове переходить у строго диференційований імпульс, так само як і неоформлена, генералізована рухова реакція.

У фізичному вихованні інвалідів вирішується ряд спеціальних корекційних задач, що мають самостійне значення, але тісно взаємопов'язаних. Це, насамперед, задачі, включені в компенсацію основного дефекту й у корекцію вторинних порушень, обумовлених основним захворюванням,

виконання таких рухових завдань, що розвивають м'язово-суглобне чуття, орієнтування в просторі і часі, ступінь напруги і розслаблення м'язів, пам'ять на послідовність рухів по якості їх виконання. Правильно підібрані і дозовані, вони є могутніми аферентаціями, адресованими в різні відділи центральної нервової системи, які змінюють співвідношення збуджувальних і гальмових процесів у корі великих півкуль і можуть бути спрямовані на перебудову патологічних, умовних рефлексів, що виникли в процесі захворювання.

Плануючи заняття з фізичної культури з студентами-інвалідами, реабілітологу потрібно враховувати такі фактори:

- вправи повинні відповідати віковим і функціональним можливостям студента;

- підбирати вправи для усіх великих груп м'язів плечового пояса, спини, ніг, живота, та чергувати їх;

- не замінювати цілком усі вправи попереднього заняття, а залишити 2-3 знайомих, які студенти мало засвоїли, що вимагає повторення (бажано повторити ті вправи, що доставляють задоволення);

- передбачати поступове наростання навантаження на організм і зниження його наприкінці заняття;

- уникати тривалого статичного положення;

- методи і способи організації погоджувати з їх віковими можливостями;

- давати рухливу гру після усіх вправ і повинна завершуватися спокійною ходьбою;

- уміло викликати позитивні емоції;

- враховувати час, відведений на безпосереднє виконання рухів.

Мова реабілітолога під час занять повинна бути спокійною і виразною, щоб привернути увагу і зацікавити їх. Ігрові прийоми, звертання до студента з називанням його імені, своєчасна допомога і підбадьорення активізують, захоплюють, підсилюють їх прагнення до самостійного виконання рухів.

Процес психофізичної реабілітації розумово відсталих має наступні специфічні особливості:

- вимагає більшого терпіння з боку реабілітолога (результат настає в середньому через 2 роки);

- реабілітолог перебуває в більшій залежності від настрою й мотивації;

- агресія - одна з форм контакту;

- реабілітологу забороняється критикувати, примушувати студенту допускати їхньої переваги. Не слід пильно дивитися в очі;

- необхідна рівна позитивна тональність реабілітолога в спілкуванні;

- необхідно створювати атмосферу радості, зацікавленості, ентузіазму.

## **Література:**

1. Дроздова К.В., Палічук Ю.І. Визначення факторів ризику, пов'язаних з патологічною спадковою схильністю до певних захворювань у молодших школярів IV Міжнародна інтернет-конференція «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини», 24-25.11. 2020р. м. Одеса. С. 26-30
2. Єдинак Г.А. Концептуальні положення безперервної фізкультурної роботи з учнівством, що має обмежені церебральним паралічем можливості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. Випуск 6. С. 120-126.
3. Палічук Ю., Кошура А.В. Фізична реабілітація для школярів з порушеннями постави. Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини». 28-29.10. 2021р. м. Миколаїв. С. 277-281.

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Панасюк І. В., Андросова К. С.**

Фінансово-економічний коледж, Київського національного  
торгівельно-економічного університету, м. Одеса, Україна

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Одним з найпопулярніших видів мистецтв серед дітей є танець. Діти охоче відвідують танцювальні гуртки, секції, факультативні заняття, виявляючи неабияку старанність у набутті танцювальних умінь і навичок.

**Актуальність.** Систематичне заняття дітей танцями та їх зацікавленість дають можливість проводити з ними велику виховну роботу, використовуючи специфічні засоби танцювального мистецтва. Хореографічне мистецтво включає: народний, класичний, сучасний та бальний або спортивний танець. В усіх напрямках хореографічної діяльності навчання проводиться у спеціально організованих гуртках, де діти вивчають тренувальні вправи системи класичного, бального, народного та сучасного танців, які допомагають їм технічно і виразно виконувати танці різних народів, сюжетні, ігрові танці, танці з сучасної хореографії, бальні танці [2].

Доступність і популярність спортивних танців серед дітей дозволяє використовувати цей вид спорту в системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Метою занять дітей спортивними танцями в системі шкільної освіти є поширення спортивно-танцювального спорту серед дітей та юнацтва, підвищення моральної якості у співвідношеннях між підлітками, а також в спілкуванні з дорослими. Сприяння розкриттю та реалізації здібностей, нахилів, талантів кожної дитини, створення умов для індивідуального розвитку, сприяння соціальної адаптації вихованців, їх самореалізації у різних видах шкільної і позашкільної діяльності. Підвищення мотивації до різних видів рухової активності. Розвиток фізичних якостей дітей, підвищення рівня їх фізичного стану. Виходячи з принципу культури танцю – розвинути порядність та повагу до літніх громадян та однолітків. Керуючись світовими методиками та семінарськими заняттями. Знаходити та готувати талановитих кандидатів до вступу у гуртки та секції зі спортивного танцю для можливої участі у майбутніх змаганнях [1].

В системі загальноосвітньої школи можливе застосування спортивних танців в різних формах: музично-танцювальні хвилинки, музично-танцювальні перерви, танцювальна ранкова гімнастика, заняття - конкурс, заняття - розкрий себе, заняття – гра, заняття – тренування, заняття – семінар. При проведенні занять зі спортивного танцю доречно втілювати нові провідні методи прогнозування та діагностики, стимулювати творче самовдосконалення дітей. Виявляти обдарованих дітей та спрямовувати їх подальше навчання в професійних гуртках та секціях. [3]. Створювати умови для художньо – естетичного виховання дітей, формування їх високої естетичної культури і здатності для творчої самореалізації.

Вирішувати виховні задачі:

- створення умов для творчого, духовного та фізичного розвитку дітей на заняттях фізичного виховання та у вільний від навчання час;
- формування суспільно-громадського досвіду особистості;
- розвиток, стимулювання та реалізація духовного і творчого потенціалу особистості;
- залучення вихованців до особистісно - значущих соціокультурних цінностей.

Заняття дітей спортивними танцями дозволяє вирішувати такі задачі:

- розвиток психофізичних ресурсів, зміцнення здоров'я дітей;
- розвиток та вдосконалення фізичних якостей дитини, створення сприятливих умов для гармонійного фізичного розвитку;
- виховання вольових якостей, формування активної життєвої позиції школярів до мотивації здорового способу життя;
- створення системи пошуку, розвитку і підтримки юних талантів та обдарованих дітей;

- виховання школярів свідомої дисципліни, дружби, розвиток ініціативи, прищеплення їм любові до музики, танцю, творчості;
- навчити основним базовим фігурам спортивного танцю, а також основам хореографії спортивного танцю;
- виховувати інтерес та потребу до занять спортивними танцями;
- сприяти організації цікавого та здорового заняття з фізичного виховання дітей;
- виховання культури виконання рухів та передача характеру та манери виконання різних танців (латиноамериканської програми, та європейської програми);
- виховання музикальності, вміння передавати рухами стильові особливості музики, різноманіття темпів і ритмів, які формують чистоту стиля, характер та манеру виконання;
- сприяти бажанню досягти високих результатів, та самовдосконалюватись протягом навчання.
- розвиток творчої особистості, здатної творити себе і своє життя, з глибоко усвідомленою громадською позицією.

### **Література:**

1. Артем'єва Г. П. Підвищення фізичної підготовленості дітей 8-9 років спортивних танцях. зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2014. №1 (1). 122с.
2. Вплив занять спортивними бальними танцями на рівень соціальної адаптації підлітків. Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2000. № 23. С. 3-6.
3. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293–296.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

**Пільова С. Г., Анікієнко К. В.**

Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку,  
м. Одеса, Україна

**Анотація.** Ефективність підготовки спортсменів в олімпійському спорті багато в чому залежить від правильно обраних стратегічних шляхів його подальшого вдосконалення, виявлення резервів її різних напрямків. Одним із таких напрямків є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності

спортсменів під час вибору спеціалізації, визначенні раціональної структури змагальної діяльності, побудові всієї системи багаторічної підготовки. Це, в свою чергу, потребує якісного відбору та орієнтації підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення підготовки [1].

**Актуальність.** Особливе місце в системі відбору та орієнтації, як перспективному напрямку вдосконалення підготовки спортсменів, належить відбору гравців в команди високого класу. Від ефективності процесу комплектування команди напряму залежить спортивний результат в тих видах спорту, де підсумковий результат досягається сумісними зусиллями партнерів по команді. Разом із індивідуальними можливостями гравців на відбір в команду впливають також, обраний тактичний варіант гри, особливості техніки та тактики команди суперника та ін. Важливим є й уміння кожного гравця реально оцінювати свої можливості та можливості партнерів, підпорядковувати прагнення до досягнення особистого успіху інтересам команди.

Під час комплектування команди необхідно орієнтуватися на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа у команді, характеру покладених на них ігрових функцій [3].

Відбір баскетболістів в команду високої кваліфікації представляє собою складний та багатоетапний процес. Спортивна команда в ігрових видах спорту представляє собою унікальне поєднання спортсменів різного віку та амплуа, рівня техніко-тактичної підготовленості, індивідуальних психологічних можливостей та ін.

При цьому одним із найбільш складних в методичному та організаційному планах є відбір молодих гравців, які ще не мають досвіду виступів в спорті вищих досягнень та претендують на потрапляння в состави команд високого класу. В багатьох командних спортивних іграх, даний етап охоплює віковий період з 17 до 20 років [2]

Етап підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності в баскетболі є тією ланкою, яка забезпечує плавний перехід гравців із системи дитячо-юнацького у дорослий спорт. Разом із збільшенням тренувальних і змагальних навантажень, зростають і вимоги до індивідуальних можливостей гравців. Спортсменам доводиться постійно боротися за місце у складі команди. Однією із проблем даного етапу підготовки баскетболістів є ще не закінчений процес вибору ігрової спеціалізації. Баскетболісти продовжують розвивати свої здібності, змінюються тотальні розміри тіла та ряд інших показників, які можуть вплинути на кінцевий вибір ігрового амплуа у команді.

На відміну від «зрілих» гравців, показаний на спортивних змаганнях результат для молодих гравців (в юнацькому спорті), ще не є тим універсальним критерієм, який дозволяє безпомилково зробити вибір на



користь одного із претендентів на місце у складі команди. Під час визначення перспективності молодого гравця необхідно враховувати широкий спектр факторів та показників, які у подальшому зможуть вплинути на зростання спортивної майстерності та успішні багаторічні виступи у спорті вищих досягнень. Проведений аналіз спеціальної літератури та опитування експертів з баскетболу показали, що ці питання, не дивлячись на свою актуальність, залишають малодослідженими [4].

Саме тому, однією із важливих проблем сьогодні в теорії та практиці баскетболу є обґрунтування та створення загального алгоритму організації відбору та систематизації інформативних критеріїв для визначення перспективних можливостей баскетболістів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

### **Література:**

1. Артеменко Т. Г. Отбор баскетболистов на этапе начальной подготовки с учетом их личностных особенностей: дис...канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01. НУФВСУ. Киев, 2010. 236 с.

2. Безмилов Микола. Способи оцінювання ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 3-6.

3. Горбуля В.О. Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. .2012. .№3 (19). С. 323-327.

4. Коваленко О.П. Проблеми підготовки резерву в баскетболі. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: V Міжнародна науково-практична конференція: тези доповідей (Запоріжжя, 10-11 жовтня 2013 р); Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2013. С. 116-118.

## **ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ**

**Подгорна В. В., Апенько Д. В.**

Національний університет «Одеська політехніка»

**Анотація.** В роботі здійснено теоретичне дослідження впливу фізичних вправ на показники психологічного здоров'я людини. Аналіз літературних джерел показав, що аеробні фізичні вправи середньої інтенсивності мають довгостроковий позитивний вплив на самооцінку людини, її психологічну витривалість.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні вправи, психоемоційний стан, стрес.

Сьогодні значна частина населення страждає від наслідків хронічного стресу, відчувають надзвичайний стан тривожності і збудження, що безпосередньо пов'язано з тривалим військовим с таном в країні [1]. Тільки одиниці можуть користуватись послугами психоаналітиків, психологів, щоб позбутися подібних порушень. В цьому випадку на допомогу приходять регулярні фізичні заняття, які можна застосовувати як терапевтичний засіб, бо вони пов'язані зі зниженням стану тривоги і депресії.

Фізичні навантаження різної спрямованості і тривалості можуть давати різний за тривалістю ефект психічного благополуччя. Терміновий ефект (він може бути тимчасовим) обумовлений окремим циклом фізичного навантаження. На підставі термінового ефекту оцінюють психічний стан безпосередньо після фізичного навантаження, таким ефектом є зниження стану тривоги.

Такі дослідження наявні в теорії фізичного виховання. Дослідники порівнювали вплив ходи, медитації і просто спокійного відпочинку. Ходьба здійснювалася на тредбані протягом 20 хв з інтенсивністю 70% від максимальної частоти серцевих скорочень (фізичні навантаження меншої інтенсивності були неефективними). Було виявлено, що у всіх випадках рівень тривожності знижується. Однак тривалість збереження позитивних змін при фізичному навантаженні довше. Встановлено, що після фізичного навантаження рівень тривожності був знижений протягом 2 годин, тоді як у випробовуваних контрольної групи після відпочинку рівень тривожності відновився через 30 хв [2].

Паралельно фахівці проводили дослідження, в якому оцінювали рівень тривожності у чоловіків і жінок до і після 45-хвилинного фізичного навантаження аеробної спрямованості. У представників обох статей відзначали значне зниження рівнів тривожності відразу ж після навантаження, відновлення рівнів тривожності до вихідних даних тривало 4-6 годин. Через 24 години середні рівні тривожності були ідентичні показникам, зазначеним перед тренувальним заняттям. Ці дані говорять про те, що щоденне регулярне виконання фізичних навантажень може знижувати рівень тривожності, а також запобігати розвитку хронічного стану тривоги [3].

Психологи також вивчали довгострокове позитивний вплив фізичних навантажень, спираючись зокрема, на аксіому «в здоровому тілі – здоровий дух». Ці дослідження в основному були спрямовані на вивчення змін стану тривоги і депресії протягом тривалого часу. Показники в групі чоловіків середнього віку, які брали участь в різних 6-тижневих програмах фізичних

тренувань (біг підтюпцем, плавання, циклічне тренування і їзда на велосипеді), порівнювали з отриманими даними в групі випробовуваних, які протягом 6 тижнів вели малорухливий спосіб життя. У піддослідних, які займалися фізичними навантаженнями, спостерігалось зниження рівня депресії на відміну від «пасивних» випробовуваних, ці дані були підтвержені в декількох аналогічних експериментах [4]. Наприклад, було проведено низку експериментів, де випробовуваних довільно розділили на кілька груп: група високоінтенсивних занять аеробної спрямованості, група занять із середньою інтенсивністю, а також група занять силової спрямованості і виконання вправ на розтягування. Частота (4 заняття на тиждень) і тривалість (10 тиж.) були однаковими. У піддослідних, які виконували фізичні навантаження середньої інтенсивності, спостерігали зниження рівня тривожності, на відміну від випробовуваних двох інших груп. Ці результати свідчать про те, що більш високі «досягнення» фізіологічного характеру не обов'язково призводять до значних «досягнень» психологічного плану [4].

Фізичні навантаження призводять до зміни особистості і когнітивного (психічного) функціонування. Так, у чоловіків підвищується рівень впевненості в собі, з'являється самоконтроль. В результаті фізичних тренувань змінюється сприйняття власного тіла і підвищується рівень самосприйняття, самооцінки.

При вивченні впливу фізичних вправ на самооцінку жінок виявлено, що вони позитивно впливають на позитивний образ «Я». Підвищується впевненість в собі, емоційна стабільність, самоповага і потреба в підтримці почуття власної гідності, знижується рівень ворожості, самознищення, виробляється новий тип поведінки в конфлікті – співробітництво, який є найбільш конструктивним для вирішення конфліктів і гармонізації будь-яких відносин [4].

До того ж систематичні фізичні навантаження впливають на психологічну витривалість. Психологічна витривалість є властивістю особистості, що дозволяє людині протистояти стресовим ситуаціям або справлятися з ними. Стрес робить незначний вплив на особистість з високою психологічною витривалістю, якій притаманні почуття особистого контролю зовнішніх явищ, відповідальності і цілі в повсякденному житті; здатність адаптуватися до несподіваних змін, сприймаючи їх як виклик або можливість подальшого зростання.

Отже, для нормального психічного розвитку та адаптації людини до стресових впливів необхідні значний рівень самооцінки та психічної витривалості, а фізичні навантаження є важливим інгредієнтом, що допомагає дітям і дорослим краще себе оцінювати. Фізичні навантаження можуть впливати на рівень самооцінки та психічної витривалості за допомогою

збільшення рівня фізичної підготовленості, досягнення мети, відчуття соматичного благополуччя, почуття компетентності, майстерності або контролю, засвоєння здорових звичок, підкріплення з боку інших людей і ін.

Висновки. Теоретичне дослідження проблеми використання фізичних вправ для впливу на психоемоційний стан людини показало, що регулярні заняття фізичними вправами можна використовувати як терапевтичний засіб для зниження рівня тривожності та депресивних станів. Однак, фізичні навантаження можуть давати різний за тривалістю ефект. Найбільш тісний зв'язок з психічними показниками мають вправи аеробної спрямованості. Був відмічений довгостроковий позитивний вплив навантаження середньої інтенсивності. Перш за все, це обумовлено підвищенням самооцінки та рівню психологічної витривалості тих, хто займається фізичними вправами аеробної спрямованості. Проведене дослідження має теоретичну і практичну значущість для категорії населення, які відчувають наслідки постійного стресу внаслідок тривалого військового стану в країні.

#### **Література:**

1. Бобро О. В. До проблеми виникнення стресових розладів. Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «УкраїнаНорвегія». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 8. С. 267–27
2. Гутарева Н. В., Мусхаріна Ю. Ю., Гутарев В. В., Яблочанська Е. Є. Вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів. Український журнал медицини, біології та спорту, 2018. № 7. С. 278–28
3. Подгорна В., Смолякова І, Дроздова К. Вплив специфіки спортивної діяльності на виховання міжособистісного спілкування та колективної взаємодії студентів. *Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph.* Editors: Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, с. 286-293
4. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, 2017. № 7. С. 92–95.

## ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПРОЦЕСИ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Прокоф'єва Л. А., Абакумов Р. В.

Державний заклад «Півдєноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі розглянуті питання комплексності впливу рухливих ігор на процеси всебічного розвитку молодших школярів, зокрема на організм і на всі сторони особистості дитини.

**Актуальність.** У системі фізичного виховання школярів, зокрема молодшого шкільного віку, особливе місце посідає фізична підготовка як одна з основних умов сталого фізичного розвитку дитини. Значну увагу в дослідженнях багатьох авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей її спрямованості та організації де важливою ланкою управління процесом фізичного виховання дітей шкільного віку визначена система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей. Високий рівень розвитку рухових здібностей є фундаментом успіху у різних сферах рухової діяльності дитини у молодшому шкільному віці і у майбутньому (спортивній, трудовій, професійній, тощо).

**Виклад основного матеріалу.** Молодшим шкільним віком прийнято вважати вік дітей приблизно від 7 до 10 – 11 років, що відповідає рокам навчання в початкових класах. Це вік відносно спокійного і рівномірного фізичного розвитку. У цьому віці відбуваються істотні зміни у всіх органах і тканинах тіла, формуються всі вигини хребта, шийний, грудний і поперековий відділ, енергійно міцніють м'язи і зв'язки, зростає їх обсяг, зростає загальна м'язова сила. При цьому великі м'язи розвиваються раніше дрібних. Тому діти більше здатні до порівняно сильних і амплітудних рухів, але важче справляються з дрібними рухами, що вимагають точності [2].

У молодшого школяра інтенсивно росте і добре забезпечується кров'ю м'яз серця, тому воно витривале. Завдяки великому діаметру сонних артерій головний мозок отримує достатньо крові, що є важливою умовою його працездатності. Вага головного мозку помітно збільшується після семи років. Особливо збільшуються лобні долі мозку, які відіграють велику роль у формуванні вищих і найбільш складних функцій психічної діяльності людини.

Змінюється взаємовідношення процесів збудження і гальмування. Гальмування (основа стримування, самоконтролю) стає більш помітним, ніж у дошкільнят. Однак схильність до збудження ще дуже велика, звідси – непосидючість молодших школярів. Свідома і розумна дисципліна,

систематичність вимог дорослих є необхідними зовнішніми умовами формування у дітей нормальної взаємодії процесів збудження і гальмування.

Вступ до школи вносить суттєві зміни в життя дитини. Різко змінюється весь уклад його життя, його соціальне становище в колективі і родині, але не дивлячись на це у молодших школярів продовжує виявлятися властива дітям дошкільного віку потреба в ігровій діяльності, і в руховій активності. Вони готові годинами грати в рухливі ігри, не можуть довго сидіти в застиглій позі, люблять побігати на перерві [1].

Навчальна діяльність у початкових класах стимулює, насамперед, розвиток психічних процесів безпосереднього пізнання навколишнього світу – відчуттів і сприймань. Молодші школярі відрізняються гостротою і свіжістю сприйняття, свого роду споглядальною допитливістю. Молодший школяр з живою цікавістю сприймає навколишнє середовище, яке з кожним днем розкриває перед ним усе нові й нові сторони. У процесі навчання відбувається перебудова сприйняття, воно піднімається на більш високий щабель розвитку, приймає характер цілеспрямованої і керованої діяльності. В процесі навчання сприйняття поглиблюється, стає більш аналізованим, диференційованим, приймає характер організованого спостереження [4].

Деякі вікові особливості властиві концентрації уваги учнів початкових класів. Основна з них – нестабільність довільної уваги. Можливості вольового регулювання уваги, керування ним на початку молодшого шкільного віку обмежені. Довільна увага молодшого школяра вимагає так званої близької мотивації. Якщо у старших учнів довільна увага підтримується і при наявності далекої мотивації (вони можуть змусити себе зосередитися на нецікавій і важкій роботі заради результату, який очікується в майбутньому), то молодший школяр зазвичай може змусити себе зосереджено працювати лише при наявності близької мотивації (перспективи одержати відмінну оцінку, заслужити похвалу вчителя, краще усіх справитися із завданням і т. д.).

Значно краще в молодшому шкільному віці розвинена мимовільна увага. Все нове, несподіване, яскраве, цікаве саме собою привертає увагу учнів, без усіляких зусиль з їхнього боку.

Молодший шкільний вік це етап досить помітного формування особистості. Для нього характерні нові відносини з дорослими й однолітками, включення в цілу систему колективів, включення в новий вид діяльності – навчання, яке пред'являє ряд серйозних вимог до учня. Все це вирішальним чином позначається на формуванні і закріпленні нової системи відносин до людей, колективу, до навчання і пов'язаним з ними обов'язкам, формує характер, волю, розширює коло інтересів, розвиває здібності. У молодшому шкільному віці закладається фундамент моральної поведінки, відбувається

засвоєння моральних норм і правил поведінки, починає формуватися громадська спрямованість особистості [2].

Характер молодших школярів відрізняється деякими особливостями. Перш за все вони імпульсивні – схильні негайно діяти під впливом безпосередніх подразників, спонукань, не подумавши і не зваживши всіх обставин, по випадкових приводах. Причина – потреба в активній зовнішній розрядці при віковій слабкості вольової регуляції поведінки [4].

Одним з найефективніших засобів фізичного виховання, який забезпечує потужний природній вплив на стан фізичного розвитку дітей шкільного віку є рухливі ігри. На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Я. А. Коменський, А. С. Макаренко, К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський.

Ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор». Ігри є одним із самих доступних і найбільш поширених засобів фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Вони відіграють особливо важливе значення для різнобічного фізичного розвитку дітей, так як вони включають основні природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки, метання, ловля та ін.) та необхідність оцінки різноманітних ігрових ситуацій і прийняття відповідних рішень. Крім того в іграх ці рухи і ситуації комбінуються у різних поєднаннях [5].

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, регламентована чіткими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат [1].

Мета, засоби, місце проведення ігор дуже різноманітні, вони різняться між собою за змістом та методикою проведення. Важливим моментом спілкування через ігри є обізнаність із їх структурою. Кожна гра переслідує певну мету, яка вказує:

- напрям розвитку дитини (сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний);
- ситуацію гри, що включає місце, атрибути, статевий та віковий склад учасників;
- правила (або хід) гри.

Усвідомити структуру і функції гри допомагають класифікації ігор, яких існує чимало, але практичний характер мають дві: за мотиваційними і за змістовно-процесуальними критеріями.

Отже, гра може нести не тільки розважальну мету а й освітню. Вчитель може використовувати гру як засіб вдосконалення вивченого матеріалу та

застосування набутих навичок в різних мінливих ситуаціях гри. Також дитина може відпочити від інтелектуальної праці та перезавантажити свій організм для початку нової роботи [1].

Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативності, творчості та кмітливості [3].

Деякі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку.

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Слід зауважити, що рухливі ігри мають свої недоліки, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них – обмеженні можливості регулювання навантаження. Це відповідальна справа, адже тривалість гри та навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця проведення та підготовленості школярів. Але необхідно зазачити і позитивні сторони рухливих ігор: висока емоційність; відносна самостійність у вирішенні поставлених завдань; максимальне розкриття функціонального і психічного потенціалу учнів. Отже, рухлива гра є необхідним засобом не лише фізичного виховання, а й морального, естетичного, трудового та розумового [5].

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям різних вікових груп. Відповідність тієї чи іншої гри даному віку обумовлюється ступенем доступності її змісту і конкретних завдань до спільних ігрових дій.

Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного учня, бо молодші школярі ще мало знають про свої здібності, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче



наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість.

У процесі гри, при правильному керуванні нею і помірному навантаженні, створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Слід враховувати, що у дітей цього віку може бути надмірна активність і через те вони швидко втомлюються. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження. Проводячи гру з бігом і стрибками, викладач повинен звертати увагу на те, щоб діти правильно поводитись у колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному. Поступово цікавість учнів до колективної діяльності зростає. Тоді можна давати ігри з елементами змагань, найпростіші ігри в яких учнів розподіляють на команди.

Урахування цих вимог до підбору і застосування рухливих ігор здатне забезпечити педагогічний ефект, а саме:

- завоювання учнями перших навичок організованої поведінки у грі;
- організовано рухатись і взаємодіяти, не заважаючи один одному;
- діяти за сигналом, швидко включатись у гру;
- визнавати авторитет ведучого;
- дотримуватись правил і виконувати їх.

Отже, значення рухливих ігор важко переоцінити як у фізичному розвитку, так і у всебічному розвитку особистості. Тому слід уважно підходити до їх підбору та методики проведення. Можемо зазначити, що це один із важливих і природних засобів всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку. Характерна їх особливість – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання.

### **Література**

1. Боберський І. Рухові забави та ігри. Упоряд. Є. Н. Приступа. Львів, 2012. 64 с.
2. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посібник. Київ.: Центр учбової літератури. 2021. 128с.
3. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 2008. 89 с.
4. Овчаров О. О. Опис дитячих характерів: 16 типів характеру. Соціоніка, ментологія і психологія особистості. 2011. № 2. С. 175 – 181.
5. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк, 2009. 89 с.

# РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Пустомельник Д. С.

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

**Анотація.** Робота присвячена вирішенню питань ефективної пропаганди фізичної рухливості серед населення, вдосконалення нормативно-правової бази, державної підтримки організації спортивної індустрії, активної взаємодії органів влади, наукових організацій, громадськості і бізнесу.

**Ключові слова:** спортивна індустрія, спортивна організація, людський капітал, соціальний капітал, державна політика.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Ідеологія сучасного суспільства – це формування суспільної свідомості у необхідності здорового способу життя, як основних засад здоров'я і довголіття. В основі державної спортивно-оздоровчої політики має знаходитися вирішення проблем здоров'я та фізичної активності людини, починаючи з родини, з дитячого садка.

Світовий досвід показує, що дієвим інструментом оздоровлення населення є профілактика захворювань, стимулювання людей до здорового способу життя, фізичної активності, що призводить до зміцнення людського і соціального капіталу. Саме вирішенню цих завдань держави з розвинутим соціально-економічним вектором приділяють особливу увагу.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Загальну теорію економічного зростання та розвитку суспільства можна спостерігати в роботах економістів XIX століття: У. Петті, А. Сміта, Д. Рікардо, К. Маркса, У. Томпсона і ін. Формування сучасної теорії економічного розвитку з урахуванням людського та соціального капіталів відбулося в другій половині XX століття і закріпило свої позиції в економічній науці, завдяки працям Г. Беккера, Т. Шульца, Дж. Мінсера і ін. Згідно з теорією Г. Беккера, людський капітал - це наявний у кожного запас знань, навичок, мотивацій. Інвестиціями в людський капітал можуть бути освіта, накопичення виробничого досвіду, охорона здоров'я та пошук інформації [1]. Вітчизняні дослідники соціального капіталу дійшли висновку про те, що рівень цього капіталу в Україні дуже низький, а вплив його на розвиток суспільства дуже високий (Геєць В., Заєць Т., Колот А., Коценко В. та ін.). Відкритим залишається питання впливу спортивної індустрії на якість людського і соціального капіталів та їх зміцненню, завдяки відповідним організаційно-управлінським діям.

**Мета статті** – обґрунтування ролі спортивної індустрії у розвитку сучасного суспільства.

**Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Організаційне забезпечення (стратегії, моделі і методи) зміцнення здоров'я повинне орієнтуватись на все населення, на зниження факторів ризику, захворювань і умов життя та не обмежуватися проблемою лише охорони здоров'я. Заходи, спрямовані на поліпшення освіти, розвиток суспільства, політики, законодавства та регулюючих положень важливі для профілактики інфекційних хворіб, неінфекційних хворіб (неправильного харчування, вживання тютюну, малорухливого способу життя, зловживання алкоголем та ін.), травм, насильства і психічних захворювань. Термін здоров'я характеризується як [2, 4]:

- спочатку (генетично) дане, а потім свідомо контрольоване: оптимальна взаємодія внутрішніх структур і процесів (функцій) організму, його матеріально-енергійної природи; протистояння зовнішнім агресивним впливам; оптимальна взаємодія з комплементарними системами і середовищами навколишнього світу;

- гармонія всіх його компонентів: космічного, біологічного, психічного (духовного) і соціального;

- інтегративна характеристика особистості, котра охоплює як її внутрішній світ (цілісний, багатовимірний, динамічний стан), так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає в себе фізичний, психічний, соціальний і морально-духовний аспекти, що забезпечують необхідний суспільству рівень соціальної активності, максимальну тривалість активного життя; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища;

- динамічний стан збереження й розвитку психофізіологічних функцій індивіду, його оптимальної працездатності й соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Поняття «здоров'я» Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) тлумачиться як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хворіб і фізичних дефектів [2]. Отже, здоров'я являє собою природну життєву цінність в рівній мірі як індивідуальну, так і громадську. Суть цінності здоров'я полягає в тому, що лише при його наявності людина в повній мірі може реалізувати свій потенціал і відчувати всю повноту життя.

Таким чином, стає зрозумілим, що саме здоров'я є ядром людського капіталу, бо без нього неможливе існування й інших складових, і немає більш важливого загальнонаціонального завдання, ніж поліпшення здоров'я населення. Сучасний стан здоров'я людей знаходиться на недостатньому рівні і цей факт негативно впливає на світову спільноту, потребує прийняття

нестандартних управлінських рішень. Це передбачає визнання нерозривного зв'язку між здоров'ям, розвитком суспільства і скороченням бідності. Зміцнення здоров'я є основоположним при мобілізації суспільства для досягнення цієї мети на основі ефективних заходів пропаганди і відповідних стратегій [3].

Отже треба враховувати, що у збереженні здоров'я, як цінності, основою якого має бути не лікування, а запобігання і профілактика захворювань, за рахунок ведення здорового способу життя, з концентрацією уваги на регулярну фізичну активність. Під поняттям «фізична активність» розуміється будь-який тілесний рух, вироблений скелетними м'язами, що вимагає витрат енергії. Недостатня фізична активність є одним з основних факторів ризику смерті в світі, при цьому її рівень в багатьох країнах зростає, що збільшує тягар неінфекційних захворювань і позначається на загальному стані здоров'я населення. У людей, які недостатньо фізично активні, на 20% - 30% вище ризик смертності в порівнянні з тими, хто веде активний спосіб життя. Кожен четвертий дорослий чоловік в світі недостатньо фізично активний, а більше 80% підлітків відчувають нестачу фізичної активності [3, 4].

Регулярна фізична активність належної інтенсивності має значні переваги для здоров'я:

- покращує стан мускулатури, а також серцевої і дихальної системи; - поліпшує стан кісток і функціональне здоров'я;
- знижує ризик розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету, різних видів раку (включаючи рак молочної залози і товстої кишки), депресії;
- зменшує ризик падінь (переломів шийки стегна і хребта та ін.);
- лежить в основі енергетичного обміну і підтримки належної ваги.

Проблема недостатньої фізичної активності вказує на те, що активний спосіб життя має вирішальне значення для здоров'я, але в сучасному світі це стає все більш складним завданням. Більш того, недостатній рівень фізичної активності - це не тільки проблема в галузі охорони здоров'я, з ним також пов'язані величезні фінансові витрати на медичну допомогу і витрати у зв'язку зі зниженням продуктивності праці.

Враховуючи, що підвищення рівня фізичної активності є проблемою не тільки окремих людей, а й усього суспільства, для її вирішення необхідний міжгалузевий, комплексний підхід, який буде орієнтований на окремі групи населення, враховуючи особливості культури.

Соціальна відповідальність за профілактику захворювань, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю, лежить на органах державного (територіального) управління, яким відводиться головна роль у здійсненні цієї

діяльності. Проте ключовими елементами успіху є ефективна взаємодія всіх секторів економіки, громадськості, міжнародного співробітництва.

Основною ціллю державної політики повинно бути зниження захворюваності, смертності та інвалідності, викликаних захворюваннями, які піддаються профілактиці і запобіганню, за рахунок співпраці галузей та секторів економіки на територіальному, національному, та глобальному рівнях. Це дозволить населенню досягти найвищих стандартів здоров'я, якості життя та продуктивності в кожній віковій групі, що позитивно вплине на соціально-економічний розвиток суспільства.

Для організаційного забезпечення, спрямованого на профілактику захворювань, за рахунок підвищення фізичної активності населення, необхідне впровадження актуальної державної спортивно-оздоровчої політики розвитку суспільства. Сучасна спортивна політика багатьох розвинених держав світу побудована на розумінні того, що спорт – це галузь людської діяльності, яка цікавить громадян і має величезний потенціал для їх об'єднання, незалежно від віку чи соціального походження. При цьому більшість людей займаються спортивно-оздоровчою діяльністю в аматорських структурах. Розвиток професійного спорту набуває все більшого значення і в рівній мірі сприяє соціальній ролі спорту. На додаток до поліпшення здоров'я громадян спорт має освітній вимір і виконує соціальну, культурну та рекреаційну функцію. Крім того засобами спорту формується якісний людський та соціальний капітал. Соціальний капітал – це специфічна характеристика суспільства, яка відображає згуртованість людей, в основі якої – довіра і взаємодопомога. Останні зі свого боку, базуються на загально усвідомлених нормах і цінностях, що сприяють їх об'єднанню й успішному вирішенню суспільних проблем спільними зусиллями.

Важливо, що опора на друзів, колег і знайомих в українській дійсності заснована на довірі, що виходить з особистого знання цих людей. Тобто заснована на знанні конкретної людини довіра до неї носить найбільш первинний характер, хоча довіра усередині групи особисто незнайомих один з одним людей більш універсальна і зручна з точки зору функціонування суспільства, а цього, на жаль, в українському суспільстві досі не вистачає, саме через девальвацію соціального капіталу.

При цьому, як довело проведення дослідження, соціальний капітал має декілька рівнів: мікрорівень (індивіди, сім'я, друзі), мезорівень (сусідство, громади, об'єднання громад, регіон), макрорівень (суспільство, міжнародна спільнота). Тому для вивчення соціального капіталу важливо визначити сферу, рівень, який піддаватиметься дослідженню.

На мікрорівні можна вирішувати обмежену кількість проблем і задовольняти лише окремі потреби людей. На макрорівні задовольняються потреби людей глобального порядку (війни, миру, глобальної безпеки тощо). Отже, оптимальним рівнем вирішення особистих або групових проблем, а також задоволення потреб громадян є мезорівень, а саме рівень територіальних громад або об'єднань декількох територіальних громад.

Державна спортивно-оздоровча політика та розвиток спортивної індустрії повинні орієнтуватись на здоров'я людини, а саме на профілактику захворювань, в основі якої знаходиться підвищення фізичної активності населення. Тому формування спортивної політики пов'язано з прискоренням реалізації глобальної, національної стратегії з фізичної активності та здоров'я, відповідних заходів щодо пропаганди позитивного ефекту від підвищення рівня фізичної активності населення.

Таким чином, вплив органів державного (територіального) управління на формування здорового способу життя та фізичної активності забезпечується ефективною підтримкою спортивно-оздоровчої діяльності, яка включає наступні напрямки:

1. Залучення стейкхолдерів (уряд, наукові та громадські організації, бізнес) до активної взаємодії, спрямованої на підвищення фізичної активності серед населення.

2. Розробки на національному та територіальному рівнях заходів щодо сприяння підвищення фізичної активності в повсякденному житті, в тому числі за рахунок «активних засобів пересування», активного відпочинку, дозвілля і спорту (наприклад, створення відповідної інфраструктури для безпеки пішої ходи і їзди на велосипеді).

3. Проведення кампанії соціальної реклами з метою інформування населення про користь фізичної активності, створення стимулів до фізичної активності і пропаганди здорової поведінки.

4. Впровадження дієвих механізмів фінансування розвитку спортивної індустрії, підтримки діяльності організацій спортивної індустрії.

5. Ефективна політика, яка сприяє залученню інвестицій, зміцненню наукового потенціалу та прискоренню інновацій в спортивну індустрію.

Оскільки держава (органи державного управління) існує для людей (створювати сприятливі умови для життя і розвитку людини), тому зміни у системі державного управління повинні здійснюватися саме в інтересах забезпечення таких умов для людини. Ця істина, на жаль, ніяк не може знайти своє реальне місце в діях владних структур, починаючи «з верхів», що веде до безпліддя практично всіх трансформаційних процесів в Україні.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Сучасний процес становлення соціальноорієнтованої ринкової економіки визначає необхідність та потребу прискореного розвитку галузей і секторів економіки. Підвищена увага щодо діяльності організацій спортивної індустрії з боку суспільства, держави і представників бізнесу дозволяє вирішувати конкретні економічні, соціальні і організаційні завдання та розвивати нові види підприємництва, ґрунтовані на взаємодії із спортом, що є новим об'єктом економічних стосунків.

Спортивна індустрія є динамічним і швидко зростаючим сектором з недооціненим макроекономічним впливом і може сприяти зростанню, розвитку та створенню робочих місць. Вона може служити інструментом для місцевого і регіонального розвитку, міського відродження або розвитку сільських районів. Спортивна індустрія має синергію з туризмом і може стимулювати модернізацію інфраструктури та появу нових партнерств для фінансування спортивних та розважальних закладів. Крім того потенціал спортивного руху, що сприяє зміцненню фізичної активності, часто залишається недостатньо використовуваним і потребує розробки актуальної державної спортивно-оздоровчої політики.

Організації спортивної індустрії здійснюють важливий внесок в економічну та соціальну згуртованість і більш інтегровані в суспільство. Всі мешканці країни повинні мати рівний доступ до спортивної інфраструктури. Тому необхідно враховувати конкретні потреби всіх груп населення та особливу роль, яку спорт може грати для молоді, людей з обмеженими можливостями та людей з менш привілейованих верств населення.

#### **Література:**

1. Becker G. S. (1975), Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education. New York. 268 p., USA.

2. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases, "Database World Health Organization",

URL:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236\\_eng.pdf;jsessionid=BA6144FADA7776C2CF48C70EBBAAF0BB?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf;jsessionid=BA6144FADA7776C2CF48C70EBBAAF0BB?sequence=1).

3. Physical activity, "Database World Health Organization" URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> 4. White Paper on Sport, "Database European Union Law". URL: <http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/?qid=1389190214279&uri=CELEX:52007DC0391>

# МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Романенко С. С., Сорока В. А.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі розглянуті методологічні засади відбору дітей до занять волейболом. Проаналізовано етапи відбору, проміжні завдання і цільова спрямованість кожного з етапів.

**Актуальність.** Багаторічна підготовка волейболіста будується на основі системного підходу та методичних положень, які й складають комплекс завдань, вирішуваних у навчально-тренувальному процесі. Тому розгляд нагальних питань методології відбору дітей до занять волейболом в системі багаторічної підготовки є безперечно актуальним.

*Виклад основного матеріалу.* Підготовка волейболістів проводиться в кілька етапів, які мають свої специфічні особливості. Головною відмінністю є вік і рівень фізичного розвитку дітей, яких зараховують в ту чи іншу групу підготовки. Для зарахування діти проходять тестування за показниками фізичного розвитку і загальної фізичної підготовленості.

При великому охопленні дітей до занять волейболом одним з головних завдань залишається виховання спортсменів високого рівня. Для цього протягом усього періоду проводиться відбір перспективних дітей задля рекомендації їх у групи підготовки для спорту вищих досягнень.

Провідними чинниками підготовки юних волейболістів на початковому етапі виступають: якість управління тренувальним процесом, використання сучасних технологій і методики тренування, що дозволяє більш надійно визначити спеціальні спортивні здібності до занять волейболом на етапах відбору і спортивної орієнтації та відповідно до цього, озброїти їх таким чином, щоб вони відповідали наступним вимогам змагальної діяльності.

Пошук обдарованих дітей, яким під силу великі навантаження та високі темпи спортивного удосконалення це складний процес, яким займаються багато фахівців. Більшість з них пов'язує спортивний відбір як розпізнавання індивідуальної схильності до спортивної спеціалізації та відбір дітей здатних до високих спортивних результатів. Тому мета відбору для початкової спортивної підготовки – визначення придатності до спортивного вдосконалення [1, 5].

У сучасній науково-методичній літературі представлені два основних концептуальних напрямки оцінки здібностей дітей при спортивній орієнтації і відбору. Низка авторів пропонують одразу ж виявляти і оцінювати здібності



дітей до конкретного виду спортивної діяльності, не аналізуючи спортивну обдарованість дитини в цілому. Вибір виду спорту при цьому здійснюється за принципом «поглибленої спеціалізації» [3, 4].

Інша група дослідників на початковому етапі підготовки визначали здатності загального плану, пов'язані зі специфікою не одного, а декількох видів спорту. Така орієнтація може служити гарантією від помилок у виборі спортивної спеціалізації [2, 5].

Багаторазові спостереження та експерименти показали, що кваліфікованому тренеру необхідно не менше двох років, щоб не використовуючи наукові методи, поставити більш-менш вірний діагноз придатності до спортивного удосконалення. І судячи з якості відбору у групи початкового навчання, природно, що більшість помилок падає саме на цей період.

В. М. Платонов тісно пов'язує спортивний відбір і орієнтацію з структурою багаторічної підготовки спортсмена і виділяє п'ять етапів відбору встановлення доцільності спортивного удосконалення в обраному виді спорту:

- первинний етап відбору: виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення;
- попередній етап відбору: виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих спортивних навантажень;
- проміжний етап: виявлення здібностей до високих спортивних результатів;
- основний етап відбору: встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу, виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів;
- заключний етап відбору.

Детальний підхід до спортивного відбору полягає в тому, що критерієм класифікації етапів має бути, не відповідність етапам підготовки і не аналогія з біологічною термінологією, а цільова спрямованість етапу [2].

Низка фахівців переконані, що необхідно враховувати більш докладне і емпірично обґрунтоване уявлення про системоутворювальну ознаку індивідуальної схильності до спорту, при цьому ми можемо отримати протягом розгортання всіх наступних етапів відбору і спортивної кар'єри. Підтвердження або спростування висновків і рекомендацій першого етапу доспортивного відбору ми в змозі отримати вже на другому етапі відбору, який доцільно називати коригуючим (він підтверджується або спростовується по ситуації персонального розвитку дитини) [1].

Коригувальний етап, що проводиться у віці до 7-8 років в будь-якому випадку слід розглядати як етап, перехідний від доспортивного до спортивного

відбору. Він пов'язаний з визначенням і оцінкою:

- генетичної детермінованості рухливих здібностей;
- динаміки проявів показників і протипоказань за станом здоров'я в процесі адаптації організму і психіки до фізичних навантажень певного типу;
- темпу і спрямованості можливих біохімічних, морфофункціональних, психофізичних і соціально-психологічних змін за час, що минув з моменту закінчення першого етапу доспортивного відбору та отримання програмних рекомендацій з розвитку дитини на найближчу перспективу [5].

Таким чином, часовий проміжок між першим і другим етапами доспортивного відбору (в силу відсутності яскраво виражених кризових і сенситивних періодів, які обумовлюють необхідність і можливість стрибкоподібної зміни, а також через відносно повільного у цьому віці засвоєння і накопичення умінь і навичок) становить, за нашими підрахунками, не менше одного року.

За цей рік достовірно з'ясувати і обґрунтувати факт схильності дитини до занять конкретним видом спорту дуже складно, що для нас абсолютно очевидно. Цілком можливо, що до настання, так званого «найбільш сприятливого віку» для початку занять певним видом спорту етап коригуючого доспортивного відбору або перехідний етап буде потрібно повторити ще через один рік з метою отримання більш-менш достовірної інформації про зміни, що відбуваються. У такому випадку його буде логічніше назвати корекційним чи коригуючим перехідним етапом другого порядку.

На закінчення доцільно констатувати наступне. Розширення вікових меж спортивного відбору в область раннього дитинства, початок його проведення з 4 – 6 річного віку – це не що інше, як масовий соціально-спортивний експеримент, експеримент за участю дитячого контингенту. А раз так, то і проводиться він повинен не похапцем, а дуже і дуже обережно і обґрунтовано на кожному своєму етапі. Просто так, механічно екстраполювати дані про закономірності спортивного відбору на відбір доспортивний не можна, та й неможливо (в силу відсутність шкали чітко виражених інтервальних або рангових залежностей між уже відомими показниками в різних більш старших вікових групах).

Значить, багато що належить робити і осмислювати вперше, в повному обсязі детально звіряючи власні дії з існуючою загальною і науковою етикою. І тільки після закінчення даного експерименту можна буде судити про те, в якій мірі тенденція оптимізації є більш значною у порівнянні з тенденцією екстремалізації в спортивному відборі, або навпаки.

Висновки. Ознайомившись з науково-методичними роботами фахівців, завдяки проведеним дослідженням і педагогічним спостереженням,

розраховуємо на те, що результати нашого аналізу проблеми відбору сприятимуть якості підготовки спортивних резервів у волейболі.

### **Література:**

1. Бобошко В. В., Романенко С. С., Прокоф'єва Л. А. взаємозв'язок між рівнем розвитку фізичних здібностей та функціональним станом волейболістів. Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідницького інституту економіки та інновацій. Одеса, 2020. № 23. Том 1 С. 68-72.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

4. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

5. Тітова Г. В., Осіпова І. В., Пастернацький В. В. Сучасні підходи до відбору дітей у баскетболі Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідницького інституту економіки та інновацій. Одеса, 2020. № 23. Том 2. С. 114-119.

## **ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ДЕРЖАВІ**

**Савченко О. И., Богатирьов К. О.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Актуальність.** У цивілізованому світі моральний клімат у державі визначається ставленням до людей з обмеженими можливостями Спорт допомагає людям з обмеженими фізичними можливостями інтегруватися у суспільстві. Сучасна молодь усвідомлює важливість та користь від занять фізичною культурою, проте рівень охоплення населення, особливо працездатного віку, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю в Україні є в декілька разів нижчим порівняно з європейськими країнами. У свідомості більшості українського суспільства фізична культура не сприймається як важливий засіб оздоровлення населення, організації дозвілля, соціалізації молоді та інших суспільних груп. А чинна система спорту вищих досягнень не є пристосованою до вітчизняних соціально-економічних процесів та не враховує у своєму розвитку світові тенденції.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я понад 1 мільярд людей мають якусь форму обмежених можливостей, що складає майже 15 % населення світу. У людей з обмеженими можливостями вища ймовірність безробіття. В Україні понад 2 мільйони 800 тисяч людей мають статус людини з обмеженими можливостями, з них 151 тисяча – діти.

Головною метою демократичного суспільства є рівність усіх верств і груп населення незалежно від їхнього статусу, походження та фізичного стану. На жаль, не завжди представники різних груп населення почувають себе рівними серед інших. Зокрема, це люди з обмеженими можливостями, які щодня стикаються з відсутністю спеціальної інфраструктури, спеціалізованих робочих місць чи просто людського ставлення. Основними пріоритетами є підвищення соціальних стандартів життя українських громадян, зокрема система заходів щодо подолання соціального відторгнення.

Питання людського розвитку посідає провідне місце, оскільки інтегрує проблематику економічної, освітньої, здоров'язбережувальної, суспільно-політичної та інших сфер. А виокремлення найгостріших проблемних питань, пов'язаних з людським розвитком неможливо без соціального залучення.

Отже проблема реабілітації людей з обмеженими можливостями набуває особливої гостроти. Серед вітчизняних досліджень слід зазначити фундаментальні дослідження Ю. Бріскіна, присвячені питанням паралімпійського спорту, В. Мудріка з питань міжнародного спортивного руху людей з обмеженими можливостями та О. Римар з окреслення основних аспектів спорту неповносправних.

Питання соціального залучення в контексті розвитку громадянського суспільства є предметом дослідження Н. Бондар, О. Сидорчук, Н. Терентьєвої; створення здоров'язбережувального середовища в освітньому та державницькому контекстах – Н. Башавець, Л. Горяної, В. Мазіна, С. Мединського, Ю. Мосейчука, Н. Терентьєвої та ін.

Існує обмежена кількість описових і порівняльних даних щодо рівня участі та моделей фізичної активності людей з обмеженими можливостями, але там, де такі дані є, вони показують, що люди з обмеженими можливостями загалом займаються меншою фізичною активністю, ніж їхні працездатні однолітки. Глобальні оцінки свідчать про те, що понад 60% дорослих у всьому світі не займаються фізичною активністю, яка принесла б користь їхньому здоров'ю, і що відсутність фізичної активності, як повідомляється, ще більш поширена серед людей з обмеженими можливостями. Результати досліджень, показують, що люди з обмеженими можливостями, порівняно з їхніми працездатними однолітками, менш схильні до фізичної активності, відомо, що на заняття спортом впливає безліч факторів. Ці фактори включають уявні

переваги занять спортом, однак існують також перешкоди або обмеження, які можуть заповіяти участі у тренуваннях. Ці та інші фактори, які впливають на участь у спорті, були широко досліджені останнім часом і в сфері спорту для людей з обмеженими можливостями.

Існує ряд досліджень, які вивчають соціалізацію людей з обмеженими можливостями у спорті. Вільямс досліджував питання соціалізації спорту для людей з обмеженими можливостями у відношенні до побудови ідентичності та визначив три ключові фактори, пов'язані з початком занять спортом для цієї категорії. Вчені припускають, перелік осіб які відіграють певну роль у залученні спортсмена до спорту, доведено, що ці ключові особи можуть впливати на соціалізацію людини.

Ці особи включають:

- фізіотерапевта,
- ерготерапевта,
- лікаря-терапевта з лікувальної рекреації,
- соціального працівника,
- сім'ю, зокрема батьків,
- тренерів, і
- однолітків, які займаються спортом.

Вчені виявили вплив цих осіб як основний засіб початкової соціалізації як для чоловіків, так і для жінок з обмеженими можливостями у спорті. Якщо подивитися на контексти, в яких відбувається початкова участь у спорті, то існує багато варіацій залежно від особистих якостей людини, таких як, тип порушення, тяжкість, вік і стать. Для людей із травмою спинного мозку, реабілітаційне середовище оцінюється як ключовий соціальний контекст для повторного заняття спортом.

Зараз існує значно більше досліджень, які виявляють мотиви участі для людей з обмеженими можливостями у спорті. Вчені виявили, що люди з обмеженими можливостями брали участь у фізичній активності та займалися спортом, для того щоб підтримувати функціональність тіла, спілкуватися з людьми та отримати психологічні переваги спорту, такі як зняття стресу та підвищення впевненості в собі. Крім того, було названо, як основні причини, задоволення, покращення самопочуття, розслаблення та зменшення стресу, а також покращення або підтримання фізичної форми, чому люди з обмеженими можливостями вирішили бути фізично активними. Було зазначено, що реабілітаційні та соціальні аспекти також вплинули на участь інших учасників.

Добре відомі дослідження обмежень щодо участі у дозвіллі та заняттях спортом. Вони включаючи широкий спектр емпіричних досліджень і значні

теоретичні розробки за трьома основними категоріями, за якими можна класифікувати обмеження щодо участі у дозвіллі:

- структурний, який включає засоби, час, гроші та транспорт;
- внутрішньо особистісний, або, точніше, психологічний стан для людей з обмеженими можливостями такий як стрес, занепокоєння;
- міжособистісний, який досліджує взаємодію між окремими людьми.

Все ще погано розроблені питання, які зосереджуються на труднощах для людей з обмеженими можливостями у спорті, Шерріл і Рейнболт у дослідженні елітних спортсменів із церебральним паралічем виявили брак часу, недостатнє обладнання та приміщення, включаючи доступ, відстань, відсутність з ким тренуватися, відсутність транспорту, відсутність відповідних знань серед тренерів та відсутність постійного тренера як головну перешкоду для постійної регулярної участі. Спортсмени з вадами зору найчастіше вказували на транспорт як на головне обмеження, тоді як спортсмени на інвалідних візках, як правило, мають більше обладнання і менші фінансові обмеження.

Дослідження визначає не лише бар'єри або обмеження для фізичної активності, але також окреслює ряд факторів, які можуть сприяти участі у спорті. Бар'єри було згруповано за кількома темами, включаючи ті, що пов'язані з природним середовищем, обладнанням, економічними проблемами, інформацією, професійними знаннями, сприйняттям і ставленням.

У багатьох дослідженнях ті самі перешкоди для занять спортом продовжують з'являтися як для дорослих, так і для дітей з обмеженими можливостями. Дослідження щодо обмежених можливостей у сфері спорту в Україні виявило, що серед дітей з обмеженими можливостями найпоширенішими перешкодами для участі у фізичній активності були відсутність з ким піти на тренування, непридатність місцевих спортивних споруд, безгрошів'я та проблеми зі здоров'ям.

Інші обмеження включали відсутність транспорту, непривітний персонал, дискримінацію, власні заборони клубів, які не враховують вади зі здоров'ям. В Україні транспорт і доступність є основною перешкодою для занять спортом людей з обмеженими можливостями.

Опитування показує, що через проблеми з доступністю та транспортом люди з обмеженими можливостями значно стислі у своєму соціальному житті порівняно з їхніми працездатними однолітками. Майже чверть людей з обмеженими можливостями повідомили, що не мають доступу, ані до громадського транспорту, ані до автомобіля, порівняно з працездатним населенням.

Вчені в українській спортивній системі вважають, що надто часто недостатньо визнаються бар'єри, які існують для участі у спорті та фізичній

активності. Також слід зазначити, що національні керівні органи спорту недостатньо активні у наданні можливостей для людей з обмеженими можливостями, і що відсутність знань і обізнаності з потребами інвалідності з боку основних тренерів змушує їх неохоче співпрацювати зі спортсменами з обмеженими можливостями.

### **Література:**

1. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. 1 (157). С. 7–11.

2. Бондар Н. О. Використання концепції соціального залучення у процесі забезпечення людського розвитку відторгнених груп населення. Управління розвитком. 2015. 3 (181). С. 138–143.

3. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів – у світі та освіті. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2010. № 11. С. 109-124.

4. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів: Край, 2006. 346 с.

5. Мединський С. В. Складники технології здоров'язбереження в межах держави. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 250–256

6. Мудрік В. І. Міжнародний спортивний рух інвалідів. К.: Нора-прінт, 2001. 37 с.

7. Олімпійська хартія від 08 липня 2011 року. Міжнародний олімпійський комітет. К.: Олімпійська література, 1999. 96 с.

8. Римар О. Спорт неповносправних: історія та сучасність. Львів, 2001. 56 с.

9. Сидорчук О. Г. Механізми залучення соціальних ресурсів громадянського суспільства у контексті забезпечення соціальної безпеки України. Вісник економічної науки України. 2016. № 1 (30). С. 129–133.

## **РОЛЬ ПЛАВАННЯ У ПОЛПШЕННІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ**

**Сімак Н. Д.**

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

**Анотація.** У статті подано нове розв'язання науково-прикладного завдання навчання плавання дітей 7-9 років з використанням нетрадиційних підходів. Мета роботи: теоретико-методичне обґрунтування методики навчання плавання дітей 7-9 років з використанням нетрадиційних підходів для

поліпшення їх фізичної та плавальної підготовленості. *Висновки:* регулярні заняття фізичними вправами дозволяють досягти значних позитивних зрушень як у фізичному, так і психічному стані людей. За рекомендацією авторів, тренування буде ефективним, якщо воно регулярно повторюватимуся три рази на тиждень.

**Ключові слова:** діти, навчання, фізична підготовленість, плавання, аквафітнес.

**Актуальність.** Актуальність проблеми визначається незначною кількістю досліджень у галузі розширення рухової активності дітей молодшого шкільного віку шляхом використання водного середовища, а також недостатньою вивченістю та ефективністю застосування засобів, методів, методичних прийомів навчання плавання з використанням нетрадиційних підходів.

Плавання є універсальним засобом оздоровлення як дошкільнят, так і дітей молодшого шкільного віку. Оволодіння навичками плавання є розділом програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах та є важливим засобом у запобіганні нещасним випадкам на воді, а також підвищення рухової активності молодших школярів, поліпшення їх фізичного та психічного розвитку, адаптивних можливостей організму. Плавальні навички як компоненти рухової сфери людини мають важливе прикладне значення в житті людини, адже більшість нещасних випадків у воді пов'язані саме з відсутністю плавальних навичок у дітей [1, 2].

Навчання плавання визнано ефективною стратегією запобігання утопленню і було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я як одне з десяти ключових стратегій глобальної профілактики утоплення. Було показано, що участь у формальних уроках плавання знижує ризик утоплення серед дітей у віці від 1 до 19 років, а нещодавній огляд доказів свідчить про те, що навчання дітей раннього віку плавальним навичкам взагалі не викликає підвищеного ризику [3].

**Мета дослідження** – теоретико-методичне обґрунтування методики навчання плавання дітей 7-9 років з використанням нетрадиційних підходів для поліпшення їх фізичної та плавальної підготовленості.

**Завдання дослідження:**

1. Систематизувати сучасні науково-методичні знання та результати практичного досвіду навчання плавання дітей 7-9 років.
2. Оцінити рівень фізичної, плавальної підготовленості та соматичного здоров'я дітей 7-9 років.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для початкового навчання плавання та оптимальним для швидкого та якісного освоєння техніки.



Плавці, навчені плавати у цьому віці, досягають найбільших результатів, порівняно з дітьми, які почали плавати в іншому віці [4].

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 [3].

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.

Актуальність проблеми визначається незначною кількістю досліджень у галузі розширення рухової активності дітей молодшого шкільного віку шляхом використання водного середовища [1], а також недостатньою вивченістю та ефективністю застосування засобів, методів, методичних прийомів навчання плавання з використанням нетрадиційних підходів.

Разом із тим, поряд з необхідністю поліпшення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей 7-9 років важливого значення набуває використання нетрадиційних підходів, а саме ігрового аквафітнесу в навчанні плавання дітей для швидкого опанування технікою плавальних рухів та покращення мотивації щодо подальших занять плаванням.

Д. Каунсілменом зазначено, що головною розвивальною властивістю занять плаванням є поступова та планомірна перебудова від вроджених та малоефективних інстинктивних рухів ногами та руками дитини на усвідомлені, активні та ефективніші. Це відбувається тому, що під впливом регулярних занять плаванням на кору головного мозку впливає комплекс сигналів та подразнень, викликаних дотиком води та її механічними властивостями, а також багаторазового повторення однотипних рухів.

На сьогодні плавання розглядається також ефективним засобом адаптивної фізичної культури для дітей з церебральним паралічем, інтелектуальними порушеннями, опорно-рухового апарату, аутизмом, бронхіальною астмою. Відбувається активний пошук та розробка нових методик плавання щодо навчання руховим діям дітей з різноманітними порушеннями.

Аналіз результатів лонгітудинального дослідження, проведеного Р. О. Моїсеєнко, Г. М. Даниленко, Л. І. Пономарьовою показав, що за час навчання в початковій школі відзначається погіршення стану здоров'я дітей, а патологічна ураженість та гармонійність фізичного розвитку молодших школярів має хвилеподібний характер із негативними тенденціями у перші три

роки навчання. Такий стан речей обумовлює необхідність впровадження оздоровчих занять з плавання для поліпшення соматичного здоров'я дітей 7-9 років.

Позитивний вплив плавання зумовлений особливостями впливу водного середовища на організм за рахунок гідростатичної дії на організм, термічного впливу та позитивної дії на психоемоційний стан дитини. Відповідно до фізичних закономірностей щільність води в 775 разів вища за щільність повітря, теплоємність – у 4 рази, теплопровідність – у 25 разів більша, ніж повітря. Занурення у воду викликає серйозні зміни у стані рецепторів шкіри, механічно міняє умови кровообігу, тепловіддачі, пред'являє значні вимоги до механізмів нервової регуляції фізіологічних функцій, що підтримують постійність внутрішнього середовища організму у змінних умовах зовнішнього середовища.

Результати аналізу Ю. С. Кузь показали, що найвищою інформативністю для спортивного відбору дітей в плаванні мають морфо-функціональні показники та показники фізичної підготовленості: довжина тіла, гнучкість, латентний час рухової реакції, аеробна продуктивність, стрибок у довжину з місця, з розбігу, біг на 30 м, відносна м'язова сила, на що потрібно обов'язково звернути увагу.

С. Коняшкіною для розвитку витривалості у дітей 9-10 років використовувався рівномірний метод, сутність якого полягала у подоланні середніх та довгих дистанцій у відносно рівномірному темпі. Такий режим роботи, на думку автора, є доступним для дитячого організму і сприяє зміцненню апарату зовнішнього дихання та кровообігу, а також розширенню адаптаційних можливостей вегетативних органів. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 7-9 років є сприятливими для розвитку фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Плавання є також дуже корисним засобом усунення різноманітних порушень опорно-рухового апарату у дітей 7-9 років, а також збільшення щільності кісток [1, 4], адже однією з основних причин цих порушень є неправильне положення школяра за партою під час занять і як наслідок викривлення хребта. Завдяки систематичним заняттям плаванням укріплюються м'язи спини та черевного пресу, а завдяки горизонтальному положенню і механічним властивостям води розвантажується хребет від тиску на нього ваги тіла. Для техніки спортивного плавання характерна безперервна робота ніг у швидкому темпі із постійним подоланням опору води. Такі вправи чудово розвивають м'язи та зв'язки гомілковостопних суглобів і сприяють зміцненню та формуванню стопи, попереджаючи її деформацію та плоскостопість [6].

Дослідження І. Пілярської показало, що застосування плавання та фізичних вправ у воді для дітей молодшого шкільного віку сприяє достовірному підвищенню рівня фізичного розвитку організму дитини за антропометричними та функціональними показниками (частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень).

**Висновки:** систематичні заняття плаванням будуть сприяти покращенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 7-9 років.

### **Література:**

1. Аикин В. А., Жукова Е. С., Жуков Р. С. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7–11 лет. *Физическая культура*. 1997. №2. С. 60–64.

2. Александрова О. А., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю., Тулкубаева Е. В. Методика начального обучения спортивным способам плавания детей младшего школьного возраста. *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма* : материалы XII Международной научно-практической конференции, г. Уфа, 22–24 марта 2018 г. Уфа, 2018. С. 263–266.

3. Андреева О. В., Чернявський М. В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 23. С. 17–19.

4. Балашова Н. А. Психологические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Молодой ученый*. 2020. № 27 (317). С. 348-350.

5. Босько В. Вплив технології початкового навчання плаванню на показники технічної підготовленості дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. №5. С. 30–34.

6. Бударин М. В., Кейно А. Ю. Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8-12 лет с умственной отсталостью. *Вестник Тамбовского государственного университета*. 2013. №4 (120). С. 276–283.

## **ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Сіренко Р. Р.**

Львівський національний університет імені Івана Франка

**Анотація.** Розкрито питання напруженості навчального процесу студентів та необхідності впровадження різновидів фітнесу як оздоровчо-рекреаційних заходів у режимі дня для психо-емоційного розвантаження, підвищення працездатності та покращення емоційного фону студентів.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти є важливою для держави та суспільства загалом. Навчальна діяльність студентів пов'язана зі значним розумовим навантаженням, пов'язаним із необхідністю запам'ятовування, осмислення та відтворення великого обсягу інформації, самопідготовкою до навчальних занять та характеризується поєднанням кількох видів діяльності – навчальної, науково-дослідної та суспільної.

Напруженість у процесі навчання, зміна звичного способу життя, постійна розумова та психоемоційна напруга, часті порушення режиму праці, відпочинку, харчування, недостатня рухова активність студентів призводять до зриву процесу адаптації, розвитку захворювань, зниження якості життя [2].

У зв'язку з цим, необхідне формування такої поведінки особистості, яка спрямована на здоровий спосіб життя, фізичну активність [2], що, на наш погляд, сприятиме покращенню фізичного стану та підвищенню якості життя. Це призводить до необхідності вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів вишів, розробляти та впроваджувати нові підходи та оздоровчо-рекреаційні технології.

Фізична рекреація – процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [3].

Вона становить основний зміст масових форм фізичної культури. На наш погляд, у заняттях фізичною рекреацією реалізується повна свобода вибору коштів, методів та форм організації колективних чи самостійних занять фізичною культурою. Також, варто зауважити, що сучасна людина нерідко стикається з такими проблемами як шалений темп життя, нестача часу на самовідновлення та напружений робочий графік. Це, у свою чергу, призводить до накопичення стресу та негативних емоцій, які впливають на фізичне здоров'я молоді. Тому фізична рекреація є важливою для покращення психічного стану студента. Вона допомагає звільнити розум від непотрібних думок, позитивно налаштувати своє мислення, а також не втрачати силу волі та завзятість на шляху до поставлених цілей.

Крім того, фізична рекреація є вагомим чинником у збереженні фізичного здоров'я молоді, адже допомагає більше дізнатися про те, як функціонує тіло і про способи забезпечення його правильного функціонування. Студент пізнає основи не лише належного відпочинку, який здатний зміцнити його здоров'я, але й інших аспектів фізичної активності, як-от: харчування, сну, контролю ваги та запобіганню перевтоми. Ці навички закладаються у свідомості молодої людини і стають невід'ємною складовою її подальшого

життя. Вони допомагають самостійно формувати загальні правила поведіння зі своїм здоров'ям та тілом і допомагають розширити кругозір, підвищують самосвідомість особи, яка здатна подбати не лише про себе, а й про своїх нащадків.

Величезне різноманіття рекреаційних засобів пропонує сучасна фітнес-індустрія за рахунок різних фітнес-програм. Привабливими для молоді є їхня доступність, ефективність та емоційність [1].

Вважаємо, що для вирішення завдань фізичної рекреації студентів доцільно використовувати такі фітнес-напрями: високоінтенсивний інтервальний тренінг, функціональні тренування та міофасціальний реліз.

Високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ) є короткочасними інтервалами високоінтенсивних навантажень, що чергуються з короткими періодами відпочинку. Зазвичай, тривалість однієї програми не перевищує 30 хвилин. ВІТ здатний: підвищувати працездатність студентів, покращувати їхнє здоров'я, забезпечувати поліпшення результатів у тривалих вправах за кілька занять.

Особливістю функціонального тренінгу є комплексний ефект від тренувань – у процесі занять йде робота у наступних напрямках: опрацювання всіх груп м'язів, зокрема глибоких м'язів; збільшення витривалості організму; поліпшення координації та спритності рухів; розвиток гнучкості та рівноваги. Рухи виконують у різних позиціях (стоячи, сидячи, лежачи), що дозволяє задіяти більшість м'язів, включаючи м'язи-стабілізатори. Тривалість тренування від 20 до 60 хв.

Міофасціальний реліз – вид мануальної терапії, призначений для безпосереднього впливу на міофасціальний комплекс, щоб знизити локальну скутість. Масаж роликком – вид самостійної мануальної терапії, спрямованої зменшення міофасціальної жорсткості. Згідно з науковими уявленнями, подібна локальна скутість обмежує амплітуду руху в суглобі і локальний кровоток, а мануальні маніпуляції дозволяють тканинам розм'якшитися і стати еластичнішими.

Загалом, описані вище фітнес напрямки успішно вирішують завдання фізичної рекреації молоді, такі як зміцнення фізичного та психічного здоров'я, зняття психоемоційної напруги, підвищення працездатності та рухової активності та не вимагають великої тривалості занять, що економить використання вільного часу студента.

### **Література:**

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Сіренко Р. Р. Поведінкові ризики щодо здоров'я студентської молоді в контексті формування культури здоров'язбереження. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. V Міжнародна інтернет-конференція. Одеса, 2021. С. 137-139.

3. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. авт. кол.; Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

## **ЗАСОБИ ЙОГИ У ПРОГРАМУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ**

**Собко Н. Г.**

Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка, Україна

**Анотація.** Розроблена та впроваджена програма розвитку гнучкості спортсменів 14-16 років у рукопашному бої з використанням засобів йоги, перевірена її ефективність.

**Актуальність.** В сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що чинять безпосередній вплив на спортивний результат і ефективність навчально-тренувального процесу.

Компанієць Ю. А. [2], Майстренко Е. А [3] вказують: "Фізичну якість "гнучкість", що відображає рухливість у суглобах, необхідно також розвивати у єдиноборствах, для ефективного виконання технічних дій". Автори доводять: "Наявність достатньої гнучкості залежить від функціональних властивостей опорно-рухового апарату та є важливою умовою для розвитку інших фізичних якостей єдиноборців, а також сприяє економічності рухів у ході поєдинку. Пітин М. П. [4] наголошує: "У спортивній фізіології давно зверталася увага на зв'язок гнучкості з технікою дихання".

Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої, стала об'єктом дослідження Закірко Е. Е. (2019).

Нині все частіше застосовують йогу у спортивній практиці як поєднання особливих фізичних (гнучкість і пластичність) і дихальних вправ [1; 5]. Толчева Г. В. (2016) зробила акцент на фізичній реабілітації єдиноборців засобами хатха-йоги. Удосконаленню гнучкості юних спортсменів-каратистів засобами "хатха-йоги" приділили увагу Арсланов Ш., Мирзанов Ш. (2018). Водночас, досліджень, безпосередньо направлених на розвиток та підтримання гнучкості спортсменів у рукопашному бої засобами йоги в доступних інформаційних джерелах нами не знайдено.

**Виклад основного матеріалу.** Нами проаналізовані спеціальна навчально-методична література з порушеної проблеми а також досвід провідних інструкторів, наставників з йоги та тренерів-викладачів рукопашного бою України та інших країн (Федеративна демократична республіка Непал, ОАЕ); організоване дослідження.

Всього в дослідженні взяло участь десять спортсменів 10 спортсменів 14-16 років (хлопці). Для визначення наявного рівня розвитку гнучкості і рухливості в суглобах хребтового стовпа, плечовому, тазостегновому, гомілковостопному суглобах юних спортсменів 14-16 років, з групою було проведено фонове тестування (7 тестів). Визначався індивідуальний і середньогруповий рівень прояву гнучкості і рухливості в суглобах досліджуваного контингенту по кожному тесту за розробленими власними оціночними шкалами.

Одержані нами результати фонового тестування гнучкості спортсменів-единоборців 14-16 років у рукопашному бої вказують на необхідність застосування більш ефективних підходів щодо розвитку і підтримання їх гнучкості і рухливості в суглобах.

З метою цілеспрямованого впливу на розвиток і підтримання гнучкості і рухливості в суглобах спортсменів нами розроблена і запроваджена в тренувальний процес авторська програма.

У спортсменів 14–16 років на навчально-тренувальних заняттях з рукопашного бою наша програма включалася в заключну частину занять і займала 20-25 хвилин. Експеримент тривав три місяці, розрахований на 14 тижнів тренувань. Тренування проводились тричі на тиждень (вівторок, четвер і субота).

В подальшому, нами аналізувалась динаміка показників гнучкості і рухливості в суглобах спортсменів 14-16 років протягом дослідження.

Одержані результати вказували на достовірні відмінності (за t-критерієм Стьюдента) протягом досліджуваного періоду за всіма показниками при  $P < 0,05$ . Винятком є лише результати тесту, що характеризує рухливість тазостегнового суглоба. Вважаємо, що розтяжність м'язів і рухливість у зазначених суглобах важко піддається розвитку за такий відносно короткий проміжок часу, проте цілеспрямована подальша робота у даному напрямку саме в цьому віковому періоді (зазначаємо, несприятливому для розвитку даної якості) сприятиме швидкому і ефективному її прогресуванню.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що розроблена нами і впроваджена у навчально-тренувальні заняття програма розвитку гнучкості спортсменів 14-16 років у рукопашному бої з використанням засобів йоги є ефективною і може бути використана

тренерами-викладачами у професійній діяльності під час підготовки спортсменів-єдиноборців.

### **Література:**

1. Коглер Аладар. Йога для спортсменів. Секрети олімпійського тренера. / Пер. с англ. В. Кашникова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 304 с.
2. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
3. Майстренко Е. А., Кныш Р. Н., Планов Ю. М. [и др.] Совершенствование системы комплексного контроля у юных спортсменов, занимающихся таэквон-до. / Под общ. ред. Алабина В. Г., Алексеева А. Ф. Харьков: ХаГИФК, 1997. 127 с.
4. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей. Лекція з навчальної дисципліни "Основи теорії і методики спортивного тренування". ЛДУФК, кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. Львів. 2015. 52 с.
5. Tatiana V. Ryba. PhD The Benefits of Yoga for Athletes: The Body. Article in International Journal of Athletic Therapy and Training. Volume 11: Issue 2. 2006. Pages: 32–34. URL: <https://doi.org/10.1123/att.11.2.32> (дата звернення: 07.07.2020).

## **ДО ПИТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ З МЕТОЮ ДОСЯГНУТИ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

**Соколовський М. О., Богатирьов К. О.**

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

**Актуальність.** Методично правильно організований процес професійно-прикладної фізичної підготовки дуже важливий під час тренувального процесу спортсменів до важких навантажень та подальшої участі в змаганнях, не вірно розподілене навантаження може сприяти зайвій втомі під час самих змагань, так само як і спортивне тренування, характеризується певною впорядкованістю своєї структури, що виражається в багаторівневої циклічності та системі тренувальних впливів на організм.

Після кожного періоду напруги системи необхідний період зниження рівня її функціонування. Ця закономірність повною мірою відноситься і до фізичного тренування. Циклічність характерна і для окремих занять, в процесі яких організму з певною періодичністю задається навантаження і відпочинок, і



для впорядкованої сукупності занять їх розділяють на цикли: мікроцикли, мезоцикли та макроцикли.

**Основним завданням** цих циклів є упорядкування тренувального процесу з урахуванням можливостей спортсмена та міжнародного календарю спортивних змагань.

У спорті «форма» є вираженням гармонійної єдності всіх сторін підготовленості до змагання: фізичної, техніко-тактичної та психічної. Процес розвитку спортивної форми має циклічний характер, що виражається в послідовній зміні трьох її фаз: розвитку, відносно стабілізації і тимчасової втрати. Чим більше змагальна спрямованість Вашої підготовки, тим більше будуть виражені і характерні особливості основних періодів спортивного тренування:

У першому, підготовчому періоді створюються базові передумови, які і забезпечують формування спортивної форми.

У другому, змагальному періоді, досягається високий і стійкий рівень спеціальної працездатності, що є основою досягнення спортивних успіхів.

У третьому, перехідному періоді, забезпечується відновлення адаптаційних можливостей організму за рахунок зниження специфічних тренувальних навантажень і перемикання організму на загальнофізичну або відновну роботу, що і призводить до тимчасової втрати спортивної форми, але разом з тим і створює передумови для досягнення нового, більш високого її рівня в наступному великому циклі тренування.

Принцип циклічності тренувального процесу є одним з основних принципів спортивної підготовки і виявляється в систематичному повторенні щодо закінчених структурних компонентів тренувального процесу (вправ, занять, фаз, періодів, стадій в рамках певних циклів) чергуються як би в порядку кругообігу. Цикли тренування - найбільш загальні форми структурної організації тренувального процесу спортсменів.

Кожен черговий цикл є частковим повторенням попереднього і одночасно виражає тенденції розвитку тренувального процесу, тобто відрізняється від попереднього оновленим змістом, частковою зміною складу засобів і методів, зростанням тренувальних навантажень і т.д. Від того, наскільки раціонально поєднуються при побудові тренування її повторювані і динамічні риси, вирішальною мірою залежить її ефективність. У формі циклів будується весь тренувальний процес - від його елементарних ланок до етапів багаторічного тренування.

У залежності від часу, в межах якого будується тренувальний процес, розрізняють моно-, мікро-, мезо-, макро- і більш тривалі цикли тренувального процесу спортсменів (олімпійські цикли).

- Моноцикли - це структурні складові тренувального процесу спортсменів в рамках окремого тренувального або відновного дня. Моноцикли можуть бути різних видів: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні, об'ємні, інтенсивні та інші.

- Мікроцикли - це сукупність декількох тренувальних і відновних моноциклів, які складають відносно закінчений повторюваний фрагмент тренувального процесу, як правило, в рамках одного календарного тижня. Мікроцикли різного типу служать свого роду «будівельними блоками» тренувального процесу, з яких складаються середні цикли тренування.

- Мезоцикл - це структура етапів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів сумарною тривалістю в середньому від 4 до 8 календарних тижнів. Структура мезоцикла визначається «набором» мікроциклів, певним порядком їх поєднання з урахуванням логіки побудови тренувального процесу і конкретними особливостями етапу підготовки.

- Макроцикл - охоплюють великі періоди процесу підготовки спортсменів. Макроцикл включає в себе кілька мезоциклів, спрямованих на вирішення конкретного завдання. Тривалість макроциклу може становити від 6 місяців до 1 року. Хоча тривалість цих циклів може бути й інша.

#### **Література:**

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимп. лит., 1999. 320 с.

2. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 1983. 127 с.

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ**

**Співак Н. А., Ігнатенко С. О.**

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

**Анотація.** Робота присвячена вивченню засобів розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате. Встановлено, що ефективність спортивної діяльності в цьому високо координаційному виді спорту залежить від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей, що, у свою чергу, висуває нові, підвищені вимоги до тренувального процесу.

**Актуальність теми.** Заміщення активного проведення часу на вулиці іграми в телефон і комп'ютер призводить до малорухомого способу життя, що негативно позначається на розвитку тих основних якостей і умінь, які людина

повинна отримувати в дитячому віці. Невідповідний батьківським можливостям темп і ритм сучасного життя призводить до того, що батьки, не маючи можливості самотійно займатися своїми дітьми, починають шукати можливість усунення цього серйозного пропуску, віддаючи дітей в різні спортивні секції, заняття в яких повинне компенсувати недолік фізичної активності у дитини і дати їй базові, а далі і професійні, фізичні уміння і навички, які вона зможе застосувати в звичайному житті і в спорті.

Існує безліч спортивних напрямів, що відповідають вказаним завданням, одним з яких являється карате. Воно давно перестало бути просто японським бойовим мистецтвом. Це і система самовдосконалення, і система самозахисту, і звичайно ж, спорт. Спортивні напрями відрізняються правилами проведення змагань, і ці правила, підкоряючись віянням часу, вимогам, що висуває сучасне суспільство до спорту, увесь час змінюються. Звідси витікає необхідність в серйозній фізичній і техніко-тактичній підготовці спортсменів. Куміте вимагає здатності володіти ситуацією, швидко пристосовуватися до неї, підлаштовуватися під суперника, або, навпаки, перебудовувати ситуацію під себе, постійно взаємодіяти з суперником, чітко відчуваючи себе в часі і просторі і порівнюючи усі свої рухи. Ката вимагає чіткості і точності виконання рухів, злагодженості роботи усіх частин тіла. Для того, щоб реалізувати це, необхідно мати здібності, які в літературі визначаються як координаційні. До них відносяться здатність до рівноваги, узгодження рухів, орієнтування в просторі, часова, силова і просторова точність рухів, здатність швидко перебудовувати рухи.

Основа для спортивних досягнень в карате закладається вже на етапі початкової підготовки. Зазвичай це групи дітей молодшого шкільного віку. Саме у цьому віковому періоді відбувається найбільш продуктивний розвиток всіх фізичних якостей, і, зокрема, координаційних здібностей, тому він називається сенситивним періодом розвитку. Пов'язано це з активним зростанням і розвитком всіх систем організму, і особливо нервової системи [1]. Це період, коли рухи дитини стають все більш координованими, точними. Тому розвиток координаційних здібностей може стати набагато ефективнішим під впливом педагогічної дії.

Координаційні здібності - складна фізична якість, вивченням якої займалися провідні вчені [1, 4, 7, 8, 9]. Координаційні здібності намагалися класифікувати і систематизувати, але і досі єдиної їх класифікації так і не існує. Попри те, що на даний момент є пропозиції з розвитку координаційних здібностей, але не існує методики розвитку цієї складної якості, тому питання розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в групах початкової підготовки на заняттях карате залишається актуальним.

**Мета дослідження:** експериментальне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате у групах початкової підготовки.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку першого року навчання на заняттях з карате.

**Предмет дослідження:** методика розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку першого року навчання на заняттях з карате.

Діти молодшого шкільного віку все ще знаходяться в процесі розвитку і формування тканин та органів, тому її організм є дуже чутливим до зовнішніх впливів і навантажень, які можуть мати як позитивний, так і негативний ефект (неправильна постава при сидінні за партою призводить до скривлень хребта). Розвиток фізичних якостей пов'язаний з формуванням опорно-рухового апарату і вдосконаленням нервової системи, яке відображається в збільшенні швидкості проведення імпульсу нейронами й передачі його в нервово-м'язових синапсах, зростає здатність до відтворювання більш різноманітних і складних рухів, до їх точної і тонкої координації. Тобто цей вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних якостей, і, зокрема, координаційних здібностей.

Координаційні здібності тісно пов'язані з поняттям спритності. Під координаційними здібностями сьогодні розуміють здатність швидко, точно, доцільно, економно, винахідливо, тобто найбільш досконало вирішувати рухові завдання. Спритність - це здатність рухово вийти з будь-якого становища, тобто здатність впоратися з будь-яким несподівано виниклим руховим завданням. В останній час в сучасній літературі перевага віддається терміну «координаційні здібності». Саме тому, коли йдеться про розвиток спритності, мається на увазі розвиток координаційних здібностей. Дослідженнями було з'ясовано, що якщо вихованню координаційних здібностей у дитини почати приділяти увагу у віці 4-8 років, то до 10-11 років дитина може досягти рівня розвитку координаційних здібностей дорослої людини.

Виділяють специфічні координаційні здібності, розвиток яких впливає на здійснення ефективної спортивної діяльності в карате: збереження рівноваги і вестибулярна стійкість; почуття ритму; просторове орієнтування; точність часова, просторова, силова; здатність до реагування [3].

Основними засобами виховання координаційних здібностей є фізичні вправи, які пов'язані з подоланням координаційних складностей; вони повинні вимагати від людини правильності, швидкості, раціональності при виконанні складних рухових дій, винахідливості при їх застосуванні; бути новими або незвичними для дитини.

Для розвитку координаційних здібностей використовують методи стандартно-повторної вправи, метод варіативної вправи, але для виховання

дітей молодшого шкільного віку більш доцільними є ігровий та змагальний методи. Використання рухливих ігор у процесі навчально-тренувальних занять дозволяє створити рухову основу для вдосконалення координаційних здібностей, що є дуже важливим на етапі формування спортивної техніки [2].

Для проведення педагогічного експерименту був розроблений комплекс вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей дітей у групах початкової підготовки з карате.

Проведення експерименту відбувалось на базі СК «Захист» м. Одеса протягом 4 місяців. Було обрані 2 групи каратистів по 15 дітей віком 7-10 років, одна з яких займалася за звичайною програмою (контрольна), до тренувальних занять іншої (експериментальної) був включений комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.

Для перевірки ефективності даного комплексу було відстежено динаміку змін у рівні розвитку координаційних здібностей за допомогою педагогічного тестування. Тести підбиралися за основними спеціальними координаційними здібностями, які мають вирішальне значення в карате [7]. За результатами тестування на початку експерименту обидві групи (контрольна та експериментальна) виявилися майже однаковими за показниками, тобто відмінності між групами були недостовірними. Після проведення експерименту показники експериментальної групи стали вірогідно вищими, ніж контрольної. Так, за результатами математико-статистичної обробки показників координаційних здібностей можливо зробити наступні висновки:

- у тесті «Три перекиди вперед»  $4,53 \pm 0,19$  сек ( $5,32 \pm 0,21$  сек на початку експерименту), покращення результату на 14,98% (проти покращення на 4,13% у контрольній групі);

- у тесті «Біг до пронумерованих м'ячів»  $10,49 \pm 0,43$  сек ( $12,15 \pm 0,43$  сек на початку експерименту), покращення результату на 13,64% (проти покращення на 2,88% у контрольній групі);

- у тесті «Метання тенісного м'яча на точність з відстані 8 метрів правою рукою з положення стоячи»  $33,00 \pm 1,88$  см ( $52,00 \pm 2,23$  см на початку експерименту), покращення результату на 36,54% (проти покращення на 21,66% у контрольній групі);

- у тесті «Метання тенісного м'яча на точність з відстані 8 метрів лівою рукою з положення стоячи»  $45,67 \pm 2,48$  см ( $63,00 \pm 2,66$  см на початку експерименту), покращення результату на 27,51% (проти покращення на 15,26% в контрольній групі);

- у тесті «Тест Яроцького»  $14,88 \pm 1,14$  сек ( $8,02 \pm 0,93$  сек на початку експерименту), покращення результату на 85,54% (проти покращення на 30,83% у контрольній групі);

На підставі проведеного математико-статистичного аналізу були виявлені достовірні відмінності між результатами тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи за 5 тестами, що підтверджує ефективність комплексу вправ, спрямованого на розвиток координаційних здібностей.

**Висновки.** Аналіз літератури виявив, що карате – сучасний популярний вид спорту, що розвивається. Ефективність спортивної діяльності в цьому високо координаційному виді спорту залежить від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей, що, у свою чергу, висуває нові, підвищені вимоги до тренувального процесу. Етап початкової підготовки – відповідальний етап розвитку фізичних якостей майбутнього спортсмена. Зазвичай у групах початкової підготовки тренуються діти молодшого шкільного віку. В цьому віці відбуваються важливі функціональні зміни у всіх системах організму, особливо в нервовій системі, дозрівання якої дає можливість спрямованого розвитку фізичних якостей дитини, а саме координаційних здібностей, які під дією педагогічного впливу можуть досягти високого рівня. Під час будування тренувального процесу потрібно враховувати вікові особливості дітей і використовувати їх на користь розвитку потрібних якостей. Діти молодшого шкільного віку відрізняються несталістю уваги, швидкою втомою від монотонних дій, тому в тренувальний процес доцільно включати завдання з застосуванням ігрового і змагального методів. У якості засобів використовувались вправи карате та інших спортивних напрямків.

Проведення дослідження з впровадженням експериментального комплексу вправ в тренувальний процес експериментальної групи дітей-каратистів молодшого шкільного віку груп початкової підготовки виявило ефективність комплексу вправ за результатами тестування координаційних здібностей порівняно з результатами контрольної групи, яка тренувалась за звичайною програмою.

#### **Лтература:**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и методах ее развития. М. : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Ігнатенко С.О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Рухливі ігри і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 26 с
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018. Т. 1. 382 с.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олимпийская литература, 1999. 317 с.

5. Мукіна О. Ю., Бокін А. Ю. Координаційна підготовка в системі факторів результативності змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. *Соціально-економічні явища і процеси*, 2013. № 12. с. 225-229

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник (для тренеров) : в 2 кн. Кн. 2. Киев : Олимпийская литература, 2015. 980 с.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

8. Issurin V., Lyakh V. Coordination Abilities of Athletes. Independently published, 2019. 148p.

9. Kröger C., Roth K. Koordinative Wettkampfformen für Kinder und Jugendliche. Eine Ideen-Sammlung für Sportlehrer und Trainer. Schorndorf Hofmann Verlag, 2016. 128 s.

## **СПЕЦІАЛІЗОВАНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК СПОСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**Тітова Г. В., Сторожик О. О.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Рухливі ігри, граючи найважливішу роль розвитку дітей, останнім часом стали широко використовуватися як ефективний засіб у тренувальному процесі у різних видах спорту. Під спеціалізованими рухливими іграми розуміються такі ігри, до змісту яких входять специфічні елементи спорту та формуються необхідні йому фізичні якості [3].

**Актуальність.** Використовуючи ці ігри, тренер може заповнити розрив між строго регламентованим методом навчання та змагальним, здійснюючи послідовно навчання як техніці, так і тактиці гри.

Використання рухливих ігор у навчальних цілях знаходить свою паралель із дидактичними іграми, тому розглянемо їх докладніше.

Дидактична гра - гра пізнавальна, спрямовану розширення, поглиблення, систематизацію уявлень дітей про навколишнє, виховання пізнавальних інтересів, розвиток пізнавальних здібностей [2]. Своєрідність дидактичної гри як ігрової діяльності полягає в тому, що взаємини тренера з дітьми та дітей між собою мають саме ігровий характер. Тренер є учасником чи його організатором. Діти часто виконують ту чи іншу роль, яка визначається змістом гри та зумовлює ігрові дії.

Основною особливістю дидактичних ігор є те, що вони як щодо змісту, так і щодо методики та правил гри навмисне та спеціально розробляються тренерами з метою навчання. Зазвичай ці ігри розробляються як витончення здібностей відчуття, активізації та розвитку в дітей віком спостережливості, уваги, пам'яті, мислення, перевірки та закріплення набутих раніше навичок тощо.

Дидактичні ігри роблять процес навчання легшим і цікавим: те чи інше розумове завдання, укладена у грі, вирішується в ході доступної та привабливої для дітей діяльності. Дидактична гра створюється з метою навчання та розумового розвитку. І чим більшою мірою вона зберігає ознаки гри, тим більшою мірою вона приносить дітям радість.

Наповненість навчання емоційно-пізнавальним змістом – особливість дидактичної гри.

Багато дидактичних іграх чітко виступає вправу, але дидактична гра може бути ототожнена з вправою, бо основу її становлять ігрові відносини дітей, ігровий задум, ігрові дії.

Багато дидактичних ігор не вносять нічого нового у знання дітей, але вони вчать дітей застосовувати знання в нових умовах або містять розумове завдання, вирішення якого вимагає прояви різноманітних форм розумової діяльності.

Дидактична гра як ігрова форма навчання – явище дуже складне. На відміну від навчальної сутності занять чи практичного характеру вправ у дидактичній грі діють одночасно два початки: навчальне, пізнавальне та ігрове цікаве. Відповідно до цього тренер в один і той же час вчитель і учасник гри, вчить дітей і грає з ними, а діти навчаються, граючи [4].

У дидактичній грі чітко виявляється структура, тобто. основні елементи, що характеризують гру як форму навчання та ігрову діяльність одночасно. Основними елементами дидактичних ігор є: зміст гри, ігровий задум, ігрові дії та правила гри.

Один з основних елементів гри - дидактична задача, яка визначається метою навчального та виховного впливу.

Наявність дидактичних завдань чи кількох завдань підкреслює навчальний характер гри, спрямованість навчального змісту процесу пізнавальної діяльності дітей. Дидактична завдання визначається вихователем і відбиває його навчальну діяльність.

Дидактична гра стає справжньою формою ігрового навчання лише тому випадку, коли навчальні, тренувальні завдання ставляться перед дітьми не прямо, а через гру, тісно пов'язуються з ігровим, цікавим початком, з ігровими завданнями та ігровими діями [3].



Дидактичне завдання, таким чином, як би замасковано, приховано від дитини. Це робить дидактичну гру особливою формою ігрового навчання й більшою мірою ненавмисного засвоєння навичок і умінь дітьми. Взаємини між дорослими та дітьми визначаються не тренувальною ситуацією, тренер вчить, діти навчаються в нього, а грою, тим, що тренер та діти, насамперед учасники однієї гри.

Як тільки цей принцип порушується, зникає ігровий характер взаємовідносин між тренером та дітьми, і тренер стає на шлях прямого навчання, дидактична гра перестає бути самою собою [1]. Ігрові дії становлять основу дидактичної гри. Вони є ніби малюнком сюжету гри. Чим різноманітніша та змістовніша для дітей сама гра, тим успішніше вирішуються пізнавальні та ігрові завдання. Ігровим діям дітей треба вивчати. Лише при цій умові гра набуває навчального характеру і стає змістовною. Навчання ігровим діям найчастіше не є прямим, а дається через пробний хід, через показ дії при розкритті тієї чи іншої ролі. В ігрових діях проявляється мотив ігрової діяльності, активне бажання вирішити поставлене ігрове завдання. За своєю складністю вони різні та зумовлені складністю пізнавального змісту та ігрового завдання. Спеціалізовані рухливі ігри у розвиток необхідних волейбольних навичок, які у нашій роботі, поєднали риси рухливих і дидактичних ігор.

Застосування рухливих ігор у спортивній підготовці дозволяє створити рухову основу перспективного вдосконалення координаційних здібностей, необхідні формування спортивної техніки [2].

Систематичне проведення різних ігор дозволяє створити у спортсменів (особливо у початківців) певний запас рухів. На цій основі легше формувати певний досвід. Слід підкреслити, що навичка, що формується у спорті, реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Більше того, емоції здатні порушити дії та утруднити досягнення мети. Гра приходить на допомогу тренеру лише тоді, коли рух автоматизується і увага зосереджується не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умови та ситуації, в яких воно виконується (спочатку розучується перекид, прийом гри, передача естафети, стрибок з місця тощо). п., потім ці елементи включаються до гри). Тут гра постає як вдосконалення навички, виконуваного у підвищеному емоційному стані. У ситуаціях, що змінилися, при зовнішніх протидіях навичка стає не тільки стійкою і стабільною, а й гнучкою, варіативною. Це може призвести до виникнення нового, досконалішого вміння. Спортсмен набуває здатності застосовувати освоєний навичку в цілісній діяльності, вибирати для кожного випадку найкращі варіанти виконання дії. Ось чому керівнику спочатку слід давати у грі завдання: хто виконає завдання правильніше, точніше, а після цього хто швидше, більше тощо [1].

Рухлива гра виступає як комплексна вправа, що змушує ще й активно працювати, мислити. Тому використання у тренуваннях ігор на вирішення різних педагогічних завдань сприяє створенню загальних передумов для оволодіння тактикою. До того ж ігрова діяльність завжди включає найпростіші або складніші способи ведення боротьби. У грі учасники повинні вміти розраховувати свої сили, визначати раціональні прийоми дій. Елементи тактики закладені в простих і командних «Квач», «Рибалка», де зміна ритму обертання мотузки допомагає швидше знайти граючих, а також у таких нескладних іграх, як «Човник» або «Виклик», де доводиться планувати тактичні дії [2].

Вміння відчувати мікровідрізки часу, швидкості та ритм рухів, вміло розподіляти сили на дистанції також входить до арсеналу тактичної майстерності, яка може удосконалюватись у грі та ігрових завданнях [4].

Тактичне мислення виховується не стільки при теоретичному розборі, скільки в практичних вправах ігрового характеру (хто швидше зазначає дію супротивника, орієнтується у відповідь на сигнал, хто краще відчуває режим, час на дистанції тощо). Ігор та вправ тактичного плану в єдиноборствах та спортивних іграх, завдяки різноманітності тактичних можливостей, більше, ніж, скажімо, у складно-технічних чи циклічних видах спорту [2].

У зв'язку з тим, що технічні навички доцільно розвивати стосовно майбутніх тактичних ситуацій, і цей спортсмен повинен усвідомлювати вже при вивченні техніки, рухлива гра виступає як засіб, що дозволяє моделювати різні ситуації [4].

Підбираючи спеціальні ігри, тренер може навчати спортсмена-початківця елементарним стандартним тактичним прийомам, в яких той буде осмислено використовувати свої технічні здібності і застосовувати спортивну техніку. У цьому дуже важливо формувати тактику, спрямовану наступальне ведення гри [2].

В даний час спостерігаються тенденції обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок та розширювати їхню варіативність. Це завдання можна успішно здійснювати за допомогою різноманітних командних ігор. При їх підборі та складанні важливо знати здібності спортсменів, враховувати їх попередній досвід, щоб докладати в грі оптимальні зусилля [1].

### **Література:**

1. Галіздра А. А. Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 11. С. 7-10.
2. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 191 с.

3. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Х., 2007. 23 с.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

## **ГУМАНІСТИЧНА ЦІННІСТЬ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЇХ РОЛЬ У СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ**

**Тодорова В. Г.**

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

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано гуманістичну цінність техніко-естетичних видів спорту та їх роль у сучасній культурі яка ґрунтується на засадах визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави; важливого чинника всебічного розвитку особистості. Мета роботи: сформувати та розробити нові підходи до фізичного виховання і спорту. Об'єкт дослідження: техніко-естетичні види спорту. Висновки: реформування галузі фізичної культури та спорту дозволяє використовувати хореографічну підготовку як засіб досягнення фізичної та духовної досконалості людини з метою утвердження позитивного міжнародного іміджу держави.

**Ключові слова:** техніко-естетичні види спорту, фізична культура і спорт, спортивна підготовка, естетичне виховання.

**Актуальність.** Державна політика ґрунтується на засадах визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави; важливого чинника всебічного розвитку особистості; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей; гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту тощо.

Згідно Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р.) спортивна підготовка повинна мати багатоаспектний характер та бути складовою частиною фізичного виховання, а також підвищення функціональних можливостей спортсменів, розвитку необхідних фізичних якостей, а крім того вона повинна сприяти естетичному вихованню, розвитку творчих здібностей спортсменів [3, 5].

Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту визначено мету розвитку фізичної культури і спорту, яка передбачає як створення умов

для оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, гармонічного виховання, здорового, фізично міцного покоління, так і гідний виступ українських спортсменів на найбільших міжнародних спортивних змаганнях [4].

Надзвичайно актуальним є піднесення авторитету нашої держави у світовому спортивному русі. Реалізація цієї *мети* у найближчі роки повинна забезпечити:

- формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій;
- впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення з метою формування традицій і культури здорового способу життя;
- впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих і регіональних особливостей, традицій, економічних факторів, умов праці і вільного часу населення;
- запровадження нових підходів, які би забезпечили ефективне фінансування потреб галузі;
- розроблення пропозицій щодо вдосконалення законодавства України з питань фізичної культури і спорту;
- реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху;
- підготовку нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму;
- збереження наявної матеріально-технічної бази, поліпшення умов її функціонування, а також напрямів подальшого її розвитку;
- удосконалення системи спорту вищих досягнень, спортивного резерву, науково-методичного та медичного забезпечення;
- надання державної підтримки подальшому удосконаленню фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та спортивної діяльності серед інвалідів [1, 2].

На нашу думку, встановленню авторитету держави у світовому спортивному суспільстві буде слугувати, в першу чергу, підвищення якості, результативності та видовищності виступів українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

Вагомість видовищності та популяризації спорту полягає в актуальності засобів ХП, у вирішенні окремих положень статті «Показники стану розвитку фізичної культури і спорту» Закону України «Про фізичну культуру і спорт», зокрема залученні громадян до занять масовим спортом [4].

У науковій та методичній літературі чимало підтверджень існування самостійної категорії спортивної культури. Під нею розуміється частина загальної культури, що об'єднує категорії, закономірності, а також настанови,

які створені для інтенсивного використання фізичних вправ у рамках змагальної діяльності, що стосується, як правило, мети досягнення фізичного і духовного вдосконалення людини.

Сучасний спорт характеризується надзвичайною різноманітністю видів спорту та спортивних дисциплін, появою нових видів змагань. Виходячи з проблематики дослідження, науковий інтерес представляють види спорту з підвищеними вимогами до координаційної та технічної складності компонентів змагальної діяльності, потребою виконувати рухи досконало згідно зі стандартами, що встановлені правилами змагань. Різноманітність видів спорту вимагає їхньої класифікації за певними ознаками [1, 2].

Аналіз існуючих класифікацій показав, що незважаючи на різноманітність підходів, жодна з них не дозволяє чітко виділити види спорту, у яких пред'являються особливі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів. Традиційно вважається, що хореографічна підготовка (ХП) важлива, у так званих, складнокоординаційних видах спорту. Однак в цю групу, згідно із загальною класифікацією, окрім «гімнастичних» видів спорту, віднесено стрільбу з лука, стендову стрільбу, парусний спорт та ін. – види спорту, в яких є високі вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів, але відсутні завдання, що пов'язані з естетичними проявами краси та виразності рухів.

У контексті проблеми значення ХП у системі багаторічного удосконалення спортсменів виділено такі види спорту, в яких рівень хореографічної підготовленості спортсменів суттєво впливає на змагальний результат. До них відносять художню і спортивну гімнастику, спортивну акробатику, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, естетичну гімнастику, спортивну аеробіку, танцювальний спорт, акробатичний рок-н-рол, черлідінг та ін. Зрозуміло, що зазначений перелік видів спорту з впливом хореографічної підготовленості спортсменів на змагальний результат не є вичерпним. Але під час його виявлення ми відштовхувалися від наявної у науково-методичній літературі інформації щодо використання засобів хореографії в процесі підготовки спортсменів.

Таким чином, найбільше ХП використовується у видах спорту, які за класифікацією В. М. Платонова відносяться до групи складнокоординаційних, та за класифікацією В. С. Келлера (за способом визначення результату) – до групи видів спорту, в яких спортивний результат оцінюється в балах в залежності від краси, складності, точності і ефективності виконання змагальних програм. Причому, остання класифікація, на наш погляд, найбільш повно відображає обрану проблематику дослідження.

Останнім часом низка авторів у групі складнокоординаційних видів спорту почали виділяти окремі види спорту, які назвали «техніко-естетичними» або «артистичними» видами спорту. До них автори відносять спортивну та художню гімнастику, спортивну акробатику, стрибки в воду, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, спортивну аеробіку, черлідінг, танцювальний спорт, естетичну гімнастику, стрибки на батуті, фітнес, акробатичний рок-н-рол та ін. Ці види спорту відрізняються двома особливостями:

1) надзвичайною різноманітністю технічних елементів;

2) своєрідним підходом до оцінки майстерності їх виконання, що визначається судьями з точки зору технічного і естетичного компонентів.

У зв'язку з тим, що в нашій роботі ми розглядаємо саме ці види спорту, в подальшому ми будемо називати їх «техніко-естетичними» (ТЕВС), оскільки ця назва найкраще відображає їх сутність.

Техніко-естетичні види мають значний гуманістичний потенціал, який робить їх популярними серед широких верств населення. У цих видах сучасного спорту, поширеність яких зростає в багатьох країнах, містяться чималі можливості для впливу на здоров'я та фізичне вдосконалення, духовний світ, культуру особистості, тобто її відчуття, емоції, моральні принципи, естетичні уподобання.

У цьому аспекті ТЕВС мають неабияке значення, оскільки під час тренувань і змагальної діяльності спортсмени намагаються не тільки показати високий рівень своїх фізичних можливостей, але й створити у змагальній композиції яскравий, естетичний образ, пов'язаний з власними переживаннями та емоціями.

Соціокультурний статус спортсмена визначається, з одного боку, глибинним сприйняттям себе як демократично орієнтованої людини, а з другого, – намаганням корегувати своє життя за принципом «чесного суперництва» [5]. Загальновідомим є взаємозв'язок різних форм існування спорту в суспільстві. Науковці наголошують на тому, що техніко-естетичні види спорту можуть бути елементом професійного самовизначення особистості.

Модернізація спортивної галузі в Україні вимагає принципово нових підходів до формування особистості спортсменів, створення сприятливих умов для їх всебічного творчого розвитку, максимального розкриття внутрішніх потенціалів у напрямів самореалізації. Особливим культурно-спортивним явищем є інтеграція спорту і мистецтва, де у процесі хореографічної підготовки повинна здійснюватися різнопланова робота з формування світогляду, естетичного смаку, характеру, емоцій, краси та виразності рухів.

Основні напрями переходу українського суспільства на новий рівень функціонування відкривають широкі можливості для розроблення та наукового обґрунтування концепції хореографічної підготовки у спорті.

Підтримку хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів забезпечують основні положення Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Так, зазначається, що серед основних засад державної політики у сфері фізичної культури і спорту є створення умов для творчого, інтелектуального і духовного розвитку дітей та молоді, визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання спорту як важливого чинника формування патріотичних почуттів у громадян; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності; утвердження етичних та моральних цінностей фізичної культури і спорту.

**Висновки:** Реформування галузі фізичної культури та спорту дозволяє використовувати хореографічну підготовку як засіб досягнення фізичної та духовної досконалості людини з метою утвердження позитивного міжнародного іміджу держави.

#### **Література:**

1. Арпино М. Образовательные программы в спорте. Наука в олимпийском спорте. 2011;1/2:32–41.

2. Дмитренко Ю. В., Гавриш В. П., Литовченко Г. О. Формування методології в техніко-естетичних видах спорту. В: Єрмаков С. С., редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХП); 2006;5, с. 20–22.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Інтернет]. 1994 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно на: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

4. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Інтернет]. 2012 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>

5. Корж В. П., Дутчак М. В., Артем'єв О. К. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні. В: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. пр. Київ; 2006;10, с. 4-12.

# ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНИХ ТРАВМ (ТРАВМИ КОЛІННОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ)

Федорець А. В., Ігнатенко С. О.

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

**Анотація.** У представленій роботі розкриваються загальні теоретичні і практичні аспекти профілактики травматизму колінного суглоба серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом. Проаналізовано сучасні програми профілактики травматизму колінного суглоба в різних видах спорту, розроблено програму тренування з ціллю профілактики травматизму під час занять пауерліфтингом.

Аналіз досліджень показує, що застосування специфічних програм профілактики травматизму колінного суглобу значно зменшують рівень травм серед футболістів, волейболістів, а, отже, призводить до покращення якості життя та виконання важливої участі для пацієнта.

**Актуальність теми.** Розвиток спорту в Україні, як професійного так і аматорського спорту в Україні, робить дуже актуальними такі завдання Як: профілактика спортивних травм та вирішення покращення функціонального стану і темпу відновлення спортсменів.

Мета Розробити програму профілактики травматизму колінного суглоба серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом, та перевірити ефективність розробленої програми.

**Об'єкт дослідження:** фізіотерапія людей, що займаються пауерліфтингом як на любительському, так і на професійному рівні.

## **Завдання:**

1. Проаналізувати дані літературних джерел з питань етіології, факторів ризику травматизму в гірськолижному спорті, особливості біомеханіки їзди, механізмів розвитку травми, профілактики травм колінного суглобу серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

2. Визначити функціональний стан колінного суглоба серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

3. Розробити та перевірити ефективність запропонованої програми профілактики травматизму серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

4. Розробка рекомендацій щодо попередження отримання травм колінного суглоба. Ключові слова: профілактика травматизму серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом, фізична терапія, травма ПХЗ.



**Методи досліджень:** Квалітативні методи (опитування), аналіз наукової літератури та електронних документів з даної теми, аналіз досвіду роботи фахівців з реабілітації, спостереження, аналіз та інтерпретація отриманих даних.

**Наукова новизна, практичне значення:**

Максимально повний аналіз причин, біомеханіки та механізмів, вправ у пауерліфтингу і розвиток травм колінних суглобів. Новизна полягатиме в розробленні та впровадженні комплексної програми профілактики травм колінних суглобів у пауерліфтерів. Розроблену програму рекомендовано до використання в процесі фізичної реабілітації для спортсменів, що займаються пауерліфтингом та отримали травму колінного суглобу для повноцінного відновлення діяльності травмованої кінцівки так і повернення до змагальної діяльності.

В ході виконання роботи були вивчені наступні розділи:

1. Огляд літературних джерел з теми дослідження та основні методи дослідження обраної теми.

В цьому розділі розглядаються основні джерела інформації, на яку було зроблено акцент при вивченні даної теми, а також методи наукових досліджень, які застосовувались під час виконання роботи.

2. Основні причини травматизму у спорті: загальні класифікація та характеристики.

Цей розділ розкриває як самі поняття травми і спортивної травми, так і розкриває основні причини, що призводять до отримання травм спортсменами впродовж тренувального та змагального процесу.

3. Основні засоби і методи фізичної терапії при травмах зв'язок колінного суглоба.

Матеріали цього розділу висвітлюють основні засоби і методи реабілітаційних заходів при пошкодженні зв'язок колінного суглоба, а також основні принципи їх впливу та використання.

4. Програма фізичної реабілітації при пошкодженнях зв'язок колінного суглоба при заняттях пауерліфтингом. Цей розділ присвячено аналізу засобів та методики побудови заходів фізичної реабілітації, спрямованої на відновлення при травмах колінного суглоба, також запропоновано приблизну програму реабілітації, зі схемою заходів з фізичної реабілітації з урахуванням психологічного аспекту.

**Література.**

1. Глазков, Ю. К. Комплексна реабілітація після хірургічного лікування захворювань і пошкоджень пателлофemorального зчленування. Лікув. фізкультура і спорт. медицина. 2009. № 8 (68). С. 25-33.

2. Колінній суглоб (променева анатомія, методи дослідження, променева діагностика захворювань и травматичних ушкоджень). Донецьк: Видавець Заславський О. Ю., 2011. 208 с.

3. Фізична реабілітація при патології опорно-рухового апарату. Івано-Франківськ: Плай, 2008. 440 с.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Форостян О. І., Костюк С.**

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет ім. К.Д. Ушинського» м. Одеса, Україна

**Анотація.** У Національній доктрині розвитку освіти в Україні виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів визначено серед пріоритетних завдань шкільної освіти.

На вирішення цього завдання спрямовується науковий та педагогічний потенціал освіти. У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, виховання здорового способу життя школярів приділяють увагу Е. Вільчковський, Г.Власюк, Г. Пономарьова та ін., які розглядають це питання через засоби фізичної культури; Г.Голобородько, О. Дубогай, С.Свириденко та ін. підходять виховання здорового способу життя школярів з точки зору вікових особливостей; В. Дабаган, В. Оржеховська, О.Шевчук та ін. вказують на необхідність роботи з попередження шкідливих звичок, девіантної поведінки школярів; Т. Бойченко, М. Гончаренко, В. Шахненко, С. Юрочкіна та ін. визначають шляхи організації валеологічної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах.

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі й тіла, що сприятиме збереженню умов психічного здоров'я і реалізації творчості дитини в майбутньому [2].

Проте дослідження, проведені Українським інститутом охорони дітей та підлітків МОЗ України та дані медичної статистики свідчать, що здоровими можна вважати 27% дітей дошкільного віку, 90% випускників школи мають відхилення у стані здоров'я, у 41% дітей шкільного віку – хронічні захворювання. Медична статистика вказує на те, що у 1 клас іде 15-16% хворих дітей, а до 15-17 років хворими стають 53-54% учнів [1].

Одним з варіантів реалізації завдання виховання здорового способу життя в старшій школі є розробка та впровадження педагогічних умов даного процесу. В свою чергу, розробка певних теоретичних положень в педагогіці багато в чому обумовлена потребами шкільної практики.

Одним із найважливіших показників фізичного розвитку молоді є достатній рівень розвитку основних фізичних якостей. Раціональний розвиток фізичних якостей дозволяє дитині засвоїти необхідні у повсякденному житті навички поведінки, рухові дії, що служить підставою для успішної реалізації себе підчас виконання робочих дій.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

Здоров'я як цінність зумовлює новий погляд на ефективність змісту, методик, організацію навчального режиму і середовища тощо. Стан здоров'я учнів має стати обов'язковим критерієм якості шкільної освіти.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Поняття «здоровий спосіб життя» характеризується багатогранністю та неоднорідністю. У ньому відображено фундаментальні біологічні, соціальні, психічні та духовні сторони буття людини у світі.

У дослідженні ми спираємось на визначення даного процесу, запропоноване Л.В. Сливкою: «Виховання здорового способу життя – складний інтегративний процес, що включає комплекс виховних впливів на людину інших людей та оточуючих умов, які сприяють формуванню знань, поглядів, переконань, охоплюють емоційно-вольову сферу особистості, забезпечують усвідомлення нею відповідних цінностей суспільства, вдосконалюють поведінку, які в єдності створюють передумови для формування способу життя, який зберігає, зміцнює й формує здоров'я особистості» [1].

Як вказує Т.Ю. Круцевич [3], фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна,

економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється.

Фізичні вправи впливають не ізольовано на якийсь орган чи систему, а на весь організм в цілому. Однак удосконалення функцій різних його систем виникає не в однаковій ступені [3].

Особливо виразними є зміни в м'язовій системі. Вони виражаються в збільшенні об'єму м'язів, підсиленні обмінних процесів, удосконаленні функцій дихального апарату. В тісній взаємодії з органами дихання удосконалюється і серцево-судинна система. Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. В зв'язку з цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на свіжому повітрі.

За цих умов підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони справляють загартовуючу дію, особливо, якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При цьому покращуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітини, життєва ємність легенів. При проведенні занять в умовах холоду удосконалюється теплорегуляційна функція, знижується чутливість до холоду, знижується можливість виникнення застудних хвороб [2].

Здоров'я як цінність зумовлює новий погляд на ефективність змісту, методик, організацію навчального режиму і середовища тощо. Стан здоров'я учнів має стати обов'язковим критерієм якості шкільної освіти.

У виховній роботі по формуванню здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок серед молоді повинні використовуватись орієнтовані на особистість сучасні технології та методи виховання. Важливо, щоб в цій діяльності приймали участь й самі студенти, всі члени педагогічного колективу, органи студентського самоврядування, родина, заінтересовані державні та громадські організації, тобто заклади освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, фізичної культури та спорту.

Позаурочна діяльність спрямована на формування здорового способу життя, розвиток фізичної культури і спорту, надає великі можливості для самореалізації молоді людини. Це участь в роботі спортивних секцій, клубів, творчих об'єднань, конкурсах, змаганнях та інше. Власне ця діяльність має найбільший ступінь свободи в рішенні проблеми збереження здоров'я та формуванні навичок здорового способу життя. Власне в цій діяльності виникає більш тісне міжособистісне неформальне спілкування учнів, викладачів, керівництва закладу.

Збереження здоров'я людей є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного

прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивацій здорового способу життя серед широких кіл населення, в тому числі і серед молоді.

Таким чином, дослідження фізичних якостей та функціональних систем у юнаків старшої школи на заняттях з фізичної культури позаурочний час, сприяє раціональній побудові процесу фізичного виховання, спрямованого на загальний розвиток юнаків та розвиток їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

#### **Література:**

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. 48 с.

2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів. Автореф. дис канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2003. 22 с.

3. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. Наукові записки Тернопільського держ педагог. університету: Педагогіка, 2000. № 7. С. 96-103.

## **ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ УПРАВЛІННЯ ДІЮЧИМИ СТРЕС-ЧИННИКАМИ**

**Холявіцька А. І., Дроздова К. В.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Актуальність.** Спортивна діяльність - це галузь життя, яка насамперед вимагає від спортсменів особливих фізіологічних і психологічних якостей. Для підтримки мотивації та досягнення цілей в спортивній діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр внутрішніх і зовнішніх стресових ситуацій, що і актуалізує науковий інтерес до механізмів, методів і прийомів, які сприяють розвитку стресостійкості в поєднанні з високою результативністю.

Спорт вищих досягнень - це галузь життєдіяльності, яка пред'являє високі вимоги до фізіологічних і особистісних (психологічних) якостей спортсменів.

Кваліфіковані спортсмени зосереджені на постійному підтриманні власного рівня та досягненні нових результатів, що, в свою чергу, змушує їх постійно адаптуватися до високого навантаження з метою покращення результатів у спортивній діяльності в умовах стабільно високого рівня конкуренції. Для збереження мотивації та досягнення цілей у спортивній діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр стресорів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Саме тому існує великий науковий інтерес до механізмів, методів і прийомів, які сприяють стресостійкості в поєднанні з високими результатами, які демонструють спортсмени.

Стан розвитку спортсмена демонструє високий ступінь зацікавленості у вивченні стресу та поведінки, яка долає стрес, а, також, механізмів стресостійкості. Сьогодні існує багато підходів до визначення понять «стрес, стійкість до стресу».

Відповідно до загальноприйнятої думки дослідників, стрес – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливе середовище, тому стійкість до стресу – це сукупність певних особистісних якостей (детермінант особистості), які дозволяють будь-якій людині переносити різні рівні психологічного стресу.

Розуміння важливості психологічних факторів як регуляторів кваліфікованої діяльності спортсмена є актуальним завданням, особливо в контексті пошуку психологічних ресурсів і обмежень, що впливають на результативність спортсмена.

Сьогодні увагу дослідників привертають нові психологічні явища: психологічне виснаження, психологічний захист, перфекціонізм, групові емоції.

Дослідження психічного стресу в спорті мають давню історію і характеризуються тим, що в основному розглядаються джерела стресу, зумовлені специфікою значних вимог тренувальної та змагальної діяльності.

Але ще недостатньо враховані джерела стресу, пов'язані з різними особливостями організації діяльності спортсменів, хоча негативний вплив принаймні частини з них вже відомий спортсменам.

Стрес, пов'язаний з обов'язковими змаганнями та гострою конкуренцією, є невід'ємною частиною діяльності спортсменів, що, у свою чергу, актуалізує потребу в оволодінні навичками застосування засобів управління діючими стрес-чинниками та підвищенні власної стійкості до стресу. Традиційно велику увагу впливу особистісних факторів на досягнення спортсмена приділяють В. І. Воронов, Т. В. Петровська, Г. Б. Горська, П. В. Квашук та інші вчені в галузі психології спорту.

Так, на думку В.І. Воронова як тренер, так і спортсмен повинні навчитися діагностувати свій рівень стресу і якомога чіткіше визначати, з яким стресором вони зіткнулися, і лише потім вдаватися до заходів щодо його подолання.

Суперництво у змаганнях спортсменів з високим рівнем фізичної і тактико-технічної підготовки підвищує психічну напругу і вклад психологічних чинників у досягнення перемоги.

З цим пов'язана особлива увага дослідників до змагального стресу та шляхів його подолання, до проблеми стійкості спортсменів до різноманітних джерел стресу, які виникають під час змагань.

Під змагальним стресом розуміється сукупність факторів, які включають змагальницький характер спортивних поєдинків, спрямованих на досягнення рекорду або перемогу над суперником; максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил спортсмена під час цієї боротьби, а також систематичні спортивні тренування.

Отже, з упевненістю можна сказати, що існує пряма залежність між змагальним стресом і результативністю спортсмена. Дослідники також виділяють інші види стресу.

Під час спортивної діяльності спортсмени стикаються з таким видом стресу, як «організаційний стрес», під яким розуміють «реакцію спортсмена на організаційні чинники під час підготовки та виступу на змаганнях».

Важливою особливістю організаційного стресу, на відміну від конкурентного, є те, що джерела організаційного стресу можна простежити від початку довгострокових факторів, які негативно впливають на психологічний стрес. Концепція «стресостійкості» важлива в контексті розуміння способів подолання стресу і потребує масштабних досліджень. Деякі дослідники розглядають концепцію стресостійкості через призму емоційної стабільності спортсменів.

Доведено, що стресостійкість спортсмена характеризується здатністю контролювати емоції, зберігати високу працездатність, виконувати екстремальні навантаження без напруги і в результаті розвитку адаптації, організм набуває нової якості, а саме адаптації у вигляді опору, стійкості до впливу стресу.

Емоційний інтелект є особистим ресурсом для підвищення адаптивності до психологічного стресу та результативності у спортивній діяльності. Розвиток емоційного інтелекту у спортсменів і здатність розпізнавати емоції інших позитивно впливає на зниження рівня стресу під час змагань.

Існують також погляди на стресостійкість з точки зору фізіологічних, мотиваційних і поведінкових особливостей особистості. Адаптаційний потенціал особистості пов'язаний з притаманними їй психологічними якостями.

Емоційна стійкість – це процес емоційної саморегуляції, який, у свою чергу, становить єдність раціональних, емоційних і фізіологічних проявів особистості.

Що стосується стресостійкості та здатності до адаптації та подолання стресу, то тут високому рівню адаптації сприяють низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтроль, самоефективність і адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності та креативності.

Тому в наукових дослідженнях стійкість до стресу вважається важливою умовою в контексті розуміння способів подолання стресу.

Під стійкістю до стресу різні автори розуміють адаптаційну здатність як здатність реагувати на стресові ситуації такою зміною емоційного стану, який призводить не до зниження, а до підвищення працездатності; та як сукупність особистісних якостей, що дозволяють без особливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я витримувати значні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності спортсмена.

Таким чином, стресостійкість як явище (якість, риса, властивість) розглядається, насамперед, з функціональної точки зору, як характеристика, яка впливає на результативність (успішність) діяльності спортсмена.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на систематизацію факторів стресу у спортивній діяльності.

**Висновки.** Вивчення індивідуальних методів протидії стресовим факторам спортсменів за допомогою статистичних методів та проведення соціологічного дослідження і розробка за отриманими результатами змісту методик саморегуляції, яка використовуються спортсменами, дають можливість розробити практичні поради та рекомендації для спортсменів, тренерів, спортивних психологів щодо використання механізмів подолання стресу та формування системних стресу – факторів, які залежать від різних сфер спортивної діяльності.

### **Література:**

1. Воронова В., Смоляр И., Ковальчук В. Особенности преодоления стресса у спортсменов-дефлимпиев с помощью копинг-стратегий. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, 2012. 4(20) С. 411–414.

2. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. Физическая культура, спорт: теория и практика. 2012. №4. С. 74–76.

3. Гринь А.Р. Психологічні фактори підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів. Зб. наук. праць «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту». 2005. № 5. С. 81-84.



4. Петровская Т. В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте, 2014. №.4 С. 60–63.

5. Петровская Т. В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін». Суми: Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 214-215.

6. Кириленко Г.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К., 2002. 112 с.

## **МУЗИКА ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

**Хомовський О. І.**

Подільський державний університет, Україна

**Анотація.** У матеріалі тез розглянуто ефективність комплексного застосування музичного супроводу та фізичних вправ протягом тренувального процесу, наведені основні аспекти правильного вибору музики, та окреслено можливі помилки, що матимуть негативний вплив на результативність тренувального процесу.

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство неминуче стикається з проблемами зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, постійними розумовими та психоемоційними переваженнями та стресами. Як наслідок, відбувається зниження опірних можливостей організму, вичерпання так званих резервів і повна втрата мотивації до будь-якої фізичної активності.

На фоні цього, фахівці з фізичної культури, створюють нові та удосконалюють давно відомі засоби, форми і методології для вирішення поставлених перед ними задач (комплексне оздоровлення організму, покращення психоемоційної сфери, духовний і фізичний розвиток особистості, формування валеологічного світогляду та ін.)

Музика як складова тренувальних занять сприяє регуляції поведінки та свідомості людини, покращує адаптаційні механізми та надає естетичну насолоду, сприяє соціальному становленню.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати доцільність використання музичних компонентів у процесі фізичних занять.

**Виклад основного матеріалу.** Ще на думку вчених Сходу, музика була мистецтвом, здатним не лише формувати настрій, а й навіть впливати на характер людини. Вони розглядали її не тільки як засіб зцілення душі, а і як ліки, які зцілюють тіло. Саме значний вплив музики на психіку і соматіку

спричинив появу нового (а насправді добре забутого старого) напрямку музикотерапії, та широкого застосування музики у всіх сферах життя.

Широке використання музики як елемента впливу на людину розглянуто у багатьох наукових дослідженнях. Музика, впливаючи на фізіологічні процеси організму людини, сприяє збільшенню амплітуди дихання, покращує легеневу вентиляцію. Позитивний ефект емоційного розвантаження і покращення працездатності допомагає зробити процес навчання руховим діям більш доступним.

Музика, яка сприймається нашими слуховими рецепторами, здатна викликати фізіологічні реакції, які пов'язані зі змінами серцево-судинної та дихальної систем.

Принагідно зазначити, що використання музики протягом тренувальних занять ефективно та сприяє формуванню розуміння естетики та моралі у дітей та молоді. Ритміка, в основі якої взаємозв'язок музики і рухів позитивно позначаються на формуванні постави, удосконалює координацію. Динамічність і темп музичного супроводу мають варіюватись з швидкістю, ступенем напруги, та амплітудою виконання рухів.

Саме симбіоз музики і фізичних вправ, дозволяє створювати єдиний оздоровчий простір та підвищувати ефективність тренувальних занять.

Варто відмітити, що музичний супровід є серйозним стимулом, який спонукає до регулярних занять, підвищує мотивацію та зміцнює волю сферу молоді. Правильний підбір музики дозволяє «запалити» студентів до виконання активних рухів, комбінацій, переключити їх з розумової на фізичну діяльність, зняти емоційне навантаження. Позитивні емоції під час занять також безпосередньо пов'язані із впливом музики. Адже у процесі занять музика сприяє можливості учасників тренувального процесу відкрито переживати успіх чи поразку, формувати позитивне відношення до соціальних та професійних цінностей фізичної культури, розуміти цінність самого себе. Але при цьому не можна оминати питання неправильного підбору музичного репертуару. При усіх позитивних аспектах впливу музики на організм людини, вона є доволі непростим, різноплановим та неординарним методом впливу на фізичний, та психоемоційний стан людини. Некоректне використання цього методу може не лише гальмувати темп тренувального процесу, але й негативно відобразитися на психофізичному та емоційному стані людини.

Неправильне використання музики під час занять може бути виражено, наприклад, у надмірно гучному прослуховуванні, а це, у свою чергу, згодом може призвести до патологічних процесів слухового апарату людини та нервової системи. Також, до неправильного використання можна віднести несинхронність темпу супроводу із темпом самого тренування, як наслідок,

музика не реалізовуватиме повного потенціалу, та навпаки може призвести до погіршення настрою та негативно вплинути на результат тренування.

**Висновки.** Правильно підібраний музичний супровід під час тренувального процесу позитивно впливатиме на фізичний стан людини, сприятиме зниженню психоемоційного навантаження та формуванню мотивації до регулярних занять.

#### **Література:**

1. Коцур В.П. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 53. 171 с.

2. Ліхтіна М. Особливості взаємозв'язку спорту та музики. Молода спортивна наука України. 2014. №1. С. 138–143.

3. Пилипко В.Ф., Овсєєнко В.В. ПЗ2 Атлетизм: Навчальний посібник. Харків:«ОВС», 2006. С.12-14.

4. Терещенко В.І. Вплив музики на психоемоційний стан студентів під час тренувальної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 8 (139) 2021. С. 97-100.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Шукатка О. В.**

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

**Анотація.** У статті розкрито особливості організації процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії; виявлено напрями поліпшення умов їх професійної підготовки.

Реформування вищої освіти України вимагає динамічних якісних змін у системі професійної підготовки, що детермінуються потребами сучасного суспільства в компетентних, конкурентоспроможних і мобільних кадрах та передбачають оновлення змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації/терапії, ерготерапії, інтеграції в процес їх підготовки інноваційних технологій, методів та форм організації навчання.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії є відносно новим напрямом у вищій освіті. Становлення системи професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації/терапії у закладах вищої освіти України відбувалося на початку і в середині 90-х років ХХ століття. У 2005 році було прийнято Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», в якому фізкультурно-спортивна реабілітація тлумачиться як «система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи

та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану» [2].

Нині поширюється мережа закладів вищої освіти, в яких здійснювалась професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації/терапії. В останні роки до підготовки фахівців з фізичної реабілітації/ терапії почали проявляти інтерес вищі медичні навчальні заклади [3, с. 50].

Підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації/терапії у закладах вищої освіти приділяли увагу багато дослідників. При цьому Л.П. Сущенко зазначає, що «у сучасній освітній системі спостерігається зміна парадигми вищої фізкультурної освіти, яка пов'язана з пошуком таких педагогічних умов і засобів, які забезпечували б успішну підготовку майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до високого темпу життя, реалій ринку праці, що постійно змінюється» [4, с. 348]. Вчена вважає, що пріоритетним у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації є «розвиток здібностей майбутніх професіоналів, що дозволяють їм перетворювати себе у сучасному світі» [4, с. 348]. В даному контексті особливо значущими є цінності особистості:

загальнолюдські (життя та здоров'я людини, її права, честь, гідність та рівенство, мир та свобода, любов та дружба та ін.); індивідуальні (відповідальність, чесність, толерантність, гуманність, саморефлексія, емпатії, стресостійкість, цілеспрямованість та ін.), соціальні (суспільно визнані цінності: патріотизм, національні традиції, захист національної ідентичності, цінності державитощо); професійні (професіоналізм, компетентність, відданість обов'язку, повага до честі та гідності особи, колегіальність та ін.) [1].

На думку І.І. Шапошникової, «сучасна система навчання характеризується недостатнім спрямуванням освітнього процесу на формування у майбутніх фахівців із фізичної реабілітації вмінь адекватно реагувати у проблемних ситуаціях при виконанні професійних обов'язків. Це завдання значною мірою розв'язується через запровадження особистісно орієнтованого навчання, спрямованого не на засвоєння значної кількості інформації з подальшим її відтворенням, а на активний пошук і критичний аналіз необхідного матеріалу, творчого підходу до розв'язання проблем» [5].

Вітчизняні вчені приділяють також особливу увагу проблемам організації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у закладах вищої освіти. Аналіз чинних на сьогодні підходів, уявлень про сутність та зміст фізичної реабілітації дозволив з'ясувати, що фізична реабілітація як наука про відновлення здоров'я останнім часом значно розширює свої межі, як серед інших видів реабілітації, так і серед інших засобів відновлювальної медицини та оздоровлення населення. Підкреслено, що у

зарубіжних країнах в контексті реабілітаційної діяльності застосовується термін «фізична терапія», що за сутністю і змістом є фактично ідентичним терміну «фізична реабілітація». Спектр функціональних обов'язків фахівця фізичної реабілітації є дуже широким та містить: обстеження пацієнтів із метою виявлення рухових дисфункцій і визначення рухового потенціалу; розробку та виконання індивідуального плану фізичної реабілітації у співпраці з іншими фахівцями (лікарями, соціальними працівниками, психологами, вчителями, тренерами) і клієнтом; організацію роботи з профілактики захворювань клієнтів, допомогу їм в опануванні основ культури здоров'я та формування здорового способу життя; забезпечення соціального захисту прав громадян у питаннях охорони здоров'я тощо.

Аналіз праць науковців дозволяє характеризувати професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичної реабілітації/терапії, ерготерапії у ЗВО як систему психолого-педагогічних, науково-практичних і організаційно-дослідницьких взаємопов'язаних заходів, що відображають специфіку навчального процесу, спрямованого на отримання кваліфікації, яка дозволить ефективно виконувати професійні завдання інноваційного характеру щодо здійснення наукової та професійної діяльності на ринку реабілітаційних послуг.

#### **Література:**

1. Беспалова О., Лянной М., Литвиненко В., Бугаєнко Т., Шукатка О. Сутність та зміст деонтологічної готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності. Україна. *Здоров'я нації*. Київ, 2020. № 3/1 (61), С. 92–99. DOI: <https://doi.org/10.24144/2077-6594.3.2.2020.213714>.

2. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» : (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2006, N 2-3, ст. 36). URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2961-15>(дата звернення: 08.11.2013).

3. Клапчук В.В. Фізична реабілітація як наукова спеціальність і фах у практиці охорони здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк: Вид-во СНУ ім. Л. Українки, 2013. № 1. С. 50–53.

4. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. Київ, 2003. 645 с.

5. Шапошникова І.І. Розв'язання проблемних ситуацій у підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації як засіб забезпечення особистісноорієнтованого навчання. Теорія та методика навчання та виховання: зб. наук. пр. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012. Вип. 32. С. 202–211.

# РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ПІДГОТОВЦІ ТА НАБУТТЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ ПРОФЕСІЙНІЙ КАР'ЄРІ СПОРТСМЕНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНОСТИКОЮ.

Щекотиліна Н. Ф., Баліцька М. О.

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

**Анотація.** Рівень розвитку сучасного спорту передбачає необхідність психологічного супроводу спортсмена в ході тренувальної та змагальної діяльності. Часто фізично та технічно добре підготовлені спортсмени програють лише через погану психологічну підготовленість.

У статті розглядається поняття психологічного стану спортсменок під час тренувань та побуту, що займаються професійно художньою гімнастикою та невід'ємною на наш погляд діяльністю спортивного психолога у їх кар'єрі.

**Ключові слова:** спорт, художня гімнастика, фізичний та психологічний стан спортсменок.

**Актуальність** Будь-який професійний спорт вимагає досягнення спортсменами особливого стану фізичних та психічних якостей. Спортивний результат залежить не тільки від фізичної форми спортсмена, але і від його психологічного стану – зібраності, зосередженості, здатності концентруватися та утримувати увагу, націленості на результат, хорошої психічної форми та вміння керувати своїм тілом та думками – все це і становить спектр діяльності спортивного психолога. Сучасний спорт характеризується постійним зростанням спортивних досягнень. При цьому в кожному окремому виді спорту або окремій дисципліні протягом всієї історії їх розвитку спостерігається нерівномірна динаміка досягнень. На одних етапах вона пов'язана зі стрибком результатів, на інших - з тимчасовим плато (стабілізацією), на третіх - з поступовим та безперервним зростанням. Постійні зміни в кар'єрі спортсменки дуже впливають на психологічний стан дівчаток, тому робота спортивного психолога набуває в сьогоденні все більшої актуальності.

**Виклад основного матеріалу.** Спорт вищих досягнень базується на змаганнях з цільовою установкою перемогти, встановити рекорд, зайняти призове місце, отримати спортивне звання. Провідні функції - змагальна, престижна, видовищна і виховна. У світовому спорті цей тип є стрижневим. Критерієм оцінки ефективності є перемоги на міжнародних змаганнях, спортивні рекорди, призові місця. За цим критерієм оцінюється діяльність спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу, спортивного клубу. Такий

жорсткий критерій призводить до гострої конкуренції, що стимулює мобілізацію всіх ресурсів. На період активної участі в спорті вищих досягнень спортивна діяльність стає для спортсмена першочерговою справою його життя. В орбіті великого спорту спортсмен знаходиться від 5 до 10 і більше років. Художня гімнастика не є виключенням, суворі вимоги по підготовці до змагань призводять спортсменку проводити постійні, щоденні тренування по 8-10 годин в залі. Художня гімнастика на етапі досягла такого розвитку, що рівень фізичної, технічної, тактичної, теоретичної підготовки приблизно однаковий в усіх спортсменок у межах однієї кваліфікації. Ефективність реалізації всіх цих сторін підготовленості гімнасток, а також ступінь прояву морально-вольових якостей перебувають у прямій залежності від психічного стану, який охоплює спортсменку під час змагань. Тому зараз надзвичайно важлива роль спеціальної психологічної підготовки до змагань.

Художня гімнастика «вимагає» від спортсменок досягнення особливого стану фізичних та психічних якостей. Спортивний результат залежить не тільки від фізичної форми спортсменки, але і від їх психологічного стану – зібраності, зосередженості, здатності концентруватися та утримувати увагу, націленості на результат, хорошої психічної форми та вміння керувати своїм тілом та думками. У досягненні всього цього спектру діяльності окрім тренера велику роль відіграє спортивний психолог. Сьогодні звернення до психолога вже не викликає особливого подиву. Це пов'язано з використанням нових прийомів підвищення працездатності спортсмена (психологічної та фізіологічної спрямованості).

Отже, що ж таке, спортивна підготовка - багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участю в них, організацію тренувального процесу та змагань та використання позатренувальних та позазмагальних факторів у підготовці спортсмена.

Підготовленість - це комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних та вольових якостей). Але фішка в тому, що спортивні перемоги залежать не лише від техніки та майстерності спортсменок, а й від професіоналізму психолога, який із ними працює. Він може не лише призвести до успіху, а й створити комфортну атмосферу в житті спортсменок загалом, що сприятиме покращенню їх результатів у професійній сфері.

Спортивна психологія вивчає прояви психологічних механізмів нашого організму у спорті та його вплив на спортивну діяльність людини.

Основні напрямки спортивного психолога в спортивній діяльності спортсменок, що займаються художньою гімнастикою:

- допомогти спортсменці досягти високих результатів у спорті, повністю використати весь свій особистісний потенціал (робота із самооцінкою, формування впевненості у собі);
- підвищити мотивацію спортсменки чи команди, допомогти сформувати потрібні цілі та вибрати найкращі способи їх досягнення;
- навчити спортсменок контролювати свою свідомість та емоції;
- допомогти сформувати команду, налагодити міжособистісні стосунки у ній;
- створити у спортсменок стан психологічного комфорту, допомогти вирішенню особистісних проблем та конфліктів;
- надати психологічну допомогу спортсменці, яка отримала травму або програла;
- сформувати довгострокові перспективи у спортсменки, наприклад після закінчення спортивної кар'єри.

Розглянемо психологічний супровід спортсменки:

Практика роботи у сфері спорту вищих досягнень свідчить про досить високий відсоток спортсменок, які мають стійкі генералізовані форми психологічних особливостей, спричинені саме специфікою спортивної діяльності. У кожного спортсменки є тією чи іншою мірою почуття незадоволеності своїми результатами. Це нормально, коли при досягненні одного результату поставлено завдання досягнення наступного. Коли ж незадоволеність показаним результатом стає нав'язливою, це виявляється головним фактором, що заважає подальшому зростанню спортсменок, що займаються художньою гімнастикою. Виявляється, психолог (спортивний психолог) може допомогти розібратися в справжній причині незадоволеності, негативної оцінки спортивних досягнень. Довірливість відносин спортсменок та психолога створює умови для психологічного супроводу її тренувальної та змагальної діяльності – обліку психологічних факторів, супутніх та заважаючих успішності діяльності спортсменок, зміни ставлення до того, що відбувається, минуле та майбутнє. Коротко однією фразою: психологічне забезпечення – це облік психологічних факторів у багатогранній підготовці спортсменок художниць. Неважко помітити, що це напрями психологічного забезпечення зрештою спрямовані на психічний стан спортсменок. Практична робота психолога починається з психічного стану спортсменок і закінчується психічним станом, в якому вона опиняється перед стартом. Психологічне супроводження стосується не лише питань спорту, факторів успішності/неуспішності. Так само це стосується всіх сфер життєдіяльності



спортсменок. Згодом спортсменка починає розуміти, що питання особистого життя, соціальної нереалізованості та інші проблеми потрібно промовляти – визначатися щодо них.

Спортивний психолог, включений до структури спортивного колективу (команди), нарівні з тренером та обслуговуючим персоналом займається питаннями психологічного забезпечення.

Спортивний психолог, який веде психологічний супровід конкретної спортсменки, – особистий психолог.

Треба розуміти: робота з психологічного забезпечення підготовки має вестися щодо кожної спортсменки, але в психологічний супровід погодиться не кожена.

Психологія заняття спортом за своєю суттю представляє сукупність психологічних факторів, що мають внесок у процес заняття спортом у всіх його проявах. Проблеми цієї групи стосуються кожного, хто займається будь-якою формою рухової активності – від занять рекреаційною фізкультурою, масових видів спорту, дитячого та юнацького спорту до спорту вищих досягнень.

Звісно, особливе місце у цій низці займають спорт вищих досягнень, і навіть дитячий і юнацький спорт, орієнтований вищі спортивні досягнення. Спорт вищих досягнень – доля найбільш обдарованих гімнасток, підготовка яких потребує значних матеріальних витрат та часу. Сучасний спорт характеризується надзвичайно великими обсягами та високою інтенсивністю тренувальних навантажень, скороченням термінів підготовки спортсменок вищої кваліфікації та відповідно зниженням віку «спортивної зрілості», величезною особистою відповідальністю самої гімнастки за спортивний результат.

Водночас вищі спортивні досягнення пов'язані з основами фізичного виховання та масового спорту. Кожен спортсмен, який представляє нашу країну на міжнародних змаганнях, у своєму зростанні обов'язково пройшов усі стадії спортивного вдосконалення. Між виділеними областями спортивної діяльності існує чітка наступність у підходах та методах до навчально-тренувального процесу. Це дозволяє говорити про спільність психологічної проблематики фізкультурного та спортивного руху, а й необхідність враховувати неминучу специфічність конкретних завдань наукового забезпечення кожному рівні спортивного вдосконалення.

Завдання психологічного забезпечення не можна розглядати ізольовано, у відриві від інших галузей фізкультурного руху. Звідси додаткове завдання наукового забезпечення фізкультури та спорту – організація психологічної служби з чіткою структурою, що гарантує наступність вирішуваних питань психологічного забезпечення.

Групу проблем психології заняття спортом складають:

- спортивна орієнтація та відбір;
- формування та виховання особистості спортсмена;
- мотиви та мотивація спортивної діяльності;
- психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки;
- психологічні засоби відновлення функціональної працездатності та

психічної свіжості;

- психологічна підготовка спортсмена; оптимізація соціально-психологічних умов спортивної діяльності;

- психологічні основи організації зовнішніх факторів діяльності.

Розуміння психології спортсменки, що займається художньою гімнастикою неможливе без розкриття психологічного змісту проблем, без розуміння того, що накладає обмеження, а що сприяє успішності зайняття спортом. Послідовність викладу проблем є певною хронологією завдань, що виникають у роботі психолога під час заняття спортивною діяльністю спортсменки.

Висновки: спортивний психолог знає, як зберегти здоров'я та особистість спортсменки від руйнування під час тренувального процесу та періоду змагань. Спортивний психолог - навчить спортсменок та тренерів методикам та технікам, які допоможуть підвищити ефективність тренувань; проконсультує, що робити спортсменці у кризовій ситуації;

- зміцнить дух і сформує психологічну стійкість спортсменок під час змагань;

- навчить адекватно сприймати критику та поразку;

- знизить рівень агресивності та тривожності;

- навчить контролювати думки;

- зміцнить товариські відносини у команді.

Сьогодні співпраця зі спортивним психологом – це показник якісного та комплексного підходу до виховання чемпіонок з художньої гімнастики.

### **Література:**

1. Акімова, Л. Н. (2004). Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант».

2. Гуменюк, Н., & Клименко, В. (1985). Психология физического воспитания и спорта. Киев: Высшая школа.

3. Корносенко, О. К. (2020). Психология спорта: Курс лекцій: навч.-метод.

4. Сімон-Федик, О. В. посіб. Полтава (2013).

Психология спорта: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін. Яковлев, Б. П. (2014).

## СИЛЬНІ ТА СЛАБКІ СТОРОНИ ШАХІСТА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ШАХОВУ ПАРТІЮ

Юровських О. І.

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Актуальність.** Чим визначаються успіхи шахіста? Зазвичай, відповідаючи на це питання, виділяють два необхідні фактори, талант і працю. Проте одних здібностей та бажання працювати недостатньо. Велике значення мають фізична форма, спортивний характер і здатність концентруватися під час гри. Не менш важливо правильно вибрати напрямок роботи і зуміти якісно її виконувати. Звичайно, це дуже непросте завдання. Зрозуміло, щоб вибрати потрібний напрямок для самовдосконалення, потрібно критично осмислити свою гру та свої слабкості. На думку дуже великої кількості сильних шахістів, необхідною умовою зростання шахіста є серйозне вивчення своїх партій та слабкостей.

**Основний зміст.** Давним-давно, ще до Стейниці, вважалося, що у шахи виграють або програють тільки в міру своєї геніальності. Морфі – геніальний, тому він усіх б'є; його противники менш талановиті, тому вони йому програють. Стейниця першим з'ясував і зумів довести, що у шахах є об'єктивна основа. Події, що відбуваються на дошці, підпорядковуються певним закономірностям, деяким позиційним принципам. Якщо шахіст ними керується, він досягає успіху.

Зараз уже очевидно, що істина знаходиться навіть не посередині, як заведено говорити, а в поєднанні обох цих моментів, суб'єктивного та об'єктивного (ті з вас, хто всерйоз цікавляться філософією, можливо, згадали про "синтез" із знаменитої гегелівської тріади). Так, звичайно, боротьба ведеться на базі об'єктивних позиційних закономірностей. Але її результат вирішальним чином впливають особисті якості шахіста - його талант, характер, стан здоров'я; нарешті, підготовленість, уміння застосовувати свої знання, грамотно, професійно діяти за дошкою, приймати чіткі рішення у різних ситуаціях.

Майстерність складається з безлічі різних складових, в деяких з них шахіст може бути дуже сильний, в інших - відверто слабкий. За зробленими ходами стоять його гідності та недоліки, сильні та слабкі сторони. Вони й справляють серйозний вплив на результат партії, всього змагання, а найчастіше - і на шахову долю. Багато шахісти не змогли повністю розкрити свій талант саме через явні прогалини в якихось областях.

Ось, наприклад, гросмейстер Віктор Купрейчик. Він винятково небезпечний в атаці, діє сміливо і винахідливо, але в технічній стадії боротьби, в ендшпілі явно слабше. Якось, граючи з ним, я, пригадую, перейшов у ендшпіль без пішака, а ходів через десять зайва пішака була вже в мене. А ось випадок. На відбірному турнірі Кубка світу на Пальмі-де-Мальорці (1989) він отримав проти юного Гати Камського зовсім виграну позицію з двома зайвими пішаками, але поступово - аж ніяк не через грубе позіхання - цю партію програв. Чи не дивно, що Купрейчику так і не вдалося піднятися до рівня, що відповідає його таланту.

Багато шахістів "зациклилися" на вивченні дебюту, займаються лише переробкою інформації, набуттям нових дебютних знань. Але я переконаний: не в цьому головне джерело зростання майстерності будь-якого шахіста, і вже принаймні молодого. Набагато важливіше налагодити роботу з самовдосконалення.

Основне завдання тренерів - поставити кожному з учнів "діагноз", допомогти розібратися у власному стилі, визначити свої переваги та недоліки, підказати, як позбутися недоліків та розвинути сильні сторони. Щоб переконати учнів у правильності обраного напрямку та важливості того, що треба робити. Я вважаю що треба показати як сильно впливають на гру недоліки, яких шахісти не захотіли або не змогли вчасно позбутися.

Витрачаючи весь свій час на вивчення дебюту, деякі вірять, що до ендшпіля в їхніх партіях справа не дійде, а якщо й дійде - вони вже якось впораються за дошкою з проблемами, що виникають. Приклад із Купрейчиком показує всю наївність подібних надій. Зрозуміло, дебют - дуже важлива стадія, але ендшпіль не менш важливий і його також треба серйозно вивчати. Слабкість в ендшпілі може виявлятися у двох основних формах: у незнанні ендшпільної теорії та у слабкості ендшпільної техніки.

### **Література:**

1. Дворецький М., Юсупов А. Методи шахового навчання 1, 1965 р. 215 с.
2. Нанн Дж. Секрети практичних шахів, 2009 р. 308 с.

# ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Якимчук І. В.

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

**Анотація.** У статті розглянута причини втрати мотивації до занять фізичною культурою. Мета роботи – спроба розглянути і вивчити мотивацію спортивної діяльності.

**Ключові слова:** мотивація, мотив, спортивна діяльність, потреба, спортивна майстерність, фізичне виховання.

З аналізу літературних джерел, присвячених даній проблемі, випливає, що особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом [1].

Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності. Потреба, або відчуття людиною потреби в чому-небудь, означає порушення рівноваги з навколишнім середовищем. Психологічно це завжди пов'язано з виникненням внутрішньої напруги, більш-менш вираженого дискомфорту, від якого можна позбутися лише задовольнивши відповідну потребу. Саме тому будь-яка потреба пробуджує так звану пошукову активність, спрямовану на пошук способу її задоволення. Як показують дослідження вчених, будь-яка потреба може бути задоволена різними способами. Людина може вибрати будь-який спосіб з тих, які він знає, але реально сфера його вибору лімітована конкретними умовами життя. Іноді самі життєві обставини підштовхують до вибору певного шляху. І тоді вибір відбувається як би сам собою, без чіткого усвідомлення процесу. Часто саме так, спонтанно, відбувається вибір спортивної діяльності як способу задоволення спочатку, може бути, тільки однієї, а потім - цілого комплексу потреб [2].

Г. Д. Горбунов включає в цей комплекс такі потреби: потреба у діяльності, активності, потреба в русі, потреба в реалізації рефлексів цілі і свободи, потреба в суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути в групі, спілкуватися, потреба в нових враженнях і ін .

Слід зазначити, що незадовільна розробленість проблеми мотивації, відсутність єдності і чіткості у визначенні істоти цього явища наклали відбиток і на методологічні підходи дослідження мотивів. Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв .

Як показує аналіз літературних джерел, протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви .

Так Є. П. Ільїн відзначає, що на початковому етапі причинами приходу в спорт (незалежно від виду діяльності, тобто спорту) можуть бути:

- Прагнення до самовдосконалення;
- Прагнення до самовираження і самоствердження;
- Задоволення духовних і матеріальних потреб.

Кожна з перерахованих причин має для конкретного спортсмена більшу чи меншу дієвість у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями [4].

І. Г. Келішев виділяє мотив внутрішньогрупової симпатії як початковий мотив занять спортом. Опитавши близько 900 спортсменів з великим стажем і високим рівнем майстерності, він виявив, що на початковому етапі спортивної кар'єри цей мотив займав у них важливе місце. Сутність його виражається в бажанні дітей і підлітків займатися яким-небудь видом спорту заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх товаришів і однолітків. Їх утримує в спортивній секції не стільки прагнення до високих результатів і навіть не інтерес до даного виду спорту, скільки симпатії один до одного і спільна для них потребу в спілкуванні .

Американський психолог Б. Дж. Кретті серед мотивів, що спонукають займатися спортом, виділяє:

- Прагнення до стресу і його подолання; він відзначає, що боротися, щоб подолати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і домагатися успіху - це один з найсильніших мотивів спортивної діяльності;
- Прагнення до досконалості;
- Підвищення соціального статусу;
- Потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- Отримання матеріальних заохочень.

Ю. Ю. Палайма виділив дві групи спортсменів, що розрізняються по домінуючому мотиву. У першій групі, умовно названої "колективістами", домінуючими є суспільні, моральні мотиви. У другій групі - "індивідуалістів" - провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перші краще виступають у командах, а другі, навпаки, - в особистих змаганнях.

Громадський мотив характеризується усвідомленістю суспільної значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом. Мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією спортсменів на оцінку своїх спортивних результатів [5].

Слід зазначити, що при психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати і той і інший мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів можливе тільки при правильному співвідношенні суспільного і індивідуального мотивів. Аналіз практики показує, що нехтування одним з них, ігнорування того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів.

Домінування мотивів підтверджують дані досліджень, отримані Є. Г. Знам'янської: спортсмени зі спортивно-діловий мотивацією проявляють велику захопленість заняттями спортом; спортсмени ж, у яких домінує особистісно-престижна мотивація, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, виявляючи постійну заклопотаність особистим самоствердженням. Це призводить до неадекватної самооцінки, до емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань.

Багато авторів пов'язують спортивні досягнення і ставлення до занять спортом з мотивом досягнення. Наприклад, Л. П. Дмитрієнкова у своїх дослідженнях показала, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації.

Спортивні психологи виділяють також більш конкретні варіанти мотивації, пов'язаної із заняттями різними видами спорту: забезпечення циклічності, управління рухом, ситуативне протиборство.

Забезпечення циклічності спортивних рухів в ходьбі, бігу, плаванні, веслуванні, велоспорті, а також у змагальних вправах інших видів, що включають локомоторним акти (стрибки - в легкій атлетиці, опорні стрибки - в гімнастиці, розбіг - в акробатиці і т.п.), передбачає чотири основні групи мотивів: реалізація природної координації рухів, спринтерській-стаєрський вибір, оптимізація енерговитрат, синергізм. Кожна з цих чотирьох груп мотивів, як вказують дослідники, формується в ході тренувань і змагань, досягаючи в міру вдосконалення спортивної майстерності високого розвитку.

Управління рухом передбачає інші акценти мотивації: забезпечення найвищої складності координації, оптимізацію руху за такими параметрами, як швидкість, сила, точність, реалізацію наданої спроби і многоборних якостей. Аналіз літературних даних показує, що до цієї групи відноситься більшість технічних видів змагань, в яких спортсмени разом з екіпажами виступають як рульові (пілоти, шкіпери), а також види, пов'язані з точністю керування зброєю, парашутом.

Ситуативна протиборство як прояв специфіки мотивів більш за все пов'язане з використанням арсеналу прийомів і контрприймів, забезпеченням змінної інтенсивності, освоєнням стратегії і тактики, а також з прогнозуванням,

в якому провідне місце належить миттєвої оцінки ймовірності наступної дії суперника і партнерів по команді. З проведеного літературного аналізу випливає, що дана група мотивів найбільше характерна для єдиноборств та ігрових видів спорту [6].

Результати практичних досліджень, проведених спортивними психологами показують, що контакт з супротивниками або партнерами також є важливою особливістю мотиваційної обраного виду спорту. Розрізняють три основні різновиди контактів: безпосередні (у боротьбі, боксі, регбі та ін), опосередковані (волейбол, футбол, шахи теніс та ін) і умовні (плавання, спортивна гімнастика та ін) .

У психології мета визначається як образ передбачуваного результату діяльності, того, до чого людина хоче прийти до кінця діяльності або конкретного її етапи. Тому цілі - це своєрідні віхи, які людина подумки вибудовує на своєму шляху, протягом спортивної кар'єри. Труднощі цих цілей тісно пов'язана з рівнем домагань особистості, тобто її схильністю взагалі вибирати легкі чи важкі мети.

Отже, блок мотивації виконує в структурі спортивної діяльності наступні функції:

- Є пусковим механізмом діяльності;
- Підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- Регулює вміст активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів.

Якщо говорити про заходи щодо підвищення мотивації спортивної діяльності то перш за все є створення в освітніх установах умов, які сприяють збереженню і зміцненню фізичного і психічного здоров'я. І вдосконалення лікарсько-педагогічного контролю за організацією фізичного виховання.

Однією з основних завдань держави у сфері освіти, стала всебічна турбота про здоров'я, фізичному вихованні та розвитку учнів.

Розроблено проект державного стандарту з фізичної культури, на основі якого створюються зразкові програми з фізичної культури для всіх ступенів загальної освіти, розраховані на тригодинні заняття на тиждень. Навчальний процес з фізичного виховання доповнюється заняттями у спортивних клубах та секціях, в яких займаються понад 5 мільйонів дітей. З ними працюють 56 тисяч тренерів-викладачів і педагогів додаткової освіти. 80% з них мають вищу освіту, 72% - кваліфікаційні категорії.

Діяльність щодо вдосконалення фізичного виховання дітей не обмежується тільки навчальним процесом. Для кардинальної зміни ситуації в дитячому спорті потрібно створювати центри здорового, спортивного способу



життя. Інакше кажучи, розвивати систему додаткової освіти. В даний час у країні діє понад 4 тисяч спортивних шкіл різного типу, в яких займаються понад 2,5 мільйона хлопців. За місцем проживання створюються спортивні клуби для дітей і підлітків. У них сьогодні займаються більше 750 тисяч дітей та підлітків.

У системі додаткової освіти працюють 50 центрів на базі шкіл та закладів початкової професійної освіти. У них реалізуються програми: «Школа безпеки», «Формула незалежності», «Техніка проти наркотиків», «Спорт проти наркотиків». Активно використовуються ресурси 19 психолого-педагогічних і медико-соціальних центрів, які надають кваліфіковану реабілітаційну та профілактичну допомогу дітям і батькам. Створені кабінети з профілактики наркозалежності серед дітей і підлітків. Профілактичні заняття відвідали більше 20000 чоловік. Створено 12 молодіжних консультацій, в яких проводиться робота з морально-статевого виховання, профілактики наркоманії та небажаної вагітності.

Проводиться і систематична спортивно-масова робота. Щомісячно проходять спортивні змагання на першість Комітету з освіти з 36 видів спорту, в яких бере участь понад 100000 хлопців. Спільно з Союзом педіатрів розроблена і реалізується програма, яка передбачає проведення в освітніх установах тематичних зустрічей з дітьми та батьками з проблем: «Основи гігієни тіла», «Основи раціонального харчування». Проведено конкурси плакатів і малюнків «Бережи здоров'я змолоду», «Ми вибираємо здоровий спосіб життя». Регулярно проводяться семінари, конференції для педагогів і медичних працівників з питань охорони здоров'я школярів, видається газета «Домашній доктор». Школярі та курсанти військових училищ відвідують музей гігієни, де розгорнуто нові експозиції з профілактики шкідливих звичок, формування здоров'язберігаючих установок.

#### **Література:**

1. Артем'єва Т. І. Методологічний аспект проблеми здібностей. М.: Наука, 1977. 183 с.
2. Бурлачук Л., Морозов С. Словник-довідник з психодіагностики. СПб.: Пітер, 2003. 528 с.
3. Гогун О. М., Мартьянов Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту. - М.: Академія, 2000. 288 с.
4. Гудвін Дж. Дослідження в психології: методи і планування. СПб.: Пітер, 2004. 558 с.
6. Ільїн Е. П. Мотиви людини (теорія і методи вивчення). К.: Вища школа, 1998. 420 с.

# СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ УВАГИ У МАЙБУТНІХ ДИСПЕТЧЕРІВ УПРАВЛІННЯ ПОВІТРЯНИМ РУХОМ

Лопатюк О.

Льотна академія Національного авіаційного університету, Україна

**Анотація.** Розкривається загальне поняття про увагу, її значення в професійній діяльності авіаційних фахівців, наведені засоби та методи удосконалення уваги за допомогою спортивних ігор.

**Актуальність.** Сучасні вимоги до професійної діяльності диспетчера управління повітряним рухом в навчальному процесі вимагає пошуку нових шляхів, форм, методів і способів у підготовці курсантів. Усі ми прекрасно усвідомлюємо, що недостатньо розвинені психофізіологічні якості – головна перешкода на шляху успішного освоєння курсантами програми навчання льотним спеціальностям.

Численні експериментальні наукові дослідження довели високу ефективність засобів фізичної підготовки в справі формування у курсантів академії таких професійно важливих якостей, як емоційна стійкість, оперативна пам'ять, розподіл і переключення уваги, вміння працювати в високому вимушеному темпі і виконувати додаткову роботу на фоні основної діяльності, стійкість до заколисування, психологічної та фізичної перенапруги тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Однією із важливих якостей для диспетчера управління повітряним рухом є увага. Увага означає зв'язок свідомості з певним об'єктом, його зосередженість на ньому. Особливості цієї зосередженості визначають властивості уваги. До них відносяться: стійкість, концентрація, розподіл, переключення і обсяг.

Ми зупинимося на обсязі уваги. Відомо, що людина не може одночасно думати про різні речі і виконувати різноманітні роботи. Це обмеження змушує дробити інформацію, що надходить ззовні, на частини, щоб не перевищувати можливості обробної системи. Таким же чином людина володіє вельми обмеженими можливостями одночасно сприймати декілька незалежних один від одного об'єктів – це і є обсяг уваги.

Знання властивостей уваги має велике значення для професійного відбору, особливо для тих професій, які ставлять високі вимоги саме до цих властивостей.

Від ступеня її розвитку та вдосконалення властивостей уваги залежить успіх в оволодінні професією диспетчера, а також безпека польотів.

Диспетчер повинен оперативно, швидко аналізувати повітряну обстановку, приймати єдине і своєчасне рішення і давати потрібні команди на борт літака. Він у будь-який час повинен знати, де знаходиться контрольований ним літак, своєчасно підказати пілотові, як йому діяти, щоб повернутися на заданий курс, як витримати задану висоту польоту, який маневр зробити перед посадкою в аеропорту. Диспетчер також зобов'язаний позачергово посадити літак, у якого з якоїсь причини паливо виявилось на нулю, або стан здоров'я пасажира вимагає

екстремного зниження і посадки, або відбулися які-небудь технічні неполадки [1].

Тому диспетчер системи управління повітряним рухом повинен мати великий обсяг уваги і оперативної пам'яті, добре розвинене просторове подання, високий рівень стратегічного мислення, уміти прогнозувати, швидко вирішувати конфліктні ситуації і приймати правильні рішення на основі неповної, а часом і спотвореної різними перешкодами інформації. Навчання авіаційному мистецтву вимагає від курсанта великої витримки і уваги.

Є багато засобів для формування уваги у курсантів, але найбільш ефективний – спеціальна фізична підготовка.

При формуванні уваги необхідно підбирати такі вправи, які висували б високі навантаження одночасно на різні системи аналізаторів. Загальною методичною і педагогічною умовою при цьому є поступове ускладнення фізичних вправ, їх новизна, відсутність шаблонності, несподівані ситуації, сигнали.

Під час звичайних занять з фізичної підготовки ускладнення різних завдань на обсяг уваги при виконанні різних фізичних вправ може проводитися шляхом поступового додавання нових дій.

Методичний принцип поступового ускладнення спеціальних вправ на увагу за рахунок зміни і збільшення числа виконуваних дій відкриває великі можливості в розробці численних варіантів спеціальних вправ для вдосконалення уваги.

Під час занять з фізичної підготовки можуть застосовуватися найрізноманітніші вправи, рухливі та спортивні ігри для виховання уваги.

Кожна спортивна гра має свої характерні особливості, але одночасно багато спортивних ігор мають і подібні ознаки, які дозволяють розділити ці ігри на певні групи: командні і некомандні, з безпосередньою опірністю з суперником і без опірності, з додатковим інвентарем і без нього. Загальна характеристика ігрових дій є основою при визначенні впливу ігрових видів спорту на організм тих, хто займається, отож і на визначення значення їх в системі фізичного виховання для формування професійно важливих якостей [3].

В ігрових видах спорту застосовуються різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки, різноманітні метання і удари по м'ячу. Гравці стараються доцільно застосовувати ігрові прийоми спільно зі своїми партнерами, добитися переваги над суперником, який створює активну протидію. Протидії суперника приводять до постійних змін умов при здійсненні задуманих дій окремого гравця і команди в цілому, швидкій зміні ігрових ситуацій. Перед гравцями виникають самі різноманітні завдання, які вимагають своєчасного, миттєвого вирішення. Для цього необхідно за короткий проміжок часу побачити обставини, які склалися (розміщення партнерів і суперника, положення м'яча тощо), оцінити її, вибрати найбільш правильні дії і застосувати їх. Для цього потрібно мати високу концентрацію та об'єм уваги.

Все це можливо здійснювати, якщо у гравців є певні знання, навички, вміння, рухові і вольові якості. Рухові навички у тих, хто займається ігровими

видами спорту відрізняються значною рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари в ворота, кидки в кошик, удари по м'ячу через сітку різними способами і в найрізноманітніших умовах.

Важлива особливість ігрових видів спорту – складність колективних тактичних дій. Адже більшість ігрових видів спорту – командні, і успіх в змаганнях в значній мірі залежить від злагоджених дій усіх учасників команди. Трудність добре злагоджених тактичних дій в тому, що в іграх немає завчасно визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму.

В кожній ігровій ситуації дій окремих гравців команди бувають різні, але вони мають бути обумовлені і спрямовані на вирішення загальної задачі. Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості і сміливості, для того, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягнути успіху. Гравці змушені не лише визначити, який технічний прийом і тактичні дії необхідно використати в даний момент, але й пам'ятати про правила гри [2].

Таким чином, ігрові види спорту, сприяють формуванню обсягу уваги курсантів. Заняття ігровими видами спорту позитивно впливають на розвиток зорового, вестибулярного та інших аналізаторів. У тих, хто займається ігровими видами спорту спостерігається збільшення поля зору, розвивається глибина зору, що не лише важливо для ігрової діяльності, але дуже необхідно в трудових і екстремальних умовах професійної діяльності диспетчерів управління повітряним рухом.

### **Література:**

1. Лопатюк О.В. Формування уваги у майбутніх авіаційних фахівців засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. Харків, 2021. № 3 (21). С. 31–39.
2. Пархоменко П. П., Лопатюк Е. В. Формирование объёма внимания и тест для его оценки. *Сучасні інформаційні технології в управлінні та професійній підготовці операторів складних систем*: матеріали Міжн. наук.-практ.конф. Кіровоград, 2009. С. 47–48.
3. Сокирко О.С., Чечель М.М., Дядечко І.Є. Методика проведення рухливих ігор: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 36 с.

Наукове видання

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

Матеріали VI інтернет-конференції

17-18 листопада 2022 року

м. Одеса

Матеріали збірки публікуються мовою оригіналу в редакції авторів

Підп. до друку 10.11.2020. Формат 60x90/16. 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