

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

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

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор 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, 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.

Рецензенти:

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

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

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

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

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ЗМІСТ

Бабій А. К. ОСОБЛИВОСТІ ЗАВДАНЬ, ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
Баркар А. О., Адаменко О. О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ З МАЛОКАЛІБЕРНОЇ ГВИНТІВКИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛКІВ.....	10
Бейгул І. О., Бейгул (Шишкіна) О. М. ВИРШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УКРАЇНІ.....	14
Бєседа В. В., Марчук В. С., Ткач В. В., Топорова Р. В. РОЛЬ ГРИ У СТАНОВЛЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ.....	16
Бобошко В. В., Мойсеєнко А. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК БАСКЕТБОЛІСТА ЯК ЧАСТИНА ЄДИНОГО ПРОЦЕСУ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	19
Бобро О. В., Насібуллін Г. Б. ЩОДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	21
Бондаренко О. В., Поліщук В. О. ВИКОРИСТАННЯ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ, ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ.....	26
Борщенко В. В., Цишкова В. В. ГОТОВНОСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	30
Буховець Б. О., Пустомельник Д. С. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	35
Вескребенцев І. Г., Ігнатенко С. О. МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ СПОСОБІВ ТРЕНУВАННЯ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ВЕСЛУВАННЯ.....	39
Вим'ятін П. С. СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ.....	44
Воробйова С. В.¹, Урбан Р.² ЗНАЧЕННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	48

Гаврилюк А. П. СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ» ТА «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ».....	51
Городня Н. Е., Ігнатенко С. О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..	54
Гуніна Л. М. ВЕКТОРИ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: СТИМУЛЯЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й ПОСТНАВАНТАЖУВАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ.....	58
Детинченко С. Т., Бандура В. А. СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ З БАСКЕТБОЛУ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС.....	63
Довженко М. С. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ.....	66
Дразіна (Долгієр) Є. В., Настаченко Д. В. МОТИВАЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	69
Дразіна (Долгієр) Є. В., Богатов А. О., Марченко М. МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ.....	73
Дразіна (Долгієр) Є. В., Чирин А.О., Каланча А. І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....	75
Дроздова К. В.¹, Крету М.² ЧИННИКИ ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГЕНДЕРУ...	78
Дишель Г. О. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	81
Євченко О. А., Ігнатенко С. О. ТРАВМАТИЗМ ТА ЗАХОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	84
Єрмакова В. В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	88
Єрохов Р.О., Ільїн В. М. ДИСТРЕС ВОЄННОГО ЧАСУ.....	93
Заславський П. С. ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПОРАНЕНИХ З НАСЛІДКАМИ ВОГНЕПАЛЬНОГО ПЕРЕЛОМУ КІСТОК ПЕРЕДПЛІЧЧЯ ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВТРУЧАНЬ.....	96

Затока В. Ю. РОЗВИТОК УЯВИ У ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ В ПРОЦЕСІ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	99
Затока Т. В. ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	103
Зінчук К. В., Башавець Н. А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ ВЧИТЕЛЯ НОВОГО ПОКОЛІННЯ.....	106
Ігнатенко С. О., Кушко М. В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.....	110
Ковальова Т. М., Ляшенко І. О. СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	112
Кучеренко Г. В. РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	117
Логвиненко Д., Ситник О. МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ ПАЦІЄНТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З СКОЛІОЗОМ 1-2 СТУПЕНЯ.....	121
Лю Цзяле, Єременко Н., Садовський О. СУЧАСНИЙ СТАН ЗАЛУЧЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ ЗАСОБИ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ....	124
Мінчева О. С. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	128
Міхєєнко О. І. ДІАЛЕКТИКА ЗДОРОВ'Я.....	132
Orlov A. I. USE OF PEDAGOGICAL TESTING INDICATORS IN THE ASSESSMENT OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN....	136
Підгірний О. В., Топал О. СУЧАСНІ КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ФУТБОЛІ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	140
Подгорна В. В., Кокотєєва А. С., Бочков П. М. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯК ПРОГНОСТИЧНИЙ ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	143

Poleacova Varvara, Aftimichuk Olga ASPECTE ALE PROFESIONALISMULUI UNUI ANTRENOR DE FITNESS.....	148
Попов С. Ю., Бойко А. С. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ...	151
Сіренко П¹., Жіденс Яніс² РОЗПОДІЛ ІЗОЛЬОВАНОГО ВПЛИВУ У ВПРАВАХ ПОСТІЗОМЕТРИЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ НАПІВСУХОЖИЛКОВОГО, НАПІВПЕРЕТИЧАСТОГО ТА ДВОГОЛОВОГО М'ЯЗІВ СТЕГНА.....	154
Терещенко В., Форостян О. І. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ..	156
Тітова Г.В. Петрушина Ю. ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	160
Тодоров П. І., Негатуров Д. МОТИВАЦІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	163
Тодоров П. І., Палашевський С. ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	167
Чехлата Л. О. НАПІВСФЕРА BOSU ДЛЯ КРУГОВИХ ТРЕНУВАНЬ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ВІКОМ ВІД 30 ДО 35 РОКІВ.	171
Шапа О. О. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ	175
Шиндряєв С. С., Адаменко О. О. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	179
Шинкарюк Н. Г. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ	183
Щекотиліна Н. Ф., Руднєв І. ГРА В ШАХМАТИ, ЯК ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ.....	186
Ястребова Ю. В., Міхеєнко О. І. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВОДІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПОРАНЕННЯМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	189

ОСОБЛИВОСТІ ЗАВДАНЬ, ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Бабій А. К.

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

Анотація. Автором розкрито проблему підвищення ефективності фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці на етапі початкової спортивної підготовки (перший рік занять) з урахуванням структури їх спеціальної фізичної підготовленості та взаємозв'язків провідних фізичних якостей.

Актуальність. Відповідно до спеціальних вимог та правил змагань Міжнародної федерації гімнастики, сучасна спортивна гімнастика передбачає виконання спортсменками вправ з чотирьох видів гімнастичного багатоборства (опорний стрибок, різновисокі бруси, колода, вільні вправи), що вимагає прояву високого рівня фізичної підготовленості. Упродовж останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбулися суттєві зміни, зокрема зниження вікових меж для відбору і початку спортивної спеціалізації; підвищення складності змагальних вправ; удосконалення конструкцій гімнастичних приладів; введення вимоги щодо використання захисного екіпірування; зміни у правилах суддівства і спеціальних вимогах та інші [2, 3].

Такі нововведення потребують удосконалених підходів до організації навчально-тренувального процесу гімнасток. Тож проблема фізичної підготовки гімнасток не лише не втрачає своєї актуальності, але й формує нові запити, зумовлені тенденціями розвитку світової гімнастики та досягненнями сучасної науки і техніки. Досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці значною мірою детерміновано ефективністю системи багаторічної підготовки спортсменів [4, 5].

Виклад основного матеріалу. На думку Л. П. Матвеева, багаторічний процес підготовки спортсменів містить три послідовних періоди – базової підготовки, максимальної реалізації спортивних можливостей та спортивного довголіття. У їх межах науковець пропонує розрізнити п'ять етапів багаторічної спортивної підготовки: попередньої спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації, перед кульмінаційний етап, вищих досягнень і етап збереження досягнень [3].

Попри явні відмінності відносно кількості періодів багаторічної підготовки спортсменів, зазначених у літературних джерелах, науковці одноставно заявляють, що між ними немає чітко окреслених меж, позаяк їхня тривалість та структура може змінюватися у залежності від специфіки виду спорту, особливостей проектування НТП, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей систем організму, а також індивідуальних особливостей спортсмена [1, 5].

На думку С.Ю. Давидова, О.Д. Дубогай, Н.В. Москаленко, З.В. Анастасеєвої, Ю.М. Шкреттій одним з таких критеріїв є біологічний вік, позаяк діти одного паспортного віку можуть різнитися за показниками від 1 до 5 років. Л. Волков таким критерієм вважає спортивно-педагогічний фактор, оскільки логічною підставою для переходу з одного етапу підготовки спортсменів на вищий є результат, який відповідає кваліфікаційним вимогам [4, 6].

Офіційна періодизація багаторічного НТП у спортивних школах визначена наказом № 4218 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про внесення змін до Навчальної програми з гімнастики спортивної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності». У тексті наказу зазначено інформацію про необхідність внесення змін у навчальній програмі відносно найменувань навчально-тренувальних груп зі спортивної гімнастики. Так, «спортивно-оздоровчу групу» сьогодні прийнято називати «групою початкової підготовки», «навчально-тренувальну» – «групою попередньої базової підготовки», а «групу спортивного удосконалення» – «спеціалізованої базової підготовки», групу «вищої спортивної майстерності» – групою «підготовки до вищих досягнень».

За О. Ц. Демінським мета НТП спортсменів початкової спортивної підготовки полягає у тому, щоб на основі широкої загальноосвітньої та ЗФП прищепити інтерес та виробити стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. У навчальній програмі України зі спортивної гімнастики, зазначено, що перший рік занять на етапі початкової спортивної підготовки характеризується спрямованістю на створення міцного фундаменту ЗФП на основі засобів, які мають широкий функціональний вплив на усі органи і системи організму та відзначаються створенням передумов для виконання технічних дій за рахунок застосування засобів загальноосвітньої підготовки [3].

На думку В.Н. Платонова перший рік занять на етапі початкової спортивної підготовки спортсмена має враховувати особливості засобів та методів тренування, співвідношення роботи різноманітної спрямованості обраного виду спорту. Автор додає, що виконання спортсменами у дитячому і підлітковому віці великих обсягів загально підготовчої роботи, які не відповідають вимогам майбутньої спеціалізації, може не розкривати природні задатки юних спортсменів.

Інші автори стверджують, що початковий етап багаторічної підготовки юних спортсменів передбачає цілеспрямований вплив на усі види спортивної підготовки, зокрема фізичної. А виявлення та урахування індивідуальних особливостей юних спортсменів сприяє розвитку їхніх фізичних якостей, які у майбутньому забезпечать високі спортивні результати [7].

Окремі фахівці вбачають компромісне вирішення цієї проблеми через реалізацію всебічної і спеціалізованої підготовки спортсмена початківця, яка передбачає поступове зосередження на змісті обраного і суміжних видів спорту, рухливих іграх, комплексах спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, важливих для обраного виду спорту та майбутньої поглибленої спеціалізації [8].

Як зазначають автори, основне спрямування тренувальних впливів у процесі багаторічної підготовки спортсменів змінюється відповідно до підвищення їх спортивної кваліфікації. До того ж, О.М. Худолій стверджує, що мета підготовки юних спортсменів на кожному етапі визначається станом розвитку рухових функцій, сенситивними періодами розвитку фізичних якостей, закономірностями навчання та віковими особливостями адаптації до тренувальних навантажень. Фахівцями визначено такі завдання для гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки [9]:

- набуття знань про значення фізичної культури і спорту для здоров'я; знайомство з обраним видом спорту, його значенням та місцем у системі фізичного виховання; ознайомлення з історією розвитку спорту; формування стійкого інтересу до занять гімнастикою;
- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх органів і систем організму юних спортсменів, формування правильної постави, освоєння гігієнічних процедур для загартовування організму юних спортсменів;
- ФП та спеціально-рухова підготовка, яка містить поєднання рухових дій різними ланками тіла, навчання оцінки рухів у просторі, часі і за ступенем м'язових зусиль, підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора;
- навчання початкових основ техніки гімнастичних вправ та стилю виконання гімнастичних вправ, формування широкого кола неспеціалізованих знань, умінь і навичок.

Практичний досвід автора дослідження та результати опитування тренерів зі спортивної гімнастики виявили, що фахівці зі спортивної гімнастики України при визначенні змісту НТП юних гімнасток переважно дотримуються змісту навчальної програми України [7, 8]

На наш погляд, в українській навчальній програмі доцільно розміщена інформація про навантаження та зміст різних видів підготовки в НТП гімнастів. З огляду на те, що у сучасній спортивній гімнастиці широко використовуються допоміжні прилади, інвентар та тренажери для розвитку фізичних якостей, а також нетрадиційні методики їх удосконалення, навчальною програмою неможливо передбачити усі методичні рекомендації, а вибірковість матеріалу не властива для такого документу. Тому вважаємо за доцільне його розміщення не у навчальній програмі зі спортивної гімнастики, а у методичних посібниках.

Література:

1. Болобан В.Н., Потоп В., Град Р. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013; 9: 59-72. Київ: Олімпійська література. 2017. 552 с.

2. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про внесення змін до Навчальної програми з гімнастики спортивної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності». Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 4218. 2009 Груд.1.

3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література; 1995. 320 с.

4. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Постанова Кабінету Міністрів України № 993. 2008 Лист. 5. Редакція № 549. 2013 Черв. 24.

5. Сосіна В.Ю. Особливості вдосконалення виразності та артистизму як складової виконавської майстерності у видах спорту зі складною координацією. В: Тенденції розвитку хореографічних дисциплін у вищих мистецьких начальних закладах. Зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Київ; 2014; с. 106–111.

6. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб. наук. матеріалів. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2010. Випуск 1. 96 с.

7. Хіменес Х.Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) [автореферат]. Львів; 2014. 20 с.

8. Худолій О.М., Карпунець Т.В., Іващенко О.В. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2015;4:3–10.

9. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2011. 43 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ З МАЛОКАЛІБЕРНОЇ ГВИНТІВКИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТІЛКІВ

Баркар А. О. Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна

Анотація. У дослідженні здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики удосконалення техніки пострілу натском на спусковий гачок між ударами серця з малокаліберної гвинтівки в положенні лежачі.

Актуальність. Кульова стрільба - один із видів стрілецького спорту. У даному виді спорту стрільба здійснюється з пневматичних, малокаліберних, крупнокаліберних гвинтівок та пістолетів. Це один з найпопулярніших видів спорту тому, що є доступним незалежно від статі, віку та фізичних даних. Кульова стрільба привертає до себе увагу ще й прикладним значенням, особливо в сучасних умовах.

Саме пошук методики удосконалення техніки пострілу стає об'єктом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених.

Виклад основного матеріалу. Серед дослідників, що присвятили свої роботи пошуку нових підходів удосконалення підготовки спортсменів в

кульовій стрільбі виділемо наступних: Пяткова В., Бондарчука А., Иткиса М., Коростильову Ю., Павлюка Є. Козяра М., Виноградського Б., Ковальчука А., Демічковського А., Лелеку В., Банаха С., Заневського І., Калиніченко О., Лопатьєва А., Огірко І.

Не зважаючи на вище вказані дослідження актуальним залишається пошук шляхів удосконалення технічної підготовки стрільців з кульової стрільби, розробка нових методик, які б сприяли удосконаленню тренувального процесу та підвищенню результативності пострілу.

Враховуючи постійні зміни у Правилах та у регламенті змагань щодо скорочення часу на виконання вправ, збільшення кількості пострілів у фінальних серіях та підвищення вимог до психологічної підготовки постає необхідність пошуку резервів в методиці засвоєння та виконання техніки пострілу, в першу чергу, техніки натиску на спусковий гачок.

Дослідження проводилося з метою виявлення ефективності тренувань з кульової стрільби з малокаліберної гвинтівки в положенні лежачі в групах попередньої базової підготовки з використанням запропонованої нами методики засвоєння натиску на спусковий гачок між ударами серця на результативність пострілів.

Методика здійснення натиску на спусковий гачок між ударами серця в положенні лежачі включає наступні етапи.

На першому етапі необхідно з'ясувати, як саме спортсмен здійснює натиск на спусковий гачок відносно ударів серця. Для цього проводиться 10 контрольних пострілів і визначається скільки пострілів, що було здійснено між ударами серця. Якщо кількість пострілів 7-9 то це свідчить про те, що спортсмен інтуїтивно здійснює постріли між ударами серця і треба лише додати контроль за серцебиттям при виконанні натиску на спусковий гачок.

Якщо кількість пострілів, які здійснено між ударами серця менше 7-ми, то рекомендується проводити тренування за наступною схемою:

1. Виявити існуючу техніку натиску на спусковий гачок;
2. Засвоєння послідовно-поступального натиску на спусковий гачок;
3. Навчити відчувати власні удари серця. Спочатку з використанням пульсоксиметру або пульсометру, далі поступово видаляти допоміжні засоби;
4. Аутогенне тренування на відчуття ударів серця. Основне завдання - відчувати удари серця в кожній частині власного організму.
5. Моделювання пострілу без зброї. Для більш ефективного тренування рекомендуємо використовувати предмет, схожий на рукоятку гвинтівки, талі треба відчувати удари серця і натискати на спусковий гачок після удару серця. Повинен утворитися подвійний такт. До удару серця додати ваш власний ритм натиску на спусковий гачок. Причому натиск треба здійснювати 2-3 коливаннями з подальшим збільшенням тиску на спусковий гачок.
6. Перехід до пострілів з реальною зброєю. Особлива увага при пострілі зосереджується на останній фазі - натиску на спусковий гачок.

За результатами контрольних тестувань спробуємо перевірити ефективність використання даної методики на практиці.

Метою педагогічного експерименту було перевірити ефективність методики натиску на спусковий гачок між ударами серця. Для цього ми порівнюємо результати тестів виконання вправи МГ-8 – 30 пострілів з малокаліберної гвинтівки в положенні лежачі на відстані 25 метрів експериментальної і контрольної групи. Експеримент тривав протягом трьох місяців з березня по червень 2023 року. Кожні 2 тижні проводилися контрольні тестування.

У експерименті брало участь 10 спортсменів групи попередньої базової підготовки віком 14-16 років. Рівень підготовленості експериментальної та контрольної групи можна вважати рівноцінним. Це твердження формується на основі попереднього тестування спортсменів обох груп на початку експерименту.

Результати попереднього тестування контрольної та експериментальної групи на початку експерименту у виконанні вправи МГ-8 висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати попереднього тестування контрольної та експериментальної групи на початку експерименту

№ учасника	Кількість очок	
	Результати КГ	Результати ЕГ
1	272	273
2	270	268
3	268	272
4	269	270
5	271	267
Середнє значення	270	270

За результатами попереднього тестування спортсмени експериментальної та контрольної групи мають однакове середнє значення показників. Даний результат 270 очок відповідає нормативу вправи МГ-8 2-го року етапу попередньої базової підготовки спортсменів в кульовій стрільбі. Отже, обидві групи однорідні і мають однаковий рівень попередньої підготовки.

Результати контрольних тестів експериментальної та контрольної групи протягом перед змагального мезоциклу (березень-травень 2023 р) наведено у таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати контрольних тестів експериментальної та контрольної групи протягом передзмагального мезоциклу (березень-травень 2023 р)

№	Дата тесту	Середнє значення результатів, кількість очок	
		КГ	ЕГ
1	11.03.2023	270	270
2	25.03.2023	272	274
3	08.04.2023	272	276
4	22.04.2023	274	278
5	06.05.2023	274	282
6	20.05.2023	274	284

Результати тестів свідчать про перевагу спортсменів експериментальної групи. Порівняно з початком експерименту середній показник результативності зріс на 14 очок, а у контрольній групі, за результатами показник зріс лише на 4 очки. Також спостерігається позитивна динаміка показників експериментальної групи протягом усього експерименту.

Аналізуючи отримані дані педагогічного експерименту, ми можемо стверджувати, що впровадження методики натиску на спусковий гачок між ударами серця сприяє ефективному розвитку у спортсменів з кульової стрільби спеціальних координаційних навичок, що покращують результативність виконання тестових завдань.

Висновки. Спираючись на результати, можна стверджувати, що впровадження методики натиску на спусковий гачок між ударами серця підвищують ефективність підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Але ці досягнення потребують систематичного закріплення у подальшому тренувальному процесі. Результати контрольних тестів підтверджують спроможність застосованого нами методу.

Література:

1. Козяр М.М., Виноградський Б.А., Ковальчук А.М. Основи влучної стрільби. Львів: «СПОЛОМ», 2008. – 108 с.
2. Волков О. І., Кукса А. П., Дрюков В. А., Старінський С. І., Богіно В. І., Петросюк А. М. Кульова стрільба : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та навчальних закладів спортивного профілю. Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація стрільби України, Республіканський науково-методичний кабінет. Київ : [б. в.], 2009. 64 с
3. Лелека В. М. Кульова стрільба з методикою навчання: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 173 с.
4. Волков О.І., Гайріян Н.Ю., Петросюк А.М., Камінський О.Б., Старінський С.І., Винярчук І.С., Черненко Л.Д., Оверченко О.А., Морозова І.В. Правила спортивних змагань з кульової стрільби. Київ : [б. в.], 2018. 196 с.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Бейгул І. О., Бейгул (Шишкіна) О. М.

Дніпровський державний технічний університет, Україна

Анотація. Розглянуто, що останніми роками спостерігається стала тенденція до зниження стану здоров'я молодих людей. Проаналізовано, що існує низка проблем, щодо недостатнього фізичного виховання та розвитку спорту молоді.

Ключові слова: здоров'я, молодь, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, технології.

Abstract. Beihul I., Beihul (Shyshkina) O. **Problems of solving the improvement of youth health in Ukraine.** It was considered that in recent years there has been a steady trend towards a decline in the health of young people. It was analyzed that there are a number of problems related to insufficient physical education and development of youth sports.

Key words: health, youth, healthy lifestyle, physical education, technologies.

Актуальність. Сьогоднішнє українське суспільство, яке зазнає значних проблем у соціальній, економічній, демографічній, культурній та інформаційній сфері, знову переживає труднощі через об'єктивні причини. Аналізуючи сучасну ситуацію зі здоров'ям населення України можна стверджувати, що намітився певний розрив у процесі відтворення, передачі фізкультурно-оздоровчої діяльності, наслідки якого є основною причиною низького рівня громадського здоров'я молоді.

Виклад основного матеріалу. Останніми роками спостерігається стала тенденція до зниження стану здоров'я молодих людей. Це пов'язано насамперед із проблемами морального, духовного виховання, невідповідального ставлення молоді до занять фізичною культурою.

Все це призвело до зниження якості освітнього процесу, згортання в деяких школах і ЗВО фізкультурно-оздоровчої роботи, а також різкого скорочення викладацького складу. Розглянута проблема потребує організації та проведення всебічних заходів у соціальній, економічній та правовій сферах життєдіяльності суспільства та розробки ефективних програм та інноваційних проектів її антикризового розвитку. У цьому особливу важливість набуває реалізація молодим поколінням своїх власних устремлінь, вкладених у саморозвиток і самореалізацію у фізкультурно-оздоровчої діяльності. Саме молодь виступає провідним чинником її збереження, розвитку та відтворення, а також вироблення нових способів фізкультурно-оздоровчої діяльності [2, 3].

Формування в людині культури здоров'я та здорового способу життя є складною психолого-педагогічною та соціальною проблемою, благополучне вирішення якої залежить від багатьох факторів. Вирішення цієї проблеми дуже важливе для будь-якої людини, але особливе значення воно має для підростаючого покоління. Сучасна молодь є основним трудовим і

популяційним потенціалом нашої держави, від «якості» яких залежить майбутнє, як окремої людини, так країни в цілому.

В останні роки питання використання різноманітних технологій, спрямованих на заощадження та розвиток здоров'я, викликають великий інтерес, з'явилася значна кількість робіт, присвячених здоров'язбереженню різних категорій населення, у тому числі і тих, хто навчається в школах та ЗВО. У сучасному науковому співтоваристві здоров'язберігаючі і здоров'язрозвиваючі технології, традиційно називають оздоровчими технологіями, мета яких – оздоровлення [1].

Протягом тривалого часу здійснюються перетворення у системі підвищення потенціалу людини, але, на жаль, вони зачіпають лише поверхневий шар цього феномена. Щоб вирішити проблеми зміцнення громадського здоров'я, необхідно виробити єдину стратегію дій, які передбачали б комплексну взаємодію різних міністерств та, громадських організацій, комерційних компаній, фахівців, вчених тощо. Таку стратегію необхідно застосовувати насамперед в освітніх закладах, у місцях відпочинку з метою створення найбільш сприятливих умов для оздоровлення громадян України [4].

Цілеспрямований розвиток та вдосконалення системи установ спортивної спрямованості, матеріально-технічної бази цих установ, поліпшення організаційного та кадрового забезпечення системи фізичної культури та спорту на всіх рівнях виступають необхідними факторами у сучасних соціально-економічних умовах розвитку української держави.

Існує низка проблем, які, на думку Т. Круцевич, Н. Пангелової, Н.Москаленко позначаються на недостатньому фізичному вихованні та розвитку спорту молоді:

- слабка матеріально-технічна база;
- недостатній обсяг навчального часу для занять з фізичного виховання;
- недостатній рівень професійної підготовки педагогічних кадрів;
- здійснення педагогічної діяльності, орієнтованої переважно на кількісні показники, а не на якісні;
- низький рівень або повна відсутність сімейного виховання у галузі фізичної культури;
- відсутність узгоджених дій органів охорони здоров'я, освіти, фізичної культури та спорту [2].

Отже, необхідно розробляти та впроваджувати нові високоефективні фізкультурно-оздоровчі технології для пропагування здорового способу життя серед молоді, а також для збереження традицій фізичної культури та спорту. Для підвищення рівня здоров'я молоді вкрай важливо акцентувати увагу на вирішенні проблем розвитку фізкультурно-оздоровчого руху, активно залучати молодих людей до занять фізичною культурою та спортом, а також створювати необхідні умови для реалізації існуючих та потреб у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя в цілому.

Література:

1. Бейгул І. Перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. – Харків: ХДАФК, 2022. С. 16-18.
2. Круцевич Т. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я, 2023. № 1. С. 67-77.
3. Москаленко Н. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. № 2. С. 115-121.
4. Томенко О.А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений, 2018. №11. С. 69-73.

РОЛЬ ГРИ У СТАНОВЛЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ

Бєсєда В. В., Марчук В. С., Ткач В. В., Топорова Р. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. На сучасному етапі розвитку суспільства України вагоме значення має реабілітація, яка почала свій непростий шлях заздалегідь. Метою нашого дослідження було визначення актуальності розвитку реабілітаційних заходів в сучасних умовах України. Воєнний стан ускладнив вимоги до реабілітації взагалі, незважаючи на неймовірний зріст новонароджених з проблемами у розвитку. Узагальнюючи, розвиток реабілітації в Україні є важливим завданням з позицій як гуманітарних цінностей, так і соціально-економічних переваг для країни. Забезпечення доступу до якісної реабілітації стає частиною загальної стратегії підвищення якості медичного обслуговування та соціального добробуту громадян.

Актуальність. Історичний розвиток реабілітації в Україні пройшов складний шлях, який включав в себе різні періоди та впливи, починаючи з часів Російської імперії та закінчуючи сучасністю. Ось деякі ключові події та етапи становлення реабілітації в Україні:

До 20 століття: до розпаду Російської імперії та створення незалежної Української Держави в 1917 році, питання реабілітації в основному розвивалося на добровільних началах, в основному завдяки благодійним організаціям та місцевим ініціативам [2].

Міжвоєнний період: у період між обома світовими війнами Україна входила до складу різних державних утворень, і реабілітаційні послуги розглядалися як один із аспектів медичного обслуговування.

Часи СРСР: після Другої світової війни та створення Української РСР, реабілітація включалася до системи державного охорони здоров'я. Були створені реабілітаційні центри для військових і цивільних постраждалих, а також для дітей із обмеженими можливостями.

Сучасність (після незалежності України): з 1991 року після отримання незалежності Україною розпочався процес реформування системи охорони здоров'я та реабілітації. Уряд України приділяє більше уваги розвитку реабілітаційних послуг, модернізації медичних закладів та підвищенню кваліфікації фахівців в галузі реабілітації.

Роль громадських організацій: громадські організації, такі як «Повернись до життя» та інші, грають важливу роль у розвитку реабілітаційних послуг, підтримці пацієнтів та адвокації за права людей із обмеженими можливостями [3; 4].

Міжнародна співпраця: Україна співпрацює з міжнародними організаціями та партнерами для отримання підтримки у розвитку реабілітаційних проектів та створенні сучасних реабілітаційних центрів.

Україна продовжує працювати над покращенням системи реабілітації для громадян з різними потребами та обмеженнями. Розвиток цієї галузі є важливим для підтримки фізичного, психологічного і соціального відновлення громадян, особливо після війни та в умовах зростання захворюваності на хронічні хвороби.

Виклад основного матеріалу. Слід відмітити значну роль у становленні оздоровчо-профілактичних заходів в нашій країні завдяки народним іграм.

Гра посідає чільне місце в системі фізичного, морального, трудового та естетичного виховання людей. Вона активізує людину, сприяє підвищенню її життєвого тону, задовольняє особисті інтереси та соціальні потреби [1; 2; 5].

В Україні існують різні народні ігри, які можуть бути пов'язані з реабілітацією, особливо в контексті фізичної реабілітації та покращення координації рухів. Ось кілька прикладів:

1. Гонки у мішках: Ця гра вимагає від учасників рухатися в мішках, що сприяє розвитку сили та координацію ніг.

2. Спортивні ігри з м'ячем: Футбол, баскетбол, волейбол та інші командні ігри з м'ячем можуть бути використані для фізичної активності та зміцнення м'язів.

3. Стрибки у мішках: Ця активність сприяє розвитку нижніх кінцівок та балансу.

4. Стрибки на скакалці: Скакалка може бути корисною для покращення серцево-судинної системи та координації рухів.

5. Ігри з обручами: Гра з обручами може допомогти поліпшити рухові навички та гнучкість.

6. Штовхання ковзанки: Це може бути корисним для розвитку сили та стійкості нижніх кінцівок.

7. Кільцева гра: Гра, в якій потрібно забросити кільця на ціль, може покращити координацію рухів та точність.

8. Гра в дартс: Ігра в дартс може допомогти розвивати точність та контроль рухів.

9. Гра в кільця: Ця гра полягає в тому, щоб закинути кільця на палиці або ціль. Вона розвиває моторику та координацію.

10. Ведення м'яча на ложці: Учасники повинні вести м'яч на ложці, не втративши його. Це розвиває дрібну моторику та стійкість.

Ці ігри можуть бути адаптовані для різних рівнів фізичних можливостей і можуть бути корисними для зміцнення м'язів, поліпшення координації та підвищення загальної фізичної активності.

Народні ігри України, пов'язані з реабілітаційною фізкультурою, залишаються актуальними в сучасному світі з наступних причин:

1. Фізична активність і здоров'я: народні ігри сприяють фізичній активності, що важливо для підтримання здоров'я та реабілітації після травм чи хвороб.

2. Розвиток моторики і координації: багато народних ігор вимагають від учасників різних рухових навичок, що сприяє розвитку моторики і координації.

3. Соціальна взаємодія: гра в команді часто є складовою народних ігор. Це сприяє соціальній взаємодії, спілкуванню та розвитку комунікаційних навичок.

4. Збереження культурної спадщини: грати в народні ігри - це також засіб збереження культурної спадщини і традицій свого народу.

5. Реабілітація та реінтеграція: Деякі народні ігри можуть бути використані в програмах реабілітації для підтримки людей з особливими потребами або ветеранів.

6. Розвага і задоволення: гра в народні ігри може приносити задоволення і радість, що важливо для психологічного стану людини.

Збереження та використання народних ігор в реабілітаційній фізкультурі може бути корисним як для фізичного, так і для психологічного благополуччя людей, сприяти збереженню культурних традицій та спільностей.

Висновки. Узагальнюючи, розвиток реабілітації в Україні є важливим завданням з позицій як гуманітарних цінностей, так і соціально-економічних переваг для країни. Забезпечення доступу до якісної реабілітації стає частиною загальної стратегії підвищення якості медичного обслуговування та соціального добробуту громадян.

Література:

1. Методи лікувально-оздоровчої фізкультури та їх практичне застосування <https://vseosvita.ua/library/embed/01009dzb-78ab.doc.html>

2. Роль народних ігор у розвитку дітей та молоді <https://vseosvita.ua/library/embed/01001re3-d326.docx.html>

3. Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами : навчально-методичний посібник. Київ : ФОР Усатенко Г. В., 2021. 80 с.

4. Спорт та фізична активність в Україні: проблеми та перспективи https://elibrary.kubg.edu.ua/35443/1/Y_Korzh_Y_FZFVS.pdf

5. Українські народні рухливі ігри як засіб досягнення фізичної досконалості студентства Кулік І. Г., Кудряшова Т. І. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-03/09kigpps.pdf>

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК БАСКЕТБОЛІСТА ЯК ЧАСТИНА ЄДИНОГО ПРОЦЕСУ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бобошко В. В. Мойсеєнко А.

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

Анотація. Ступінь розвитку рухових якостей визначається змістом і формою проведення фізичних вправ, на яких будується ігрова діяльність баскетболістів. Чим вище рівень рухових якостей і дії спортсмена, тим якісніше буде техніка та тактика гри, проте, так буває не завжди.

Актуальність. Дуже часто можна спостерігати, коли гравці з відмінними фізичними якостями діють надзвичайно невміло. Їм не вистачає спеціальної спритності, тобто здатності узгоджувати свої рухи в часі й у просторі.

У повсякденній практичній роботі проблеми рухової підготовки вирішуються переважно, поетапним удосконаленням окремих сторін спортивного тренування з явною перевагою тактичної (до тих пір, доки не впадають у крайнощі, коли окремі тактичні системи, схеми та варіанти фетишизуються, а на їхнє вивчення витрачається багато дорогоцінного часу). Але на практиці ці рекомендації майже ніколи не реалізуються, передусім через низький рівень рухових можливостей баскетболістів. Крім того, зниження величини і характеру навантажень призводить до усереднених хвилеподібних перепадів рівня загальної та спеціальної працездатності спортсменів.

Усі ці протиріччя виявляються у двох напрямках – недооцінка значення фізичної підготовки або невміння її організувати у процесі навчально-тренувальної роботи. [3] У першому випадку домінує робота з техніки й тактики, за результатом чого спортсмени добре володіють технічними прийомами та раціонально можуть їх застосовувати тільки в умовах повільної, нединамічної гри.

Коли ж доводиться грати проти швидкого та добре атлетично підготовленого суперника, то виникають численні помилки, зникає ігрова задумка через різке зниження рівня фізичних якостей швидкості, сили, спритності і, особливо, швидкісної та стрибкової витривалості. У другому випадку тренери переконані у величезній користі фізичної підготовки та приділяють їй багато часу[2]. Захоплені своїм бажанням розвивати необхідні фізичні якості, вони використовують різні засоби та методи переважно загального характеру.

Для цього іноді проводять тривалі навчальнотренувальні збори лише з фізичної підготовки, у процесі яких використовуються не специфічні для гри вправи (тривалий рівномірний біг, статичні силові вправи для розвитку плечового пояса, м'язів спини тощо). У результаті такого тренування поліпшуються загальні функціональні показники, однак в умовах ігрової

діяльності, коли фізичні якості повинні проявитися специфічними, ефект від такої роботи – невисокий. Це явище використовується як важливий аргумент проти фізичної підготовки. Її відділення від технічної підготовки в різних підручниках і рекомендаціях механічно переноситься до спортивної практики, що відображається у тренувальних програмах підготовки команд: наприклад, у підготовчому періоді робота зазвичай проводиться з фізичної підготовки, після цього починається технічна підготовка і, потім, тактичні заняття.

Таким чином, припиняється органічний взаємозв'язок між специфічними якостями та навичками й умінням використовувати їх у конкретній ігровій обстановці. [1] Ось чому розвиток фізичних якостей і навичок спортсменів необхідно розглядати як частину єдиного процесу рухової підготовки, тобто коли мова йде про рухову підготовку баскетболістів високої кваліфікації, варто пам'ятати, що розвиток навичок і якостей (технічна та фізична підготовка) має здійснюватися одночасно. Такий комплексний підхід до проблеми рухової підготовки ставить великі вимоги до тренерського складу, до вибору ними тренувальних засобів і методів, дозування тренувальних вправ. Тому останнім часом у багато разів збільшилася роль спеціальних вправ, які за динамікою нервово-м'язових зусиль і зовнішньою структурою наближені до специфічних техніко-тактичних вправ.

Відносний вплив цих вправ на адаптаційні процеси в організмі спортсменів і на специфічну ігрову діяльність дуже великий. Ось чому їхнє постійне застосування в тренувальному процесі обов'язкове на всіх етапах спортивної підготовки, перш за все на спеціально-підготовчому етапі та протягом усього змагального періоду. Проте такі спеціальні вправи часто використовуються обмежено. Однією з головних причин є відсутність поглибленого біодинамічного аналізу ігрової діяльності та точних характеристик нервово-м'язових зусиль у процесі гри. Це неминуче призводить до використання засобів загальної фізичної підготовки, корисний коефіцієнт якої часто доволі низький, і у сфері спорту вищих досягнень, де прояв рухових можливостей вимагає диференційованої підготовки, засоби загальної фізичної підготовки втрачають великий відсоток своєї інформаційної цінності [4]. Тому їх використовують переважно епізодично (у процесі загального підготовчого етапу, підготовки в підготовчому періоді, у перехідному періоді й у процесі проведення деяких тонізуючих мікроциклів у змагальному періоді).

З усього сказаного вище можна зробити такий висновок: процес удосконалення в баскетболі взаємопов'язаний з підвищенням вимог до рухових можливостей спортсменів і передбачає науково обґрунтовану методику їхньої рухової підготовки. В основі цієї методики має лежати розуміння діалектичного зв'язку між руховими якостями та навичками, вираженими в доцільному виборі тренувальних засобів і методів [3]. Фізична підготовка є однією з найважливіших складників спортивного тренування баскетболістів, спрямованих на всебічний і спеціалізований фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я спортсменів.

Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою, тактикою гри та спортивні досягнення гравців команди. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою і здатністю долати величезні фізичні і психічні напруги. Високі функціональні можливості дозволяють баскетболістам легше долати втому й отримувати перевагу над суперником[2].

Література:

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: зб. наук. пр. ПереяславХмельницький, 2002. № 3. С. 32-37.

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

3. Сергієнко Л. П. Комплексна діагностика розвитку координаційних здібностей дітей 9-10 років у системі спортивного відбору. XIV науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей. Київ : НУФВСУ, 2010. С. 182.

ЩОДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТІВ

Бобро О. В., Насібуллін Г. Б.

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

Вдосконалення фізичних якостей та необхідних рухових навичок гравців у волейбол можливе завдяки побудуванню раціонального графіку тренувань, що мають багатий і різноманітний руховий зміст. Визначено необхідність вправ, що мають за мету підвищення загальної фізичної підготовки, різнобічно впливають на організм, але водночас, спрямовані на переважний розвиток індивідуальних необхідних якостей гравців.

Актуальність. Однією з умов здійснення фізичної підготовки професіоналів у ігрових видах спорту є її раціональне побудування та довгострокове дотримання сформованого графіку тренувань. Фізичної підготовка є необхідною умовою для успішного оволодіння технічними прийомами гри у волейбол [1]. Таким чином відбувається вдосконалення фізичних якостей та необхідних рухових навичок, формування оптимального рівня працездатності. Необхідність тривалого дотримання означеного режиму приводить до розвитку психічної витривалості та вольових якостей, що є необхідними умовами для формування особистості професійного спортсмена

Волейбол відноситься до олімпійських видів спорту, рівень його розвитку постійно підвищується. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст. Для волейболіста є необхідним вміння швидко бігати, миттєво міняти напрям і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. У сучасному волейболі дуже помітні тенденції до гострокомбінаційного нападу по всій довжині сітки з різними видами передач: прострільними та укороченими, або із глибини майданчика. Також у кожній команді обов'язково є гравці, які виконують подачу у стрибку.

В ігровій діяльності волейболіста всі фізичні якості взаємопов'язані. Підбір засобів розвитку загальної фізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних завдань та умов, у яких вони проводяться. Наприклад, питома вага загальнорозвиваючих вправ у заняттях різна на окремих етапах та періодах тренувального процесу. Загальнорозвиваючі вправи, в залежності від поставлених завдань, можна включати в підготовчу частину заняття, основну або заключну. Так гімнастичні вправи, баскетбол, футбол, ручний м'яч, рухливі ігри застосовуються як у підготовчій, і у основній частинах тренування. Це значно необхідно для початкового етапу, коли ефективність тренування ще незначна. Періодично для загальнорозвиваючих вправ виділяються окремі тренувальні періоди. У підготовчій частині даються вправи та ігри вже знайомі, основну частину відводять для розучування нових видів фізичних вправ. Заняття закінчуються рухомою грою. Для розвитку фізичних якостей волейболіста застосовуються такі методи: «до відмови», «максимальних зусиль», «з прискоренням», рівномірний, повторний, інтервальний, ігровий або змагальний методи тренування.

Характерним для сучасного волейболу є висока активність гравців. Успішне виконання технічних прийомів, тактичних комбінацій, стрибкових ігрових дій протягом однієї гри або кількох ігрових днів буде засновано на достатньому розвитку рухових можливостей у спортсменів. У волейболі фізичні якості умовно поділяються на загальні та спеціальні.

Загальна фізична підготовка створює передумови та умови для спортивної спеціалізації. Вона охоплює широке коло вправ що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі, і спрямована на досягнення професійних завдань. Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, надає різнобічний вплив на організм, але водночас, кожне з них спрямоване на переважний розвиток певних якостей. Так, наприклад, вправи з обтяженнями переважно розвивають силу; кросовий біг – витривалість; прискорення – швидкість; акробатичні вправи - спритність. Тому використання цілеспрямованих вправ у різних варіаціях допомагає ліквідувати індивідуальні недоліки у фізичному розвитку кожного із спортсменів.

Виявляється також, що ефективність тренувального процесу для підвищення фізичної підготовки волейболістів залежить від темпу виконання вправ. Таким чином, виконуючи ті ж самі вправи у різному темпі, наприклад, на одному тренуванні у середньому темпі, на іншому – у швидкому темпі, на наступному – з чергуванням швидкого та середнього темпу, гравець прикладає

різні м'язові зусилля, тим самим розвиваючи силову або швидкісно-силову витривалість.

Спеціальна фізична підготовка (СПФ) спрямована на підвищення функціональних можливостей, а також розвиток спеціальних фізичних якостей, що необхідні для гри у волейбол.

До завдань СФП належать:

- розвиток вибухової сили м'язів ніг, плечового пояса, тулуба;
- розвиток швидкісного переміщення;
- розвиток швидкості реагування;
- розвиток швидкісний, стрибковий, ігровий витривалості;
- розвиток акробатичної та стрибкової спритності, гнучкості;
- удосконалення функціональних можливостей організму гравців;
- підвищення психологічної сталості;
- створення умов відновлення організму.

Спеціальна фізична підготовка наявна у річному циклі підготовки що відбувається на здебільше спеціально-підготовчому, передзмагальному етапах та у змагальному періоді, але у невеликому обсязі.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є:

наявність підготовчих та змагальних вправ за видами спорту:

- вправи за руховою структурою;
- вправи за характером нервово-м'язових зусиль за спеціалізацією.

За допомогою подібних вправ вирішуються завдання: удосконалення технічних прийомів та розвиток спеціальних фізичних якостей.

До загальних фізичних якостей належать:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- спритність;
- гнучкість.

Якості що ілюструють фізичну підготовленість спортсменів та всебічність їх фізичного розвитку.

Коли спортсменом вже набрано якісну базу загальних фізичних якостей, на їхньому тлі починається розвиток спеціальних фізичних якостей, що і будуть визначати висококваліфікованого волейболіста, це:

«вибухова» сила; швидкість переміщення; стрибучість; швидкісна витривалість; стрибкова витривалість; ігрова витривалість; акробатична спритність; стрибкова спритність.

Під загальною силою розуміють здатність спортсменів долати зовнішній опір або протидіяти зовнішньому опору за допомогою м'язових зусиль. Для прояву м'язової сили необхідна сконцентрованість нервових процесів, які регулюють діяльність м'язового апарату. Загальна сила також залежить від індивідуальних характеристик: фізіологічного діаметра м'язів та швидкості біохімічних процесів, що відбуваються в працюючих м'язах; ступеня їх втомлюваності.

Під вибуховою силою розуміють здатність нервово-м'язової системи долати опір за допомогою високої швидкості м'язового скорочення. Більшість технічних прийомів у волейболі заснована на прояві «вибухової» сили.

Так для виконання прийому передачі двома руками зверху потрібен певний рівень розвитку сили м'язів, кистей; для прийому подачі – сили м'язів кисті, плечового пояса та м'язів тулуба; для прийому нападаючого удару потрібен комплексний розвиток «вибухової» сили м'язів кисті, плечового пояса, тулуба та ніг.

Під стрибучістю розуміють здатність волейболістів стрибати оптимально високо для виконання блокування, нападаючих ударів та різних видів подач. Для появи стрибучості необхідна розвинута вибухова сила, розвиток якої залежить від швидкості скорочення м'язових волокон та сили певних м'язових груп. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи; основні та імітаційні вправи з обтяженнями та без них [2].

Під загальною швидкістю розуміють здатність здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу. Швидкість обумовлюється: рухливістю нервових процесів (збудження – гальмування); якістю володіння технічним прийомом; наявністю силової підготовленості; рухливістю в суглобах та еластичністю сухожилів та м'язів спортсмена.

Під спеціальною швидкістю розуміють декілька форм:

- швидкість рухової реакції (на зміну ігрової ситуації, переміщення членів команди, тощо);
- швидкість окремих рухів для виконання технічних прийомів;
- швидкість переміщень, що є максимально швидким переміщенням майданчиком до м'яча та виконання техніко-тактичних дій.

Швидкість рухової реакції пов'язана із латентним часом реагування, що безпосередньо залежить від розвитку соматичного рефлексу та формування ефективної передачі нервового імпульсу до м'яза.

Швидкість переміщення пов'язана із здатністю волейболіста максимально швидко переміщуватися площею майданчику щоб дістатися до м'яча та виконати технічні прийоми. Прояв швидкості переміщення залежить від швидкості протікання нервових процесів у працюючих м'язах [5].

Під загальною витривалістю розуміють здатність тривалий час ефективно виконувати будь-яку м'язову роботу та протистояти м'язової втомі. Загальна витривалість розвивається довгим, не інтенсивним впливом фізичних вправ на м'язову систему волейболістів.

Швидкісна витривалість, це здатність гравця виконувати різноманітні технічні прийоми та переміщення майданчиком з високою швидкістю на протязі усієї гри.

Під стрибковою витривалістю розуміють здатність багаторазово повторювати стрибкові ігрові дії з оптимальними зусиллями м'язів та без зниження ефективності техніки і тактичних показників гри. Для розвитку стрибкової витривалості необхідний розвиток вольових якостей волейболіста що є запорукою продовження м'язової роботи в «безкисневих» умовах [3].

Під ігровою витривалістю розуміють здатність спортсмена вести гру у високому темпі та не знижувати ефективність виконання технічних прийомів або тактичних комбінацій на протязі усієї гри. Це інтегративний показник поєднання усіх видів витривалості та спеціальних фізичних якостей гравця. Високий рівень розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму волейболістів, а також спеціальних фізичних якостей є одним з головних факторів підтримки високої працездатності гравців команди в ході гри. Під спритністю розуміють здатність керувати своїми рухами та швидко перебудовувати свою рухову діяльність відповідно згідно вимог та мінливої обстановки що є у ході гри. Спритність у волейболістів є особливо важливою якістю. По-перше, високий рівень розвитку спритності є вирішальною передумовою для якісного освоєння та вдосконалення техніки гри; по-друге, «спритні» члени команди мають швидко пристосовуватися до змін умов гри та вибирати ефективніші засоби її ведення. Спритність у даному виді спорту має проявлятися при виконанні усіх техніко-тактичних дій та тісно пов'язана із іншими показниками якості: силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю [4].

Спритність волейболістів умовно поділяється на акробатичну (що забезпечує точні рухові дії у захисті) та стрибкову (рухові дії у нападі, при блокуванні або інших видах передач у стрибку).

До складових спритності волейболіста відносяться:

- швидкість та точність дій, що впливають на результативність усієї гри;
- точність реакції на рухливий об'єкт. Характеристика, що удосконалюється паралельно з розвитком швидкості та безпосередньо залежить від рухливості нервових процесів;
- координація рухів, як здатність виконувати рухові дії, цілеспрямовано за часом, точністю та зусиллям, необхідна для виконання тактичних прийомів;
- розподілення та перемикання уваги, що є неодмінною умовою прояву спритності у грі. Так як надмірне збудження вестибулярного апарату (аналізатора) може викликати зниження працездатності інших (зорового, шкірного) та зменшувати точність рухів, внаслідок чого з'являються загальні помилки у техніці та тактиці гри.

Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені лише на основі високої загальної фізичної підготовленості волейболістів. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей члена команди, які за своїм характером нервово-м'язових напруг подібні з навичками основних ігрових дій. Спеціальна фізична підготовка опікується засвоєнням технік ігрових рухів, що забезпечують якість підготовки окремих гравців та злагоджену професійну роботу команди. Загальна та спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, оскільки на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки волейболістів.

Література:

1. Alcaraz G., Valades A., Palao, J. M. Evolution of game demands from young to elite players in men's volleyball. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017. № 12. P. 788–795.

2. Krističević T., Krakán I., Baić M. Effects of short high impact plyometric training on jumping performance in female volleyball players. *Acta Kinesiologica*. 2016. № 1 (10). P.25-29.

3. Radicheva N., Mileva K., Vukova T., Georgieva B. Effect of Microwave Electromagnetic Field on Skeletal Muscle Fibre Activity. *Archives of Physiology and Biochemistry*. 2002. № 3 (110). P. 203-14.

4. Stănciulescu R. Development of Basic Physical Qualities, Essential Condition for Creating a Competitive Physical Capacity. *Scientific Bulletin*. 2016. №1 (21). P. 54-60.

5. Wehrwein E.A., Orer H.S, Barman S.M. Overview of the Anatomy, Physiology and Pharmacology of the Autonomic Nervous System. *Comprehensive Physiolog*. 2016. № 7 (6). № 3. P. 1239-1278.

ВИКОРИСТАННЯ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ, ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ.

Бондаренко О. В., Поліщук В. О.

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

Анотація. У статті проведено аналіз теоретичного матеріалу та підходи фахівців до розглядання ефективності системи інтенсивного використання складно координаційних вправ у системі підготовки спортсменів – боксерів. Метою є підвищення ефективності підбору вправ і засобів розвитку координаційних здібностей спортсменів в умовах тренувального процесу.

Ключові слова: бокс, координаційні здібності, спритність, тренувальний процес.

З точки зору характеру дії, бокс є ациклічним рухом, який характеризується постійним регулюванням під мінливі умови та постійними змінами форми дії. Це вимагає швидких змін у координації в ЦНС, які будуються на попередніх тимчасових зв'язках і індикуються інтегрованою активністю в кортикальних центрах, навіть якщо вони дещо пригнічені.

При ациклічних рухах у боксі автоматичні рухи існують у вигляді окремих часткових навичок, іноді у вигляді складної координації. Вони генеруються у відповідь на окремі ходи супротивника і базуються на вже сформованих основних автоматичних ходах.

Елемент усвідомленості відіграє в боксі дуже важливу роль - не тільки в питаннях тактики ведення бою, але і в ациклічних прийомах, які постійно змінюються відповідно до ситуації. Це викликає дуже велике навантаження і впливає на нервову систему боксера через емоційне напруження під час бою. Швидкісна робота повинна проводитися паралельно з роботою на витривалість і силу. Загальна витривалість під час фізичних вправ характеризується часом, протягом якого працездатність м'язів може

підтримуватися на певному рівні. Це залежить від темпу роботи і величини навантаження. Під час діяльності окремих дрібних м'язових груп розвивається здатність центральної нервової системи підтримувати координацію рухів лише цих м'язів. Під час виконання вправ, що передбачають зв'язок великих груп м'язів (ходьба, плавання, біг, веслування), регулюється не тільки рухова поведінка, а й трофічні функції організму (кровообіг, дихання та ін.). Динамічне навантаження, інтенсивність якого поступово зростає зі збільшенням швидкості, сприяє поліпшенню рухових і вегетативних функцій організму і гарантує відмінну витривалість.

Цей тип вправ покращує трофічні ефекти центральної нервової системи. Частково утворення умовно-рефлекторних зв'язків вегетативна функція відстає від рухової. Оволодіння тим чи іншим складним спортивним рухом не означає, що робота серцево-судинної, дихальної, видільної та інших органів може гарантувати високу працездатність при великих навантаженнях. Ця особливість враховується при роботі з боксерами.

Так для боксу провідні фізичні якості є: сила, швидкість, витривалість і спритність. Розглядаючи спритність як фізичну якість, можна визначити це поняття як здатність людини до раціонального і швидкого засвоєння руховій дії, а також здатність успішно вирішувати рухові завдання в різних умовах. Або ще є інше визначення: спритність — здатність оволодіння новими рухами та перебудувати рухову діяльність у відповідності з вимогами обставин, що змінюються[4].

Координованість як рухова якість – це здатність людини точно відтворювати складні рухи (дії) [3].

Відмінність координаційних здібностей від спритності полягає в тому, що координація проявляється у всіх видах діяльності, пов'язаних з координацією рухів і підтримкою постави, а спритність - це не тільки координація рухів, але й елементи несподіванки, раптовість, що вимагає винахідливості, швидкості перемикання рухів. Спритність служить істотним проявом координаційних здібностей.

Ми вже визначили, що бокс є ациклічним видом спорту, в якому ситуація постійно змінюється. Тому можна казати, що спритність є одною із провідною фізичною якістю в боксі. Але поняття спритність доволі велике, і вбирає в себе декілька властивостей.

Основні властивості:

- правильність (адекватність і точність);
- швидкість (вчасно і швидко);
- раціональність (доцільно і економічно);
- винахідливість (ініціативно і стабільність).

Координація і спритність – тісно пов'язані поняття, але це не одне і те ж. Вони пов'язані загальним набором вимог до сфери руху людини. Однак спритність характеризується раціональністю, швидкістю та ощадливістю в ситуаціях, що виникають раптово протягом певного часу, тоді як координація характеризується відтворенням незнайомих, складно пов'язаних рухів без обмеження часу.

У спорті засобом розвитку координації є навчання все більш складним спортивним вправам та іншим технікам рухів. Найпростіший з них - поєднання рухів кінцівками, тулубом, головою, кроком, поворотом і стрибком. Оптимальний вік для розвитку координації - 10-12 років.

Відповідно до класифікації координаційних здібностей виділяють:

- уміння орієнтуватися в просторі;
- здатність зберігати статичну та динамічну стійкість (рівновагу);
- здатність до точного відтворення, розрізнення та вимірювання просторових, часових і силових параметрів руху;
- здатність підтримувати ритм (почуття ритму);
- здатність довільного розслаблення м'язів. [4]

Також серед координаційних здібностей називають:

- рівновагу на предметі;
- урівноваження предметів;
- швидкість перебудови рухової діяльності;
- дрібна моторика;
- вестибулярну стійкість.

До найбільш важливих специфічних координаційних здібностей відносяться: здатність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здібності до сприйняття, диференціюванню, тимчасових і силових параметрів рухів, здатність до реагування, швидкість і перестроювання рухової діяльності, здатність до узгодження рухів, довільна м'язова напруга.

Для розвитку координаційних здібностей потрібно вивчати та виконувати нові рухові дії. Це може бути або виконання раніше вивчених вправ у іншому положенні, або виконання більш складної форми вправи, або взагалі нова і незнайома вправа (навіть з іншого виду спорту). І тому багато боксерів використовують у своїх тренуваннях різні складно координаційні вправи. І не тільки боксери-аматори, але й професіонали. Навіть Олександр Усик і Василь Ломаченко використовують це на тренуваннях і завжди використовують їх. Анатолій Ломаченко (батько і тренер В. Ломаченко) став новатором для багатьох тренерів і спортсменів.

Боксери дуже часто використовують координаційну драбину для кращої координації, відчуття відстані і так званого футворку («footwork» - робота ногами). На ній можна робити дуже багато вправ: і різноманітні крокування, і стрибки, і в різних вихідних положеннях тощо.

Скакалка. Всі боксери тренуються зі скакалкою. Скакалка розвиває швидкість, витривалість та координаційні здібності. Навіть звичайні стрибки потребують координацію рухів, а що вже казати про більш складні вправи. Можна виконувати стрибки схрещуючи скакалку, стрибати поперемінно лівою і правою ногою, виконувати стрибки в бойовій стійці через скакалку, подвійні стрибки (один стрибок, два оберти скакалкою) і інші. **Використання тенісних м'ячів.** В боксі це дуже розповсюджено і з тенісними м'ячами є багато вправ, починаючи від простого набивання одного м'яча від підлоги до жонглювання

трьома-чотирма м'ячами. Також можна використовувати їх при вивченні ударів. Дуже часто поєднують з іншими вправами.

Таблиця Шульте. Це таблиця з квадратами, в середині яких цифра, зазвичай, від 1 до 25 в хаотичному порядку. Ця таблиця розвиває периферійний зір та уважність. Часто виконують вправи натискаючи на квадратики від 1 до 25 і навпаки, але можна виконувати інакше: тренер каже цифру – боксер її знаходить.

Ловля монет – фірмовий трюк Усика. Ставиться три-чотири монети на руку, підкидає їх і ловить всі по черзі. Складна вправа, яка потребує зосередженості, реакції і швидкості. Починають з двох монет.

Дошка для балансу (balance board)– це дошка на ролику, яка дуже допомагає розвивати вміння балансувати та правильно розподіляти вагу тіла. Добре засвоївши можна ускладнювати вправу поєднавши з іншою вправою. Наприклад: жонгливання, ловля монет, нанесення ударів, таблиця Шульте тощо.

Баскетбол. Баскетбол дуже схожий за технікою на бокс. Передача м'яча в баскетболі схожа на прямий удар в боксі; укриття м'яча корпусом схоже на ухил у боксі. Тому велика кількість боксерів для відпочинку обирають баскетбол.

Танцювальні рухи. Потребують пластичності, без якої в боксі нікуди, орієнтування в просторі, креативності і відчуття ритму. О. Усик у 2012 році після перемоги на Олімпіаді станцював гопак. В юному віці займався танцями і навіть зараз постійно показує як він танцює на тренуванні. Можливо це одна із причин чому він досяг великих успіхів в боксі.

Висновки. Дивлячись на видатних боксерів, багато боксерів-аматорів і тренерів-початківців задаються питанням: «що робити щоби досягти таких висот?». Єдиного правильного рішення нема, але є декілька шляхів досягнення великих результатів. В боксі потрібен гармонійний розвиток всіх фізичних якостей, і особливо спритність і координаційні можливості. І тренери боксерів-аматорів, і тренери професіоналів використовують в своїй роботі різні складно координаційні вправи для розвитку майстерності своїх спортсменів. Чим більше різноманіття в арсеналі вправ боксера, тим швидше він адаптується до нових і незвичних умов, що є дуже важливим вмінням для спортсменів даного виду спорту. Розглядаючи складно координаційні вправи, як один спосіб підвищення рівня майстерності боксера можна сказати, що спортсмени використовують різні вправи та їх поєднання, і, як і у вихованні всіх інших фізичних якостях, у розвитку спритності необхідне поступове ускладнення завдання завдяки іншого положення чи виконання нової рухової дії, і об'єднанні вивчених старих навичок і вмінь. Не завжди ці вправи схожі на елементи боксу і часто використовують вправи з інших видів спорту, що і допомагає спортсменам швидше пристосуватися до незвичних умов і до опонента. Саме тому використання складно координаційних вправ необхідно в підготовці боксерів будь-якого рівня майстерності.

Література:

1. Агеєв П. М., Саєнко С. В., Запольський Д.П. Зміст педагогічних понять у розвитку координаційних здібностей єдиноборців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Київ, 2011. Вип.12. С.8-13.
2. Платонов В. Н. Загальна теорія спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. С. 808.
3. Фізичне виховання. Бокс. КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. С.135.

ГОТОВНОСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Борщенко В. В., Цишкова В. В.

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

Анотація. В роботі висвітлено проблему підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури до формування здорового способу життя в учнів закладів загальної середньої освіти. Показано, що традиційна система підготовки спеціаліста з фізичної культури вирішує переважно завдання функціонального освоєння педагогічної професії та недостатньо спрямована на формування здорового способу життя школярів.

Мета дослідження: вивчити ступінь теоретичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури до формування здорового способу життя в школярів. **Методи дослідження:** аналіз, експеримент, педагогічне тестування, самооцінка.

Аналіз літератури дозволив охарактеризувати змістовний компонент підготовки майбутніх вчителів з фізичної культури. Це комплекс теоретичних знань, розуміння сутності здорового способу життя, його значення в підтримці здоров'я та взаємозв'язку фізичної культури, спорту та здоров'я.

Показниками цього технічного критерію є повнота та системність професійних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя: терміни та поняття; факти, що виступають основою інших видів знань і відображають властивості та зв'язки об'єктів та процесів реальної дійсності, а також закони їхнього протікання; закони, що відбивають зв'язки фактів; теорії, що поєднують значну сукупність фактів та пов'язують їх закони; методологічні знання про методи, процес та історію пізнання, різні способи діяльності; знання оцінки. Дослідження показало, що значна частина студентів (58,2%) не орієнтується в структурі та функції педагогічної діяльності.

Теоретична підготовка більшості студентів до формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури та спорту відповідає недостатньому рівню, що не дозволяє якісно виконувати цю роботу. Дані, отримані в результаті самооцінки, показують, що найнижче студенти оцінюють свій рівень сформованості рефлексивних, комунікативних, організаторських умінь.

Актуальність. Державна політика по відношенню до дитинства визначається як діяльність, яка спрямована на створення безпечних умов для навчання, виховання, розвитку та самореалізації дітей та підлітків [1]. Важлива роль у цьому належить висококваліфікованим фахівцям з фізичної культури, які мають знання щодо здоров'язбережувальних технологій, різних засобів і форм рухової активності та здатні не тільки залучити дітей до занять фізичною культурою і спортом, а й організувати їхнє здорове активне дозвілля.

Однак підготовка вчителів фізичної культури в закладах вищої освіти все ще орієнтована, в основному, на вирішення завдань спортивної підготовки та розвитку фізичних якостей школярів. При цьому недооцінюється роль формування здорового способу життя дітей та необхідність підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до такої діяльності.

Це негативно позначається на забезпеченні цілісності підготовки майбутніх фахівців, їхньої націленості на формування в школярів усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, вихованні у навичок здорового способу життя в учнів. Звідси випливає необхідність спеціальної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здорового життя школярів.

Мета дослідження полягала у вивченні ступеня теоретичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до формування здорового способу життя в учнів.

Завдання дослідження: 1. Охарактеризувати змістовний компонент підготовки студентів до формування здорового способу життя в учнів. 2. Визначити сформованість технологічних знань, необхідних для формування здорового способу життя школярів.

Виклад основного матеріалу. Змістовий компонент у структурі підготовки вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя (ЗСЖ) визначає рівень компетентності студентів, який проявляється в комплексі теоретичних знань, розуміння сутності здорового способу життя, його значення у підтримці здоров'я та взаємозв'язку фізичної культури, спорту та здоров'я [2].

Це передбачає опору на фундаментальні, узагальнені методологічні знання, що дають орієнтир та дозволяють прогнозувати провідні тенденції формування ЗСЖ учнів засобами фізичної культури і спорту; інтеграцію змісту як системи взаємопов'язаних смислових одиниць, що забезпечує цілісне розуміння педагогічного процесу та передбачає різні види взаємодії між дисциплінами на різних етапах підготовки майбутніх спеціалістів до формування ЗСЖ школярів від простих міжпредметних зв'язків до інтеграції високого рівня.

Технологічна готовність базується на характеристиках змістовного та технологічного компонентів готовності. Показниками цього критерію є повнота і системність професійних знань про здоров'я і ЗСЖ, його формування та збереження засобами спорту та фізичної культури, повнота засвоєння та доцільність застосування необхідних умінь у підготовці майбутнього вчителя.

Теоретичне дослідження показало, що становлення професіоналізму на етапі здобування вищої освіти істотно залежить від системного об'єднання дисциплін, насамперед профілюючих, з орієнтацією на цілісну професійну діяльність, де окрема дисципліна має бути засобом досягнення цієї мети. А також те, що знання не можуть бути системними, якщо їхня структура відповідає структурі наукової теорії, і тому зрозуміло, що без досвіду структурування засвоєних знань, тобто без навичок таких дій, якість знань студентів залишатиметься низькою.

Сьогодні кожна дисципліна швидше виступає як мета, яка знижує ефективність роботи. Процес засвоєння студентами знань про технологію формування ЗСЖ школярів засобами фізичної культури і спорту ускладнюється тим, що недостатньо літературних джерел, в яких описані конкретні методи, способи та прийоми організації цього процесу.

Регуляцію професійної діяльності вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури і спорту забезпечує синтез таких видів знань:

- терміни та поняття, які служать для позначення конкретного виду об'єктів чи сукупності знань (це й мовлення, з допомогою якого оформляється думка);
- факти, які виступають основою інших видів знань і які відбивають властивості та різноманітні зв'язки об'єктів і процесів реальної дійсності, і також закони їхнього протікання;
- закони, які відображають зв'язки фактів;
- теорії, які поєднують значну сукупність фактів і пов'язують їх закони, що вносять в систему уявлення особистості, допомагаючи їх осмислити;
- методологічні знання про методи, процес та історію пізнання, різні способи діяльності;
- оцінні знання, які характеризують норми ставлення до об'єктів.

Усі названі види знань простежуються у змісті підготовки фахівця з фізичної культури і спорту до формування ЗСЖ школярів. Вони взаємопов'язані, впливають один на одного і на особистість, яка їх засвоює.

З метою підтвердження думки фахівців і нашого припущення про недостатню готовність майбутніх вчителів фізичної культури до формування ЗСЖ школярів був проведений констатувальний експеримент, у якому взяло участь 78 студентів старших курсів Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Університету Ушинського. В процесі проведення експерименту використовувалися діагностичні завдання, які включали комплекс проектувальних запитань стосовно окремих сторін шкільної фізкультурно-спортивної діяльності.

Зокрема, випробуванним пропонувалося відповісти на запитання, які пов'язані з визначенням основних понять: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», особливостями проведення спортивних заходів, виявленням засобів фізичної культури та спорту, що забезпечують оздоровчий ефект.

Отже, дослідження показало, що навіть до кінця навчання у ЗВО значна частина студентів не орієнтується у структурі та функціях педагогічної діяльності, не вникла в її сутність та значення. Багато студентів не змогли впевнено пояснити, за допомогою яких засобів фізичної культури можна формувати ЗСЖ школярів, не змогли навести приклади формування ЗСЖ методами, прийомами фізичного виховання та спорту, обґрунтувати їхню логічну послідовність тощо.

У той же час були продемонстровані знання методики викладання рухливих та спортивних ігор у школі. Спостерігалися хороші знання про педагогічну діяльність. Це говорить про слабку методологічну підготовку студентів до формування ЗСЖ школярів.

Так, навіть у полегшених умовах (при виборі правильних відповідей із чотирьох – п'яти можливих варіантів) 58,2% студентів відповіли неправильно та 41,8% піддослідних – неповно на діагностичні питання, які пов'язані зі специфікою засобів. На питання, пов'язані з інтеграцією знань щодо формування здорового способу життя школярів засобами рухливих та спортивних ігор, студенти відповіли точніше.

На нашу думку, це пояснюється тим, що питанням фізичного виховання школярів приділяється достатня увага в процесі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та надається провідного значення у процесі практичної діяльності в умовах школи.

Найнижчі оцінки отримали відповіді студентів, які відображали знання особливостей проведення спортивних заходів у школі (52,2% неправильних та 33,7% неповних відповідей); функцій цієї діяльності у шкільництві (49,4 – неправильних, 28,5% – неповних); сутності здорового способу життя (73,1% – неправильних відповідей).

Аналіз сформованості технологічних знань показав, що теоретична підготовка більшості студентів до формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури та спорту відповідає недостатньому рівню, що не дозволяє якісно виконувати цю роботу.

Паралельно був проведений аналіз самооцінки студентів. Основні вміння, які необхідні для формування ЗСЖ школярів було об'єднано в сім груп:

1. проектувальні,
2. конструктивні,
3. організаторські
4. комунікативні,
5. гностичні,
6. дослідні,
7. рефлексивні,
8. практичні.

Студенти оцінювали власну готовність за 10-бальною шкалою. Розраховувалися середньо групові оцінки. Результати самооцінки показують, що найнижче студенти оцінюють свій рівень сформованості рефлексивних, комунікативних, організаторських умінь. Студенти відзначили недостатньо розвинений, порівняно з іншими вміннями, рівень сформованості умінь планувати систему фізкультурно-спортивних занять відповідно до стану здоров'я, особливостей фізичного розвитку, підготовленості та уподобань

вихованців, переробляти науково-методичний матеріал з метою його адаптації до закономірностей фізкультурно-практичної діяльності, організації самоврядування учнів, мобілізації їх творчої активності у процесі формування правильного ставлення до спортивних ігор, критичноконструктивного аналізу підсумків спільної діяльності.

Найбільш високо студенти оцінили вміння, орієнтовані переважно на фізичне виховання (проектувальні вміння), практичні вміння навчати фізичним вправам [3]. На наш погляд, це пов'язано з вищим рівнем сформованості умінь з фізичного виховання школярів, ніж формування ЗСЖ вихованців засобами фізичної культури і спорту. Крім того, досить високо респонденти оцінили свої вміння здійснювати відбір засобів, впроваджувати спортивні заходи у режимі навчального дня та під час позакласної роботи (гностичні та конструктивні вміння). На нашу думку, це пояснюється значним випередженням і різноманіттям практичних рекомендацій, ступенем теоретичної розробленості досліджуваної проблеми.

Висновки. Таким чином, констатуючий експеримент показав недостатній рівень підготовленості студентів – майбутніх вчителів фізичної культури – до формування здорового способу життя школярів. В цілому, проведене теоретичне дослідження та констатуючий експеримент підтвердили актуальність вирішуваної проблеми, виявили необхідність оновлення змістовного та технологічного компоненту підготовки студентів факультету фізичної культури до формування здорового ЗСЖ учнів, і показали, що традиційна система підготовки фахівця з фізичної культури і спорту переважно вирішує завдання функціонального освоєння педагогічної професії та недостатньо спрямовано на формування ЗСЖ школярів. Педагоги відчувають значні труднощі, пов'язані з відсутністю гнучких організаційнопедагогічних умов, які сприяють інтеграції знань, отриманих у процесі навчання в ЗВО з таких дисциплін, як педагогіка, психологія, анатомія, фізіологія, гігієна, з дисциплін підготовки для саморозвитку суб'єкта.

Література:

1. Верховна рада України : Закон про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 р. № 3809-ХІІ. Дата оновлення 25.07.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 10.06.2022).
2. Мосейчук Ю. Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури. моногр. Чернівці : «Місто», 2018. 436 с
3. Подгорна В.В., Дроздова К.В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової Української школи. Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка. 2019. Вип. 1 (157). С. 147-152.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Буховець Б. О., Пустомельник Д. С.

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

Анотація. Фізичний розвиток дітей характеризується такими основними якостями, як м'язова сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Кожна з цих якостей також сприяє зміцненню здоров'я.

Оскільки кожен рух відбувається у просторі та часі, було встановлено, що діти, які активно рухаються, мають можливість отримати більше інформації за одиницю часу, що сприяє прискоренню психічного формування у дітей. Фахівці також довели, що існує взаємозалежний зв'язок між рухом і розвитком мови. Фізичні вправи збільшують словниковий запас у мовленні дітей, допомагають їм краще розуміти значення слів, сприяють формуванню понять і покращують розумовий розвиток.

Таким чином, можна зробити наступні ключові висновки про вплив фізичних вправ на організм людини. Двома основними умовами є: формування енергетичної бази для росту і розвитку та позитивний стимулюючий вплив на формування психічних функцій. Поєднання цих умов забезпечує оздоровчий вплив фізичних вправ.

Наприклад, фізична активність у вигляді повільного бігу і стрибків має значний позитивний вплив на витривалість. Чи доцільно заохочувати школярів середнього віку до бігу? Так, рекомендується. Сьогодні доведено як доцільність, так і користь для здоров'я використання спочатку елементів, а потім повноцінного, але не надто тривалого комплексного бігового навантаження в повільнішому темпі (до 7-8 км/год).

Одним із засобів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є використання циклічних видів спорту у секційних гуртках [5 с126-129].

Систематичні заняття циклічними видами спорту є одним із засобів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Вони впливають на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підготовку до занять спортом. Науково доведено, що заняття циклічними видами спорту сприяють розвитку координації рухів, покращують фізичну працездатність та сприяють формуванню моральних, вольових та духовних якостей.

Загалом наслідком малорухливого способу життя дітей є низький рівень фізичної підготовленості та збільшення кількості хронічних патологій, насамперед захворювань органів дихання, травлення, кістково-м'язової, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, а також органів зору та шкіри [4 с 180-182].

Компенсація нестачі рухової активності можлива за рахунок спеціальних фізичних вправ, оскільки існує пряма залежність між активним способом життя і регулярною фізичною активністю та підвищенням рівня

фізичної підготовленості дитини за рахунок збільшення функціональних можливостей та резервів органів і систем організму. Одними із універсальних засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості в дитячому віці можуть бути циклічні види спорту, оскільки вони містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та характеризуються широким діапазоном впливу на фізіологічну, функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сфери дитячої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), в останні десятиліття спостерігається значне погіршення стану здоров'я сучасних школярів через зниження рівня фізичної активності.

Майже 75% дітей середнього шкільного віку ведуть малорухливий спосіб життя. При аналізі літератури за темою дослідження були розглянуті різні наукові праці. [1, с157-159])

Загалом наслідком малорухливого способу життя дітей є низький рівень фізичної підготовленості та збільшення кількості хронічних патологій, насамперед захворювань органів дихання, травлення, кістково-м'язової, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, а також органів зору та шкіри [1, с 157-159]) .

Компенсація нестачі рухової активності можлива за рахунок спеціальних фізичних вправ, оскільки існує пряма залежність між активним способом життя і регулярною фізичною активністю та підвищенням рівня фізичної підготовленості дитини за рахунок збільшення функціональних можливостей та резервів органів і систем організму. Одними із універсальних засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості в дитячому віці можуть бути циклічні види спорту, оскільки вони містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та характеризуються широким діапазоном впливу на фізіологічну, функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сфери дитячої особистості.

Особливе значення циклічні вправи мають в загальній фізичній підготовленості дітей середнього шкільного віку. Їх педагогічна цінність визначається високим ступенем прикладної спрямованості та можливістю розвитку основних рухових здібностей. Це допомагає контролювати та підвищувати рівень фізичної підготовленості засобами циклічних видів спорту та запобігти розвитку проблем з опорно-руховим апаратом у школярів, що є наслідком малорухливого способу життя.

Згідно чинним нормативам для дітей середнього шкільного віку описане дозування фізичного навантаження, що вкрай актуально для циклічних видів спорту

Мета статті Показати вплив циклічних видів спорту на організм дітей. Визначити методики викладання циклічних видів спорту у секціях.

Виклад основного матеріалу дослідження Секційна робота відрізняється від фронтальної та індивідуальної. Вона не ізолює учнів один від одного, а навпаки, дає можливість учням реалізувати своє природне прагнення до спілкування, взаємодії та співпраці. Психологічно важко звертатися за

роз'ясненнями до вчителів, але легко звертатися за роз'ясненнями до однолітків, і учні так і роблять.

Психолого-педагогічні дослідження показують, що секційне навчання сприяє покращенню та підвищенню ефективності засвоєння дітьми навчального матеріалу, розвитку взаємовідносин між однолітками, самостійності та формуванню таких компетенцій:

Доводити і відстоювати власні погляди та прислухатися до думки однолітків.

Формують культуру діалогу та почуття відповідальності за результати своєї роботи.

У секційні діяльності створюються умови для набуття навичок знайомства, чуйності та форм взаємо підтримки.

Групова робота як вид навчальної діяльності для школярів є дуже функціональною і діти демонструють високі успіхи в засвоєнні знань та формуванні навичок. Це відбувається тому, що під час секційної роботи з циклічних видів спорту ефективно вдається організувати більш ритмічну діяльність для кожного учня

Для дітей середнього шкільного віку 13-15 років, особливість методики характеризується глибиною техніко-тактичної підготовки. Основним завданням тренувань є визначення та розвиток основних елементів виду спорту, яким займаються [2 с 70-83].

Оволодіння навичками індивідуальної та групової поведінки в найбільш часто повторюваних видових ситуаціях. У цьому віці важливо завершити роботу над навичками та усунути наявні помилки

Для методики викладання характерні загальні принципи занять для дітей середнього шкільного віку : теоретична підготовка фізична підготовка, технічна та тактична підготовка, психологічна та інтегральна підготовка дітей , нехтуваннялюбим принципом підготовки призведе до зниження результатів навчання.

Загальна фізична підготовка спортсмена повинна включати засоби, за допомогою яких можна ефективно вирішувати завдання загального фізичного розвитку. При побудові занять з дітьми слід враховувати особливості фізичного розвитку організму залежно від статі.

Загальні методи фізичної підготовки не є однаковими для різних спортивних дисциплін [6 с 406-4112]. Вони варіюються між спортивними дисциплінами. Тому в кожному конкретному випадку засоби, що використовуються, їх вибір, місце в структурі виду спорту повинні враховуватися. Включення вправ загальної підготовки в тренувальний процес зазвичай сприяє загальній ефективності тренувального процесу.

Розвиток спортивної майстерності вимагає розширення засобів і методів підвищення ефективності тренувальних занять. Проблема полягає в пошуку нових засобів і ефективних методів тренування для вдосконалення швидкісно-силових можливостей (притаманних циклічним видам спорту) дітей середнього шкільного віку

Кожне тренування складається із завдань:

1) Підготовча частина - організація групи, розуміння завдання уроку та способів його вирішення. 10-12% від усього заняття, з помірною інтенсивністю та напруженням

2) Практичне заняття. Основна частина - засвоєння знань, формування вмінь та навичок, техніки, підвищення рівня фізичної підготовленості, виховання та набуття морально-вольових якостей і навичок, необхідних для занять фізичними вправами.

Біологічні аспекти) Практичне навчання рухам, фізіології вправ, амплітуді рухів серцево-судинної системи, суглобів, м'язів та сухожилів.

Висновки та перспективи У цьому віці організм підлітка досяг досить просунутої стадії розвитку.

Розвивається центральна нервова система. Процеси збудження і гальмування стають більш врівноваженими, а увага - більш стійкою. Процеси уваги в підлітковому віці впливають на розвиток і функціонування всіх систем організму [3].

У цьому віці значно прогресує розвиток фізичних якостей. Досягається значний прогрес у розвитку фізичних якостей та в оволодінні технікою і тактикою виду спорту. Слід дотримуватись умов та особливостей спілкування з дітьми.

Результати досліджень доводять, що факторами, які визначають кількість і тип рухових одиниць, є сила і швидкість м'язового скорочення.

Основним засобом розвитку швидкості в окремих видах циклічних вправ є вправа, яка повинна розвивати швидкість, додаткова фізична вправа, подібна до основної вправи за характером координації та енергозабезпечення рухової діяльності. Тренувальні завдання можуть виконуватися за допомогою інтервальних або комплексних вправ, ігор або змагань.

1-2 тренування з розвитку швидкості на тиждень для дітей та підлітків.

На основі всіх антропометричних вимірів (довжина, вага, окружність грудної клітки, проводиться індивідуальна оцінка рухового розвитку кожного підлітка, та оцінюється його відповідність середньому показнику в даному віці.

Слід враховувати, що всі ознаки рухового розвитку взаємопов'язані між собою. Якщо зміниться одна з них, то зміняться й інші показники. В умовах гармонійного розвитку

Література:

1. Дикун М. І. Підвищення рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку засобами легкої атлетики. Теорія і практика актуальних наукових досліджень. Дніпро, 2020. 157–159.

2. Ханікянц О. В., Римар О. В., Конестяпін В. Г. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку з пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків. Інноваційна педагогіка. К., 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 70–83

3. Чустрак А. П., Погорелова О. О., Марунчак О. С. Динаміка розвитку фізичних якостей підлітків. Znanstvena misel journal (Slovenia, Ljubljana). 2017. №7. С. 66–69.

4. Щепотіна Н. Ю., Романюк О. В. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів середніх класів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 180–182.

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

6. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Формування рухових умінь і навичок в учнів на уроках фізичної культури легкоатлетичними вправами. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. – Вип. 11. С. 406–412.

МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ СПОСОБІВ ТРЕНУВАННЯ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ВЕСЛУВАННЯ

Вескребенцев І. Г., Ігнатенко С. О.

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

Анотація. Індивідуальний підхід до тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів може бути реалізований лише на основі взаємозв'язку використовуваних засобів і структурної організації функцій організму. Все це повинно відповідати спеціальній підготовленості спортсмена, а також відповідати закономірностям адаптаційних перебудов функцій і структур організму. Велике значення має також вплив коливання змін середовища.

Основною причиною необхідності використання окремих варіантів техніки є пристосувальна мінливість систем організму до мінливих умов зовнішнього та внутрішнього середовища. На варіативність рухів впливають такі фактори: особливості будови тіла, особливості нервової системи, топографія м'язової сили, руховий досвід.

На варіативність структури рухів впливають інтенсивність роботи, ступінь і характер втоми. Багато авторів вказують на різну техніку виконання рухів при різній швидкості руху спортсменів. Існує багато досліджень, присвячених особливостям перебудови техніки під впливом втоми. При цьому втома розглядається як специфічний фільтр, який не дозволяє спортсмену виконувати зайві рухи і може допомогти більш точно виділити індивідуальні помилки та особливості техніки.

Зміна техніки рухів у різних умовах роботи вимагає індивідуальної адаптації спортсмена до основної змагальної дистанції. Крім того, необхідний індивідуальний підбір засобів і методів тренування в залежності від біологічної будови та особливостей спортсмена.

Визначаючи причини та спрямованість структури рухів, необхідно враховувати, що варіативність може бути зумовлена також спортивною майстерністю, адаптивною мінливістю, залежно від умов праці, особливостями спортивного інвентарю та ряду інших факторів.

Було припущено, що при максимальній мобілізації фізичних можливостей рівномірний результуючий руховий ефект може бути забезпечений різними змінами показників рухової структури. Це залежить від індивідуальних можливостей і фізичної підготовки спортсмена; зовнішніх факторів та особливості взаємодії фізичних навантажень. Врахування таких факторів у тренувальному процесі дозволяє провести об'єктивну діагностику технічної підготовленості спортсменів, а також помітно підвищити ефективність формування структури рухових дій.

У методичній літературі з веслування на байдарках досить детально описана технічна підготовка. Проте відсутні дані про закономірності засвоєння динамічної структури та основних елементів системи рухів. Також є дефіцит об'єктивної інформації про закономірності розвитку координаційної структури. Це призводить до суперечностей у методичних підходах і поглядах на перспективи вдосконалення рухів веслувальників.

Мета дослідження: виявити шляхи вдосконалення рухів веслувальника.

Організація дослідження. Експериментально досліджено координаційну структуру рухів веслувальників у природних умовах.

У роботі використовується комплексний метод біомеханічних досліджень в природних умовах. Вивчалися динаміка кінематичних і динамічних характеристик зусиль, прикладених до весла весляром; тиск на сидіння байдарки; робота тулуба; рухів рук по фронтальній і вертикальній осях; миттєва швидкість човна; активність м'язів тулуба, рук, спини та живота. Було визначено: амплітуду та частоту коливань; структуру ритму активності. Крім того, розраховано показники результативності та ефективності рухової діяльності; визначено варіативність характеристик досліджуваних рухів.

Комплексні дослідження проводились відповідно до законодавства України про охорону здоров'я, Гельсінської декларації 2000 р., директиви Європейського співтовариства №86/609 щодо участі людей у медико-біологічних дослідженнях.

Аналіз результатів дозволив виділити різні варіанти рухів, які використовуються веслярами, за всіма параметрами техніки. Співвідношення техніки рухів веслувальників та їх спортивної майстерності показало неоднозначні результати. Аналіз взаємозв'язку техніки рухів веслувальників та їх кваліфікації показав, що досягненню результатів майстра спорту сприяють: а) пік зусиль на веслах у середині гребка; б) синусоїдний характер гоніограми в безпідтримковій фазі; в) тиск на сидіння без скидання ваги; г) рівномірний поворот тулуба в опорній фазі; д) початок повороту тулуба до моменту

підхоплення води. Високий спортивний результат веслувальників другого спортивного розряду залежить від таких показників: а) частоти гребків із ослабленням зусилля в середині гребка; б) зупинка повороту тулуба в безопорній фазі; в) захоплення води до початку повороту тулуба; г) звільнення ваги спортсмена від сидіння в момент захоплення води або нестабільного тиску на сидіння; д) нерівномірний або рівноприскорений поворот тулуба в опорній фазі.

Існують варіанти техніки, які не мають впевненого зв'язку з кваліфікацією спортсмена: а) розподіл зусиль на веслі з піком у першій третині гребка і без вираженого піку зусилля; б) робота тулуба з додатковим поворотом у безопорній фазі; в) синхронний початок повороту тулуба і захоплення води; г) уповільнений поворот тулуба в опорній фазі циклу. Зазначені показники є індивідуальними та перехідними варіантами.

Якісні параметри техніки виражаються в певних кількісних величинах. Трансформація якості рухової системи відбувається внаслідок накопичення кількісних змін. Виділено три рівні зареєстрованих параметрів. Перший рівень – ефективність рухів, яка визначається швидкістю човна на відстані. Другий рівень включає параметри роботи весла у воді. Третій рівень передбачає кінематичні параметри техніки.

Швидкість човна елітних спортсменів залежить від п'яти параметрів другого рівня: а) темп веслування; б) максимальне зусилля; в) імпульс сили; г) ритм веслування; д) характер сил, що діють на весло, які визначаються розподілом тиску на сидіння в циклі. На третьому рівні виділені параметри, які безпосередньо впливають на швидкість човна. Це: а) амплітуда повороту тулуба в циклі та в опорній фазі; б) середня швидкість повороту тулуба в фазі опори; в) момент початку повороту тулуба щодо захоплення води; г) амплітуда прискорення тулуба перед гребком; д) швидкість повороту тулуба в момент захоплення води; е) період перебування в крайньому положенні в безопорній фазі; ж) прискорення руки по вертикальній осі в момент захоплення води; є) кут згинання тулуба.

Всі перераховані вище параметри позитивно корелюють зі швидкістю човна. Винятки становили: період перебування тулуба в крайньому положенні після гребка та кут нахилу тулуба. Вони також впливають на параметри роботи весла. Було знайдено ряд характеристик третього рівня, які не впливають на швидкість човна. Ними є: а) величина додаткового повороту тулуба після гребка; б) відношення амплітуди робочого повороту тулуба до загальної амплітуди повороту в циклі; в) амплітуда удару; г) прискорення руки по фронтальній осі в момент захоплення води. Вплив на параметри роботи весла на початку руху.

Тестування відмінностей зазначених параметрів між трьома групами спортсменів різної підготовленості показало недостатність більшості з них у групах веслувальників першого спортивного розряду та майстрів спорту. При порівнянні визначених характеристик у групах веслувальників першого спортивного розряду та членів збірних отримали достовірну різницю більшості показників. Як критерії технічної майстерності було визначено параметри

техніки, які відповідають таким вимогам: а) є провідними в структурі рухів; б) визначають цілісність побудови фазової структури техніки; в) вони взаємопов'язані зі швидкістю човна на відстані; г) вони прогресують із зростанням спортивної майстерності.

До цих параметрів відносяться: а) сумарна амплітуда повороту тулуба; б) момент початку повороту тулуба щодо захоплення води; в) швидкість повороту тулуба в момент захоплення води; г) період перебування тулуба в крайньому положенні в безпорній фазі циклу; д) швидкість повороту тулуба під час гребка; е) характер роботи весла у воді.

Аналіз впливу інтенсивності роботи на техніку дозволив виявити, що у кожного веслувальника є зони оптимального та критичного темпу.

При лінійному підвищенні темпу веслування відбувається нелінійна зміна швидкості човна, параметрів роботи та ефективності рухів весляра. Найвищі коефіцієнти ефективності у елітних веслувальників зареєстровані в зоні інтенсивності 70-80% від максимальної. У зоні критичного темпу зареєстровано значне погіршення абсолютних значень провідних елементів координації веслувальника, що призводить до зниження працездатності конструкції та обмеження максимальної швидкості. Аналіз впливу втоми на координацію веслувальника показав, що в кінці дистанції також відбувається впевнене погіршення провідних елементів координації веслувальника під впливом наростаючої втоми. Проведені дослідження закономірностей управління рухами у веслуванні на байдарках дозволили внести деякі корективи в традиційну методику або технічну підготовку веслярів на різних етапах спортивного вдосконалення. Для цілеспрямованої реконструкції структури рухів веслувальника необхідно оволодіти їх провідними елементами в такій послідовності: 1) навчання роботі з утриманням прямої пози сидючи; 2) тренування починати з поворот тулуба перед захопленням води; 3) навчання роботі без зупинки тулуба в крайньому положенні; 4) привчання до горизонтального розподілу зусиль у гребку (гребки без відриву ваги від сидіння); 5) привчання до рівномірного розподілу зусиль у гребку без ослаблення в середині гребка; 6) збільшення робочої амплітуди тулуба. Освоєння кожного елемента сприяє оптимізації рухів і полегшує тренування наступного елемента, іноді роблячи його просто непотрібним.

У підготовці веслувальників необхідно особливу увагу приділяти етапу відпрацювання оптимальної структури рухів до темпу дистанції. Дослідження показало, що у переважної більшості веслувальників ефективність роботи знижується, а структура рухів порушується при підвищенні темпу вище оптимального. Крім того, необхідно відновлювати оптимальне співвідношення технічних параметрів у зазначеній вище послідовності на кожному новому рівні темпу. Більшість елітних спортсменів долають дистанцію в оптимальному темпі. Для них основним завданням є підвищення рівня оптимального темпу. Основою темпу є досконалість структури рухів за визначеними критеріями при високих значеннях швидкості.

Висновки

1. Виявлено основні технічні параметри, які впливають на спортивний результат: а) сумарна амплітуда повороту тулуба; б) момент початку повороту тулуба щодо захоплення води; в) швидкість повороту тулуба в момент захоплення води; г) період перебування тулуба в крайньому положенні в безопорній фазі циклу; д) швидкість повороту тулуба під час гребка; е) характер роботи весла у воді, який визначається тиском на сидіння.

2. Наприкінці дистанції під впливом наростання втоми зареєстровано погіршення провідних елементів координації веслувальників.

3. У процесі тренування рухових якостей необхідно: а) підвищити темп до критичного; б) відновлення оптимального співвідношення технічних параметрів на кожному новому етапі робочого темпу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богуславська В.Й. Пріоритет теоретичної підготовки до циклічних видів спорту (на матеріалі обстеження спортсменів і тренерів). Дослідження в області спортивних гуманітарних наук. 2017; 21: 29-36.

2. Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Богуславська В.Ю. Зміст опитування фахівців з проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. Матеріал Міжнародного науково-практичного конференції. За ред. Я.Б. Зорія. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича; 2017. стор. 12-42.

3. Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Богуславська В.Ю. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування. Спортивна наука України. 2016 рік; 3(73): 42-8.

4. Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Богуславська В.Ю. Проблеми теоретичної підготовки в спорті. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук прац. За ред. В. М. Костюкевича. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016: 1: 257-61.

5. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: навч. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та учнів олімпійського резерву. К; 2007. 104 с.

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

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

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

Вим'ятін П. С.

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

Анотація. Автором розкрито проблему вирішення актуального завдання щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням індивідуального стилю ведення поєдинку на етапі спеціалізованої базової підготовки. За даними наукової літератури встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців є одним з головних чинників, який сприяє досягненню високих результатів у змагальній діяльності. Також показано, що на сучасному етапі розвитку спортивної боротьби не достатньо досліджень, що розкривають структуру та зміст спеціальної фізичної підготовки борців 16-17 років середніх вагових категорій (до 60 кг, до 66 кг, 77 кг) з урахуванням індивідуального стилю ведення поєдинку (силовий, темповий, ігровий).

Актуальність. Сучасний рівень розвитку спорту висуває високі вимоги до різних сторін підготовленості спортсменів практично на всіх етапах багаторічної підготовки. Особлива увага приділяється проблемі удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним з головних чинників досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності, у тому числі у греко-римській боротьбі. Важливе значення у підготовці борців відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, на якому створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки, що забезпечує високий рівень спортивної майстерності в змагальних поєдинках [1].

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що роль спеціальної фізичної підготовки у боротьбі не тільки не знижується, але й значно підвищується. При цьому показано, що регламент сучасного поєдинку, незалежно від конкретної формули, значно інтенсифікує його, й акцент у методиці розвитку рухових якостей змістився від розвитку сили до швидко-силових здібностей та спеціальної витривалості [3].

Витривалість – це здібність протистояти стомленню у будь-якій діяльності. Згідно з відмінностями у характері енергетичного забезпечення м'язової діяльності прийнято виділяти аеробні та анаеробні механізми витривалості. У спортивній боротьбі вони проявляються комплексно.

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності, де залучена значна частина м'язового апарату. Також це називають аеробною витривалістю.

Рівень розвитку та прояву загальної витривалості визначається: аеробними можливостями організму; ступенем економізації техніки рухів; розвитком вольових якостей.

Спеціальна витривалість – це здібність спортсмена до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах змагальної діяльності. Стосовно спортивної боротьби спеціальна витривалість повинна забезпечувати високу активність ведення сутички та ефективність основних технічних дій протягом всього поєдинку, а також для швидкого відновлення під час короткочасного відпочинку між періодами (30 с) та між сутичками (чим ближче до фінальних зустрічей, тим коротше інтервали відпочинку).

Засоби розвитку витривалості. Аеробні можливості організму є біологічною основою загальної витривалості. Основний показник аеробних можливостей організму – це максимальне споживання кисню (МСК) у літрах за хвилину на кілограм ваги. Чим більше кисню споживає спортсмен за одиницю часу, тим більше виробляється енергії, і як слід, тим більшу роботу він зможе виконувати.

Засобами розвитку загальної витривалості у боротьбі є вправи, що дозволяють досягти максимальних величин серцевої і дихальної продуктивності та утримувати високий рівень споживання кисню тривалий час. Для цього застосовують рухові дії, що потребують участі можливо якнайбільшого об'єму м'язової маси (хода на лижах, крос, веслування, біг в спокійному темпі, плавання і т.п.). Оскільки навантаження борця у ході сутички зростає з перемінною, що не підлягає регулюванню інтенсивністю, розвитку загальної витривалості сприяють спортивні ігри (баскетбол, Футбол, регбол, хокей, ручний м'яч), біг на середні дистанції та кроси з перемінним темпом й короткими спуртами, ходьба на лижах по пересіченій місцевості або на рівнині зі зміною темпу й нетривалими прискореннями та інші [2, 4].

Для підвищення анаеробних можливостей організму застосовують наступні вправи [5]:

1. Вправи, які переважно сприяють підвищенню алактатних анаеробних можливостей. Тривалість роботи 10-15 с, інтенсивність повинна бути максимальна. Вправи застосовуються у режимі повторного виконання, серіями.

2. Вправи, які дозволяють паралельно вдосконалювати алактатні та лактатні анаеробні здібності. Тривалість роботи 15-30 с, інтенсивність – 90-100% від максимальної.

3. Вправи, які сприяють підвищенню лактатних анаеробних можливостей. Тривалість роботи – 30-60 с, інтенсивність – 85-90 % від максимальної.

4. Вправи, що дозволяють одночасно вдосконалювати алактатні аеробні та анаеробні можливості. Тривалість роботи – 1-5 хвилин, інтенсивність – 85-90 % від максимальної.

При виконанні фізичних вправ сумарне їх навантаження на організм характеризується наступними компонентами: 1) інтенсивність вправи; 2) тривалість вправи; 3) число повторень; 4) тривалість інтервалів відпочинку; 5) характер відпочинку.

При розвитку спеціальної витривалості борця основними є вправи, які максимально наближені до змагальних за формою, структурою та особливостями впливу на функціональні системи організму. Інтенсивність роботи планують так, щоб вона була близькою до змагальної і навіть

перевищувала її. Основні засоби виховання спеціальної витривалості: вправи з манекеном (кількість кидків за 10 с, 20 с, 1 хв, 3 хв, 6 хв з різною інтенсивністю, кидки манекену на час та інші.) і з партнером, сутички (зі зміною партнера, виконання спуртів), насичені технічними і тактичними діями.

Методи розвитку витривалості. Основними методами розвитку загальної витривалості у боротьбі є: 1) метод слитної (неперервної) вправи з навантаженням помірної та перемінної інтенсивності; 2) метод повторної інтервальної вправи; 3) метод колового тренування; 4) ігровий метод; 5) змагальний метод.

Сила борця – це здібність долати певний опір або протистояти йому за рахунок діяльності м'язів. У якості супротиву можуть виступати сили земного тяжіння, які рівняються масі тіла людини; сили інерції власного тіла або його ланок тіла та інших тіл; супротив партнера та інші. Чим більший супротив здібна долати людина, тим він сильніше [6].

Виділяють наступні основні види силових здібностей:

- 1) максимальна сила – найвищі можливості, які може проявити борець при максимальному, довільному м'язовому скороченню;
- 2) швидко-силові здібності (вибухова сила) – здібність долати супротив з високою швидкістю м'язового скорочення;
- 3) силова витривалість – це здібність тривалий час підтримувати оптимальні силові характеристики рухів.

У випадку одночасного росту швидкості та сили виникає збільшення швидкості виконання прийому незалежно від того, які зовнішні опіри долаються. Але так як збільшити зовнішні опіри на практиці не вдається, то найбільш раціональним шляхом підвищення швидкості виконання прийомів є збільшення максимальної сили. При цьому тренувальні засоби за амплітудою, спрямованості зусиль та їх величині повинні бути максимально наближені до основних прийомів [7].

Серед фізичних якостей спритність займає особливе місце у зв'язку з її різноманітними взаємозв'язками з іншими руховими здібностями.

За визначенням спритності та координаційних здібностей є розходження між думками різних вчених. Як відмічає, наприклад, Г.С. Туманян, деякі автори відмовились від поняття «спритність» та вивчають поняття «координаційні здібності». Інші спеціалісти відокремлюють поняття «координаційні здібності» із поняття «спритність». А деякі взагалі не визнають такого поняття, як «координаційні здібності» і дотримуються уявлень про «спритність» як самостійну (але складну) рухову якість. Ще є спеціалісти, які вважають, що «спритність» – це комплексна психомоторна якість, яка входить у сукупність координаційних здібностей [1, 4].

Спритність – це здібність швидко засвоювати нові рухи, оволодівати складнокоординаційним вправами та швидко керувати точними діями в умовах, що змінюються [2].

При цьому, як пояснив Г.С. Туманян, здібність до навчання характеризується швидкістю засвоєння спортсменом нових технічних дій, залежить від їх складності та раціональності методики, яка застосовується.

Реакція та орієнтація у просторі залежать від швидкості, сприйняття, аналізу і оцінки ситуації на підставі зорових, тактильних та акустичних сигналів (спортсмену важливо вміти контролювати положення свого тіла по відношенню до суперника і килима, а також положення тіла суперника і дистанцію до нього). Антиципація – здібність борця змінювати програму дій під час зіткнення в залежності від очікуваних або непередбачуваних умов (втома, можливість травми, надмірне потовиділення, дії суперника, поведінка глядачів, рішення арбітра, якість килима та інші).

Рівновага проявляється вмінням зберігати стійкість пози або швидко відновлювати втрачену позу, і для цього треба вміти правильно визначати значення зусиль, що піддержують стійкість пози або порушують її, а також площу опори й положення загального центру тяжіння системи борець-суперник. Високий рівень підготовленого борця неможливий без його вміння комбінувати атакуючі та захисні прийоми, оптимально поєднувати свої дії з діями суперника [3].

При вдосконаленні координаційних здібностей спортсменів застосовуються вправи різної ступені складності – від простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату та готують організм до більш складних рухів; до більш складних вправ, які потребують від спортсменів повної мобілізації їх функціональних можливостей. Різні види координаційних здібностей вдосконалюються ефективно тоді, коли складність рухів коливається у межах 75-90% від максимальної і об'єм роботи повинен бути не дуже невеликим (10-15% загального об'єму тренувальної роботи) [4, 7].

Література:

1. Ахметов Р., Кутек Т., Шаверський В. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського*. Вінниця, 2014. С. 354 – 359.

2. Багінська О.В., Ткаченко, Баглай О.М. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту: Зб. наук. ст.* Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 185-188.

3. Бронніков А.В. Методика контролю і аналізу розвитку спеціальної витривалості борців у тренувальному процесі. *Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: Тези конф.* Львів, 1995. С. 54-55.

4. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищого спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

5. Вороний В. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції молодих*

вчених, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2017. С. 77-78.

6. Загура Ф.І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. *Молода спортивна наука України*. 2004. № 1. С. 154 – 158.

7. Коленков О.В. Моделювання спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації в заключному макроциклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: автореф. дис. на здоб. вч. ст. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2006. 20 с.

ЗНАЧЕННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Воробйова С. В.¹, Урбан Р.²

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна¹

Інститут фізичної культури Щецинського університету, Польща²

Анотація. У статті розкрито значення наукових досліджень у підготовці сучасного фахівця в галузі фізичної культури та спорту в умовах модернізації системи вищої освіти України.

Актуальність. Реформування вищої освіти та входження України в європейський освітній і науковий простір зумовлений зростанням вимог до професіоналізму випускників закладів вищої освіти в умовах ринкової конкуренції. Орієнтація на розвиток здобувача вищої освіти як особистості, індивідуальності й активного суб'єкта професійної діяльності може бути реалізована лише на гуманістично-демократичному підґрунті педагогічної діяльності у закладах вищої освіти. Така організація професійної підготовки майбутніх фахівців усе більше набуває характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін особистісними цінностями й досвідом викладача та студента. Це відкриває широкі можливості для здобувача вищої освіти підготувати себе до успішної самореалізації, яка буде визначатися як його фаховою обізнаністю у сфері фізичної культури та спорту, так і психічним і фізичним благополуччям, відповідальним ставленням до власного здоров'я та здоров'я інших [3].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-спортивний рух є важливим компонентом соціально-культурного життя суспільства. Він являє собою поліфункціональне явище, яке займає провідне місце в фізичній та духовній культурі, виступає відносно самостійною галуззю національного господарства, вносить певний внесок в економіку. Загальний стан цієї сфери та подальший розвиток залежать від організації ефективної структури управління нею.

Тому важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування у неї соціальної активності в гармонії з

фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визнання цінностей фізичної культури. Прилучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури та спорту розглядається як один з перспективних напрямів модернізації системи вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. У практичній діяльності вчитель фізичної культури, тренер, інструктор вирішують безліч завдань з навчання, тренування, оздоровлення та організації навчально-тренувального й виховного процесу. Якщо ця діяльність проходить відносно гладко, педагог та його учні досягають передбачуваного бажаного результату та задовольняються результатами навчально-тренувального процесу. Якщо витрачені зусилля не принесли очікуваного результату, або педагог та його учні ставлять перед собою підвищені завдання, то їх розв'язання вимагає від педагога виконання низки організаційно-методичних умов:

- системного вивчення особливостей окремих учнів і колективу класу;
- дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального та психологічного стану дітей;
- спостереження та детального аналізу уроків (тренувальних занять);
- аналізу власної діяльності та досвіду роботи колег;
- пошуку та добору най адекватніших засобів, методів і форм навчально-виховної роботи;
- апробації ефективності різних режимів м'язової діяльності в конкретних умовах навчально-тренувальної роботи;
- визначення оптимальних параметрів фізичних і психічних навантажень для учнів (спортсменів) під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
- забезпечення комфортних педагогічних умов реалізації завдань фізичного виховання або спортивного тренування.

Науково-дослідна робота – це головний шлях набуття, примноження й оновлення знань, який передбачає уміння ставити наукові завдання, планувати їх виконання, організувати збір та обробку інформації, а також створювати умови для генерування нових ідей та їх практичної реалізації.

Сучасні наукові дослідження в галузі фізичної культури та спорту демонструють: якість теоретичних і практичних знань відповідно до концептуальних напрямів розвитку певної сфери; рівень методологічної культури дослідницької діяльності; широку ерудицію автора, опанування методологією наукової творчості; глибоке засвоєння, розуміння та відтворення наукової термінології; здатність самостійного осмислення проблеми, творчого її дослідження; уміння комплексно аналізувати проблеми дослідження; здатність систематизувати і критично оцінювати джерела інформації з досліджуваної проблеми; спроможність здійснювати теоретико-методологічні узагальнення, творчо застосовувати сучасні методи та методики наукового пошуку; здатність нестандартно вирішувати наукові завдання, формулювати оригінальні висновки, прогнозувати розвиток досліджуваних явищ.

Метою виконання наукових досліджень є вирішення професійної проблеми, що ґрунтується на комплексному опануванні матеріалу і методів дослідження,

послідовного аналітичного викладання, а також практичного застосування теоретичних знань для вирішення конкретних завдань.

Науково-дослідна діяльність студентів є одним із найважливіших засобів підвищення якості підготовки і виховання майбутніх фахівців з вищою освітою в галузі фізичної культури та спорту, здатних творчо застосовувати в практичній діяльності найновіші досягнення науково-технічного прогресу.

Економічні та соціальні реформи, які здійснюються в Україні, значною мірою змінюють характер праці спеціалістів у сфері фізичного виховання та оздоровлення. Згідно з цим змінюються відповідно і вимоги до підготовки кадрів. Серед найголовніших – вимоги розвитку спеціаліста творчого, ініціативного, який має організаторські навички і вміння спрямовувати свою діяльність на вдосконалення навчально-тренувального процесу шляхом запровадження у практику нових досягнень наукової й технічної думки. Неодмінною умовою виконання цієї вимоги є широке залучення студентів закладів вищої освіти до науково-дослідної роботи, безпосереднє включення їх до сфери наукового життя.

Досвід свідчить, що розвиток наукових досліджень безпосередньо впливає на якість навчального процесу, оскільки вони змінюють не лише вимоги до рівня знань студентів, а й сам процес навчання і його структуру у вищій школі, підвищуючи ступінь підготовленості майбутніх спеціалістів, їхній творчий практичний світогляд. Саме у навчальному закладі важливо прищепити студентам смак до наукових досліджень, привчити їх уже на цьому етапі мислити самостійно.

Розвиток науки у вищій школі не лише змінює зміст і значення навчальних дисциплін, а й підказує нові форми та методи проведення навчального процесу. Як свідчить практика, залучення до наукової роботи робить для студентів дисципліни, які вивчаються, предметними, стимулюючи їх засвоєння. Причому науково-дослідна діяльність є органічною частиною і обов'язковою умовою успішної роботи закладів вищої освіти. Студенти не лише отримують найновішу наукову практичну інформацію від викладачів на лекційних і семінарських заняттях, лабораторних роботах і виробничих практиках (особливо старшокурсники), а й беруть участь у наукових дослідженнях.

Отже, підвищення ефективності вищівських науково-дослідних робіт, залучення до їх виконання студентів підвищують і якість підготовки спеціалістів вищої кваліфікації. Внаслідок цього наука у закладах вищої освіти має можливість омолоджувати наукові кадри, оскільки приплив молодих учених здійснюється постійно. Ця особливість дає великі переваги вищій школі як з точки зору розвитку самих досліджень, так і з точки зору підготовки наукових кадрів. Тому специфіка роботи вищих навчальних закладів потребує не простого, а органічного поєднання навчально-виховної і науково-дослідної роботи викладачів, аспірантів і студентів. Типовими у цій галузі є інтеграція і подальша спеціалізація наукової діяльності та прискорення темпів її розвитку. Науково-дослідна робота у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою освітньої діяльності й здійснюється з метою інтеграції наукової, навчальної та виробничої діяльності в системі вищої освіти.

Література

1. Колесников О. В. Основи наукових досліджень. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 141 с.
2. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
3. Христова Т. Є. Інформаційно-структурна модель фізичного статусу здоров'я. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 112-115.
4. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 20. Т. 3. С. 118-122.

СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ» ТА «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Гаврилюк А. П.

Володимирський педагогічний фаховий коледж імені Агатангела Кримського
Волинської обласної ради (Україна)

Анотація. В роботі проаналізовано поняття «здоров'язберігаюча компетентність» та «здоров'язберігаючі освітні технології» для використання на заняттях фізичною культурою.

Актуальність. У сучасному світі здоров'язберігаюча поведінка стає дедалі актуальнішою, адже суспільство починає розуміти важливість того, що будь-яку хворобу краще попередити, аніж лікувати її наслідки. Створення здорової країни та формування здоров'язберігаючого потенціалу стають дуже актуальними, особливо для молоді, адже через 10-20 років вони стануть індикаторами здоров'я суспільства. Навчання, у свою чергу, має допомогти здобувачам освіти визначити життєві пріоритети, сформувати ціннісне ставлення до власного здоров'я, надати необхідні засоби і методи для забезпечення всіх складових здоров'я.

Тому **мета** даного дослідження – визначити сутність понять «здоров'язберігаюча компетентність» та «здоров'язберігаючі освітні технології».

Для досягнення мети роботи було використано метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних і документальних джерел.

Виклад основного матеріалу. У Конституції України життя і здоров'я людини визначено однією з найвищих соціальних цінностей. Відповідно до Основного Закону держава зобов'язується забезпечити повну реалізацію цієї цінності та сприяти вирішенню завдання виховання здорового покоління, оскільки стан продуктивних сил країни, інтелектуальний, духовний та

економічний потенціал, фундаментальні розвиток суспільства, залежить насамперед від нього.

Основні підходи до збереження та зміцнення здоров'я відображено в різних документах, зокрема Законі України «Про освіту» (2017) [5].

Сучасні виклики зумовлюють розробку концепції, що декларує необхідність збереження цінностей людини, індивідуальних підходів, гуманного виховання та створення такого освітнього середовища, що сприяло б визначенню життєвих пріоритетів, формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я, озброєння здобувачів освіти необхідними засобами й методами, що забезпечують усі складники здоров'я.

Одним із головних завдань сучасного освітнього середовища є формування здоров'язберігаючих компетентностей.

У науковому дискурсі існує багато способів визначення сутності поняття «здоров'язберігаючі компетентності».

Зокрема, Н. Башавець трактує досліджуваний феномен як здатність особистості здійснювати здоров'язберігаючу діяльність на високому рівні та рефлексивно, спираючись на глибоке розуміння збереження та зміцнення здоров'я, а також вільно оволодівати ними. Здоров'язберігаюча діяльність і пов'язані з нею здібності супроводжуються переконанням у важливості організації власних здоров'язбережувальних заходів [1, с. 121].

В науковому дискурсі є чимало підходів до визначення основних категорій здоров'я людини, однак, найчастіше виділяють три його види, а саме: фізичне, психічне і моральне.

Дієвим засобом формування здоров'язберігаючих компетентностей здобувачів освіти є здоров'язберігаючі технології.

У педагогічних джерелах поняття «технологія» використовують як:

- 1) синонім до понять «методика» чи «форма організації навчання»;
- 2) сукупність методів, засобів і форм, що використовуються в конкретній педагогічній системі;
- 3) комплекс взаємопов'язаних методів і процесів, що спрямовані на досягнення запланованого результату [4].

Ми вважаємо, що останнє значення найкраще розкриває основний зміст поняття «технологія».

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує різні сфери діяльності закладів освіти з метою формування, охорони та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Як зазначають Н. Ленартович та Г. Бондар, під здоров'язберігаючими технологіями слід розуміти побудову послідовності чинників, що сприяють попередженню руйнування здоров'я при одночасному створенні системи його збереження [3].

Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій безпосередньо пов'язане з використанням широкого спектру медичних (лікувально-оздоровчих, фізкультурно-оздоровчих, медико-гігієнічних), соціальних, екологічних, а також технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [2, с. 11].

Разом з тим, на сучасному етапі в закладах освіти активно впроваджуються різні види здоров'язберезувальних технології з метою формування здоров'язберезувальних компетентностей.

Висновки. Формування здоров'язберезувальних компетентностей є одним із ключових напрямків реалізації освітніх реформ. Здоров'язберігаюча компетентність – це сукупність знань, умінь, установок і ціннісних орієнтацій, спрямованих на збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Під здоров'язберігаючими освітніми технологіями доцільно розуміти побудову послідовності чинників, що сприяють попередженню руйнування здоров'я при одночасному створенні системи його збереження.

Література

1. Башавець Н. А. Здоров'язберезувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*, 2013. № 1-2. С. 120-121.
2. Єременко О. Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час: педагогічний досвід. Фастів. 2015. 64 с.
3. Ленартович Н. А., Бондар Г. А. Здоров'язберезувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе: метод. посібник. Вінниця. 2015. 63 с.
4. Сисоєва С. О. Педагогічні технології: коротка характеристика сутнісних ознак. *Педагогічний процес: теорія та практика*, 2006. Вип. 2. С. 127-131.
5. Закон України про освіту. URL : <https://osvita.ua/legislation/law/2231/> (дата звернення 08.10.2023.)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Городня Н. Е., Ігнатенко С. О.

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

Анотація. Проблеми визначається гострою необхідністю розробки та застосування в освітньому просторі сучасних новітніх здоров'язберігаючих технологій, які сприяють розвитку та вдосконаленню основних фізичних якостей, формуванню елементарних рухових навичок зміцненню здоров'я і, з іншого боку, забезпеченню оптимальних умови роботи функціональних систем організму, які беруть участь у підтримці високого рівня розумової та фізичної активності студента.

В умовах постійних змін, орієнтації вектора вищої освіти на Європу підвищуються вимоги до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури – всебічно розвиненого та професійно компетентного, легко адаптованого до змін у житті, здатного не лише мати змогу вільно використовувати набуті знання та вміння та передавати їх учням, а також постійно збагачувати досвід професійного самовдосконалення, саморозвитку, самоосвіти, творчої самореалізації протягом життя.

У контексті загальнолюдських цінностей все більшого значення набуває проблема здоров'я людини, для вирішення якої необхідне застосування компетентнісного підходу до змісту державного стандарту вищої освіти та передбачається розробка керівництва освітніми програмами в галузі формування елементарних навичок, особливо здоров'язбережувальних.

Мета спрямована на визначення та обґрунтування необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх спеціалістів.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз й узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, щодо виявлення та обґрунтування необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності студентів в процесі фізичного виховання.

У процесі роботи широко використовувалися як теоретичні, так і практичні методи дослідження. Серед них: теоретичний аналіз та узагальнення результатів, педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий, контрольний етапи), педагогічні спостереження, тестування, анкетування.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з утвердженням в суспільстві здорового способу життя в Україні поступово вдосконалюється підхід до догляду за особистим здоров'ям. Здоровий спосіб життя включає всі складові життєдіяльності людини, які формують фізичне, моральне, духовне та психічне здоров'я людини. Система освіти має переходити від надання інформації та конкретних фактів до формування звичок здорового способу життя в процесі навчання та розвитку. Стратегія і тактика охорони здоров'я, популяризації

здорового способу життя в освіті набули нового змісту з розвитком ідей, пов'язаних з використанням здоров'язберезувальних технологій.

Здоров'язберігаюча компетентність студентів сучасного навчального закладу складається з умінь використовувати знання про здоров'язберігаючі технології, основи здорового способу життя, використання оздоровчих факторів навколишнього середовища для зміцнення здоров'я людини.

Під час навчання у вищих навчальних закладах у студентів формується професійна компетентність, професійні характеристики та принципи відповідності вимогам, які пред'являються до викладачів фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, здоровий спосіб життя, як особистісний, так і професійний саморозвиток є сферами професійної діяльності фахівця з фізичного виховання. Це включає необхідний обсяг знань, умінь і навичок, специфічні професійно-особистісні характеристики, ставлення до майбутньої професійної діяльності, що є запорукою високих результатів професійної діяльності. Тому одним із важливих завдань вищої освіти є підготовка компетентних майбутніх учителів фізичної культури, здатних виконувати професійні функції та соціальні ролі в сучасних умовах самовдосконалення як професіонала та особистості.

Термін «компетентність» (лат. *Competens* – придатний, здатний) означає наявність теоретичних знань, практичних умінь і навичок, професійного досвіду в певній галузі. Компетентність у словнику «професійна освіта» (лат. *comrens* – правильний, відповідальний) – це сукупність знань і умінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: уміння аналізувати, прогнозувати результати професійної діяльності, використовувати інформацію.

В освітньому просторі проблема виховання здоров'язберезувальної компетентності набуває особливого значення як напряму світогляду молодого покоління, що пояснюється несприятливими соціально-економічними умовами, складною екологічною ситуацією, постійним погіршенням здоров'я, низьким рівнем культури та інтенсифікацією навчально-виховного процесу, орієнтованого лише на інтелектуальний розвиток особистості без достатньої уваги до фізичного розвитку, що і призводять до відсутності знань про особисте здоров'я.

Основним завданням вищих навчальних закладів є збереження та розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації, що досягається руховою активністю. Відповідно, завдання здоров'язберігаючих технологій передбачає створення умов для покращення стану здоров'я, формування мотивації та ціннісних відносин для повноцінної реалізації фізичного, психічного та духовного потенціалу людини, засвоєння знань про його сутність. Основні положення щодо формування здоров'язберезувальної компетентності спеціалістів це: 1) забезпечення високого рівня здоров'я учнів та виховання культури збереження здоров'я як сукупності свідомого ставлення учнів до здоров'я та життя людини;

2) формування здоров'язберезувальної компетентності, яка дає змогу учневі самостійно й ефективно вирішувати завдання щодо здорового способу

життя, безпечної поведінки, базової медичної, психологічної та спеціалізованої допомоги;

3) сприяти формуванню культури здоров'я, розвитку стійких мотивів і навичок поведінки.

Розвиток професійної ідентичності та освітнього середовища є взаємообумовленим процесом. Великої уваги заслуговує зацікавленість педагогів у створенні професійно орієнтованого освітнього середовища та використання його можливостей для всебічного розвитку особистості.

Серед факторів, що сприяють формуванню професійної компетентності, здійсненню професійного самовдосконалення, виділяють: внутрішні (природні здібності студентів, здатність до самостійності в здобутті знань, саморозвитку, самоосвіті, самоствердженню) вольові якості та характер особистості студента) і зовнішні (кваліфікаційні вимоги до вчителя фізичної культури відповідно до особистості суспільства, держави, викладача і студентського мікросоціуму університету, потреб сім'ї).

Важливу роль у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури відіграє самосвідомість студентів. Під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно забезпечити поєднання аудиторної та самостійної роботи; методично і правильно організовувати роботу учня на уроці та поза ним; забезпечити студента необхідними методичними матеріалами для перетворення самостійної роботи на творчий процес; контролювати організацію та хід самостійної роботи, що спонукає студента до її якісного виконання та позитивно впливає на ефективність самостійної роботи в цілому. Вважається, що охорона здоров'я - це освіта, харчування, психологічна та соціальна допомога. Діяльність закладів освіти з охорони та зміцнення здоров'я студентської молоді вважається повноцінною та ефективною, коли здоров'язберігаючі технології реалізуються професійно та ефективно в єдиній системі.

Особливістю сучасних здоров'язберігаючих технологій є їх багатофункціональність: вони сприяють зміцненню фізичного, психічного, інтелектуального та духовного здоров'я молодого покоління, розвитку самосвідомості особистості.

На основі проведених досліджень виділяють такі основні підходи до визначення здоров'язберігаючих технологій:

- створення освітнього середовища, сприятливого для збереження здоров'я;
- забезпечення навчання з урахуванням індивідуальних, вікових та психофізіологічних особливостей учнів;
- оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами та методами, спрямованими на охорону та збереження здоров'я студентської молоді;
- навчання технологіям здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації;
- навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізичного виховання та лікувально-профілактичних заходів.

У процесі підготовки майбутніх спеціалістів слід виділити такі підходи у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності: особистісний підхід означає розвиток ряду принципів, методів, умінь, формування індивідуальних якостей і цінностей студента.

Адекватно сформована сукупність цих цінностей є основою для узгодження інтересів студентів і суспільства, а також реалізованих у самосвідомості та саморозвитку індивідуальних здібностей, схильностей і потреб; Компетентнісний підхід на перше місце ставить не свідомість студента, а здатність вирішувати проблеми, які виникають у пізнавальній, технологічній та розумовій діяльності, етичній, соціальній, правовій, професійній та особистісних сферах стосунків.

Інтеграція під час формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх спеціалістів знаходить відображення у змісті та структурі професійно-технічної освіти та навчання з охорони праці, що дає змогу сформуванню у студентів єдиний світогляд. Така освіта реалізує тенденцію інтеграції шляхом поєднання природничих і наукових знань, валеології, фізичного виховання, основ охорони здоров'я, біохімії та біомеханіки; у розвитку професійної особистості студента формує ціннісне ставлення до власного здоров'я, основ здорового способу життя, культури поведінки.

Роботу слід спрямовувати таким чином, щоб студенти розуміли основні принципи теорії і методики фізичного виховання як частину загальної культури, визначали основні критерії здорового способу життя, формували переконання, а також розвивали оздоровчу поведінку в повсякденному житті під керівництвом досвідчених педагогів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, враховуючи суперечності між необхідністю застосування здоров'язберігаючих технологій та недостатнім рівнем пошуку нових підходів до організації навчального процесу у ВНЗ, визначається своєчасність та доцільність досліджуваної проблеми.

Сьогодні, враховуючи основні валеологічні принципи, завдання охорони та зміцнення здоров'я студентів шляхом організації та здійснення індивідуально-орієнтованого педагогічного процесу, а також виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як найвищою індивідуальною і соціальною особистістю є цінним, важливим і перспективним завданням.

Література:

1. Ареф'єва Л. П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2011.10. 19–23.
2. Башавець Н.А. Формування культури здоров'язбереження як цінності сучасної особистості. Молодь і ринок, 2007. 42–44.
3. Віндюк А. В., Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів умінь самостійно виконувати фізичні вправи. Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Бердянськ, 2013. 2. 20-26.

4. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. Київ: УБС, НБУ, 2012. 270 с.

5. Казин Е.М. Проблема збереження здоров'я і розвитку учнів в системі освіти в умовах її модернізації. Валеологія, 2018. 2. 10–15.

6. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи (бібліотека з освітньої політики): колективна монографія «К.І.С.» 2004. 112 с.

7. Однолеток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. 9. 107–109.

8. Потужній О.В., Поліщук В.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 2021. 11(142). 102–106.

9. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Матеріали ІХ Всеукр.наук.конф. з міжнародною участю. Львів: ЛДУФК, 2014. 9–16.

ВЕКТОРИ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: СТИМУЛЯЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й ПОСТНАВАНТАЖУВАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ

Гуніна Л. М.

Державний податковий університет України

Анотація. Використання незаборонених засобів ергогенної та відновлювальної спрямованості має базуватися на знанні тонких механізмів впливу на основні метаболічні функції, що регулюють обмінні реакції організму спортсменів й осіб, які ведуть активний здоровий спосіб життя, що обмежують ріст фізичної працездатності. Для кращого розуміння основних моментів дії засобів нутритивно-метаболічної підтримки (НМП) та оцінки їх ефективності необхідно структурувати їх відповідно до основних біохімічних і фізіологічних процесів, що лежать в основі формування власних ергогенних властивостей організму.

Актуальність. Стимуляція фізичної працездатності та її методологія є в руховій активності взагалі й спорті, зокрема, тією ключовою проблемою, яка поєднує безліч різних аспектів спортивної підготовки та водночас є невід'ємною частиною відновлення. Подолання труднощів, зумовлених пошуками оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях та мікроциклах, створення адекватних умов для перебігу відновлювальних та спеціальних адаптаційних процесів може здійснюватись у двох напрямках: по-перше, за рахунок оптимізації планування навчально-тренувального процесу; по-друге, шляхом цілеспрямованого застосування

різних засобів відновлення працездатності спортсменів. У спортивній практиці найважливіший із аспектів відновлення включає використання засобів такої спрямованості у повсякденному навчально-тренувальному процесі з метою ефективного розвитку рухових якостей та підвищення функціонального стану організму спортсмена. При цьому слід пам'ятати, що засоби НМП при необґрунтованому їхньому застосуванні нерідко є додатковим навантаженням на основні системи, які лімітують фізичну працездатність, що може послаблювати вплив на ергогенні властивості організму [4]. Тому лише знання закономірностей застосування засобів відновлення та стимуляції працездатності та обґрунтоване поєднане їх застосування на тлі раціональної побудови тренувального процесу дозволяє досягти високих змагальних результатів.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність будь-якого спортсмена, а особливо спортсмена високої кваліфікації, здійснюється за умов постійного зростання інтенсивності та тривалості фізичних навантажень, психологічного стресу, змін циркадних ритмів під час клімато-часових зрушень при географічних переміщеннях. Якщо врахувати також погіршення стану довкілля внаслідок техногенної діяльності людства, стає зрозумілим, що організм спортсмена працює межі резервних можливостей. Поєднана, одночасна або послідовна дія кількох вищеперерахованих факторів веде до посилення їхнього взаємного негативного впливу на організм. У відповідь на вплив несприятливих професійно-екологічних факторів певної дози, інтенсивності й тривалості можуть виникати стани граничного напруження механізмів адаптації із зворотними (а іноді, й незворотними) явищами дезадаптації. Виходячи зі структурно-функціональної єдності компенсаторно-приспосувальних процесів можна вважати, що у відповідь на дію екстремального подразника у спортсмена виникає стан, який характеризується переходом від гранично допустимого напруження компенсаторних реакцій, що забезпечують збереження гомеостазу, до стану дезадаптації [6].

Оскільки профілактику саме цього явища має забезпечити фармакологічна підтримка тренувального процесу, розробка алгоритму й системних принципів застосування засобів та методів нутритивно-метаболічної спрямованості для корекції екстремального стану у спортсмена є дуже важливою проблемою спортивної медицини, біохімії, фармакології, нутриціології [2]. Медико-біологічний аспект проблеми відновлення та подальшої стимуляції фізичної працездатності слід розглядати у двох взаємозалежних напрямках: 1) постнавантажувальне відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення певного максимуму показників фізичної працездатності; 2) відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруження, тобто. власне медична реабілітація. З цих двох напрямків лише перший є власне фармакокорекційним, який нас й цікавить, а другий носить чітко виражені риси лікувального характеру.

Методи впливу засобів НМП на організм людини в умовах напруженої м'язової діяльності з метою збереження здоров'я спортсменів та осіб, що ведуть

активний спосіб життя, повинні базуватися, по-перше, на використанні біологічно-активних субстанцій у вигляді препаратів та спеціальних харчових добавок (supplements) [6] згідно Положень Консенсусу МОК-2018 [5], що, з урахуванням сучасних знань про підвищення ступеня антиоксидантного захисту, зниження вираженості синдрому ендотоксикозу, прискорення процесу росту новоутворених судин (фізіологічного ангиогенезу) та еритропоезу, поліпшення метаболічного забезпечення м'язової діяльності, у тому числі, скорочувальної діяльності серця через покращення обміну речовин у кардіоміоцитах та оптимізації їхнього функціонування, сприятиме прискоренню процесів постнавантажувального відновлення та зростання фізичної працездатності [2, 4].

На сьогодні відомо, що ефекти застосування більшості засобів та методів підтримки напруженої м'язової діяльності реалізуються шляхом активації специфічних та неспецифічних механізмів відновлення та стимуляції працездатності, зокрема загальної та спеціальної [1, 3]. Шляхом застосування таких засобів, що належать до ергогенних нутритивно-метаболічних, можна значно прискорити перебіг процесів відновлення, збільшити такі рухові якості як сила, витривалість, потужність, координаційні здібності, а також концентрацію уваги та інші ментальні характеристики. Таким чином, однією з найважливіших системних принципів НМП під час рухової активності є, насамперед, підтримка та опосередкований спрямований вплив на результати тренувальної й змагальної діяльності через оптимізацію значної кількості гомеостатичних ланок, які опосередковано визначають професійні якості спортсмена при одночасному збереженні стану його здоров'я та якості життя.

Використання засобів НМП при руховій активності має базуватися на реалізації теоретичної концепції щодо цілеспрямованого регулювання обміну речовин при фізичних навантаженнях шляхом розширення «вузьких місць» метаболічних циклів. Індивідуальне застосування ергогенних засобів у спортсменів має ґрунтуватися на обліку функціонального стану основних систем організму та конкретного етапу/періоду підготовки у структурі річного макроциклу. В процесі індивідуального підбору препаратів і спеціальних харчових добавок обов'язковою є участь вузьких фахівців медико-біологічного блоку (разом із тренером, який саме й формує завдання для лікаря та/або спортивного фармаколога на кожному конкретному етапі підготовки спортсмена) [1]. Підбір індивідуального комплексу засобів НМП для кожного спортсмена в цілому повинен бути обумовлений цілою низкою параметрів, зокрема результатами поточних та динамічних медико-біологічних і функціональних досліджень, важливу роль серед яких відіграє лабораторна діагностика, оскільки дозволяє виявити загальні метаболічні ланки, що лімітують фізичну працездатність [2].

Власне принципами нутритивно-метаболічного забезпечення процесу підготовки у спорті є наступні. *По-перше*, будь-які нутритивно-метаболічні впливи, спрямовані на прискорення процесів постнавантажувального відновлення та зростання фізичної працездатності або мінімально ефективні або зовсім неефективні при неналежному призначенні (необґрунтована доза або

технологія використання для даного періоду підготовки та ін.), а також за відсутності адекватного дозування тренувальних навантажень, заснованого на результатах спортивно-педагогічного обстеження спортсмена в процесі довготривалої адаптації та належного лікувально-педагогічного контролю. *По-друге*, прискорення процесів постнавантажувального відновлення переважно має досягатися шляхом (зокрема, й фармакокорекційним шляхом) створення оптимальних умов для їхнього природного перебігу [1]. *По-третє*, під час призначення спортсменам засобів НМП необхідно чітко уявляти, з якою метою вони використовуються, які основні механізми їхньої дії (й виходячи з цього, спрямованість на окремі аспекти тренувального процесу), а також протипоказання, можливі ускладнення, результати перехресної взаємодії. І, нарешті, *по-четверте*, при використанні спортсменів фармакологічних препаратів і спеціальних харчових добавок з метою стимуляції фізичної працездатності слід враховувати їх терміновий, відставлений і кумулятивний ефекти; диференційований вплив на такі параметри фізичної працездатності як потужність, ємність, економічність, мобілізуємість та реалізованість, механізм переважного енергозабезпечення конкретного виду роботи, тощо [3].

На жаль, сьогодні оцінка ефективності впливу позатренувальних ергогенних засобів, зокрема засобів НМП, проводиться з використанням переважно педагогічних методів, тобто в основному, з визначенням параметрів ефективності тренувальної та змагальної діяльності. Такі методи, хоча й реально відображають вплив фактора на рівні цілісного організму спортсмена, майже не дають можливості керувати інтенсивністю, об'ємом, спрямованістю та іншими індивідуальними характеристиками того або іншого позатренувального засобу під час його дії на організм спортсмена. Саме тому при оцінці ефективності впливу засобів НМП на організм під час рухової активності повинні бути також використані сучасні методологічні підходи, що ґрунтуються на визначенні складних біохімічних, імуноферментних, імунологічних, гематологічних та ін. параметрів гомеостазу організму. Ця висловлена нами гіпотеза пов'язана з тим, що будь-яка дія на організм спортсмена в першу чергу викликає зрушення на субклітинному рівні, які в подальшому виражаються в таких реакціях спортсмена та функціональних показниках окремих фізіологічних систем організму спортсмена, які формують відповідь на подразник, незалежно від його походження та інтенсивності.

Проведений нами аналіз фізіологічних і гомеостатичних механізмів формування адаптаційних можливостей дозволяє виділити основні напрями їх корекції у процесі спортивної діяльності. При цьому профілактика розвитку або елімінації основних неспецифічних симптомів дезадаптації включає корекцію дефіциту функціональних резервів нейроендокринної регуляції, енергетичного дисбалансу, покращення структурно-функціонального стану клітинних та субклітинних мембран та антигенно-структурного гомеостазу. Під час таких заходів слід обов'язково враховувати не лише механізм їх впливу, але резерв часу та достатніх для реалізації цих заходів сил та наявних біологічно-активних субстанцій, а також етап та період підготовки у структурі річного макроциклу, вид спорту та спеціалізацію, кваліфікацію спортсмена, його вік і стать.

У зв'язку з вищевикладеним, по-перше, при формуванні програми НМП за фізичних навантажень будь-якої спрямованості, інтенсивності та об'єму (аматорський, професійний, дитячо-юнацький спорт, фітнес та ін.) доцільним є вибір основної, властивої будь-якому позатренувальному впливу, первинної ланки метаболічних зрушень, на якій базуватимуться наступні негативні гомеостатичні зміни та патофізіологічні реакції. По-друге, сучасна методологічна база оцінки ефективності таких впливів за допомогою фармакологічних субстанцій та спеціальних харчових добавок, що в теперішній час об'єднуються терміном «засоби НМП» [2], повинна враховувати також тонкі метаболічні реакції, специфічні для кожного окремого виду позатренувальних чинників. У комплексі з педагогічними показниками така технологія дасть цілісне уявлення про доцільність, обґрунтованість й ефективність використання нутритивно-метаболічних засобів ергогенної та відновлювальної спрямованості під час рухової активності людини.

Література

1. Беленічев ІФ, Гуніна ЛМ, Горчакова НО, Бухтіярова НВ, Самура ІБ, та ін. Спортивна фармакологія. підручник [для студентів медичних та спортивних закладів вищої освіти]. Вінниця, Вид-во «Нова книга», 2023; в 2-х томах. Т. 1, 328 с.
2. Гуніна ЛМ, Атаман ЮО, Беленічев ІФ, Войтенко ВЛ, Носач ОВ. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів (монографія); за заг. ред. Л.М. Гуніної, Ю.О. Атамана. Суми, Вид-во СумДУ, 2023. 549 с.
3. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 2017; с. 222–322, 488–491, 535–563.
4. Mackay J, Bowles E, Macgregor LJ, Prokopidis K, Campbell C, Barber E, Galloway SDR, Witard OC. Fish oil supplementation fails to modulate indices of muscle damage and muscle repair during acute recovery from eccentric exercise in trained young males. *Eur J Sport Sci.* 2023;23(8):1666–1676. doi: 10.1080/17461391.2023.2199282.
5. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson–Meyer DE, Peeling P, (et al.) IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med.* 2018;52(7):439–455. doi: 10.1136/bjsports-2018-099027.
6. Thevis M, Kuuranne T, Geyer H. Annual banned-substance review: Analytical approaches in human sports drug testing 2020/2021. *Drug Test Anal.* 2022;14(1):7–30. doi: 10.1002/dta.3199.

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ З БАСКЕТБОЛУ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

Детинченко С. Т., Бандура В. А.

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

Анотація. Спортивне тренування юних баскетболістів відноситься до спеціалізованого процесу фізичного виховання, яке направлене на досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Сам процес становить одне ціле, у якому під час проведення навчальних занять йде виховання підростаючого покоління та розвиваються функціональні можливості організму.

Актуальність. У процесі тренувань виробляються та удосконалюються необхідні для ведення змагальної діяльності в баскетболі навички, вміння та знання, що у майбутньому забезпечить високі спортивні досягнення. Навчальний процес, пов'язаний з вивченням техніко-тактичних прийомів юними спортсменами, тісно переплітається з вихованням морально-вольових якостей, підпорядкованих суспільній поведінці, розвитком розумових здібностей.

Все це об'єднується у загальну і спеціалізовану підготовку. У процесі регулярних спортивних тренувань баскетболістів вирішуються такі взаємообумовлені завдання [1]: всебічного розвитку фізичних можливостей та спеціальних рис; посилення функціональних можливостей організму; поступове розширення арсеналу технічних прийомів; оволодіння різноманітною тактикою; виховання позитивних психологічних та морально-вольових рис; удосконалення ігрових навичок, необхідних у змагальній діяльності із суперником.

Вирішення вищевказаних завдань обумовлюють такі види підготовки, як фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та ігрова. Фізична підготовка повинна спрямовуватись на формування функціональної бази для покращення спортивної кваліфікації і досягнення високих спортивних результатів. Але головним повинно бути зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних якостей, формування правильної, пропорційної статури [3]. Зміцнення здоров'я, як одне з основних завдань тренувального процесу, пов'язане з вихованням у юних баскетболістів здібностей протистояти негативним факторам зовнішнього середовища: застудам, інфекціям, травмам тощо. Головним також є і турбота про статуру підростаючого спортсмена, де необхідно індивідуально підходити до антропологічних даних кожної дитини, а також на показники рухливості у суглобах, об'єму жирової тканини тощо. Цілеспрямоване удосконалення фізичних якостей в значній мірі визначає успішність процесу підготовки серед юних баскетболістів [4].

Баскетбол на сучасному етапі свого розвитку ÷ атлетична гра, яка пред'являє дуже високі вимоги до рухових якостей і функціональних можливостей спортсмена. Тривалі бігові переміщення, різноманітні стрибки,

різноманітна складнокоординаційна рухова діяльність, що часто використовується у фазі польоту, раптова зміна діяльності, пов'язана із швидким прискоренням та зупинкою, суперництво гравців за м'яч під щитом, вимагає від юних баскетболістів високої швидкості, спеціальної витривалості, розвиненої спритності, гнучкості в суглобах, еластичності зв'язок [2]. Техніка виконання прийомів на високому рівні, яка необхідна у стартовому прискоренні, у застосуванні прийомів під час боротьби за верхній м'яч, на високій швидкості, вимагає належного рівня спеціальної фізичної підготовки. У свою чергу, постійний розвиток всіх фізичних якостей баскетболістів під час тренувального процесу сприяє підвищенню загального рівня тренуваності [4]. Поступове розучування та вдосконалення технічних прийомів обумовлює способи ведення змагальної діяльності в баскетболі. Від різноманітності та досконалості володіння технікою залежить індивідуальна майстерність гравців та всієї команди. У процесі технічної підготовки поступово збільшується арсенал вивчених прийомів і способів їх застосування, відбувається індивідуалізація використання ігрових прийомів кожним із баскетболістів, підвищується ефективність їх застосування і стійкість до безлічі збиваючих факторів [2].

Перемога над суперниками обумовлюється ще й ігровим досвідом, розрахунком своїх можливостей, а не тільки технічною і фізичною підготовкою гравців. Саме цьому і сприяє комплекс знань зі стратегії і тактики, яким оволодівають у процесі регулярних та цілеспрямованих тренувань [3]. Психологічна підготовка під час навчально-тренувального процесу направлена на виховання високих морально-вольових якостей та високого рівня тренуваності юних спортсменів. Саме спеціальна психологічна підготовка забезпечує учнів відповідним комплексом спеціальних знань і навичок, сприяє розвитку розумових здібностей, самооцінки в діях, допитливості, вміння виконувати аналіз ситуацій, які трапляються як на тренуванні, так і побуті. Вихованню емоційних властивостей психіки юних спортсменів теж необхідно приділяти належну увагу, бо саме емоції можуть певним чином вплинути на підготовку до змагального процесу. Треба навчити дітей приборкувати свої негативні емоції, формувати у них навички самозбереження, виховувати робити правильну самооцінку, прагнути вірно розподіляти емоційний стан [1]. Особливого значення психологічна підготовка відіграє саме перед змаганнями та під час їх проведення. Саме самозаспокоєння, самовпевненість у собі, або страх перед суперником, негативно впливають на рівень спортивної форми в ході гри.

Стійкості психіці юних баскетболістів сприяють стан набутої високої спортивної форми, постійне підвищення рівня відповідальності, взаєморозуміння між гравцями у команді, позитивні контакти з тренерським персоналом, приборкання емоцій під час змагань, спеціальні завдання для зміцнення психіки тощо [4]. Теоретична підготовка є важливою складовою спортивного тренування юних баскетболістів. Вивчення теоретичних основ, аналіз досвіду видатних гравців, власного досвіду та досвіду суперника, аналіз тактичних схем у підготовці до змагань, мають важливе значення для творчого

використання можливостей юних баскетболістів під час тренувань. Теоретична підготовка повинна тісно пов'язуватись з усіма іншими видами підготовки: фізичною, техніко-тактичною, психологічною. Значне включення теоретичної підготовки у навчально-тренувальний процес юних баскетболістів є важливим напрямком загальної методики [3]. У цілому спортивна майстерність баскетболіста залежить від загальної освіченості, володіння сучасними спеціальними знаннями з техніки, тактики, різноманітних умов проведення змагань, правил гри, техніки суддівства, основ спортивного тренування.

Ігрова підготовка виступає як спеціальний підсумовуючий процес, де усі сторони підготовки повинні поєднуватись в одне ціле. Ігрова підготовка є найбільш важливою складовою сторін підготовки юного баскетболіста. Саме вона формує вміння орієнтуватися на майданчику, вміння атакувати та переходити у захист у залежності від ігрових ситуацій, вибір місця для взаємодій з партнерами, втілювати задумані тактичні комбінації у процес гри, бути лідером команди як у атаці, так і обороні, переключатися в залежності від ігрових ситуацій, передбачати сильні й слабкі місця суперника на майданчику та використовувати їх для перемог [4].

Література:

1. Міщенко О.В. Проведення підготовчої частини занять з баскетболу. Методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних ігор. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2005. 35 с.
2. Гаврилюк В.Ю. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку: збірник. КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти". Біла Церква : КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. 210 с.
3. Поплавський Л.Ю., Маслова О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Мурзін Є.В., Четвертак О.А. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Федерація баскетболу України, 2019. 165 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. Ч. I. 272 с.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ

Довженко М. С.

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

Анотація. Автором розкрито сутність методу підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого періоду зрілого віку, з використанням тренажерних пристроїв з урахуванням індивідуальних можливостей, а також критерії оцінки рівня фізичного стану та ефективності занять [1, 2].

Актуальність. Результати наукових досліджень показують, що більшість хвороб людини починаються при стані організму на межі норми та патології. У цьому загрозливому здоров'ю людини перебуває до 70% дорослого населення нашої країни. У сучасному цивілізованому суспільстві механізація трудомістких процесів, запровадження автоматичності, зростання частки професій розумової праці та зменшення кількості працюючих фізично є повсюдним. Розвиток всіх видів транспорту, і особливо автомобільного, також стало однією з причин зниження фізичної активності населення [4, 7].

Найчастіше інфаркт міокарда виникає у чоловіків, які виконують сидячу високооплачувану роботу, тому що в цих випадках поєднуються несприятливі фактори гіподинамії та надлишкового харчування.

Для профілактики відхилень у стані здоров'я потрібні фізичні вправи. Найбільший ефект вони мають при заняттях на свіжому повітрі. Однак у ряді випадків професійна праця та загальні життєві умови не дозволяють цього і фізичні вправи виконуються у закритих приміщеннях. У цих умовах рекомендується використовувати на заняттях різні гімнастичні вправи, легкий біг, спортивні ігри тощо. Дуже ефективні також вправи з використанням тренажерних пристроїв: вправи на них легко і точно дозуються за тривалістю та потужністю навантажень. Правильно підібрані та виконувані вправи з обтяженнями у комплексному поєднанні з іншими засобами фізичної культури значно покращують діяльність легень і серця, допомагають звільнитися від почуття страху і напруги, тим самим знижуються психологічні фактори, що призводять до серцевого удару, ведуть до здорової та якісної гіпертрофії м'язів, на краще змінюються і форми тіла [6, 8].

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи Тренажер (від англійської «train» – навчати, тренувати) – технічний пристрій чи пристосування, призначене для виховання та вдосконалення рухових, професійно-прикладних навичок та умінь, а також медичної реабілітації. З його допомогою здійснюється цілеспрямоване формування рухових якостей (загальна, швидкісна та швидкісно-силова витривалість, швидкість, координація, сила, гнучкість), які є одним із показників здоров'я [6, 7].

За своїм призначенням тренажери можна умовно поділити на спортивні, лікувальні, виробничо-технічні та фізкультурно-оздоровчі. Кожну групу тренажерів можна використовувати залежно від поставлених завдань.

Тренажери для оздоровчої фізичної культури відрізняються як вихідними положеннями, так і вправами об'ємного і локального впливу, що робить доступним застосування їх для осіб різної статі, віку, рухових умінь і навичок. В основі конструктивного рішення кожного тренажера лежить фізична вправа.

Тренажери можна класифікувати за переважним впливом на організм тих, хто займається, на розвиток їх рухових якостей.

За переважним впливом на розвиток рухових якостей можна виділити дві великі групи тренажерів на розвиток загальної витривалості та м'язової сили. До першої групи належать «Бігова доріжка», «Велоергометр», «Степпер». Різні конструкції з обтяженням, блокові пристрої, еспандери, гребні тренажери відносяться до другої групи.

За впливом на організм вправи, що виконуються на тренажерах, поділяють на три групи: що надають загальне (за участю до 100% м'язів тіла), регіональні (за участю від 33% до 67% м'язів) і локальний вплив (за участю до 33% м'язів) (Купер К., 1995; Кінг Ян, 2009; Роберт М., 2007).

Переваги застосування тренажерних пристроїв у фізкультурно-оздоровчих заняттях полягають у наступному:

- а) можливість використання у невеликих приміщеннях;
- б) простота та природність рухових локомоцій;
- в) швидке освоєння рухових навичок та методики використання при систематичному тренуванні;
- г) можливість локального тренування окремих груп м'язів;
- д) необмеженість вибору застосовуваних фізичних навантажень як за обсягом, так і за інтенсивністю, що надають різний вплив на організм;
- е) точність дозування навантажень;
- ж) сприятливий вплив на психічні та фізіологічні функції організму, що займаються;
- і) можливість використання тренажерів як тренувального та реабілітаційного засобу для осіб різного віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я;
- к) можливість застосування в процесі занять на цих снарядах додаткових, активних та пасивних впливів (масаж, ультразвук, ультрафіолетове випромінювання, аутогенне тренування, функціональна музика тощо).

Регулярні та правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Фізичне тренування, у тому числі із застосуванням технічних засобів, має певну систему та принципи побудови занять. Першочерговим завданням є визначення оптимального обсягу, інтенсивності та спрямованості фізичних вправ відповідно до індивідуальних можливостей котрі займаються. Програма повинна бути доступною та відповідати віку та статі тих, хто займається.

Головними методичними засадами побудови програм занять є: оздоровча спрямованість; всебічність фізичного розвитку; поступовість; систематичність; свідомість та активність.

У зв'язку з цим важлива роль тренера, який проводить заняття з індивідуальних програм. Індивідуальні програми дозволяють цілеспрямовано розвивати фізичні якості, що відстають, удосконалювати функціональні можливості організму, не допускаючи перевантаження.

При складанні програм визначаються методи та засоби, послідовне використання яких найбільш ефективно розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність.

Важливу роль у складанні індивідуальних програм занять відіграють результати тестування, які визначають доцільність використання різних тренажерів, дозволяють визначити час виконання вправ, темп та величину опору тренажеру.

Так визначення низького рівня фізичного стану дає підставу включати в програму циклічні вправи на «Біговій доріжці», «Велоергометр», «Степері», а відставання показників сили від нормативних величин є підставою для використання вправ з обтяженнями.

Низький і нижчий за середній рівень фізичного стану пропонує мінімальні темп і величину зусиль на тренажері за досить тривалого (до 20-30 хв.) виконання вправ циклічного характеру, спрямованих на розвиток витривалості. У цієї групи відзначається зниження витривалості, уповільнення впрацьовування та відновлення фізіологічних функцій.

Оптимальна кількість занять – 4-5 разів на тиждень, потужність навантаження – 40-50% від МПК. Тренування цієї групи розглядаються як підготовчий етап використання оптимальних навантажень у подальших заняттях. Основна увага приділяється загально-розвивальним вправам. У заняття слід включати тренажери, які полегшують вплив на хребет, суглоби, великі м'язові групи. Тривалість заняття 40-60 хв, ЧСС 150 мінус вік. Паузами відпочинку в занятті служить перехід від одного тренажера до іншого.

Таким чином, саме завдяки цьому фітнес інтенсивно розвивається і набуває все більшої популярності у людей різних вікових категорій та різного рівня фізичної підготовленості.

Література:

1. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19–24.

2. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50–54.

3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. Я. Кібальник; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2008. – 20с. – 20с.

5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129–132.

6. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни / Н.А. Овчиннікова – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 43 с.

7. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.

8. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. — N 2. – С. 66-70.

МОТИВАЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Дразіна (Долгієр) Є. В., Настаченко Д. В.

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

Анотація. У роботі надано характеристику мотиваційної готовності майбутніх вчителів фізичної культури. Проаналізовано ставлення студентів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Актуальність. Мотиваційний компонент у готовності майбутніх вчителів фізичної культури працювати з учнями з особливими потребами базується на розвитку загального інтересу до виконання професійних обов'язків, а також, позитивного ставлення до конкретних аспектів обраної професії. Ця складова відображає усвідомлене бажання набувати та оновлювати професійні знання, зокрема в галузі інклюзивної освіти. Вона характеризується позитивним налаштуванням майбутніх педагогів на впровадження інклюзивного підходу в освітній процес, стійким інтересом до теоретичних аспектів і практичної діяльності в цій галузі [3].

Зростаюча кількість учнів з особливими потребами вимагає наявності компетентних вчителів, які готові працювати з даним контингентом, що в свою чергу передбачає необхідність набуття відповідних професійних компетентностей у майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту [4]. Розуміння мотиваційних аспектів готовності та ставлення студентів до інклюзивної освіти може стати привітом до поліпшення освітніх програм та методів мотивування здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Мотиваційна готовність, як зазначає Гуркова Т. (2020) – це «інтегральне утворення особистості, що містить мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий компоненти, знання, уміння, навички,

особистісні якості людини» [1]. Тобто, готовність можна розглядати як властивості особистості, які формуються під час підготовки до певної діяльності.

Мотивація майбутнього вчителя фізичної культури до роботи в інклюзивній освіті включає в себе наступні складові: розуміння важливості цієї професійної сфери як для суспільства, так і для окремої особистості; позитивне ставлення до інклюзивного навчання, інтерес до нього; впевненість та бажання постійно покращувати свої знання, навички та вміння; спрямованість на професію, готовність до співпраці з фахівцями суміжних галузей [4].

На основі цих складових мотиваційної готовності, нами було проведено анкетування за шкалою Лайкерта [2, с. 240-242]. В анкетуванні прийняло участь 26 респондентів, які є здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Питання анкети були розподілені на чотири блока, які використовувалися під час обробки відповідей обстежуваних. Під час анкетування питання з різних блоків були розташовані в різному порядку для збереження довіри опитуваних.

Питання першого блоку містили у себе загальне ставлення обстежених до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз анкетування здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за першим блоком питань

Питання / Судження	Згоден	Скоріше згоден	Скоріше не згоден	Не згоден	Не можу відповісти
Я вірю в важливість інклюзивної освіти для всіх дітей	57,7%	30,8%	3,8%	7,7%	3,8%
Я бачу можливість вплинути на життя через відкриття для них спорту	38,5%	38,5%	15,4%	7,7%	-

Отже, переважна більшість студентів має позитивне ставлення до інклюзивної діяльності.

Другий блок анкетування містив питання перевірки особистого ставлення студентів до роботи з цим контингентом (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз анкетування здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за другим блоком питань

Питання / Судження	Згоден	Скоріше згоден	Скоріше не згоден	Не згоден	Не можу відповісти
Я відчуваю позитивні емоції, подумавши про роботу з дітьми з особливими освітніми потребами	23,1%	38,5%	11,5%	23,1%	3,8%
Мене лякає необхідність навчати дітей з особливими освітніми потребами	11,5%	23,1%	38,5%	23,1%	3,8%

Я би хотів/хотіла уникнути роботи з дітьми з особливими освітніми потребами	15,4%	26,9%	19,2%	26,9%	11,5%
---	-------	-------	-------	-------	-------

Загалом близько 60% студентів мають позитивне ставлення до ймовірної власної роботи у інклюзивному середовищі, бажають працювати в цьому напрямку приблизно дві третини групи обстежених.

До третього блоку входили питання стосовно власної оцінки студентами їхніх знань та навичок стосовно роботи у сфері інклюзивної освіти (табл. 3).

Таблиця 3

Аналіз анкетування здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за третім блоком питань

Питання / Судження	Згоден	Скоріше згоден	Скоріше не згоден	Не згоден	Не можу відповісти
Я вважаю, що мої знання дозволять мені ефективно викладати дітям з особливими освітніми потребами	26,9%	29,9%	11,5%	26,9%	7,7%
Я відчуваю впевненість у власних знаннях та навичках для роботи з цією групою дітей	15,4%	42,3%	19,2%	15,4%	7,7%
Мої знання у галузі спорту осіб з інвалідністю спонукають мене долати власні обмеження та страхи стосовно роботи з цією групою дітей	26,9%	26,9%	19,2%	19,2%	7,7%

Отже, за власною оцінкою знань та навичок близько половини студентів вважають себе достатньо обізнаними для роботи в інклюзивному середовищі.

До четвертого блоку увійшли питання особистісної впевненості та спроможності здобувача працювати з дітьми з особливими потребами (табл. 4).

Таблиця 4

Аналіз анкетування здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за четвертим блоком питань

Питання / Судження	Згоден	Скоріше згоден	Скоріше не згоден	Не згоден	Не можу відповісти
Я впевнений/впевнена, що можу створити стимулююче навчальне середовище для дітей з особливими освітніми потребами на уроках фізичної культури	19,2%	57,7%	3,8%	15,4%	3,8%

Я готовий/готова адаптувати свої методи навчання для потреб учнів з різними навчальними потребами	42,3%	34,6%	19,2%	3,8%	-
Я готовий/готова до співпраці з батьками та спеціалістами для оптимального навчання дітей з особливими навчальними потребами	34,6%	26,9%	23,1%	11,5%	3,8%

Загалом готовність до співпраці у створенні ефективного навчального середовища в умовах інклюзивної освіти та власну спроможність у цьому мають приблизно 70% студентів.

Висновки. Переважна більшість студентів (85%) усвідомлюють професійно-соціальну та особистісну значущість розвитку та впровадження інклюзивної освіти. Більше половини респондентів (60%) позитивно ставляться до майбутньої роботи у школі в умовах інклюзивної освіти, однак четверта частина цих респондентів була б не проти уникнути роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Половина обстежених студентів мають впевненість у власних знаннях та навичках, що спонукає їх не відчувати тривожність щодо майбутньої роботи. Готовими до співпраці себе визнає переважна більшість студентів (70%).

Література:

1. Гуркова Т. Дефініція поняття «готовність» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. Вип. 9 (103). С. 317–329.
2. Полторак В. А., Тараненко І. В., Красовська О. Ю. Маркетингові дослідження : навч. посібник. Київ : Центр учб. л-ри, 2022. 356 с.
3. Цуркан Т. Г., Баланюк Н. С. Формування готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах інклюзивної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 5 : Педагогічні науки*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 70. С. 264-269
4. Визначення відношення майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в інклюзивному класі / Г. Ю. Куртова та ін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147(1). С. 312-315.

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ

Дразіна (Долгієр) Є. В., Богатов А. О., Марченко М.

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

Анотація. У роботі надано характеристику мотиваційних чинників досягнення успіху та проаналізовано аспекти формування психологічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців.

Актуальність. Спортивна мотивація – це широке поняття, у якому поєднуються психологічний процес, який причинно зумовлює конкретність, цілеспрямованість дій і готовність індивіда діяти використовуючи різні умови та власні можливості. Вивчення мотивації дозволяє пояснити як здійснюється вибір між різними можливими діями, варіантами сприйняття і змістами мислення, крім того, допомагає пояснити інтенсивність і завзятість у досягненні результатів, спроможність і розвиток вміння оптимально регулювати параметри своїх дій щодо інтенсивності зусиль, темпу, ритму, швидкості, амплітуди тощо, що надає змогу спортсмену надійно реалізувати структуру специфічних рухових процесів [1].

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатню вивченість мотиваційних чинників, які сприяють досягненню успіху юних спортсменів-єдиноборців, похідних мотивів, які створюють певний мотиваційний потенціал, що визначило тему дослідження та мету роботи: вивчення мотиваційних чинників досягнення успіху юних спортсменів-єдиноборців.

Виклад основного матеріалу. Дослідження мотиваційних чинників виступає одним з ключових аспектів у психологічному вивченні особистості. Основними факторами формування мотивації досягнення успіху в спортсменів єдиноборців є: бажання досконалості, прагнення до подолання стресу, вірно поставлені цілі, сформована установка на спортивні досягнення, відчуття сприятливого соціально-психологічного клімату, емоційність під час тренувальних занять, якості особистості тренера, взаємостосунки тренера й спортсмена, а також розвиток командних традицій, колективне прийняття рішень [1, 2].

При аналізі особливостей спортивної мотивації та процесу її задоволення юних спортсменів єдиноборців виявляється необхідність певного класифікаційного поділу мотивів діяльності, згідно з яким вони розпадаються насамперед на дві фундаментальні групи – особистісні (провідні) та ситуативні (похідні). Провідні мотиви регулюють і спрямовують діяльність, тоді як похідні мотиви спонукають спортсмена у ситуаціях змагальної боротьби чи тренувальної підготовки до більш-менш певних дій, способів досягнення мети діяльності, висловлюють можливості їх досягнення [2, 3].

Сила мотивації носить генералізований характер і поділяється на два види мотивів: прагнення успіху та прагнення уникнути невдачі. Мотив прагнення

успіху сприймається як схильність до переживання задоволення і гордості при досягненні результату. Мотив уникнення невдачі, розглядається як схильність до не бажання відчувати переживання сорому та приниження завдяки програшу у поєдинку. Суб'єкти, мотивовані на успіх, віддають перевагу завданням середньої або трохи вище середньої труднощі. Вони впевнені в успішному результаті задуманого, їм властиві пошук інформації для судження про свої успіхи, рішучість у невизначених ситуаціях, схильність до розумного ризику, готовність взяти на себе відповідальність, велика наполегливість при прагненні до мети, що підвищується після успіху та знижується після невдачі. Дуже легкі завдання не приносять їм почуття задоволення та справжнього успіху, а при виборі надто важких, велика ймовірність неуспіху. При виборі завдань середньої важкості успіх і невдача стають рівноймовірними і результат стає максимально залежним від зусиль людини [3, 4].

Важливими аспектами у системі формування психологічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців є вивчення функціональних показників з урахуванням результативності і якості саморегуляції психічних дій, об'єктивна оцінка та аналіз психомоторних функцій спортсменів, які мають високу варіативність та мінливість у специфічних умовах змагальної діяльності та є інформативними індикаторами їх фізичного стану [4].

Дослідження психологічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців здійснювалося за допомогою методу САН (самопочуття, активність, настрій). Інтерпретація отриманих результатів показала, що найбільш динамічними та варіативними суб'єктивними показниками в умовах спортивної діяльності є самопочуття і настрої, а активність є найбільш стійкою ознакою і характеризує високий рівень мотивації з погляду бажання продовжувати тренування.

Всі ці психологічні чинники істотно впливають на якість, результативність діяльності юних спортсменів-єдиноборців і тісно взаємопов'язані зі станом передстартової та післястартової емоційної напруженості. В цілому розробка проблеми мобілізації та ремобілізації емоційних станів у складних умовах змагальної діяльності юних спортсменів є багатоаспектним завданням, вирішення якого є перспективою подальших досліджень і дозволить дати психологічно обґрунтовані рекомендації зростаючим вимогам методики спортивного тренування.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що мотиваційні чинники досягнення успіху юних спортсменів-єдиноборців характеризуються як внутрішніми так і різноманітними зовнішніми факторами, що можуть змінюватись протягом всієї спортивної кар'єри. Прагнення досягати успіхів, юними спортсменами-єдиноборцями, охоплює не тільки стійкі ознаки особистості, а також і ситуативні чинники.

Література:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2017. 298 с.
2. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Вища школа, 2015. 311 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоції: навч. посібн. для студ. гуманітарних фак-тів ВНЗ Луцьк: РВВ Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. 180 с.
4. Ложкін Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарії, практикум : навч. посібн. Київ : Освіта. України, 2018. 484 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Дразіна (Долгієр) Є. В., Чирин А.О., Каланча А. І.

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

Анотація. Єдиноборства належать до видів спорту, в яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд з їхньою техніко-тактичною підготовленістю, є одним з основних та вагомих факторів. Саме ці фактори визначають успіх процесу спортивного вдосконалення борця у подальшому. Відомо, щоб борцю вигравати необхідно не лише володіти високою технікою виконання. Спортсмену постійно необхідно нарощувати складність виконуваних елементів та вправ. В свою чергу, висока складність виконуваних елементів, пред'являє високі вимоги до рухових здібностей спортсменів.

Фізична підготовка спортсмена спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня фізичного розвитку, на виховання фізичних якостей. Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює можливість максимально виявляти набуті фізичні якості під час виконання вправ спеціальної підготовки. Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що виявляються при виконанні специфічних для єдиноборства дій. Вона використовується, як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах навчальної та тренувальної роботи, включаючи й змагальний. Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямлення у застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організуються контрольні змагання з боротьби, змагання з спеціально складеним програмам фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, спеціальна підготовка, боротьба.

Актуальність. Єдиноборства належать до видів спорту, в яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд з їхньою технікотактичною підготовленістю, є одним з основних та вагомих факторів, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалення. Щоб вигравати завтра, необхідно не лише володіти високою технікою виконання, потрібно постійно нарощувати

складність виконуваних елементів та вправ. А висока складність виконуваних елементів, що пред'являє високі вимоги до рухових здібностей спортсменів.

Говорячи про вроджені задатки, на основі яких досягається певний рівень технічної підготовленості борця, мають на увазі генетично обумовлені рухові можливості. Їхнє вдосконалення спрямоване на формування обмеженого числа рухових навичок, необхідних рухових умінь та ознайомлення з можливо великою кількістю рухів [7].

Фізичні здібності дуже важливі у єдиноборствах, оскільки вони допомагають найточніше виконувати кидок, захоплення чи боротьбу в партері. Вони допомагають борцю орієнтуватися в будь-якій площині, що не мало важливо для спортсмена – борця. Фізична підготовка як одна з найважливіших складових спортивного тренування орієнтована на розвиток різних рухових якостей спортсмена, серед яких – сила, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість, координаційні можливості. Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки покликана сприяти різнобічному та пропорційному розвитку рухових якостей спортсмена. При цьому досягнення високих показників рухових якостей за допомогою засобів загальної фізичної підготовки повинно бути функціональною основою для оптимального розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена та ефективного вдосконалення технічної, тактичної та психологічної складових підготовленості. У зв'язку з цим актуальність обраної

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка спортсмена спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня фізичного розвитку, на виховання фізичних якостей. Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну. Мета загальної фізичної підготовки – досягнення високої працездатності, гарної координації діяльності органів та систем організму, гармонійного розвитку спортсмена[3].

Засобами загальної фізичної підготовки є вправи, надають загальний вплив на організм (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, спортивні ігри, загальнорозвиваюча гімнастика, вправи з обтяженнями та ін). З метою підвищення загальної фізичної підготовленості можуть використовуватися вправи із боротьби. Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює можливість максимально виявляти набуті фізичні якості під час виконання вправ спеціальної підготовки. Загальна фізична підготовка всебічно розширює функціональні можливості спортсмена, дозволяє збільшувати навантаження, сприяє зростанню спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що виявляються при виконанні специфічних для єдиноборства дій. Вона використовується як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах навчальної та тренувальної роботи, включаючи змагальний [5].

Засобами спеціальної підготовки є вправи на виконання фрагментів боротьби, спрямованих на підвищення можливостей котрі займаються у проведенні окремих спеціальних дій борця. Зовнішня схожість вправ спеціальної підготовки з елементами боротьби [1].

Боротьба ще не гарантує успішного їх застосування. Правильність використання вправ перевіряється під час проведення прийомів у тренуванні та особливо у змаганнях. Тому спеціальну підготовку краще здійснювати у безпосередньому зв'язку з результатами займаються, показаними у тренуваннях та змаганнях [4].

Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямлення у застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організуються контрольні змагання з боротьби, змагання з спеціально складеними програмами фізичної підготовки. Спеціальна підготовка у безпосередньому методичному зв'язку з змаганнями на певних етапах стає змагальною підготовкою. Вона сприяє кращому вирішенню задач тактичної та морально-вольової підготовки котрі займаються [3].

Участь у змаганнях є дієвим засобом підвищення спортивної майстерності спортсменів. Однак слід пам'ятати, що часті старты втомлюють нервову систему, у спортсмена зникає бажання змагатися. Тому змагальна підготовка має бути спланована на користь всього тренувального процесу та націлена на основне змагання сезону [2].

При організації тренування слід мати на увазі ефект суперкомпенсації під час відновлення після фізичних навантажень. На цій основі будуються цикли навантажень та відпочинку в період тренування. Серед методів організації таких циклів у ході тренувального заняття є: жорсткі інтервали відпочинку з невеликими навантаженнями та малими відрізками відпочинку з розрахунком на невідновлення; відносно повні інтервали відпочинку, які забезпечують відновлення працездатності; екстремальні інтервали відпочинку, розраховані на накладення навантаження у фазі гіперкомпенсації функціональних якостей; повний інтервал відпочинку, розрахований на накладення навантаження після зниження гіперкомпенсаційної кривої до фоновому рівня [1].

Література:

1. Подгурський С. Особливості технікотактичної та швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;(2):33-39 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2>

2. Тронь Р, Ільїн В. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 1:20-24.

3. Скляр МС. Кореляційний аналіз показників фізичної та технічної підготовленості каратистів старшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;4:56-62.

4. Podhurskyi SE. Performance of striking techniques among qualified Muay Thai athletes of different weight classes. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2020;20:(2):294-304

5. Петрушин Д. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2013; т. 1: с. 164-168.

ЧИННИКИ ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГЕНДЕРУ

Дроздова К. В.¹, Крету М.²

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

Університет Пітешті, Румунія²

Анотація. Робота присвячена вивченню різниці в ризику отримання травм внаслідок спортивної діяльності у чоловіків і жінок. Розглянути можливі причини цих відмінностей, серед яких фізіологічні відмінності, гормональні впливи, психологічні аспекти. Описані шляхи запобігання травм в спорті.

Актуальність. Запобігання травмам у спорті – це основна складова забезпечення безпеки спортсменів. Розуміння, які чинники можуть підвищувати ризик травм для чоловіків і жінок, дозволяє розробляти ефективні стратегії зменшення цього ризику, допомагає підвищити продуктивність та відновлення після травм, розробляти ефективні методи профілактики та реабілітації [3, 4].

Рівність між статями у спорті стає все більш важливою. Вивчення різниці в травматизмі може допомогти виявити можливі нерівності та створити рівні умови для чоловіків і жінок у спортивному середовищі.

Зростаючий інтерес до жіночого спорту і спорту осіб з різними гендерними ідентичностями зачіпає багато питань про інклюзивність та рівність [4]. Вивчення травматизму в цьому контексті може допомогти створити спортивні програми, що враховують різноманітність учасників.

Загальна мета вивчення гендерних відмінностей в травматизмі – це підвищення безпеки і рівності у спорті та сприяння здоров'ю та успішності спортсменів обох статей.

Виклад основного матеріалу. Дослідження різниці в ризику отримання травм у чоловіків і жінок внаслідок спортивної діяльності є важливою галуззю науки та медицини. Існують кілька ключових аспектів, які досліджуються у цьому контексті: фізіологічні відмінності, гормональні впливи, психологічні аспекти і ін.

Один з очевидних факторів – це різниця в фізіології чоловіків і жінок [1]. Наприклад, чоловіки мають зазвичай більше м'язової маси та сили. Це може призводити до різниці в здатності витримувати фізичне навантаження та виконувати рухи з більшою силою. Однак це також може створювати ризик для жінок, оскільки вони можуть намагатися конкурувати з чоловіками, що може призвести до перенавантаження і травм.

Структура скелета і форма тіла різняться в чоловіків і жінок. Жінки зазвичай мають більш вузькі плечі і ширшу тазу, що може впливати на механіку рухів та стабільність при спортивних навантаженнях.

Чоловіки і жінки можуть відрізнятись за показниками функціонування серця і легенів, що може впливати на їхню витривалість і здатність витримувати фізичні навантаження без втоми.

Різниця в ендокринній системі може впливати на регулювання температури тіла і пітливість, що важливо під час фізичної активності та уникнення перегріву або переохолодження.

Гормональні впливи можуть впливати на здатність тканин до травм через різні шляхи. Основними гормонами, які можуть впливати на цю здатність, є естрогени та андрогени (наприклад, тестостерон). Вплив цих гормонів на тканини може варіювати у чоловіків і жінок, і це може мати наслідки для ризику травм. Ось кілька шляхів, якими гормони можуть впливати на здатність тканин до травм:

- тестостерон, головний андроген у чоловіків, сприяє збільшенню м'язової маси та сили. Більша м'язова маса може зменшити ризик отримання деяких видів травм, таких як злами кісток або розриви сухожиль.

- естрогени, жіночі гормони, сприяють збільшенню кісткової щільності. Це може знижувати ризик зламів кісток та інших кісткових травм.

Гормони можуть впливати на еластичність сухожиль і зв'язок. Зменшення еластичності може збільшувати ризик розриву сухожиль та зв'язок при надмірному навантаженні. Вони також можуть впливати на запалення та загоєння тканин. Наприклад, естрогени можуть мати протизапальну дію, що сприяє швидшому відновленню після травм. Гормональні коливання під час менструації або вагітності можуть впливати на здатність тканин до травм. Наприклад, деякі жінки можуть відчувати збільшену рухливість суглобів під час менструації, що може збільшувати ризик отримання травм.

Біологічний час і цикли можуть впливати на ризик травм в спорті через різні механізми, особливо у жінок, оскільки біологічні ритми і цикли в них дуже різні від чоловіків.

У жінок менструальний цикл може впливати на фізичні та психологічні стани. Під час менструації або перед нею, деякі жінки можуть відчувати погіршення координації рухів, збільшену рухливість суглобів та більшу схильність до розтягнень і травм. Зміни гормонального фону під час менструального циклу можуть впливати на структуру сухожиль і зв'язок, що робить їх більшими схильними до травм.

Перед і під час менструації жінки можуть відчувати більше стресу, роздратування або більшу емоційну нестабільність, що може впливати на концентрацію та координацію рухів та збільшувати ризик травм.

Деякі жінки можуть бути більш активними під час менструації або перед нею, намагаючись врегулювати фізичну активність. Це може збільшити навантаження на суглоби та м'язи і підвищити ризик травм.

Важливо враховувати, що реакція на менструацію і цикл може бути індивідуальною. Деякі жінки можуть відчувати погіршення фізичного стану, тоді як інші можуть не відчувати суттєвих змін. Гормональні впливи можуть бути складними і залежать від багатьох факторів, включаючи індивідуальні характеристики, які досліджуються у контексті спортивних травм та фізіології.

Розуміння цих впливів може допомогти тренерам, лікарям та спортсменам розробляти більш індивідуальні та ефективні стратегії для запобігання травмам.

Гендерні психологічні аспекти в спорті вивчають вплив соціокультурних, психологічних та статевих факторів на участь і досягнення спортсменів в залежності від їхньої статі [2]. У деяких видах спорту може існувати підвищений ризик травм для жінок через біологічні відмінності в будові тіла та м'язово-скелетної системи. Це може впливати на мотивацію і психологічний комфорт жінок в спорті. Спортсмени обох статей можуть досвідчувати психологічний стрес і тиск від навколишнього середовища, тренерів і спортивних співробітників, що може впливати на їхні досягнення та психологічний стан.

Існують дослідження, які показують, що жінки можуть бути більш схильними до травм через психологічні фактори, такі як страх перед травмами або схильність до ризикованих поведінок [1, 2, 3].

Запобігання травмам в спорті – це складний і багатоплановий процес, який вимагає спільних зусиль спортсменів, тренерів, медичних фахівців і адміністраторів спортивних об'єктів. Інвестування в безпеку і навчання з правилами може значно знизити ризик травм і допомогти спортсменам залишатися активними і здоровими.

Навчання правильній техніці та технологіям безпеки є важливими для спортсменів обох статей. Професійні тренери та інструктори можуть відігравати ключову роль у навчанні спортсменів виконувати рухи без ризику травм. Розуміння біологічних різниць може призвести до більш ефективної програми тренувань, спрямованої на укріплення м'язів і суглобів, що може зменшити ризик травм.

Загальна фізична підготовка, включаючи роботу над силою, витривалістю, гнучкістю та координацією, допомагає зміцнити м'язи і суглоби, що може зменшити ризик травм. Важливо розминатися перед тренуваннями та змаганнями, а також регулярно розтягувати м'язи після навантажень. Гарна гнучкість допомагає зменшити ризик розривів і потягнень.

Перенавантаження може призвести до травм. Спортсмени повинні дотримуватися рекомендацій щодо обсягу і інтенсивності тренувань та враховувати потреби організму в відпочинку.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, враховуючи його стать, фізіологічні особливості та психологічні потреби.

Створення безпечного і здорового спортивного середовища для жінок, де вони можуть розвивати свій спортивний потенціал без надмірного ризику травм. Регулярні медичні огляди допомагають виявляти попередні ознаки травм і надають можливість належної реабілітації.

Тренування спортсменів на керування стресом, тривожністю та страхом перед травмами може допомогти знизити ризик. Спортсмени мають бути готові психологічно до можливих травм та реабілітації.

Запобігання травмам в спорті – це складний і багатоплановий процес, який вимагає спільних зусиль спортсменів, тренерів, медичних фахівців і адміністраторів спортивних об'єктів. Інвестування в безпеку і навчання з

правилам може значно знизити ризик травм і допомогти спортсменам залишатися активними і здоровими.

Література:

1. Бачинська, Н. В., Богуславський, В. В., Петренко, С. П., Кириченко, А. В., Анісімов, Д. О., & Вознюк, К. Г. (2023). Дослідження психофізіологічних показників майбутніх поліцейських з урахуванням гендерного аспекту. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40389>

2. Молотокас А. Гендерні особливості прояву депресивного стану. *Humanitarium*, 2018, 40.1: 54-64.

3. Федорчук С. Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок-гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2020, 2: 3-10.

4. Чистякова М. А., Шишкин А. П. Проблеми та протиріччя у питаннях гендерної рівності у спорті. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2019, 12: 93-98.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Дишель Г. О.

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

Актуальність. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління українців. Особливої актуальності в умовах сьогодення набуває проблема формування гармонійно розвиненої, соціально компетентної, суспільно активної, психосоматично досконалої, здорової особистості, здатної до соціально-ціннісного самовизначення та самореалізації.

Основний зміст. Сучасний заклад освіти, як соціально-педагогічна система, покликана забезпечити курсантам можливість сформувати ефективну систему здоров'язбережувальних знань, яка реалізується на засадах життєтворної діяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни.

Харчування є одним з найважливіших чинників, що впливає на здоров'я людини. Воно забезпечує нормальний розвиток молоді, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища тощо [1].

Вік курсантів складає 17-23 роки – це період заключного етапу поступового розвитку організму. У цьому віці юнакам потрібно 3300 ккал на добу, дівчатам 2800, а спортсменам від 3500 до 5000. Енергетична цінність

харчового раціону не повинна перевищувати цю величину. Кращим показником ступеня енергетичного збалансування є маса тіла. Її стабільність служить ознакою благополуччя, звичайно, у тому випадку, якщо відповідає нормі.

Якісна збалансованість харчування має особливе значення. В організмі безперервно протікають процеси руйнування старих кліток і синтез нових вимагає постійного припливу будівельних матеріалів: білків, жирів, вуглеводів. Головним з них є білок. У тканинах його міститься від 15 до 20%, в той час як жирів і вуглеводів тільки від 1 до 5%. Організм людини практично позбавлений резервів білка і не синтезує їх сам. Білок тканин може утворитися тільки з білків їжі.

Ми розглянемо сон, як важливий чинник відновлення організму після будь-якого психологічного та фізичного навантаження. Під час якого організм повинен відновитися, набратися сил та енергії для нового дня. За розпорядку дня, відбій відбувається о 22.15 год. до 6.15 год. Сон складає 8 годин, за результатами опитування курсантам вдається поспати 6 годин, 2 години готуються до навчальних занять. На самостійній підготовці вони не завжди встигають зробити все завдання, інколи самостійна підготовка не проводиться через брак аудиторного фонду.

Для здорового сну потрібно 6-10 годин, а ідеальними вважають 8 годин сну. Проте, близько 5% населення можуть спати менше 6 годин і їм цього цілком вистачає, тоді як для 5% людей нормальний сон складає 9 і більше годин. Існує декілька ознаки здорового сну:

- людина засинає непомітно для себе, швидко;
- сон безперервний, відсутні нічні пробудження;
- сон не є дуже чуйним, глибина сну дозволяє людині не реагувати на зовнішні подразники.

Порушення якості сну або дефіцит його кількості призводять до сонливості в денний час, порушенням пам'яті, труднощам з концентрацією уваги тощо. Тобто, погіршується денний фізіологічний і психічний стан людини, що призводить до зниження її працездатності.

Особливо гостро стоїть питання шкідливих звичок, таких як вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин паління. Шкідлива звичка – закріплений в особистості спосіб поведінки, агресивний по відношенню до самої особистості або до суспільства. Шкідливі звички приводить до найтяжчих психічних та поведінкових розладів, небажанням відвідувати освітні установи, скоєння адміністративних порушень і карних злочинів, бродяжництва тощо.

Треба пам'ятати, що реклама виробництва тютюну та алкогольних і слабоалкогольних напоїв схиляє молодь до їх вживання. Наприклад: у провідних європейських країнах (Франція, Норвегія) рекламу алкогольних напоїв на телебаченні і радіо заборонено. І як наслідок споживання зменшилося з 16 літрів на душу населення старше 15 років до 11,5 літрів.

Психологічна підготовка вирішує питання щодо виховання і вдосконалення морально-вольових якостей та здібностей курсанта, що в подальшому будуть необхідні для – безпечного виконання професійних завдань. За час навчання вона поділяється на декілька етапів (адаптація до

навчання, формування й розвиток професійних якостей готовність до самостійного здійснення професійної діяльності та останній етап формування психологічної стійкості).

Важливим чинником здорового способу життя є загартовування та особиста гігієна, яка проводиться з метою підвищення стійкості їх організму до змін фізичних факторів довкілля, до умов, пов'язаних з особливостями правоохоронної служби.

Основними способами загартовування є:

- щоденне виконання фізичних вправ на відкритому повітрі;
- обмивання до пояса холодною водою або прийняття холодної душі;
- полоскання горла холодною водою, а також миття ніг перед сном;
- проведення у зимовий період лижних тренувань і занять;
- проведення у літній період занять і спортивно-масових заходів у полегшеному одязі;
- прийняття сонячних ванн, купання у відкритих водоймах у вільний від занять і робіт час та у вихідні дні, а для курсантів служби – тільки під час організованого купання, навчальних занять і змагань з плавання [2].

Правила громадської гігієни включають підтримання чистоти в спальних приміщеннях, туалетах та інших кімнатах загального користування, регулярне провітрювання приміщень, підтримання чистоти у місцях загального користування. Особиста гігієна включає в себе ранкове і вечірнє вмивання з чищенням зубів, миття рук перед прийманням їжі тощо [3].

Висновки. Аналіз практики протидії правопорушень підтверджується наявністю професійного ризику в діяльності працівників правоохоронних органів при проведенні різноманітних службових завдань [4]. Основними факторами виступають умови праці, режим робочого дня, характер рухового режиму, стресостійкість, вплив праці на стан здоров'я і працездатності. За характером зазначені умови сприяють посиленому руйнуванню в організмі водорозчинних вітамінів (С, В1 В2, В6, РР), що призводить до порушення процесів біологічного окислення, знижується резистентність капілярів і клітинних мембран. Також недохарчування може привести до дефіциту тваринних білків, що призводить до порушення співвідношення незамінних амінокислот; незбалансованість жирнокислотного складу; недостатня кількість легкозасвоюваних вуглеводів, дефіцит вітамінів А, В2, С, Е; фолієвої кислоти; мікроелементів: йоду, магнію, цинку. Тому медичне забезпечення майбутніх правоохоронців повинно бути забезпечено вітамінами та мікроелементів. Але ці питання з приводу додаткової вітамінізації з боку держави не врегульовані [5].

Формування здорового способу життя молодих фахівців може бути досягнута шляхом комплексного вирішення завдань, вибору та способу проведення різноманітних культурно-спортивних заходів у вільний від навчальних занять та нарядів час, самоорганізацією власного та колективного дозвілля.

Література:

1. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості. серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.
2. Кисленко Д.П. Динаміка рівня сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців. серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. випуск 12 (39) К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С 63-69.
4. Князевич В.М. Охорона здоров'я України стан, проблеми перспективи. Київ 2009, 437 с.
5. Anderse K.L. Et fl. Habitual physical activity and health / K.L. Andersen, I. Ruterfran R. Masironi. Copenhagen: WHO, 1978. 199 p. 6. Noack H. Concepts of health and health promotion. In: Measurements in Health Promotion and Protection. Copenhagen. 1987.

ТРАВМАТИЗМ ТА ЗАХОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Євченко О. А., Ігнатенко С. О.

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

Актуальність. Спорт є сферою людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, перед патологічні та патологічні стани, різноманітні професійні захворювання, які містять загрозу для здоров'я спортсменів, зменшення ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула масштабних розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень.

Профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: організаційному, медико-біологічному, матеріально-технічному, спортивно-педагогічному психологічному, У кожному з них приховані як фактори ризику, так і великі можливості профілактики спортивного травматизму, швидкого та ефективного лікування спортивних травм, реабілітації після них, підвищення ефективності спортивної підготовки.

Фізично активний спосіб життя є важливим для всіх вікових груп населення. Заняття спортом розв'язує три основні завдання: 1) служить «механізмом», через який виходить негативна енергія, напруженість і ворожість, яка накопичується у повсякденному та суспільному житті; 2) спортсмени служать зразком для виховання підростаючого покоління; 3) спорт – це духовний інститут, який використовує ритуали для підтримування суспільної поведінки.

Вчені зосереджують увагу на значущості спортивних досягнень для суспільного життя. Проте, заняття спортом також несе ризик виникнення травм, що в деяких випадках може привести до інвалідності.

Мета дослідження – охарактеризувати етіологію виникнення спортивних травм та перспективи застосування оптимізації та організації тренувального процесу для попередження травматизму

Матеріали і методи дослідження – аналіз й узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, щодо травматизації спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Травматизм часто є неминучою частиною спортивного процесу. Хоча з більшістю травм спортсмени продовжують приймати участь у різних заходах повсякденного життя, але інколи травмування завдає суттєвих фізичних і психічних труднощів. Для деяких осіб психологічна відповідь на травми може спричинити або розкрити серйозні проблеми психічного здоров'я, такі як депресія, тривога, неправильне харчування, вживання або зловживання забороненими речовинами. Кількість травм у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом коливається за даними спостережень від 43 до 47 осіб на 10 000 чоловік. У спортивному травматизмі відзначається переважно ураження суглобів – 38%, забиття м'яких тканин – 31%, переломи – 9%, вивихи – 4%. У зимовий період травм більше (до 51%), ніж у літній період (21,8%), а в міжсезоння (у закритих приміщеннях) – 27,5%.

Спортсмени високого класу через професійні захворювання та травми змушені пропускати від 7% до 45% тренувальних занять та від 5% до 35% змагальних стартів. Внаслідок цього кількість травмованих, яким необхідне стаціонарне лікування становить близько 10%, а оперативного втручання потребують 5%–10% спортсменів.

Найвищий рівень травмування спостерігається серед спортсменів віком від 15 до 25 років. Травматизм викликає тривалу відсутність у роботі та спорті, а також різко збільшує ризик довготривалої симптоматики, пов'язаної з аномальними змінами у суглобово-зв'язковому апараті, що в свою чергу призводить до раннього розвитку дегенеративно-дистрофічних процесів. Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Вивчаючи етіологію спортивних травм, фахівці прийшли до одностайної думки, згідно з якою велика частина травм є наслідком помилок у побудові процесу підготовки. Наприклад, 60% бігових травм і близько половини стресових переломів у бігунів пов'язані з помилками в тренувальному процесі, які спричиняли надмірне локальне м'язове стомлення, зниження здатності м'язів до погашення ударної сили а, отже, збільшення навантаження на кістку. Конкретними помилками, що призвели до стресових переломів, були: надмірно інтенсивний початок тренувального заняття без ефективної розминки – 27% переломів, надмірне сумарне навантаження окремого тренувального заняття – 10%, різке збільшення довжини відрізків, що пробігалися з високою інтенсивністю – 8%,

використання значних обсягів бігу по пересіченій місцевості без планомірної підготовки – 6%.

Результати дослідження. Аналіз травматизації дозволив виокремити групу показників: 1) неправильна організація навчально-тренувальних занять; 2) недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера); 3) неправильно складений графік змагань (щільність змагань без обліку часу переїзду, зміни часових та кліматичних поясів та ін.); 4) недотримання правил змагань і низька якість суддівства; 5) невідповідні санітарно-гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять; 6) незадовільні метеоумови; 7) відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення.

Проте, узагальнення внутрішніх та зовнішніх факторів ризику виникнення спортивних травм недостатньо. Для більш детального розуміння причин виникнення травматизму спортсменів необхідно визначити механізми, за якими вони відбуваються. Отже, спортивні травми є наслідком складної взаємодії кількох факторів ризику та подій, з яких була виявлена лише частка.

Тому вивчення етіології спортивних травм потребує комплексного підходу, який враховує багатофакторний характер спортивних травм, і, крім того, враховує послідовність подій, що врешті-решт призводять до пошкодження. Навіть незначна травма чи пошкодження повинні аналізуватися лікарем, тренером чи спортсменом для подальшої профілактики травматизації.

Висновки. Попередження спортивних травм не є суто лікарською проблемою. Воно стосується всіх, хто покликаний готувати висококваліфікованих спортсменів та забезпечувати їм нормальні умови для навчально-тренувальних занять та участі у змаганнях.

1. Попередження спортивного травматизму засноване на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

2. Використовуючи досвід економічно розвинених країн світу можна запропонувати єдиний алгоритм обробки інформації щодо статистичних даних травматизації спортсменів. Результати роботи повинні в подальшому використовуватися для координованої роботи між спортсменом, тренером, лікарем, фізіотерапевтом і всією командою, що забезпечує спортивний захід для зменшення травматизації в спорті.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в більш ґрунтовному дослідженні етіології виникнення спортивних травм та розробці методичних рекомендацій для їх попередження.

Література:

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Методичний посібник. Ужгород, 2010. 52 с.

2. Біргер О. Спортивний травматизм. Лікування і профілактика. Легка атлетика. 2014. 5. С.44 – 45.

3. Грейда Б.П. Причини виникнення, профілактика і спортивних травм. Луцьк: Вид-во Волинська обласна друкарня”, 2014. 272 с.

4. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного

травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир: ДАЕУ, 2015. 124 с.

5. Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 10 (141) 21. С.46-48.

6. Дорошенко Е. Ю. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. 18. С. 127–132.

7. Ібрагімов Е. Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання. Молодий вчений. 2015. 3 (18). С. 163–167.

8. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 4.2. 2018. С. 207–210.

9. Мужичок В. О. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ. Молодий вчений. 3.1. 2017. С. 257–261.

10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. К.: Олімпійська література, 2000. 423 с.

11. Ніканоров О.К. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Спортивна медицина. 2015 рік; 1–2: 82–7.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ

Єрмакова В. В.

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

Анотація. Автором розкрито сутність та отримано нові дані про засоби вдосконалення гнучкості і координаційних здібностей спортсменок 7–8 років, які займаються художньою гімнастикою. Доповнено результати досліджень щодо удосконалення навчально-тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Визначені засоби та методи розвитку спеціальних фізичних якостей юних гімнасток. Розроблено та експериментально перевірено методiku розвитку гнучкості і координації рухів у юних гімнасток.

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

Виклад основного матеріалу. Постійне зростання спортивних результатів, використання нових технічних пристроїв, потребує пошуку нових засобів, форм, методів роботи вже з юними спортсменами. Багаторічна, цілеспрямована підготовка спортсменів високого класу – це дуже складний та тривалий процес, в ньому успіх визначається цілим рядом чинників. Розвиток гнучкості, один з таких елементів. Виявлення ефективніших способів, методів, засобів за рахунок яких можна досягти найвищого результату, за коротший проміжок часу. Останнім часом, гімнасти у 9-10 річному віці, мають виконувати програму змагання по чотирьох – шести видам багатоборства. Необхідним стає на протязі одного – двох років навчати дівчат вправам з різними предметами, які різняться один від одного багатьма характеристиками. Тому розвиток гнучкості у ранньому віці набуває найважливішого значення і є одним із значимих завдань підготовки юних спортсменів. Але в тренувальному процесі, пріоритетом якого є розвиток гнучкості, іноді у юних спортсменів проявляються погіршення рухової підготовленості [1]. Тема дослідження розроблена не випадково, оскільки значимість гнучкості і координації рухів є першочерговим в художній гімнастиці. Неможливе подальше зростання тренувального результату без розвитку гнучкості, вдосконалення координації рухів.

Застосований методичний комплекс вправ, який використовує тренер, повинен мати універсальну дію для розвитку найважливіших фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, гнучкості і координації рухів. [2].

Найважливіша фізична якість у художній гімнастиці, це гнучкість. Здатність, отримана на цілеспрямованих тренуваннях, виконувати вправи з більшою амплітудою рухів. Неможливо без цієї особливості виховувати широкі, пластичні рухи й працювати над вдосконаленням техніки, оскільки за недостатньої рухливості в суглобах рухи, як правило, обмежені і скуті [4].

Необхідно мати добру рухливість в суглобах. Більшість гімнастичних вправ за біомеханічною властивістю взагалі на 100% залежать від рівня розвитку гнучкості. Від рівня рухливості виникають необхідні передумови для економічного руху на суглобі, бо коли виявляється більша вихідна довжина м'язів, це дозволяє проявити більшу силу, з'єднання стають більш піддатливими. Отже, потрібна менша сила для реалізації руху на суглобі [5, 7].

Проявляється гнучкість у величині амплітуди (розмаху) згинань-розгинань та інших рухах. Вимірюються, її показники, в кутових градусах і в лінійних величинах. Залежить амплітуда, насамперед від величини розвитку фізичних якостей спортсменки. Провідних якість, коли йдеться про амплітуду, авжеж є гнучкість. З її допомогою полегшується виконання всіх видів гімнастичних вправ – нахилів, хвиль, рівноваги, стрибків. Гнучкість надає спортсменці витонченості, пластичності, м'якості. Також вирішальне значення, гнучкість має у вправах з предметами, тому художня гімнастика сучасності приділяє особливу увагу цій якості [3].

Треба приділяється особливе значення розвиненій гнучкості хребетного стовпа. І не лише у якійсь його частині, а і в поперековому відділі, в шийному відділах, грудному, це важливо для освоєння рухів кільцем, хвиль, змахів.

В спортивному тренуванні визначають спеціальну і загальну гнучкість. Характеризується загальна амплітудою максимуму рухів у найбільших суглобах, друга визначається амплітудою рухів, у необхідній техніці конкретної рухової дії.

Гнучкість погіршується з віком, у зв'язку з збільшенням об'єму і маси сухожилів, (порівняно з м'язами) та деякою ущільненістю самої м'язової тканини, опір м'язів дії розтягуючих сил зростає. Для того щоб запобігти погіршенню рухливості в суглобах, яка особливо помітна у віці 13–14 років, треба своєчасно звертати увагу на розвиток пасивної гнучкості. Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а що до активної гнучкості, то це 10-14 років.

Цілеспрямований гармонійний розвиток всіх якостей, основна мета тренування у художній гімнастиці на початковому етапі. Велике значення на початковому етапі у тренуваннях дітей віком 7-8 років приділяється розвитку правильної постави, яка діє виключенням зайвого поперекового прогину, клишоногість, сутулість. В той час, значна увага приділяється розвитку гнучкості і координаційним здібностям [2].

Координаційні здібності (КЗ) – функціональні можливості структур організму, певних органів, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих

елементів руху, що дає єдину смислову рухову дію. Під координаційними здібностями у загальному вигляді розуміються, можливості людини, що визначають його готовність оптимального управління і регулювання руховою дією. Координаційні здібності включають:

- ❖ орієнтація у просторі;
- ❖ просторовим, силовим.

КЗ діляться на специфічні, загальні, спеціальні. До найважливіших відносять специфічні, що поєднують в собі:

- ❖ здібності, засновані на прорецептивній чутливості (м'язове почуття);
- ❖ здатність до орієнтування у просторі;
- ❖ здатність до зберігання рівноваги;
- ❖ почуття ритму;
- ❖ спроможність до перестроювання рухових дій;
- ❖ статикокінетична стійкість;
- ❖ здатність до довільного м'язового розслаблення.

Сприятливим періодом для розвитку КЗ у дівчаток є вік 7–8 років.

Здатність до орієнтування в просторі. Розуміється, під цією здатністю, вміння точно оцінювати і своєчасно змінювати становище тіла, і здійснювати спрямування в потрібному напрямі. Ця здатність проявляється в будь-якій спортивній діяльності (на гімнастичному килимі, на майданчику для гри у волейбол, баскетбол, теніс, та ін.). Спроможність орієнтуватися у просторі, проявляється специфічно майже у кожному виді спорту.

Систематичне виконання завдань і вправ, які втілюють послідовно зростаючі вимоги до точності і швидкості орієнтування в просторі. Основним підходом, спрямованим спеціально на покращення цієї здібності, є **здатність зберігати рівновагу**. Від діяльності вестибулярного аналізатора залежить поступове вдосконалення спортивної майстерності. Забезпечення орієнтування у просторі, поруч із зоровими і руховими аналізаторами, можливість зберігати рівновагу впливає на якість рівноваги і рівень рухової координації.

Проведені спостереження показують, що в гімнасток, в яких посередньо розвинений вестибулярний аналізатор, тяжко освоювати матеріал за програмою, вони відчувають складнощі у засвоєнні збереженні рівноваги у обертальних рухів і [1].

Велике значення, має здатність зберігати рівновагу (стійкість пози), так як, виконання навіть не важких, в координаційному плані рухів потребує неабиякий розвитку органів рівноваги. Здатність зберігати рівновагу проявляється різноманітно. Потрібно, інколи, зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі, у становищі «ластівка», стійки на руках у гімнастиці і акробатиці); за іншими – у процесі виконання рухів (ходити і бігти по колоді чи іншому вузькому предметі) – динамічна рівновага.

Балансування предметами, це третя форма рівноваги – (балансування гімнастичною булавою, що потрапила в долоні після кидка; утримання м'яча після перекочування). Розвиток динамічної і статичної стійкості відбувається з урахуванням освоєння рухових навичок, отриманих в процесі систематичного застосування на тренуваннях спеціально-підготовчих координаційних вправ.

Складовою майже всіх рухів є елементи рівноваги: ациклічних, циклічних, металевих, спортивно-ігрових, акробатичних тощо [5, 6].

Рівновага має багато видів, бо проявляється різноманітне. Стійкість тіла у руховій діяльності має багато структурних елементів: раціональне розташування ланок тіла, мінімізацію кількості ступенів свободи що перебувають в системі, дозування і перерозподіл м'язових зусиль; рівень просторової орієнтації. Основа для управління будь-якою рівновагою становить взаємодія тіла з земною гравітацією.

Має значення для збереження рівноваги стан та можливості дихальної системи. Дослідження стверджують, що в форсованому подиху коливальні рухи тіла збільшуються, що зумовлює великі затрати зусиль для збереження рівноваги. Викликає зниження коливань тіла, затримка дихання. Але не більше чим на 30 секунд. Фізичних і координаційних якостей, їх рівень розвитку, значно впливають на здатність зберігати стійке становище тіла. Силкові і швидкісні якості м'язів дозволяє повторювати багаторазово вправи різного характеру з максимально можливою швидкістю. Певні показники стійкості посилюють прояви стійкості тіла. Чим вище рівень спеціальної витривалості, загальної економічної, тим швидше спортсмен освоює різні види рівноваги.

Рівня розвитку рухливості в суглобах впливає на здатність утримувати рівновагу. Саме ця особливість напряду впливає на забезпечення раціонального розташування тіла, і його окремих ланок та на утримання рівноваги.

Багато в чому, збереження рівноваги залежить від рівня розвитку гнучкості. Над опорою зайняти стійку позицію, дозволяє високий рівень гнучкості шийного, грудного, поперекового відділів хребта.

Розвиток спритності впливає у збереженні рівноваги, особливо в обертальних і стрибкових вправах, там де грає високий рівень м'язової і внутрішньом'язової координації забезпечує вирішення досить складних рухових завдань. Складна спортивна вправа, потребує спритності для збереження стійкого становища тіла. У кожному виді спорту прояв спритності для збереження стійкості має власну специфіку. Проявляється спритність у своєчасному виконанні дій, часі виконання рухів, в миттєвій правильній оцінці ситуації та адекватній реакції. Точність рухів має велике значення, що забезпечує раціональне розташування ланок тіла над опорою і в безпорному стані. Високій економічності сприяє точність рухових дій, виконанню вправ з меншими затратами м'язових зусиль і енергії [3, 4].

Певне значення має ритмічність в усталеному положенні тіла, забезпечуючи рівномірний розподіл м'язових зусиль. Зумовлює вона оптимальне співвідношення окремих частин рухової дії, безперервність протягом даного часу, узгодженість і амплітуду окремих рухів, а також їх характер. Кожна вправа перебуває певну тривалість у часі (темп) і має закономірний розподіл зусиль (динаміку). Динаміка і темп взаємозв'язані і впливають один на одного. Оптимальне їх поєднання забезпечує гармонію рухів. Спостерігається тут почуття ритму бігу, ходьби, і т.п.

Емоційний стан і психологічне налаштування одні з чинників, які значно підвищують здатність зберігати рівновагу. Врівноваженості нервових процесів

також має важливе значення. Психологічна підготовка – важливої умови стійкого становища. Поліпшенню працездатності сприяють позитивний емоціональний стан, м'язова активність.

З цього, можна визначити, що наданий вид координаційних здібностей: рівновага – це здатність зберігати стійкість тіла, і його окремих ланок в безопорній та опорних фазах рухової дії.

Література:

1. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України*. 2008.Т.1. С.6–9.

2. Дейнеко А.Х., Муллагільдина А.Я., Красова І.В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК, Харків, С. 86–89.

3. Легеза Ю.С. Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. Актуальные научные исследования в современном мире: XI Междунар. научн. конф., 26–27 августа 2018 г., Переяслав-Хмельницкий. Вып. 8(40) С.34–38.

4. Нестерова, Т.І. Вплив засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 362–365.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. Для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо. Київ. Олімпійська літ., 2001. 439 с.

6. Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. С. 24.

7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Харків: «ОВС». 2008. Т. 1. 408 с.

ДИСТРЕС ВОЄННОГО ЧАСУ

Єрохов Р.О., Ільїн В. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Анотація. Стрес-система – складний регуляторний комплекс, який допомагає координувати гомеостаз у звичайних умовах і відіграє ключову роль в активації й координації всіх змін в організмі, що становлять адаптивну реакцію на стресори. Відповідно до даних сучасних досліджень ця система складається із центральної ланки й периферичних гілок, які здійснюють зв'язок центральної ланки з усім організмом. Центральна ланка міститься в головному мозку: у гіпоталамусі й інших відділах стовбура мозку. Однією із найважливіших функцій гіпоталамуса є регуляція діяльності гіпофіза. Наявність нервових та гуморальних зв'язків між гіпоталамусом та гіпофізом дозволили об'єднати їх в єдину гіпоталамо-гіпофізарну систему. Гіпоталамо-антероаденогіпофізарна система регулює трофіку, ріст та репродуктивні функції організму, а гіпоталамо-метааденогіпофізарна та гіпоталамо-постгіпофізарна системи найбільш проявляють себе у стресових ситуаціях і тим самим мають пряме відношення до регуляції захисно-приспосувальних реакцій.

Функція гіпоталамо-гіпофізарної системи контролюється нейронами центрів самого гіпоталамуса, а також стовбуром головного мозку і вищими відділами ЦНС. Сигнали про зовнішні стресори надходять у стрес-систему від кори мозку через асоціативну кору, морський коник, а також від лімбічної системи. Сигнали про стресори від органів чуття, кровоносних судин, м'язів. внутрішніх органів надходять у стрес-систему через краніальні й периферичні нерви, чутливі аферентні волокна й кров. Вихід сигналів із центральної ланки стрес-системи здійснюється не тільки до органів через периферичні гілки системи, як вказувалося вище, але також до інших відділів ЦНС: до кори головного мозку, ядер гіпоталамуса, спинного мозку, морського коника, лімбічної системи. Таким чином, відділи ЦНС, з яких сигнали йдуть до стрес-системи, у свою чергу одержують також і сигнали від неї [1,2].

Дослідження змін вегетативного гомеостазу при дистресі воєнного часу є актуальним і важливим для розуміння впливу стресових ситуацій на здоров'я людей, зокрема на функціонування нервової системи.

Методи досліджень. Проведений контент-аналіз літератури, присвяченої вивченню стресу в екстремальних умовах.

Результати. Воєнний час є періодом, коли люди зазнають вагомих фізичних та психологічних стресів. Військові дії, екстремальні умови, відсутність безпеки та постійний страх можуть викликати серйозний дистрес у військовослужбовців та цивільних осіб, перебуваючих у зоні конфлікту. Це може призводити до різних фізіологічних і психологічних змін у їхньому організмі.

Вегетативний гомеостаз – це регуляційний механізм організму, відповідальний за підтримання відносної сталості функціонування внутрішніх органів та систем, зокрема нервової системи. Вегетативна нервова система контролює автоматичні процеси, такі як дихання, серцево-судинна активність, травлення та інші.

Дослідження змін вегетативного гомеостазу під час воєнного дистресу допоможуть виявити конкретні фізіологічні зміни, що виникають внаслідок стресу, й з'ясувати їхні наслідки для здоров'я. До прикладу, можуть бути виявлені зміни в ритмі серцевої діяльності, диханні, артеріальному тиску, рівні стероїдних гормонів та інших біомаркерів стресу.

Ці дослідження сприятимуть розробці ефективних стратегій психологічної та медичної підтримки для військових, цивільних осіб, які переживають воєнний дистрес. Розуміння фізіологічних змін, котрі відбуваються під час стресу, може допомогти в опрацюванні інтервенцій, спрямованих на зниження негативних наслідків стресу та поліпшення загального стану осіб, що перебувають у воєнних умовах.

Таким чином, дослідження змін вегетативного гомеостазу при дистресі воєнного часу мають велике значення для покращення довгострокового психологічного і психічного здоров'я та благополуччя людей, зазнаючих стресу внаслідок воєнного конфлікту.

Оскільки вегетативний гомеостаз є складною системою, залежно від індивідуальних особливостей людини, реакції на дистрес воєнного часу можуть варіюватися. Деякі люди матимуть більшу стійкість до стресу, тоді як інші будуть більш схильними до розладів вегетативного гомеостазу.

Дистрес воєнного часу може проявлятися в різних формах:

- *Стрессова реакція:* Під час війни організм може виходити з рівноваги через постійний стрес, що впливає на автономну нервову систему. Зазвичай спостерігається активізація симпатичної нервової системи, що призводить до підвищення пульсу, артеріального тиску та виділення стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол.

- *Порушення сну та харчування:* Стрес і незабезпеченість під час війни можуть призвести до порушень сну та неправильного харчування, що може впливати на роботу автономної нервової системи.

- *Психічні зміни:* Стрес і травматичні події можуть спричинити різні психічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), які можуть впливати на регуляцію вегетативного гомеостазу.

Для збереження вегетативного гомеостазу важливо забезпечити належний рівень фізичної та психологічної підтримки для людей, які переживають дистрес воєнного часу. Це може включати доступ до медичної допомоги, психологічної підтримки, стрес-менеджменту, фізичних вправ та інших ресурсів, які допомагають знизити рівень стресу та відновити вегетативний гомеостаз. Окрім цього відомо, що механізми вегетативної регуляції відіграють провідну роль в адаптаційних реакціях організму за мінливих умов навколишнього середовища [Ільїн В. Н. та ін., 2003].

Дана обставина актуалізує пошук надійних, наочних й інформативних фізіологічних показників функціонального стану нервової системи (НС), які оцінюються відповідно аналізу психофізіологічних процесів [Белоедов А. В., 2015; Коробейников Г. В., 1992, 2013], і вегетативної регуляції [Ільїн В. Н. та ін., 2003; Михайлов В. М., 2000]. Такі показники відображають формування різних функціональних станів при адаптації організму людини до фізичного й психічного стресу [Баранов Д.В., 2006; Муфтахіна РМ, 2011], та становлять значний інтерес, оскільки для фізіології ВНД може проявитися ще одна сторона інструментального контролю резервних можливостей психіки і когнітивних функцій, а також вегетативної регуляції організму під час воєнного часу серед мирного населення.

Висновки: 1. Дистрес воєнного часу може впливати на вегетативний гомеостаз, викликаючи різні фізіологічні зміни в організмі. Ці зміни можуть мати серйозні наслідки для здоров'я та вимагати медичної підтримки та психологічної допомоги. 2. Дослідження індивідуальної стресостійкості на сьогоднішній день є актуальним як для всього населення - виокремлення людей високого ризику психічних розладів, суїцидів, так і окремих його груп - удосконалення професійного відбору та прогнозування діяльності військовослужбовців, пожежників, рятувальників, працівників авіації. 3. Розуміння основ стресової вразливості дає можливість ефективно прогнозувати, запобігати та лікувати постстресорні патологічні стани. Особливо актуальним є вивчення зв'язку стресостійкості з розвитком, перебігом та виникненням ускладнень серцево-судинної та судинно-мозкової патології.

Література.

1. Esposito P., Gheorghe D., Kandere K., et al. Acute stress increases permeability of the blood brain-barrier through activation of brain mast cells. *Brain Research*. 2001; 888: 117-127
2. Harbuz M. S., Lightman L. Stress and the hypothalamo-pituitary-adrenal axis: acute, chronic and immunological activation. *J. Endocrinol*. 1992; 134: 327-339.
3. Михайлов В. М. Вариабельность ритма сердца. Новый взгляд на старую парадигму. *Нейрософт*. 2017. 516 с.

ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПОРАНЕНИХ З НАСЛІДКАМИ ВОГНЕПАЛЬНОГО ПЕРЕЛОМУ КІСТОК ПЕРЕДПЛІЧЧЯ ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВТРУЧАНЬ

Заславський П. С.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна

Анотація. Програма реабілітації із застосуванням hand therapy продемонструвала статистично значуще кращий вплив на якість життя поранених порівняно із поліклінічною реабілітаційною програмою.

Актуальність. Раннє впровадження комплексної реабілітації при вогнепальних ураженнях верхніх кінцівок сприяє ефективнішому відновленню функціонального стану пацієнтів, поверненню їх професійної або бойової дієздатності [1, 2, 3]. Водночас, підвищення активності травмованих осіб у повсякденній діяльності позитивно впливає на їхній психічний стан за умови вироблення компенсаторних стратегій у випадку неможливості виконувати звичні види діяльності [1]. Якщо повне відновлення функції кінцівки неможливе, реабілітаційні заходи забезпечують підтримку та набуття оптимального функціонального та фізичного стану пацієнта, та водночас, сприяють оволодінню необхідними навичками для подальшого життя.

Кистьова терапія (hand therapy) - це галузь реабілітації, що займається корекцією наслідків хвороб та травм рук консервативними методами лікування; її компетенції об'єднують в першу чергу фізичну терапію та ерготерапію. Основою кистьової терапії є специфічні знання про верхню кінцівку людини в галузі анатомії, фізіології, кінезіології, біомеханіки, неврології, травматології, психології, а також аналізу повсякденних навичок людини. Метою кистьової терапії є максимально функціональне відновлення руки та самостійне функціонування людини у повсякденному побутовому та професійному житті [4].

Відсутність програм кистьової терапії, адаптованих до потреб військовослужбовців з поліструктурними переломами кісток дистальних відділів верхньої кінцівки, зумовила актуальність розробки представленої програми.

Мета дослідження - оцінити ефективність впливу розробленої програми фізичної терапії, ерготерапії, об'єднаних принципами кистьової терапії на параметри якості життя у поранених з наслідками вогнепального поліструктурного перелому кісток передпліччя у постімобілізаційному періоді.

Матеріали і методи. У процесі дослідження обстежено 49 військовослужбовців з наслідками вогнепального поліструктурного перелому кісток передпліччя. Групу порівняння (ГП) склали 23 поранених військовослужбовців (вік - $28,6 \pm 1,7$ роки) - проходили реабілітацію згідно

принципів, рекомендованих до застосування у постімобілізаційному періоді при травмах передпліччя у поліклінічних умовах.

Основну групу (ОГ) (2) склали 26 поранених військовослужбовців віком $28,6 \pm 1,7$ роки, які проходили реабілітацію за розробленою програмою із застосуванням засобів та принципів кистьової терапії: терапевтичні вправи та функціональне тренування для китиці та пальців, передпліччя, плеча, всіх суглобів верхньої кінцівки, із застосуванням гіроскопічного тренажера, еластичних еспандерів та терапевтичного пластиліну з різною пружністю «Thera-Band», обтяжувачів різної ваги, із використанням механотерапевтичного стола «MAPS THERAPY»; Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, масажу верхньої кінцівки; кінезіологічного тейпування; лікування положенням у досягнутих положеннях корекції за допомогою індивідуальних динамічних ортезів, виготовлених з низькотемпературного пластику. Тривалість програми становила 2 місяці (відповідала постімобілізаційному та відновному періодам реабілітації).

Якість життя поранених характеризували – за універсальним опитувальником EQ-5D-5L (Європейський опитувальник оцінки якості життя - European Quality of Life Questionnaire (EQ-5D), EuroQol Group) [5].

Результати дослідження.

Наслідком порушень функціонування верхньої кінцівки, психоемоційного пригнічення було погіршення якості життя в обох групах військових за всіма підшкалами опитувальника EQ-5D-5L (шкала загальної мобільності була найменше зміненою) (рис. 1).

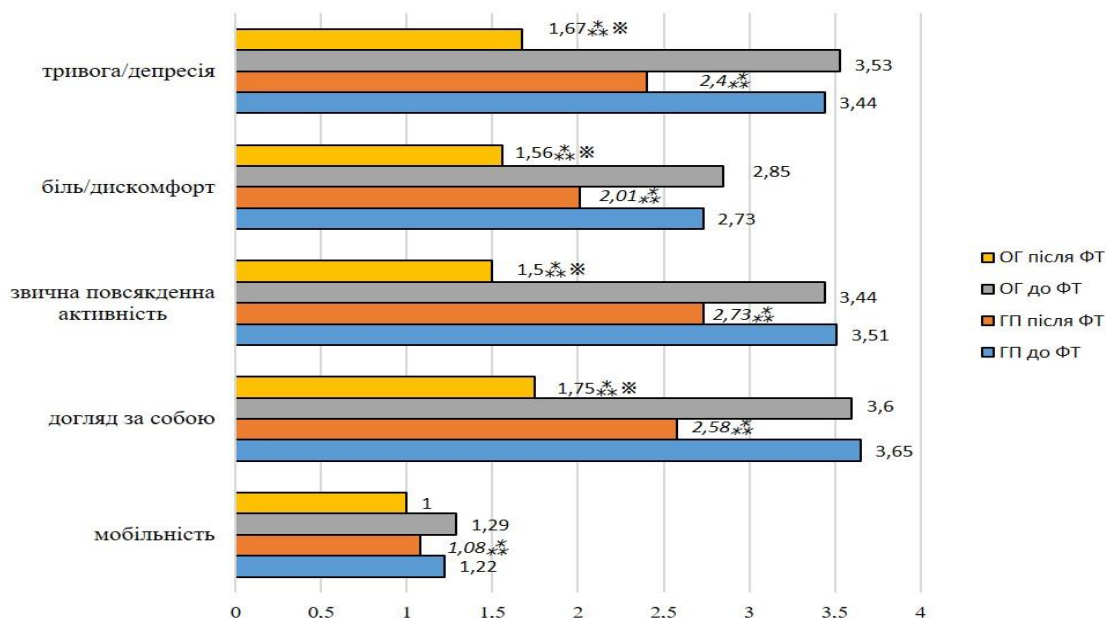


Рис. 1. Зміни якості життя за опитувальником EQ-5D-5L у поранених з наслідками вогнепального поліструктурного перелому кісток передпліччя у постімобілізаційному періоді під впливом програми ФТ, бали (* - статистична значуща різниця відносно показника травмованої руки до ФТ ($p < 0,05$); * - статистична значуща різниця відносно відповідного показника ГП ($p < 0,05$))

За результатами первинного обстеження представники ОГ та ГП не відрізнялись між собою ($p > 0,05$), тобто були співставимими, що дозволило проводити подальше обстеження для визначення ефективності розробленої програми.

Позитивний вплив програми китичної терапії на стан поранених узагальнений результатами визначення якості життя за підшкалами EQ-5D-5L (рис. 1): мобільність в ГП – 11,5%, ОГ – 22,5%; догляд за собою – відповідно 29,3% та 51,4%; звична повсякденна активність – 22,2% та 56,4%; біль / дискомфорт – 26,4% та 45,3%; тривога / депресія – 30,2% та 52,7% ($p < 0,05$ відносно вихідного результату).

За досліджуваними параметрами поранені обох груп виявили статистично значуще кращий результат у порівнянні із вихідними даними ($p < 0,05$), проте особи ОГ показали кращий результат, ніж пацієнти ГП ($p < 0,05$), що свідчить про вищу ефективність кистьової терапії при досліджуваному виді поранень.

Висновки. У поранених з наслідками вогнепального поліструктурного перелому кісток передпліччя у постімобілізаційному періоді виявлено порушення якості життя за EQ-5D-5L. Програма кистьової терапії продемонструвала статистично значуще кращий вплив ($p < 0,05$) на досліджувані показники якості життя порівняно із поліклінічною реабілітаційною програмою, що підтверджує необхідність застосування у поранених з травмами верхньої кінцівки спеціалізованих напрямків відновлення, які враховують анатомо-фізіологічні особливості верхньої кінцівки та її ключову роль у здійсненні активностей повсякденного життя.

Література:

1. Бирчак В.М., Дума З.В., Аравіцька М.Г. Зміни психо-емоційного стану та функціональних можливостей передпліччя та зап'ястка як маркер ефективності фізичної терапії пацієнтів з постімобілізаційними контрактурами внаслідок переломів дистальних відділів кісток передпліччя. *Art of Medicine*. 2020. № 2(14). С. 23-31. DOI: 10.21802/artm.2020.2.14.23.
2. Король С.О., Матвійчук Б.В., Доманський А.М. Обсяг хірургічної допомоги пораненим із вогнепальними переломами кісток передпліччя на етапах медичної евакуації під час антитерористичної операції. *ТРАВМА*. 2016. 17 (6). С. 76-80. <https://doi.org/10.22141/1608-1706.6.17.2016.88621>
3. Гудивок Я.С., Голубєва М.Г. Місцеве застосування фітопрепаратів при травматичних ураженнях. *Фітотерапія*. Часопис. 2008, №3. 11-19.
4. Keller J. L., Henderson, J. P., Landrieu, K. W., Dimick, M. P., & Walsh, J. M. The 2019 practice analysis of hand therapy and the use of orthoses by certified hand therapists. *Journal of hand therapy*, 2022. 35(4) pp. 628–640. <https://doi.org/10.1016/j.jht.2021.04.008>
5. Shaw JW, Johnson JA, Coons SJ. US valuation of the EQ-5D health states: development and testing of the D1 valuation model. *Med Care*. 2005. 43(3). 203-220. doi:10.1097/00005650-200503000-00003

РОЗВИТОК УЯВИ У ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ В ПРОЦЕСІ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ

Затока В. Ю.

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

Анотація. Автором розкрито проблема розвитку уяви дітей 6-8 років. Одним з них є питання про індивідуальні особливості розвитку уяви, проявів індивідуальності дитини у його творчій діяльності.

Актуальність. У психологічній літературі є різні точки зору на походження і розвиток уяви. Прихильники одного з підходів вважають, що походження творчих процесів пов'язано з дозріванням певних структур [1, 2]. При цьому механізми уяви виявлялися зумовленими зовнішніми по відношенню до цього процесу характеристиками (розвиток інтелекту чи розвиток особистості дитини). Інші автори [5] пояснюють походження і розвиток уяви накопиченням індивідуального досвіду (асоціації, накопичення корисних звичок).

У вітчизняній психології дослідження, присвячені розвитку уяви у дітей 6-8 років, також займають значне місце. Більшість авторів пов'язує походження уяви з розвитком ігрової діяльності дитини [6, 7], а також з опануванням дітьми видами діяльності, що традиційно вважаються «творчими»: конструктивної, музично-ритмічної, образотворчої, художньо-літературної.

З вище перерахованих видів діяльності музично-ритмічна, як творча, є недостатньо дослідженою. Доцільно дослідити і показати, що завдяки музиці та ритму, уява дітей розвивається практично, що проявляється в активних та динамічних танцях, рухах та іграх. Музика та присутні в ній слова завжди наштовхують на образ, ритм дозволяє передати слова і їх уявити.

Таким чином уява у дітей 6-8 років є динамічною і адаптаційною (музика зі словами впливає на утворення образу, а ритм дозволяє його відчути).

Виходячи з цього у роботі було поставлено мету.

Мета роботи: вдосконалення методики проведення занять з музично-ритмічного виховання дітей 6-8 років, спрямованої на розвиток уяви.

Об'єкт: музично-ритмічне виховання дітей 6-8 років.

Предмет: розвиток уяви дітей 6-8 років в процесі музично-ритмічного виховання.

Завдання:

1. Розглянути функції уяви та особливості її розвитку у дітей 6-8 років (за даними літературних джерел).

2. Проаналізувати фізіологічні і психологічні особливості дітей 6-8 років.

Методи дослідження: для визначення теоретичних позицій дослідження застосовано методи аналізу, синтезу, порівняння, систематизації наукових джерел із досліджуваної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Згідно з даними авторів, уява виникла і розвинулася в процесі праці людини. З розвитком і ускладненням трудової діяльності удосконалювалась і уява [3, 5]. Так, первісна людина була слабкою в боротьбі з природою: вона не могла пояснити того, що відбувалося навколо. В результаті народилося уявлення про існування сил природи, що стоять перед людиною. Так, поступово з'явилася релігія. Сучасна людина багато що може пояснити, але все ж таки уява продовжує відігравати в її житті величезну роль, оскільки немає меж пізнанню і роботі думки.

Уява - це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду [4]. Згідно з дослідженнями А. В. Петровський, О. М. Д'яченко, С. Л. Рубінштейн образи уяви можуть бути різними.

Якими б дивовижними не здавалися продукти людської уяви, підґрунтям для їх побудови завжди є попередній досвід людини, ті враження, що зберігаються в її свідомості. Чим більше знань, чим багатшим є досвід людини, тим різноманітнішими є її враження, тим більше можливостей для комбінування образів.

Уява відіграє дуже важливу роль в житті і діяльності людини. Серед безлічі виконуваних уявою функцій найбільш значущими є :

1) цілепокладання і планування. Майбутній результат й можливості його досягнення спочатку створюються в уяві суб'єкта;

2) пізнавальна функція. Уява здійснює уявний відхід за межі безпосередньо сприйманого, конструює поняття про предмет ще до того, як складеться саме це поняття;

3) пристосувальна функція. У психіці дитини виникає конфлікт між надлишком зовнішньої інформації та браком коштів, необхідних для розуміння і пояснення навколишнього. У цих умовах дитячий мозок неодмінно повинен протиставити зовнішньому потоку інформації, нападає на нього, засіб, яке дозволило б перекомбінувати вихідний матеріал і таким чином збільшити обсяг сприйманого. Так, наприклад, створення казок і міфів у стародавніх народів допомагало зрозуміти і пояснювати складні і незрозумілі фізичні та соціальні явища, тому що в той час достовірних наукових знань для переробки даної інформації було недостатньо;

4) психотерапевтична функція. Чому діти розповідають «страшилки»? Це своєрідний захист від страхів, які з'являються у них на певному етапі розвитку. Образи минулого доповнюються і перетворюються за допомогою уяви [3].

Характеризуючи уяву як процес, автори виділяють притаманні їй риси [9]:

1. Уява властива лише людині і є необхідною умовою її трудової діяльності.

Уява завжди спрямована на практичну діяльність. Людина заздалегідь уявляє кінцевий результат своєї праці. Уява значною мірою залежить від спрямованості особистості: її інтересів, прагнень, потреб, переконань.

2. Уява тісно пов'язана з мисленням, пам'яттю, відчуттями та емоціями.

Відокремити процес уяви від процесів відчуття і пам'яті, а також мислення не так уже й легко. Уява, як і мислення, виникає в проблемній ситуації, тобто тоді, коли потрібно віднайти нове рішення. Однак саме характер проблемної ситуації визначає або діяльність мислення або роботу уяви. Уява працює на тому етапі пізнання, коли невизначеність проблемної ситуації досить велика. Відсутність необхідної повноти знань дозволяє «перескочити» якісь етапи мислення й уявити кінцевий результат. Тому шляхи розв'язання не завжди правильні.

Згідно даних дослідників, в уяві ми змінюємо згадуване або створюємо щось таке, чого не було в нашій пам'яті. Уява відрізняється від пам'яті новизною відтворених нею асоціацій щодо тих, які зберігаються в пам'яті [4].

Уява відрізняється також і від відчуття, яке обов'язково спирається на безпосередній контакт з подразником, який надходить із зовнішнього світу.

3. Уява завжди є відходом від дійсності, проте в будь-якому разі джерело уяви - об'єктивна дійсність. Зазнаючи впливу емоцій, почуттів, симпатій і антипатій, уява дає змогу глибше осмислити і пізнати дійсність, але інколи спотворює її. Так, під впливом почуття кохання до певної людини наша уява породжує бажаний образ, хоча цей образ може і не відповідати справжньому. Митці, люди з розвиненою уявою, зображуючи те чи інше явище, досить часто не бувають його очевидцями. Але хоч яким би не був новий образ, створений ними, він завжди спирається на об'єкти дійсності.

4. Уява - складова творчості. Уява постає як антипод само собою зрозумілого, тривіального. Уява - це почуття новизни, яке є неоціненною якістю людини.

5. Уява нерозривно пов'язана з усіма ланками психіки людини.

На думку Б. М. Теплова, музично-ритмічне почуття супроводжується руховими реакціями, які передають тимчасової хід музичного руху, тобто сприйняття музики має активний, слухо-моторний характер. Теплов підкреслює, що, крім сказаного, музичний ритм завжди висловлює якийсь емоційний зміст. Основу музичного ритму, на його думку, становить сприйняття виразності музики. Таким чином, музичний ритм не може прокинутися і розвинути поза музики.

Б. М. Теплов спростував думки про те, що для розвитку музикально-ритмічного почуття в першу чергу необхідно розвивати саме ритмічне почуття, виключаючи музику. Зокрема, він був повністю не згоден з думкою Е. Жака-Далькроза (про методичну систему якого буде сказано в наступному параграфі цієї роботи) про доречність розвитку на початковому етапі почуття ритму окремо від музики і лише потім поєднуючи ці компоненти. Теплов наводив приклади невдалих спроб дослідників, що розвивали ритмічне почуття у відриві від музики [16].

Сам Б. М. Теплов вважав, що при сприйнятті музики потрібно враховувати всі її компоненти в цілісній формі, а не окремо. Він прийшов до висновку про те, що музично-ритмічне почуття це «здатність активно переживати (відображати в русі) музику і внаслідок цього тонко відчувати емоційну виразність тимчасового ходу музичного руху». Теплов вважав, що не

можна розвивати почуття ритму «взагалі». Воно повинно мати якийсь зміст, щось висловлювати. Розвиток почуття музичного ритму це розвиток здатності тонко відчувати виразне значення тимчасового течії музики, або розвиток почуття поетичного ритму і т.д.

Відповідно Б. М. Теплов відзначає, що музично-ритмічне почуття може розвиватися тільки в процесі музичної діяльності [5].

Висновки: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив охарактеризувати дітей старшого дошкільного віку свідчить, що 90% дітей слухають музику дома, з них: 20% дітей слухають музику 5-6 днів на тиждень. 30% дітей слухають музику 3-4 днів на тиждень, 40% слухають її дуже рідко (1-2 рази на тиждень), а лише 10% - взагалі не слухають вдома музики, а під час перегляду телевізійних програм не звертають на неї уваги. При цьому більшість дітей 75% люблять веселу і жваву музику.

Досліджено, що результати педагогічних спостережень на заняттях з музично-ритмічного виховання щодо вміння дітей проявити фантазію у музично-рухових іграх та опитування вихователів свідчать, що 65% дітей проявляли творчу фантазію, ініціативу, вміли відтворити заданий музичний уривок, спів ставити його з образом улюблених героїв, в той час як 35% дітей такої ініціативи не проявили. Дітей 6-8 років можна розділити на дві групи: перша (95%) – ті, хто чує музику, відтворюють побачені раніше рухи і передають їх за допомогою рухів і друга (5%) – ті, що не вміють рухатися під музику, не чує її, не здатні створити і відтворити образ.

Література:

1. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посіб. Київ.: Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
2. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дошкільнят в сім'ї. Київ.: Рад. шк., 2003. 128 с.
3. Сергеєнкова О. П. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
4. Скрипченко О. В. Загальна психологія. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
5. Сухарева Л. С. Як розвинути просторову уяву вашої дитини. Х.: Вид-во «Ранок», 2009. 80 с.

ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Затока Т. В.

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

Анотація. Автором розкрито зміст та структуру поняття «оздоровчий фітнес», визначаються його педагогічні особливості (оздоровчі та прикладні).

Актуальність. Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистого характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини. Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини. Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою. Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу. Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти.

Фітнес – відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби та погані звички стали справжньою розкішшю. Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль. Фізично розвинена людина не тільки бадьора і життєрадісна, не тільки добре працює, вона отримує задоволення від праці. Це задоволення викликає у людини бажання працювати, і праця перетворюється у нього в потребу [1].

Заняття фізичними вправами – це профілактика різних захворювань, і в першу чергу – гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Не забуваймо про те, що саме заняття фітнесом сприяють появі позитивних емоцій, які є важливим фактором оздоровлення організму, адже забезпечує відмінний психологічний стан жінки, та й будь-якої людини, фітнес забезпечує інтенсивне навантаження на всі групи м'язів та суглоби [6].

Виклад основного матеріалу. Оздоровчий напрям фітнесу існує як одна з форм масової фізичної культури. Простота вправ, достатні паузи для відпочинку і відновлення, індивідуальне дозування навантаження роблять їх доступними широкому колу людей будь-якого віку і рівня фізичної підготовленості [7]. Специфіка методики тренувань оздоровчим фітнесом полягає в поєднанні роботи на тренажерах з аеробним навантаженням будь-якої спрямованості. Оздоровчий фітнес дозволяє виключити монотонність у виконанні вправ і в той самий час сприяє розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму. До

того ж, рухливі якості, які розвинуті в процесі занять оздоровчим фітнесом, дозволяють успішно оволодіти іншими видами фізичних вправ. Позитивно впливаючи на психоемоційний стан, вправи оздоровчого фітнесу дозволяють покращити не тільки фізичний, але й психічний стан тих, хто займається [8].

Ефективність дій силових, динамічних вправ залежать від правильного дихання. Глибоке дихання супроводжується припливом збагаченої киснем крові до легенів, серця, головного мозку, покращує роботу серцевих м'язів. Для посилення кровообігу і дихання, для налаштування нервової системи на дію, необхідно перед основною частиною заняття провести розминку, в яку увести всі види ходьби (навшпиньки, в напівприсіданні, на п'ятках, з повним присіданням тощо) з переходом на біг та підстрибування. Ходьба в фітнесі – найпростіша і звичайна вправа для серцево-судинної та дихальної систем. При ходьбі задіяні всі м'язи ніг, розширюється сітка дрібних кровоносних судин, що значно збільшує кров'яний притік до м'язів, знижує тиск, покращує обмін речовин [3].

Серце і кровоносні судини утворюю єдину потужну систему, яка «транспортуює» кисень до всіх тканин тіла, виводить шлаки, а також постачає поживними речовинами різні органи тіла. Частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС) – 60-80 разів на хвилину. Під час фізичного навантаження ЧСС може сягнути максимальної межі, яка коливається в широкому діапазоні, в залежності від віку жінки та тренуваності. Збільшення ЧСС під час м'язової роботи забезпечує викид більшої кількості крові в судинну сітку. Це явище називають хвилинним обсягом кровообігу (ХОК). Підвищення кровотоку пов'язане з необхідністю постачання великою кількістю кисню різним органам та тканинам [2].

При виконанні фітнес вправ ЧСС коливається у великому діапазоні, особливо, коли часто змінюється інтенсивність рухів, а також при виконанні вправ швидко-силового характеру, які виконуються з великою амплітудою (махи, підскоки, танцювальні рухи). Довготривалий систематичний вплив фітнес занять достатньої інтенсивності сприяє збільшенню максимально-можливого ударного обсягу серця, завдяки чому збільшується діастола, тобто час повного розслаблення серця, і воно має можливість довше відпочивати. Зменшується пульсова реакція на середню фізичну роботу і підвищується можливість досягти високих ЧСС при великих навантаженнях. Заняття фітнесом розвивають не лише загальну витривалість організму, але й позитивно діють на роботу серця і кровоносної системи, особливо судин головного мозку [5].

Крім того, під впливом танцювальних вправ у фітнесі в кістках накопичується кальцій. І таким чином можна зміцнити кістки та запобігти розвитку остеопорозу. Також танцювальні фітнес вправи покращують стан суглобів та між хребцевих хрящів: покращується кровообіг, розсмоктуються солі. Вправи на гнучкість у поєднанні з силовими, що є невід'ємною частиною занять фітнесом – це ефективний засіб профілактики такого захворювання, як остеохондроз. Заняття фітнесом поліпшує постачання крові у м'язи і збільшує число м'язових волокон шляхом повздовжнього зчеплення, а окремі волокна

стають товстішими і міцнішими, між м'язовими волокнами зменшується кількість сполучної та жирової тканини. «Ніщо так не знесилоє і не руйнує людину, як тривалі лінощі», – повчав античний філософ Аристотель. Систематичні заняття фізичними вправами доцільної інтенсивності і тривалості, до яких належать фітнес вправи, прискорюю процеси обміну речовин та травлення, поліпшують роботу ЖКТ [4].

Оздоровчі напрямки фітнесу становлять широкий спектр різноманітних методик, найхарактернішими рисами яких є виконання танцювальних і гімнастичних вправ для загального розвитку, що об'єднані у комплекси, і виконуються під музику потоковим способом. Все це стимулює діяльність серцево-судинної системи і вдосконалює аеробні процеси в організмі

Також рухова активність під час фітнесу пов'язана з такими поняттями, які, на перший, погляд не мають нічого спільного з психоневрологічними характеристиками організму, його психоемоційним станом. Під час інтенсивних занять аеробікою у центральній нервовій системі виділяються ендорфіни – їх ще називають гормонами щастя. За своїм складом ця речовина схожа до наркотичної речовини і має той самий ефект: зменшує біль, понижує втому, викликає приємну веселість та задоволення [6].

Довготривала дія систематичних занять фітнесом може суттєво вплинути на характер людини, поліпшити її здоров'я, підвищить імунітет, зробить зразкову будову тіла. Крім цього, вже давно склалася думка, що фітнес – це просто модно. Займатися фітнесом можна, де маєш бажання: у солідному фітнес-клубі; в маленькому залі, розташованому по сусідству; в домашніх умовах за програмою, описаної в глянцевому журналі або з передачею по телевізору. Робити зарядку, їздити влітку на велосипеді, бігати, взимку кататися на лижах – все це, фактично, теж можна назвати фітнесом, проте є одне «але», більшого ефекту від занять можна отримати під наглядом професійного інструктора, який мотивує, інколи заставить доробити вправу і звичайно ж простежить за правильністю виконання вправи, щоб не допустити травмування під час фітнес навантажень.

Здоров'я і сила, краса гармонійно розвиненого людського тіла, хороша координація рухів і витривалість – хіба не до цього повинен прагнути сучасна людина.

Відчуття здоров'я допомагає вчитися і працювати, а свідомість своєї невтомності й спритності, здатність виконувати важкі справи роблять людину упевненим, сміливим і наполегливим. Не страшні такій людині ні переправи через бурхливі ріки, ні глибоководні занурення, ні сходження до вищих точок нашої планети. Фізично підготовлена людина ніколи і ніде не розгубиться, їй по плечу будь-яка робота. Така людина стає активнішою в усіх сферах своєї життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 17–21.
2. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. Київ.: Здоров'я, 1991. 104с.
3. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2013. №3. С. 7–9.
4. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. №2. С.163–166.
5. Данілова І.В., Лабскір В.М. обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять. Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 1998. Вип.1. С. 13-15.
6. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг. Пер. с англійського-2-е издание доп. перераб. М.: ФиС, 2000, С.15-47.
7. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно – оздоровчих занять: Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1994. 24с.
8. Овчаренко Т.Г. Психолого – педагогічні аспекти здорового життя та шляхи його формування у школярів. Науковий вісник ВДУ. 1997. №6. С.34-37.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ ВЧИТЕЛЯ НОВОГО ПОКОЛІННЯ

Зінчук К. В., Башавець Н. А.

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

Анотація. У тезах піднімається проблема суперечності між важливістю освітніх реформ, вимогами до сучасної професійної підготовки вчителів фізичної культури зокрема, що регламентується професійним стандартом учителя і належним соціальним статусом, який на жаль не відповідає належному якісному рівню життя, що призводить до втрати молодих фахівців у цій професії і пошуку себе у професіях де цінність людського ресурсу є більш оплачуваною.

Ключові слова: середня освіта, фізична культура, підготовка, *вчителі фізичної культури*, професійний стандарт учителя.

Актуальність. Науковці опікуються проблемою професійної підготовки вчителів з різних аспектів цього складного багатошарового процесу. Так, Авшенюк Н., Андрощук І., Гриневич Л., Івашньова С., Ліннік О., Софій Н.

створювали професійний стандарт учителя нового покоління, Ханікянц О.В. вивчала соціальну роль учителя фізичної культури, Випасняк І. П., Ковальчук Г. А., Презлята Г. В., Фотуйма О. Я. охарактеризували педагогічну майстерність учителя фізичної культури тощо. Але на жаль проблему низького соціального статусу учителів та зокрема вчителя фізичної культури не підіймають, а за цим тягнеться престижність цієї професії, відношення суспільства до вчителів, відсоток молоді, які залишаються працювати у закладах загальної середньої освіти після отримання диплому і спробувавши свої можливості в перші 3-5 років тощо.

В закладах загальної середньої освіти навчають, розвивають і виховують майбутнє покоління українців і це мають робити найкращі вчителі, які повинні мати гідну заробітну плату, на яку можна у наш час не лише «вижити», а почуватися впевнено в своїх можливостях (придбати житло, лікуватися, якісно харчуватися тощо) і бачити перспективу покращення свого соціального статусу.

Виклад основного матеріалу. Безумовно ключем до успіху освітніх реформ є учитель із сучасною професійною підготовкою і належним соціальним статусом. В Україні з 2017 року впроваджується реформа «Нова українська школа», яка базується на формуванні в учнів низки компетентностей, необхідних для успішної самореалізації і співпраці у суспільстві. Ці нові очікувані результати навчання учнів вимагають і нових компетентностей від учителя.

З одного боку необхідно чітко визначити перелік компетентностей вчителя, а з іншого – держава має мотивувати вчителя до професійного розвитку через належну оплату праці і оновлену пропозицію підвищення кваліфікації.

Нові вимоги до вчителя викладені у професійному стандарті, що ухвалений Міністерством розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства у грудні 2020 року.

Численні дослідження: ЮНЕСКО, ОЕСР, TALIS показують, що ані розмір видатків на освіту, ані високі показники рівного доступу до освітніх послуг не мають такої чіткої кореляції з учнівською успішністю, як якість підготовки педагогів.

Одне з головних завдань професійного стандарту вчителя – це дати змогу вчителю спланувати свою траєкторію розвитку й розуміння побудови професійної кар'єри на основі рефлексії своєї педагогічної діяльності. Але ж важливо не злякати молодого фахівця розміром заробітної плати, щоб ця траєкторія розвитку професійної кар'єри відбулась за фахом.

Професійний стандарт учителя містить п'ять сфер діяльності (функцій) учителя: А - Навчання учнів предметів (інтегрованих курсів), Б – Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу В - Організація здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища Г - Управління освітнім процесом Д - Безперервний професійний розвиток.

Кожна з цих функцій охоплює по три професійні компетентності (загалом їх 15). Стандарт передбачає також п'ять наскрізних (загальних)

компетентностей, які вчитель має формувати у своїх учнів та повинен володіти ними і сам, що передбачає певні здатності, які представлені через відповідні знання й уміння.

Важливо, що професійний стандарт вчителя не є статичним документом, що містить лише перелік функцій і компетентностей. У ньому подано континуум формування професійних компетентностей за 4-ма рівнями, які відповідають 4-ом кваліфікаційним категоріям – спеціаліст, спеціаліст II категорії, спеціаліст I категорії і спеціаліст вищої категорії. При цьому працівник кожної наступної кваліфікаційної категорії має володіти компетентностями, описаними для попередніх категорій.

Для того, щоб сформувати в учнів загальні та ключові компетентності, вчитель сам має добре володіти ними. Наприклад, якщо ми хочемо бачити учнів як активних здобувачів знань, які володіють лідерськими якостями, самі вчителі мають мати добре сформовану лідерську компетентність – здатність до прийняття ефективних рішень, мотивування людей до досягнення спільної мети, або сформовану підприємницьку компетентність, яка передбачає здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості, що ми також очікуємо від учнів.

Специфіка роботи вчителя фізкультури полягає у тому, що, з одного боку, він виступає як учитель-предметник, який проводить уроки фізичної культури, а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання учнів, що спрямовує зусилля на залучення всіх учасників навчально-виховного процесу до систематичних занять руховою активністю та покладає на нього велику відповідальність.

Нині перед учителем фізичної культури стоїть проблема зробити фізичне виховання процесом безперервної дії впродовж усього життя. Тобто вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами з фізичного виховання молоді або лише час від часу залучати до цього процесу.

Ці високі вимоги до учителя фізичної культури та відповідальність за життя та здоров'я дітей під час їх фізичної активності мали б передбачати і належний високий рівень оплати праці, але на жаль соціальний статус учителя дуже низький, що можна простежити за наведеними нижче даними.

Середня заробітна плата вчителів у державних закладах повної середньої освіти в Європі та в Україні (дані наведено в євро в місяць) за даними відкритого дослідження Європейської комісії станом на 27.08.2021 року: Україна – 210, Сербія – 630, Чорногорія – 803, Румунія – 979, Угорщина – 1116, Польща – 1210, Латвія – 1273, Словаччина – 1342, Чехія – 1354, Литва – 1357, Естонія – 1424, Греція – 1544, Словенія – 2230, Мальта – 2513, Португалія – 2631, Італія – 2816, Швеція – 3609, Велика Британія – 3683, Франція – 3713, Бельгія – 4584, Фінляндія – 4644, Ірландія – 5007, Норвегія – 5063, Нідерланди – 5166, Австрія – 5446, Німеччина – 5788, Ісландія – 5935, Данія – 6207.

СКІЛЬКИ ЗАРОБЛЯЮТЬ ВЧИТЕЛІ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ ТА В УКРАЇНІ



Як бачимо з показників найнижчу заробітну плату отримують учителі України.

Отже, професійні стандарти належать до сфери трудових відносин і мають значення для оплати праці, підготовки фахівців, а отже – для економічного і соціального розвитку. Сучасний учитель НУШ має отримувати гідну заробітну плату і держава має підтримувати соціальний статус учителів.

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* : зб. наукових праць. Серія № 15: фізична культура і спорт / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 512-515.

2. Башавець Н., Іваній І., Мусхаріна Ю., Мельнік А. Еволюція та перспективи вдосконалення професійної освіти в галузі фізичної культури та спорту в Україні *Наукові записки БДПУ* (<https://pedagogy.bdpu.org.ua/>) Серія: Педагогічні науки. Вип. 1. 2023. С 247-255.

3. Башавець Н.А., Федорищак Р.Л., Бондарович О.П., Овчарук В.В., Рубан А.К. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту «*Вісник науки та освіти* (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»: журнал. 2023. № 8(14) 2023. С.402-414.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.

Ігнатенко С. О., Кушко М. В.

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

Актуальність теми: Одним з важливих питань фізичного виховання школярів є пошук шляхів підвищення ефективності процесу навчання рухових умінь. Футбол - найбільш доступний і масовий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Оскільки навчання елементів гри згідно з діючою програмою з фізичної культури для 1-4 класів, яка рекомендована Міністерством освіти і науки України у 2006 році, починається з 1-го класу, то питання технічної підготовки молодших школярів у процесі занять футболом стоїть дуже гостро.

Урок фізичної культури з елементами футболу характеризується високою моторною щільністю, дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності, який виникає в процесі навчання школярів [8]. Упровадження уроку футболу в навчальний процес молодших школярів дає можливість виконати такі важливі завдання, як зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку школярів, поглиблення теоретичних знань із питань впливу футболу на фізичний стан школярів, забезпечення оптимального рухового режиму [3].

Регулярні заняття футболом не лише дисциплінують школярів, виховують у них упевненість у своїх силах, сприяють їх соціалізації, але й сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, і таких психічних властивостей, як упевненість, наполегливість, рішучість, здатність швидко приймати правильне рішення [5], що доводить необхідність застосовувати засоби футболу з метою підвищення рухової активності молодших школярів.

Аналіз літератури показав, що анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму школярів цього вікового періоду найбільш сприятливі для розвитку більшості фізичних якостей людини (В.Г. Арефьев, Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, М.М. Липець, Н.В. Москаленко та ін.), а також для початку навчання рухових умінь у футболі (К.Л. Віхров, А.В. Дулібський, Є.В. Столітенко, Р.О. Ярій та ін.).

Авторську методику залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу запропонував А. О. Петров [6]. Ця методика передбачала поетапне вивчення елементів техніки, починаючи з його назви та ролі в грі й закінчуючи показом і багаторазовим повторенням елементу.

Задля навчання футболу дітей 7–10 років А. В. Вальчук запропонував експериментальну програму, основу якої становить електронний підручник «Абетка юного футболіста», у якому подано методичний матеріал для навчання футболу на початковому етапі учнів молодших класів [2].

Підвищення рівня психофізичних показників учнів молодших класів унаслідок упровадження в процес їхнього фізичного виховання третього уроку футболу й методик диференційованого навчання ігрових дій у футболі зафіксовано О. А. Архиповим [1].

На думку О.Є. Коноха, заняття зі школярами, спрямовані на засвоєння елементів гри у футбол, потрібно проводити на основі спеціально розробленої методики, яка характеризується послідовним опануванням дітьми таких блоків вправ, як вправи на розвиток «почуття м'яча», на навчання ударів, зупинок і передач, ведення, а також вивчення комбінованих вправ, спрямованих на закріплення гри у футбол [4].

Головне завдання в ході навчання футболу учнів молодших класів – це ознайомлення дітей з основними групами прийомів, що зумовлює формування знань учнів про рухові дії у футболі та, як наслідок, сприяє формуванню стійкого інтересу молодших школярів до футболу [7].

Утім, наукових досліджень, які торкалися б особливостей навчання футболу молодших школярів на уроках фізичної культури в школі у сучасній науково-методичній літературі недостатньо. Тому питання розробки технології навчання дітей 6-10 років рухових умінь у футболі з урахуванням морфофункціональних і психічних особливостей розвитку організму та використання найсучасніших дидактичних засобів є надзвичайно важливим, що й обумовлює вибір теми магістерської роботи (Методика навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику навчання рухових умінь учнів 1-4 класів в процесі занять футболом.

Виходячи з мети у роботі поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати особливості організації занять та навчання футболу учнів початкової школи в педагогічній теорії та практиці.

2. Дослідити вікову закономірність рухових умінь, морфофункціонального й психічного розвитку організму та мотивацію учнів молодших класів до занять футболом.

3. Виявити інформативність морфологічних, фізіологічних та психічних показників при навчанні рухових умінь учнів 1-4 класів під час занять футболом.

4. Визначити критерії оцінки навчання технічних прийомів з урахуванням віку, статі, морфофункціонального й психічного розвитку організму і на цій основі розробити та експериментально перевірити ефективність методики навчання рухових умінь учнів 1-4 класів у процесі занять футболом.

Об'єктом дослідження є навчально-виховний процес з фізичної культури в початковій школі.

Предметом дослідження є зміст, форми, засоби і методи навчання рухових умінь учнів 1-4 класів в процесі занять футболом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, які дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації навчально-виховного процесу з фізичної культури молодших школярів, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт;

- *емпіричні*: експертне опитування, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування для діагностики рівня фізичної підготовленості та визначення рівня розвитку рухових умінь, морфофункціональних і психічних показників організму учнів початкової школи;

- *педагогічний експеримент* проводився з метою перевірки ефективності впливу впровадженої методики навчання рухових умінь учнів початкових класів у процесі занять футболом;

- *методи статистичної обробки даних*, зокрема вибірковий метод та кореляційний аналіз для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження.

Висновки. Стиль життя сучасних дітей вирізняється низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження всіх показників їхнього фізичного стану.

Футбол був і залишається найулюбленішою, найпопулярнішою й наймасовішою грою школярів і це варто використовувати з метою оптимізації рухового режиму школярів.

Програми фізичного виховання підростаючого покоління, які засновані на футболі, забезпечують ефективний розвиток морфологічних, рухових та психофізичних якостей молодших школярів, задовольняють їхню потребу в руховій активності та сприяють виконанню завдання збереження й зміцнення їхнього здоров'я. Водночас футбол задовольняє потребу учнів початкових класів у змаганні, що сприяє підвищенню емоційності занять та, як наслідок, їхній мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Література:

1. Архипов О. А. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів. Вісник. 2013. Т. 1, № 12. С. 29–32.

2. Васильчук А. Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2010. Т. 2. С. 46–50.

3. Коломоєць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 11. С. 30–32.

4. Конох О. Є. Методика проведення занять фізичної культури з дітьми 5-6 років з використанням елементів футболу. Вісник Запорізького національного університету. 2011. № 2 (6). С. 12–15.

5. Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів. Київ : Наук. світ, 2004. 18 с.

6. Петров А. О. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2012. Вип. 5. С. 169–176.

7. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом : [посібник]. Київ : [б. в.], 2011. 296 с.

8. Ярій Р. О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / Р. О. Ярій ; Харківська держ. академія фіз. культури. Харків, 2010. 23 с.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Ковальова Т. М., Ляшенко І. О.

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

Анотація. У роботі представлено оздоровлення і покращення рівня фізичного розвитку школярів засобами фітнес-технологій, а також вивчені методи підвищення мотивації до уроків фізичної культури.

Актуальність. Основна мета оздоровчої фізичної культури школярів, як частини загальної фізичної культури, це зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій, зокрема, оздоровлення і часткове лікування. З цією метою, а також для кращого розвитку фізичних якостей школярів, доцільно впроваджувати сучасні фітнес-технології до уроків фізичної культури, що формуватиме в школярів стійку мотивацію до занять фізичною культурою і, оздоровчим фітнесом зокрема, отже до здорового способу життя взагалі.

Сучасна фізична культура – це спосіб життя, який передбачає тривалу систематичну роботу над своїм тілом, а ще – психологічну готовність до такої роботи та вміння отримувати від неї задоволення. Однією з головних проблем фізичного виховання є питання залучення школярів до регулярних занять фізичною культурою. Адже не всі діти отримують задоволення від стандартних уроків, де передбачені змагальні або командні види спортивної діяльності, такі як рухливі ігри, спортивні ігри чи забіг, де виявляються сильні та слабкі учасники, або існує ризик травмування під час занять, коли, наприклад, м'яч потрапив комусь у голову. Крім того, існують й негативні психологічні моменти: не всі діти перемагають під час змагань на уроках фізичної культури і тоді їх обирають останніми для команди чи останніми в кілометрі, або дитину ставлять у кінець шеренги через низький зріст. Такий досвід сприймається як принизливий, а через такі несприятливі чинники діти втрачають інтерес, внаслідок чого зникає мотивація до занять і спостерігається зниження відвідуваності уроків фізичної культури в школі.

Однім з рішень цієї проблеми є зменшення акцентування на командних видах спорту, й збільшення уваги до занять фітнесом. Деякі експерти з фітнесу стверджують, що фізкультура занадто довго не відповідає своїй назві: традиційні заняття фізичною культурою надають занадто мало активності занадто невеликій кількості учнів, пропонують мало або взагалі не дають рекомендацій щодо ведення здорового способу життя і можуть зробити дітей менш спортивними, що може додатково відключити їх від фізичних вправ [1]. Тому актуальним є впровадження оздоровчих фітнес-технологій до уроків фізичної культури з метою оздоровлення дітей та формування в них стійкої мотивації до здорового способу життя.

На сьогоднішній день за аналізом програм тренування у фітнес-центрах із всього різноманіття можна виділити найбільш популярні напрямки: різні види аеробних програм, функціональний тренінг, body sculpt, кросфіт, tabata-тренування, пілатес, різні види стретчинга, фітнес-йоги, а також комбіновані програми, де поєднуються засоби і методи кількох фітнес напрямків.

Одними із загальних ознак сучасних фітнес-технологій є:

- варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять);
- адаптивність до контингенту, що займаються, простота і доступність;
- емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон) [2].

Згідно цього при виборі фітнес-технології для застосування на занятті також важливо враховувати психічний тип та темперамент дитини. Можна умовно розділити дітей на групи за психотипом і для кожної групи призначати певний вид занять. Практично необхідний та дуже важливий елемент для забезпечення позитивного емоційного фону – це правильно підібраний музикальний супровід заняття, що також є мотиваційним чинником для залучення школярів до уроків фізичної культури.

У фітнесі найбільш поширеними є різні програми аеробного спрямування: класична аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, терра-аеробіка, аеробіка зі скакалкою (скіпінг) тощо. Завдяки позитивному впливу аеробних вправ, їх доцільно включати до уроків фізичної культури, особливо для дітей, які потребують переважно занять з високим емоційним фоном (за темпераментом – холерики або сангвініки). Такі заняття, окрім позитивного психо-емоційного впливу, що виражається в поліпшенні психологічного здоров'я, зменшенні стресу та зниженні ризику виникнення депресії, сприятимуть розвитку кардіовитривалості, збільшенню МСК, покращенню стану кардіореспіраторної системи, поліпшенню контролю маси тіла тощо [3].

Кардіореспіраторна підготовленість є дуже важливою складовою високої якості життя. Належний рівень її розвитку має найбільший позитивний вплив на стан здоров'я людини. Тобто, з усіх компонентів оздоровчого фітнесу найважливішим є кардіореспіраторна витривалість. Вона відіграє вирішальну роль у можливості виконувати щоденні завдання без передчасної втоми. Якщо у дитини низький рівень кардіореспіраторної витривалості, їй набагато важче виконувати навчальні вимоги. Тому поліпшення кардіореспіраторної витривалості є необхідним компонентом будь-якої фітнес-програми [3].

Також задля підвищення інтересу школярів до занять фізичною культурою доцільно застосовувати фітнес-технології з використанням технічних пристроїв (спеціальний інвентар або обладнання). Для цього найбільш ефективними будуть програми комплексного спрямування або функціональні заняття, де переважними є координаційні вправи з використанням степ-платформ, петель TRX, фітболів, медболів, BOSU тощо.

Так, наприклад, заняття з використанням петель TRX – це ефективні функціональні тренування з власною вагою. Основний снаряд, з яким виконуються вправи – петлі TRX – спеціальний тренажер, який завдяки можливості кріплення практично у будь-якому місці, забезпечує мобільність тренінгу. Застосування такого снаряду можливе як у приміщенні – спортивному залі, кімнаті, так і просто неба: на спортивному майданчику, у парку тощо, тому саме такі заняття дозволять урізноманітнити уроки фізичної культури. Заняття з використанням петель TRX мають основні переваги функціонального тренінгу: підходять для будь-якого рівня підготовки, дають змогу тренуватися де завгодно, забезпечують вирішення всіх завдань тренувального процесу, завдяки широкому спектру можливостей модифікацій вправ та змін навантаження, дозволяють виконання вправ у багатоплощинному режимі. Вправи з TRX забезпечують виконання рухів у трьох площинах, чого не забезпечує використання інших тренажерів. Функціональність такого тренажера надає різні режими тренувань: тренування сили та стабільності на всьому діапазоні виконання вправи, навіть на його крайніх відрізках, на яких часто трапляються травми. За допомогою невеликого зміщення тіла, можна зосередити роботу на конкретній зоні тіла, а також обійти індивідуальні фізичні обмеження. Можливі зміни рівнів складності та переходів від вправи до вправи за конкретний період часу. При такому режимі підвищується м'язова витривалість та покращується функціональний стан серцево-судинної системи.

У тренінгу TRX виконуються комплексні багатосуглобові та односуглобові вправи. Ізольовані вправи, найчастіше виконуються в одній площині, спрямовані на опрацювання конкретної м'язової групи, тому є ефективними для розвитку мускулатури. Комплексні вправи задіють все тіло – це багатосуглобові, і часто багатоплощинні рухи, що дозволяють скоординувати дії декількох суглобів і груп м'язів. Такі тренування сприяють покращенню координаційної здібності нервової системи, створенню міцних моторних зв'язків, поліпшують стабілізацію і дають функціональне зростання м'язової маси.

Тренування TRX розвивають функціональні можливості організму, одночасно поліпшуючи гнучкість, баланс та стабілізуючи корпус тіла. Отже використання петель TRX під час занять дозволить отримати результати функціонального тренінгу: підвищити рівень фізичної підготовки школярів, підвищити ефективність вправ під час занять фізичною культурою, покращити результати у спорті та у повсякденних завданнях.

Для школярів, які мають якісь медичні протипоказання, а також для дітей, які потребують менш емоційних занять (зазвичай за психотипом це флегматики

або меланхоліки), кращим варіантом є технології фітнесу «Body&mind», серед яких найбільш популярними є пілатес, стретчинг, фітнес-йога, тайчі.

Пілатес – дуже затребуваний та ефективний вид фітнес-тренувань, який не тільки сприяє розтягненню та зміцненню основних м'язових груп, а й в цілому дозволяє покращити здоров'я. Заснована Джозефом Пілатесом однойменна методика, в якій автор поєднав все найкраще із західних і східних методик, в першу чергу, дуже сприяє оздоровленню хребта, поліпшенню рухомості суглобів, корегуванню неправильної будови стопи, дозволяє позбавитися хронічного болю в спині, плечах та болю в шійно-комірцевій зоні. В результаті регулярних занять, де здійснюється глибоке опрацювання внутрішніх м'язів і витягування хребетного стовпа, досягається формування правильної постави, зміцнення м'язів кору та збільшення зросту.

Заняття за методикою Пілатес дозволяють розвинути гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову та внутрішньом'язову координацію, а також розвивають силову витривалість та психічні якості. Від усіх інших видів фітнесу Пілатес відрізняється високою безпекою й низьким рівнем травмованості, що є його основною перевагою. Саме тому Пілатес можна назвати самим кращим видом фітнесу для школярів з різними рівнями фізичної підготовленості. Особливо ця методика рекомендована для дітей, які входять до спеціальних медичних груп.

Фітнес-тренування має структуру, аналогічну структурі уроку, передбачає застосування традиційно використовуваних в фізичному вихованні засобів, методів, організаційних форм і т. п. Все це дає можливість проводити весь урок у логіці будь-якої фітнес-технології [1]. Крім цього, можна комбінувати вправи різних видів фітнесу в залежності від основних завдань уроку.

На основі проведених досліджень щодо застосування різних фітнес-технологій в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи школярів, визначено, що їх можна успішно впроваджувати практично на всіх уроках фізичної культури в закладах шкільної освіти.

Використання різноманітних сучасних фітнес-технологій із застосуванням відповідного музичного супроводу дозволяє покращити та «пожвавити» урок фізичної культури, надаючи йому новий формат з яскравим емоційним забарвленням. Адже будь-які обрані фітнес-технології не протиставлять одні види фізичних вправ іншим, а взаємно доповнюють їх, сприяючи тим самим, збільшенню інтересу, а отже й підвищенню мотивації школярів до уроку.

Вчителям фізичної культури рекомендується більш творчо підходити до вирішення завдань фізичного виховання школярів, активно використовувати різні сучасні фітнес-технології, адаптуючи їх для визначеної вікової категорії, фітнес-цілей, завдань уроку та психотипу учнів.

Література:

1. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура». М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 202 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес. К. : Університет «Україна», 2020. 222 с.

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Кучеренко Г. В.

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

Актуальність. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом та ролі викладача в ефективності рухової активності, створенні шляхів покращення процесу фізичного виховання студентської молоді є актуальною темою.

Анотація. У статті порушено проблему формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. та створення шляхів покращення процесу фізичного виховання студентської молоді. необхідно, Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою і спортом та ролі викладача у досягненні успішності і якості навчання студентів, формуванні мотивацій щодо занять фізичною культурою і спортом, у вирішенні виховних завдань - моральних, вольових, естетичних, емоційних, комунікативних якостей.

Фізичне виховання в системі освіти спрямоване не тільки на формування життєво-важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних потреб, але й повинне впливати на формування мотиваційних характеристик студентів, виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Мотивація – цей активний стан, що спонукує людину робити дії, спрямовані на задоволення своїх потреб. Ці дії можуть бути орієнтовані спадково, або закріплені досвідом. Дослідження показують, що пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Потреба у фізичній культурі-це головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній

розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін.

Задоволення потреб супроводжується як позитивними емоціями, так і незадоволенням - негативними емоціями. Саме тому людина, звичайно, вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла й одержати позитивні емоції [2].

Але знати причини, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, недостатньо для підвищення мотивації. Кожний студент має свої індивідуальні мотиви, що спонукають його займатися фізичним вихованням, і вмілий викладач повинен забезпечити умови, які б задовольняли різноманітні потреби. Викладач повинен розглядати студента не стільки як об'єкт, що потребує впливу, скільки як особистість, що інтенсивно розвивається в процесі навчальної діяльності. І щоб студент займав активну позицію в процесі навчальної діяльності, він повинен мати потужні джерела мотивації навчання. Тому основним у педагогічному мистецтві викладача є вміння спонукати, а не примушувати.

Навчальна діяльність для студентів має різний зміст. Для одних вона є засобом отримати похвалу батьків, для інших – проникнення у суспільне життя. Мотиви навчання не повинні бути пасивними, вони, передусім, повинні базуватися на активному інтересі до того, що вивчається. Тільки від майстерності викладача, його педагогічного досвіду і психологічного настрою залежить використання ним таких форм і методів роботи зі студентами, які сформують у них позитивні мотиви у здобутті і підвищенні якості знань, умінь, навичок. Імідж педагога, його емоційний статус, зацікавленість і компетентність, ставлення до роботи, авторитет впливають на емоційний клімат на навчальних заняттях, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на ставленні студентів до занять фізичною культурою і тим самим підвищення якості знань.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, його стан у студентів знижується. Попри невтішний стан здоров'я, студенти не поспішають займатися фізичною культурою позааудиторно чи відвідувати спортивні секції. Аналізуючи дослідження стосовно мотивів, які спонукають до занять фізичною культурою, то в юнаків така послідовність: розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, покращення настрою та самопочуття, бажання поліпшити статуру. бажання бути привабливим для осіб іншої статі. У дівчат мотиви в такій послідовності: зміцнити здоров'я, бажання поліпшити статуру, розвиток фізичних якостей, покращення настрою та самопочуття; найменше добитися визнання оточення й підняти свій авторитет. Щодо навчальних занять то для студентів переважне значення мають такі чинники: стан навчальної бази, стан здоров'я, особа викладача, рівень наданих вимог, спрямованість навчальних занять [2].

В. Пасічник та А. Чвенар, А.Вільчковська, Е.Вільчковський, досліджуючи мотивацію студентів до систематичних занять фізкультурою та спортом, приходять до висновку, що "... система фізичного виховання у ВНЗ повинна

враховувати потреби, мотиви, інтереси та схильності студентів до розвитку своїх рухових здібностей [1]. Спрямованість мотивів до занять з фізичної культури повинна бути орієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їх фізкультурно-спортивної діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у НЗ. Від його професійної майстерності залежить не тільки організація та зміст занять, а й конструктивна, цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів у здоровому способі життя. До таких новаторських положень, які мають на меті покращити бажання займатися фізичними вправами, сформувати мотивацію до занять фізичною культурою, останнім часом все більше долучаються українські науковці.

Особистість викладача, його авторитет відіграють важливу роль у досягненні успішності і якості навчання студентів, формуванні мотивацій щодо занять фізичною культурою і спортом, у вирішенні виховних завдань - моральних, вольових, естетичних, емоційних, комунікативних якостей. З досвіду своєї діяльності в сфері фізичного виховання хочу зауважити, що вирішення виховних завдань забезпечить позитивний вплив щодо формування стійкої мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. Розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості студентів, покращення якості фізичної підготовленості студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер, залученні студентів у позанавчальний час до різних форм і систем фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в навчальному закладі. Спортивні змагання є найбільш розповсюдженими і ефективними формами організації масової фізкультурно-спортивної роботи. Ранкова гімнастика, самостійні домашні завдання, секційні заняття, спартакіади коледжу, л/а кроси, пробіги, естафети, дні здоров'я, змагання по різних видах спорту в гуртожитку, фізкультурні свята та інші заходи, які, окрім розвитку фізичних якостей та зміцнення стану здоров'я, викликають позитивні емоції, бадьорість і гарний настрій, а також сприяють вихованню особистості, її морально-вольових та естетичних якостей. спонукають студентів до систематичних занять, принципів організації здорового способу життя. У системі різноманітних організаційних форм і оздоровчих систем з фізичного виховання, тісно пов'язаних між собою, особливе місце займає урок фізичної культури, що є основною формою фізичного виховання студентів. Заняття фізкультурою формують позитивні риси особистості - лідерства, боротьби зі страхами, розвитку змагальних здібностей, виховання почуття колективізму, моральної та фізичної підготовки до переживання різних стресових станів. Постійно долаючи фізичні навантаження, студент бореться з іншою стороною своєї особистості - повільністю, слабкістю, страхом [3]

Одним із важливих аспектів на заняттях фізичної культури, звичайно, є естетичне виховання. Шляхом пояснення, показу, правильного виконання рухів, гарної спортивної форми, культури поведінки – формується естетична

уява. Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є: краса фізичної зовнішності людини правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, правильна постава, пластичність тіла, цілеспрямовані досконалі рухи, сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, злагоджені дії, відповідно обладнані спортивні споруди, гігієнічні умови).

Аналіз літератури Т.Ю.Круцевич, О.Ю.Малоземов, Ф.Р.Філатов [1] та власний досвід практичної діяльності свідчить, що проблема формування мотивації до занять фізичними вправами студентів навчальних закладів є досить актуальною. Тому саме викладачі фізичного виховання повинні відігравати пріоритетну роль у формуванні в молоді установок на засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури, здорового стилю життя, фізичного самовдосконалення студентів і їхньої здоров'язберігаючої поведінки. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів значною мірою залежить від відносин «викладач – студент». Особливо важливою у цьому питанні є роль викладача, який володіє необхідними здібностями, професійною педагогічною підготовленістю, педагогічною майстерністю і педагогічною культурою.

Авторитет викладача фізичного виховання більш за все визначається його професійною компетентністю, мотивацією до роботи в сфері своєї діяльності, добрий особистий фізичний стан, який дозволяє показати приклад виконання рухового завдання, особистісні властивості і зовнішні риси, що викликають симпатію у тих, кого навчають, врівноваженістю нервової системи [3]. Тактичність та толерантність викладача у стосунках з групою – це шлях до доброго психологічного клімату. успішного вирішення навчально-виховних завдань. Вимогливість без грубоців, пихатості, зрозумілості, простота поведіння, але без зайвого панібратства, увага до кожного, але також без її підкреслювання; гумор без грубих насмішок, поради без зайвої набридливості, уміння вислухати, не перебиваючи, не відволікаючись на інше, проявити зацікавленість до співрозмовника, до його думок.

Висновок. Підсумовуючи аналіз літературних джерел необхідно визначити, що провідні чинники навчальної успішності студентів освітніх закладів обумовлені особистісними особливостями студентів, їхньою мотивацією до навчання, що на формування мотивації занять фізичними вправами впливає сукупність зовнішніх і внутрішніх умов. Становлення мотивації залежить в цілому від змісту, форм і методики занять розвитку рухових якостей, матеріально-технічне оснащення фізкультурно-спортивної бази навчального закладу, психологічний клімат у групі, єдність вимог викладачів фізичного виховання. Але основним чинником формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом відіграє пріоритетну роль авторитет викладача його рівень педагогічної майстерності.

Література:

1. Вільчковський Е. Мотивація студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2000. № 7. 201 с. С. 136.

2. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Видавництво: Київ: Олімпійська література, 2008.

3. Філатова З. І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. №8. С. 153.

МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ ПАЦІЄНТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З СКОЛІОЗОМ 1-2 СТУПЕНЯ

Логвиненко Д., Ситник О.

Сумський державний університет, Україна

Анотація. У роботі представлені як консервативні, так і сучасні методи діагностики сколіозу підлітків – важливого етапу клінічного реабілітаційного менеджменту.

Актуальність. Нині все більшого значення набуває питання сколіозу у підлітків. Діагностика є важливим етапом клінічного реабілітаційного менеджменту, бо є частиною обстеження. Рання та точна діагностика виявляє проблеми на початковій стадії і попереджає розвиток захворювання або призупиняє його. Оцінка отриманих даних дозволяє формувати реабілітаційний діагноз, запропонувати шляхи вирішення проблеми і приступити до втручання. Лікування пацієнтів проводять поетапно, розробляючи для кожного свої підходи.

Мета дослідження: дослідити методи обстеження фізичним терапевтом підлітків зі сколіозом 1-2 ступеня.

Методи наукового дослідження: аналіз і узагальнення наукових публікацій, методичних посібників, нормативно-правових документів, інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу:

Сколіоз серед підлітків нині дуже поширена та актуальна проблема. Тому для раннього його виявлення потрібно вчасно застосовувати ефективні та легкі у використанні методи обстеження хребетного стовпа. Для точного і правильного поставлення діагнозу, у комплекс обстеження включається мультидисциплінарна команда медичного закладу. Сюди належать: невропатолог, хірург, ортопед, лікар-остеопат, протезист, мануальний терапевт, а також фізичний терапевт. Роль кожного надзвичайно важлива.

Так, невропатолог повинен враховувати патології, які можуть являти собою відображення болю у спині і проявлятися при захворюваннях серця і

судин, патологіях дихальної системи, захворюваннях внутрішніх органів і сечовивідних шляхів, інфекційних хворобах. Хірург - проводить оцінку рентгенологічного обстеження хребтного стовпа та аналізує отримані результати. Якщо ж ситуація з не найкращих і застосування методів консервативного лікування виявляється недостатнім для зупинки прогресування сколіозу у пацієнта, доцільним стає прийняття рішення про проведення оперативного втручання [5].

Ортопед у свою чергу робить фізикальне обстеження: огляд та пальпацію. Лікар-остеопат - розглядає захворювання в тісному зв'язку з усіма органами й системами організму. Його лікування засноване на м'яких маніпуляціях (пальпації) хребта, на відновленні крово- і лімфообміну, позбавленні від затискань, нормалізації тону м'язових тканин. Протезист – розробляє та виготовляє для кожного пацієнта спеціальні індивідуальні корсети, бандажі, рекомендується застосування корегуючого ортезування (тривимірний корсет Шено) [5].

Мануальний терапевт - в лікуванні сколіозу використовує методи альтернативної медицини, що виключають прийом фармакологічних препаратів. У мануальній терапії використовують різні методики відновлення хребта: масажні техніки стретчинга, ударно-хвильовий вплив, постізометричну релаксацію, рефлексотерапію, під час якої на біологічно активні точки впливають теплом або спеціальними медичними голками. Основний вплив – на м'язи. Волокна стають більш еластичними, зменшується запалення тканин, як наслідок – зникають больові відчуття.

Фізичний терапевт долучається до комплексного обстеження, проводячи фізіотерапевтичне обстеження пацієнта. Серед методів діагностики виділяють як суб'єктивні, так і об'єктивні. До суб'єктивних належать огляд, пальпація. Традиційно візуальна діагностика порушення постави ґрунтується на відхиленні лінії остистих відростків від середнього положення і зсуві анатомічних структур щодо серединної лінії тулуба. В положенні стоячи, з випрямленими ногами, виявляють асиметрію надпліч, лопаток, поперекових трикутників, сідничної складки, перекіс таза. Мобільність деформації визначають за зміною форми лінії остистих відростків при нахилі тулуба у фронтальній площині (bending test): при мобільних деформаціях нахил убік вершини деформації супроводжується її випрямленням, при ригідних – лінія не змінює своєї форми [4].

Перелік об'єктивних, тобто більш точних методів обстеження більш широкий, але вимагає відповідного обладнання. До оптичних топографічних методів діагностики постави відносяться топографія Моїге, топографічна фотометрія, комп'ютерна оптична топографія, фотограмметрія, растрова стереометрія, відеорастерстереографія тощо [4]. Сюди також належить магнітно-резонансна і комп'ютерна томографія, рентгенографія.

На думку багатьох дослідників, все ж таки найбільш інформаційним у визначенні сколіозу є рентгенологічний метод. З його допомогою вдається відрізнити дійсний, «істинний», сколіоз від порушеної постави. Для цього рентгенографія хребта проводиться не тільки в положенні хворого стоячи, але і

в положенні лежачи. Величина дуги викривлення на рентгенограмах визначається різними методами. Найбільше визнання з них одержали методи Кобба і Фергюссона [2, 3].

За методом Кобба величина сколіозу визначається величиною кута, утвореного перетином перпендикулярів, відновлених до горизонтальної осі нейтральних хребців [2]. SOSORT (Society on Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment) вважає, що діагноз сколіоз підтверджується, коли кут Коба складає 10° і більше та осьовий поворот можна розпізнати [1].

У процесі визначення величини сколіозу за методом Фергюссона акцентується увага, що кут викривлення утворюється від перетину ліній, що сполучають середину нейтральних хребців з серединою центрально-розташованого хребця. Центр хребця визначається перетином діагоналей чотирикутника, утвореного тінню тіла хребця. По рентгенівських знімках в положеннях лежачи і стоячи, в положеннях сидячи з нахилом тулуба управо і вліво можна визначити ступінь рухливості хребта і можливості корекції кожної з сколіотичних дуг [2].

Проведення сколіометрії для встановлення викривлення хребта в градусах залишається актуальним і доступним методом діагностики, оскільки така опція вже є навіть в мобільних додатках. Згідно з класифікацією за В.Д.Чакліним, перший ступінь сколіозу діагностують у разі викривлення хребта $5-10^\circ$, другий – до 30° , третій – до 60° , четвертий – понад 60° [4].

Тест з відвісом – візуальний спосіб швидко перевірити хребет на наявність кривизни, що дозволяє діагностувати сколіотичну деформацію, стежити за її динамікою [4].

Тест Крауза-Вебера (KrausWeber) дозволяє оцінити стан м'язів спини та тазу. Оцінюються також сила та витривалість м'язів живота та спини [2].

До оптичних топографічних методів діагностики постави відносяться топографія Моїре, топографічна фотометрія, комп'ютерна оптична топографія, фотограмметрія, растрова стереометрія, відеорастерстереографія тощо [4].

У роботах В.М. Осіпова та В.В. Гнатюка говориться про те, що однією з найпростіших діагностичних процедур є тест Адамса на нахил вперед, який був описаний Вільямом Адамсом у 1865 році і дозволяє оцінити поставу та можливе визначення сколіозу. Проба Адамса відноситься до так званих функціональних проб. Це короткий, неінвазивний, безболісний тест, який не вимагає використання будь-яких інструментів і часто використовується фізіотерапевтами та ортопедами. Під час тесту пацієнт нахиляється вперед, а лікар стоїть за спиною і дивиться вздовж горизонтальної площини хребта, виявляючи аномалії вигину хребта та оцінюючи кут повороту тулуба.

Bunnell W.P. запропонував простий портативний пристрій під назвою сколіометр, який часто використовують для вимірювання та оцінки кута повороту тулуба під час тесту Адамса та з метою скринінгу. В останні роки лікарі почали помічати, що виявлення сколіозу на основі тестів Адамса в офісі може бути недостатнім. Негативний результат цього тесту зазвичай призводить до того, що лікар ігнорує діагноз сколіозу, оскільки цей тест може виявити захворювання лише тоді, коли сколіоз вже досить розвинутий.

У роботах Пона Карпіел йде мова про те, що оптико-електронний метод Diers formetic II 4D нешкідливий для пацієнта, оскільки не використовує іонізуюче випромінювання. Він забезпечує швидке, безконтактне та автоматичне (прилад визначає конкретні анатомічні орієнтири без використання маркерів) вимірювання та аналіз хребта світлооптичним методом. Прилад дає можливість точно розрахувати середню лінію хребта, а також криву обертання і виключає найпоширенішу помилку вимірювання, так званий людський фактор. Це ідеальна альтернатива інвазивним обстеженням також завдяки своїй доступності. Метод ідеально застосовувати як до, так і після терапії для оцінки ефектів.

Висновки. Отже, методи обстеження фізичним терапевтом підлітків зі сколіозом 1-2 ступеня досить численні. Вчасна діагностика проблеми і фізіотерапевтичне втручання, гальмує розвиток захворювання. Хоча методи оцінки викривлення хребта динамічно розвиваються і дослідники працюють над винаходом повністю комп'ютеризованого методу кількісної оцінки викривлення, але ж фізичний терапевт повинен оперувати як експрес-методами візуальної оцінки, так і мобільними програмами діагностики, застосовуючи сертифіковані мобільні доданки, так і знати сучасні підходи.

Література:

1. Гамма, Т. В., Григус, І. М., Орел, І. О., & Гірак, А. М. (2022). ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 10–12 РОКІВ ЗІ СКОЛІОЗОМ ІІ СТУПЕНЯ. *Rehabilitation and Recreation*, (11), 10–17. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.1>
2. Нагорна, О., & Мельник, О. (2018). ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH SCOLIOSIS. *Rehabilitation and Recreation*, (3). <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/62>
3. Liu, D., Yang, Y., Yu, X., Yang, J., Xuan, X., Yang, J., & Huang, Z. (2020). Effects of Specific Exercise Therapy on Adolescent Patients With Idiopathic Scoliosis: A Prospective Controlled Cohort Study. *Spine*, 45(15), 1039–1046. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000003451>
4. Бакалюк, Т & Чурпій, І & Yaniv, Olesia & Стельмах, Г & Телиця, Є. (2020). СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ОБСТЕЖЕННЯ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ. *Art of Medicine*. 175-179. 10.21802/artm.2020.1.13.175. https://www.researchgate.net/publication/340420218_SUCASNI_ASPEKTI_REABILITACIYNOGO_OBSTEZENNA_PRI_PORUSENNI_POSTAVI_U_LUDEJ_M OLODOGO_VIKU
5. Поляруш, Ірина & Василенко, Євген & Кобінський, Олег. (2023). Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній хворобі у підлітків. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 125-131. 10.32652/spmed.2022.2.125-131. https://www.researchgate.net/publication/367210973_Oglad_sucasnih_pidhodiv_d o_zastosuvanna_zasobiv_fizicnoi_terapii_pri_skolioticnij_hvorobi_u_pidlitkiv

СУЧАСНИЙ СТАН ЗАЛУЧЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ ЗАСОБИ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Лю Цзяле, Єременко Н., Садовський О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України,
Київ, Україна

Анотація. У роботі показана недостатність рухової активності школярів та молоді. Розкрита користь водних видів спорту у важливість їх використання. На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів.

Актуальність.

Присутність вмотивованого залучення до регулярної рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

Погіршення екології, неповноцінне харчування, не гармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, які навчаються у закладах середньої освіти.

Дослідивши літератури показано що за період навчання в закладах середньої освіти, стан здоров'я учнів погіршується. На початку навчання (початкова школа), відхилення за станом здоров'я мають 15-20% учнів, а при переході до середньої школи – до 55-65%, тільки 18-20% учнів України можна вважати здоровими, решта мають різні відхилення у стані здоров'я [1,2].

Сучасні вимоги до шкільної програми, особливо для учнів старших класів, негативно відображаються на загальному самопочутті учнів. Накопичення втоми, психоемоційне перенавантаження та інші негативні фактори – негативно відображаються на загальному стані юнаків. Саме тому актуальними є питання про відновлення фізичної та розумової працездатності, а також підтримання здоров'я на безпечному рівні, а також покращення фізичного розвитку старшокласників.

В науковій літературі існує багато досліджень присвячених вивченню інноваційних підходів до залучення учнів старшої школи до фізкультурно-оздоровчих занять під час дозвілля, питання підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків вивчене не достатньо, що й обумовлює актуальність теми.

Мало рухливе положення за партою чи робочим столом відбивається на функціонуванні багатьох систем організму школяра, особливо серцево-судинної та дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій. У малорухомих дітей дуже слабкі м'язи.

Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість [5].

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у школярів при тривалій та напруженій розумовій праці, – це активний відпочинок від школи і організована фізкультурно-оздоровча діяльність [1,4].

Виклад основного матеріалу.

Запропоновано використовувати різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності з елементами активного відпочинку на воді як засобу підвищення низької мотивації та фізичного стану юнаків.

Такі заняття проходять одночасно в двох середовищах — повітряному і водному, на природних та штучних водоймах та в змінених погодних умовах, що робить їх засобом оздоровлення, загартування, підвищення сили і витривалості. Завдяки впливу на механізми кисневого забезпечення організму заняття є універсальним видом аеробної роботи. Активні вправи, перебування на відкритому повітрі, сприяють стимуляції термо-регуляційних механізмів, що в свою чергу активізують імунні процеси організму людини. Заняття біля водного середовища впливають на психоемоційний стан організму та підвищують стресостійкість молодого організму до несприятливих факторів [2].

Веслування на човнах «Дракон» – це вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності, в якому необхідне поєднання сили, витривалості, сміливості та технічної майстерності. В науковій літературі існує багато досліджень, присвячених вивченню інноваційних підходів до залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля.

Веслування – це вправа для всього тіла. Воно допомагає нарощувати і тонізувати м'язи, покращує роботу серцево-судинної системи та підвищує витривалість. Він ефективний і застосовний для людей будь-якого віку, тому що не напружує суглоби.

Але, не зважаючи на всі фактори, що перераховані вище, ми можемо констатувати, що різні види аква-рекреації, а особливо, фізкультурно-оздоровчі заняття веслуванням, не користуються популярністю та попитом серед старшокласників. Основними причинами які стоять на заваді є розвиток лише напрямків спорту вищих досягнень, відсутність інформаційного висвітлення, мала кількість кваліфікованих фахівців, не досконала структура організаційно-методичного управління різновидами веслування. Варто зазначити, що в Україні відсутні такі структури, як фізкультурно-оздоровчі веслувальні клуби [1].

Вивчаючи досвід економічно-розвинених країн, таких як Канада та Англія, можна стверджувати про ефективність діяльності таких організацій, як рекреаційні веслувальні клуби. В цих країнах веслування вважають національним видом спорту, тому такі структури є досить популярними. Фахівці таких клубів можуть запропонувати різноманітні програми, враховуючи особливості різних контингентів населення, що дає змогу одночасно вирішити такі завдання, як активний відпочинок, оздоровлення організму та покращення рівня фізичного стану відвідувачів незалежно від віку, статі та вихідного рівня фізичної підготовленості.

Аналізуючи оздоровчу ефективність занять веслуванням, був визначений ряд переваг: більша частина занять проводиться на відкритому повітрі, паркова або лісопаркова зона на березі водойми; постійний контакт із природними факторами сонце, повітря, вода; переважно циклічна робота аеробної спрямованості; заняття веслуванням надають загортовуючий вплив, і є відмінним профілактичним засобом проти простудних захворювань; безпосередній вплив на функціональні системи організму, такі як серцево-судинної, дихальної, м'язової системи.

У юнацькому віку притаманні великі потенційні можливості для вдосконалення і гармонійного розвитку. Фізична (рухова) активність відіграє важливу роль у даному процесі. Тим часом, під впливом систематичних занять видами веслування значно поліпшується фізичний розвиток, активується робота всіх органів і систем, можливостей. Юнаки більш адаптовані до впливів зовнішнього середовища, у порівнянні з однолітками, які не займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями.

Питання мотивації, як рушійної сили поведінки, використовує основні структурні утворення особистості: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, діяльність [4]. Мотивація найтіснішим чином пов'язана з емоціями. Саме емоційно забарвлене ставлення вказує на значущість оточуючих особистість підлітка явищ і предметів, і формують відносно стійку в часі установку на той чи інший вид діяльності [3,5].

Висновки: У зв'язку з цим проявляється нестійка самооцінка, суперечливість характеру, емоційно-ціннісного ставлення до світу, потребами старшокласників в спілкуванні з іншими людьми, в їх оцінці і схваленні, з потребою власної престижності в системі доступних йому суспільних відносин. Ось чому характеристика мотивів діяльності та поведінки старшокласників відіграє важливу роль у розкритті їх психологічних особливостей, виявленні механізмів управління процесом їх виховання і навчання. У цьому зв'язку, очевидно, що для формування мотивації у дітей до регулярних занять, слід більшою мірою віддавати перевагу методам, що чинять вплив на емоційні фактори.

Все вище вказане свідчить про необхідність вивчення впливу різних видів веслування, як оздоровчо-рекреаційної діяльності, на підвищення мотивації і рівня фізичної підготовки юнаків 16-17 років.

Література:

1. Єременко, Н. Залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «Дракон». Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції (6-7 грудня 2022 року, м. Харків). Харків : ХДАФК, 2022. С. 24-26.

2. Єременко, Н. П. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 136-142.

3. Підгайна, В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 84-87.

4. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. 2 (18). С. 210-212.

5. Nakman A. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Мінчева О. С.

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

Анотація. Автором розкрито проблему низького рівня рухової активності жінок та подолання негативних наслідків, пов'язаних з нею, залишається на сьогодні нагальною та гострою. У період першого зрілого віку спосіб життя жінки перенапружений, це зумовлено появою нових соціальних ролей і статусів, що є наслідком початку кар'єри, створення сім'ї, народження дітей, що також впливає на розширення трудових і родинних обов'язків. Як наслідок, обсяги рухової активності зменшуються, фізичний стан жінок поступово погіршується, маса тіла збільшується у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя.

Актуальність. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається стрімке погіршення рівня здоров'я населення України, що, на думку фахівців, пов'язано з недостатньою руховою активністю внаслідок технічного прогресу. Рухова активність є універсальним засобом поліпшення здоров'я, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння та дозволяє зменшити ризик виникнення різних захворювань та депресії.

На сьогодні існує велика кількість засобів залучення населення до здорового способу життя, в тому числі, до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із найпопулярніших видів рухової активності жінок є заняття з аеробіки. Цей вид рухової активності, стрімко розвивається і має значну кількість прихильників серед людей різного віку від дошкільників до осіб похилого віку. Також користується популярністю відносно новий вид – ментальний фітнес.

Цей вид фітнесу, ґрунтується на досягненні психічної гармонії під час виконання вправ. До нього відносять заняття з пілатесу, стретчингу, фітнес-йоги, ушу тощо. Науковці вважають, що фізкультурно-оздоровчі заняття в

зрілому віці забезпечують високий рівень працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності та є запорукою здоров'я в майбутньому. Натомість зниження рухової активності призводить до інволюції ендокринної, серцево-судинної, нервової систем, зниження обміну речовин, що проявляється в порушеннях ритму сну, підвищенні втомлюваності, емоційній лабільності, погіршенні пам'яті [5, 7]; ці явища надалі істотно ускладнюють можливість бути соціально та фізично активним [3]. Таким чином, пошук засобів фізичної активності, які, з одного боку, викликали б значне зацікавлення жінок першого зрілого віку, а з другого – допомогли зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний стан та працездатність, залишається надзвичайно актуальним.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система фізичного виховання включає величезний об'єм засобів рухової активності, що постійно розширюється. Разом з різноманітними видами побутової рухової діяльності вони створюють необхідні передумови для формування оптимальних програм рухової активності людей різного віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, інтересів [1, 4].

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що науковці виокремлюють два напрями в галузі сучасного оздоровчого фітнесу: європейський та східний, що мають відмінності в ментальності, філософії, а також національні особливості, які проявилися і в застосуванні фізичних вправ. Утім, останнім часом спостерігається взаємопроникнення цих двох систем, що виявилось у виникненні інноваційного напрямку оздоровчої аеробіки – ментального фітнесу, який базується на нерозривному зв'язку тіла і свідомості людини. Як зазначає В. Г. Саєнко, специфічною рисою цього напрямку є наявність власної філософії, що полягає у напрацюванні відчуття «власного тіла», поєднання дихання, вправ та образів, що формуються в уяві. Саме таку назву мають сучасні оздоровчі програми «Розум і Тіло» (Mind & Body).

Зважаючи на окреслені тенденції, вважаємо, що в сучасних умовах розробка комбінованої програми тренування, яка поєднує в собі засоби оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу може бути альтернативою існуючим методикам оздоровлення жінок першого зрілого віку.

Ментальний фітнес належить до так званого «м'якого» фітнесу, оскільки його основними засобами є прийоми релаксації та медитації, вправи на концентрацію уваги, дихальні вправи тощо.

Зокрема, аналіз наукової літератури показав, що заняття йогою (фітнес-йога, йога-аеробіка) допомагають досягти емоційного балансу, гарного настрою та самопочуття, адже основна увага приділяється активному включенню психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Останнім часом стала популярна «активна йога» (йога-пілатес, power-yoga), в якій асани об'єднані у своєрідні блоки, що виконуються без пауз відпочинку під спокійну музику. Вправи за системою йоги під час рекреаційно-оздоровчих занять впливають на кожну частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, вони здійснюють вплив не лише на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим фактором для покращення

стану здоров'я [7, 9]. Так, практика асан включає в себе розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і вольових якостей і використовує статичний і динамічний режими виконання вправ. Практика пранаями включає в себе різні дихальні вправи при заняттях «асан» (положень тіла) і окремо. Зараз йога та її різновиди, як система рекреаційно-оздоровчих занять набуває все більшої популярності й визнання серед жінок першого зрілого віку [5, 6].

Китайська гімнастика ушу спрямована на розвиток фізичних якостей, навчання руховим умінням і навичкам, удосконалення таких психічних процесів, як уважність, концентрація уваги і усвідомленість рухів. В основу її покладено прийоми кулачного бою і фехтування, різні види традиційної акробатики, дихальної гімнастики і психорегулюючі вправи. Заняття у-шу доступні людям будь-якого віку і різного рівня фізичної підготовленості, сприяють розвитку сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, мають більше оздоровче значення і позитивний психофізичний вплив. Встановлено, що жінки зрілого віку надають перевагу гімнастиці у-шу та її різновидам як засобу зміцнення і підтримки здоров'я, покращення статури, зниження стресу.

Загалом для східних оздоровчих систем притаманні такі особливості: 1) релігійно-філософські основи; 2) ритуальність й образність оформлення занять; 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та їх взаємозв'язок із внутрішніми процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів; 4) сувора регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи; 5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень та розслаблень та ін.); 6) наявність переліку правил-вимог, які визначають манеру та стиль поведінки під час занять [3, 8].

У основу пілатесу німецький лікар та тренер Джозеф Пілатес поклав 34 базових вправи. Натепер відроджена і модернізована система налічує вже близько 500 вправ. Головними завданнями пілатесу, на думку науковців, є виправлення постави та зменшення болю у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація маси тіла, досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо. При цьому суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні, а філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей. Основними засобами пілатесу є вправи на розтяжку і зміцнення м'язів різного рівня складності [6, 8].

На думку багатьох авторів до таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, програми Джозефа Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та інші, в яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем (зокрема, активне включення психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів на основі релаксації та медитації).

Своєю чергою, вітчизняні науковці розглядають ментальний фітнес як специфічний напрям оздоровчої аеробіки з психічно-регулюючою спрямованістю і відносять до цього виду такі програми, як: стретчинг, йога, пілатес, у-шу. На їх думку, ментальний фітнес призначений для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги, розвитку гнучкості, рухливості у суглобах, координації рухів [4, 5].

Таким чином, ментальний фітнес містить потужний профілактичний і відновлювальний потенціал. Його засоби можуть органічно доповнювати та розширювати можливості занять аеробного характеру. Інтеграція ментального фітнесу та аеробіки, на нашу думку, сприятиме поліпшенню функціонального та психофізичного стану жінок першого зрілого віку, вдосконаленню їх фізичної підготовленості, підвищенню розумової працездатності, урівноваженню емоційно-вольової сфери, а отже, досягненню гармонійного фізичного, психічного та духовного стану. Тренувальна робота аеробного і аеробно-анаеробного енергетичного обміну, її найважливіші параметри (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи відпочинку і релаксації) програмуються характером музичного супроводу, який забезпечує високий емоційний фон занять, що привертає і робить цей вид рухової активності ефективним при проведенні кондиційного тренування, оздоровчо-рекреаційних занять, корекції статури жінок. Крім того, вправи виконуються у повільному темпі, передбачають налаштування думок на приємні події, вимагають максимального зосередження, що дозволяє розслабитися, заспокоїтися, відновити душевні сили і свій емоційний стан, досягти душевної рівноваги, зменшити нервові напруження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги в жінок. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2013;1(21), с. 212–215.
2. Синиця Т.О., Шестерова Л.Є. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;6(62):97–101.
3. Синиця Т.О. Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу. В: Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК; 2016, с. 229–232.
4. Сосіна В, Наконечна А. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2011;15:2, с. 237–242.
5. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра; 2017. 552 с.
6. Стешенко А.М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2012;3, с. 176–179.

7. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та спорту. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2016;20(3/4), с. 153–157.

8. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). Український соціологічний журнал. 2012;1/2:79–89.

9. Шишкіна О, Муллагільдїна А. Зміни рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015;3К(56), с. 393–395.

ДІАЛЕКТИКА ЗДОРОВ'Я

Міхєнко О. І.

Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка, Україна

Анотація. Діалектичний підхід до здоров'я як фундаментальної категорії людського буття відкриває інші перспективи його сприйняття, оцінки ролі здоров'я в житті людини, що в практичній площині дає можливість обрати більш ефективні засоби впливу, сприяє духовному розвитку людини.

Актуальність. Величезна кількість знань про здоров'я, яку накопичило людство за період свого існування не дає однозначних відповідей на, здавалося б, прості питання: у чому полягає сутність здоров'я? Які критерії, ознаки, показники стану здоров'я людини можна вважати найбільш об'єктивними? Як правильно зберігати, зміцнювати, формувати, відновлювати здоров'я? Які методи, засоби, технології впливу на стан здоров'я є найбільш ефективними? Ці та інші подібні питання постають як предмет дискусії філософів, культурологів, біологів, медиків, психологів, педагогів, валеологів, соціологів та науковців інших галузей, яка триває впродовж тисячоліть.

І це не дивно, адже здоров'я – це феномен, основою якого є складна взаємодія конфліктуючих між собою, іноді діаметрально протилежних протиборчих сил, квінтесенцією яких є діалектична єдність “хвороба-здоров'я”. Така єдність, здавалося б, несумісних, взаємовиключних, дихотомічних понять стає передумовою для їх підміни, що має місце у сфері сучасної медицини. Позиціонуючи себе як галузь, яка опікується здоров'ям, проте в основі її стратегії, насамперед, діагностика захворюваності, дослідження патологічних станів, показники смертності, що зумовлює розробку, впровадження і реалізацію відповідних принципів диспансеризації та профілактики, відображені у відомому вислові: “Здорових немає, є недообстежені”.

Утім такий погляд відкриває шлях до розгляду хвороби як складової здоров'я, шлях до розуміння того, що хвороба не відкидає і не заперечує здоров'я. Більше того, як свідчить життєвий досвід, наявність певного захворювання не виключає можливостей для людини зберігати високий рівень

життєздатності, самореалізації, соціальної активності, і часто, навіть стає її рушійною силою. “Будь-яка хвороба – те саме багатство” (Л. Вілма).

Отже, надавати хворобі лише негативного забарвлення, розглядати її як факт відсутності здоров'я і/або поразки організму в боротьбі за існування – надто спрощений підхід. Симптоми, як правило, віддзеркалюють намагання організму гармонізувати психосоматичні процеси, що зрештою, є виявом здорових сил. З іншого боку, відсутність діагнозу не завжди свідчить про здоров'я. Трапляється так (особливо часто у людей поважного віку), що відсутність симптомів пов'язана з браком захисних сил і низьким рівнем функціонального потенціалу. Як зазначили Е. Булич і І. Муравов: “немає здоров'я, щоб хворіти” [1, с. 29]. Водночас “навіть у найтяжчих хворих є певний потенціал здоров'я” [1, с. 253].

Виклад основного матеріалу. Кожна людина, як правило, цінує здатність жити повноцінно, ефективно і якісно виконувати повсякденні справи. Гіпертрофоване прагнення знайти шлях до здоров'я призводить до того, що деякі люди вдаються до ризикованих експериментів, виконуючи багато непотрібної, навіть шкідливої для їх здоров'я роботи. У результаті спостерігаємо так званий “оздоровчий фанатизм”, наслідки якого можуть бути непередбачувані, а іноді навіть трагічні. Яскравим тому прикладом є відомий парадокс Джима Фікса – біг від інфаркту чи до нього.

Автор бестселера “Повна книга про біг”, якому Америка 70-х завдячує популяризації бігу, Джим Фікс почав займатися бігом у 35-річному віці, коли його вага сягнула 97 кг, а куріння двох пачок цигарок на день стала звичною практикою. Біг допоміг йому позбутися згубної звички, а вагу знизити до 70 кг. У 1977 році звичайний фізкультурник з 10-річним стажем занять видав книгу, яка у рейтингу книг США злітає на перший рядок. Успіхи автора, як фізкультурні, так і письменницькі, спонукають до написання другої книги, яка виходить у 1980 році. Загальний тираж сягає 1 млн. штук. Примірники з автографом автора стають колекційними, вся країна захоплюється бігом. Джима впізнають на вулицях, він бажаний гість на телебаченні, його фотографії з'являються на обкладинках спортивних видань. Своє 50-річчя він відзначає масовою пробіжкою. Вранці 20 липня 1984 року Джим виходить на пробіжку. Самопочуття прекрасне, погода чудова, звичний парк. Наступного дня спортивні журнали повідомили сумну звістку: Джим Фікс помер від раптової зупинки серця під час бігу. За даними розтину причина смерті – хронічний атеросклероз. На той момент Джиму Фіксу виповнилося 52 роки [5].

Водночас маємо інший відомий приклад не менш цікавий своєю парадоксальністю. Любитель сигар і коньяку, товстун Уїнстон Черчіль не вирізнявся ні гарною фізичною формою, ні гарним здоров'ям, проте відзначив свій 90-річний ювілей, увійшовши в історію як один з найбільш впливових людей в британській історії. Стиль його життя ілюструють вислови, які й сьогодні дивують і обурюють прибічників здорового способу життя: “Своїм довголіттям я завдячую спорту, адже я ним ніколи не займався”, “У мене є все необхідне для життя: гаряча ванна, холодне шампанське, молодий горошок та старий коньяк”, “Заберіть у мене сигару – і я оголошую вам війну!”, “Якщо

газети почнуть писати про те, що треба кинути палити, я краще кину читати”, “У молодості я взяв собі за правило не пити жодної краплі спиртного до обіду. Тепер, коли я вже немолодий, я тримаюся правила не пити ні краплі спиртного до сніданку”, “Ніхто не може дорікнути, що я хоч раз пропустив можливість оцінити чесноти алкоголю”, “Фіззарядкою я займаюся, коли беру участь у процедурах винесення труни своїх знайомих прихильників здорового способу життя, які захоплювалися бігом та гімнастикою” [4].

Трагедія життя полягає в тому, що його неможливо повернути назад, прожити знову і, уникнувши фатальних помилок, отримати кращий результат. А отже, невідомо достеменно, як склалася б доля людей, яка була б тривалість їх життя (як одного з основних показників здоров'я), обери вони інший життєвий шлях, інший стиль життя. Лишається тільки привід для різних дискусій. Гіпотетично можна припускати все, що завгодно, утім напевне можна стверджувати, що докладання деяких зусиль не залишиться без результату. Практика свідчить, що ефективно впливати на стан здоров'я неможливо без особистих зусиль людини, про що, зрештою, було відомо здавна. Ще Сократ зазначав: “... якщо людина сама піклується про своє здоров'я, то важко знайти лікаря, який знав би кращий спосіб для її здоров'я, аніж сама людина. Не можна лікувати тіло, не лікуючі душу...”.

Діалектика світоустрою відображається в дуальності людини, яка характеризується можливістю досягнення ейфорії, задоволення, піднесеності природним шляхом, пов'язаним з докладанням фізичного і/або розумового зусилля. Життя людини, яка виявляє активність, починає діяти наповнюється змістом з можливостями для самовдосконалення, саморозвитку, самореалізації. У цьому контексті доречно згадати коротке, але влучне визначення життя, яке запропонував французький письменник Марсель Пруст: “Життя – це зусилля в часі”. Природному продукуванню ендорфінів сприяють, наприклад, фізичні вправи чи позитивна психоемоційна домінанта під час виконання й успішного завершення творчої праці.

Біологічний закон говорить: “Функція творить орган; якщо орган не використовується, не працює – він атрофується”. З іншого боку справедливим є правило доцільності й відповідності, згідно з яким згубною є не лише недостатня стимуляція, але й надмірна. Найкращу функціональну пристосованість організму відображають оптимальні (не високі і не низькі) показники кислотно-лужного балансу, рівня холестерину в крові, артеріального тиску тощо.

Очевидно існує безліч чинників мультифакторної природи, синергетична взаємодія яких визначає стан здоров'я, режим життєдіяльності конкретної людини, тривалість життя тощо. Як тут не згадати Гіппократа, який вважав, що дуже гарне здоров'я знаходиться у стані хиткої рівноваги; стан гарного здоров'я у атлетів, доведений до крайнощів є небезпечним, оскільки, не маючи можливості до покращення, він змушений схилитися до гіршого [2, с. 31-32].

Визнаючи здоров'я однією з найвищих цінностей, фундаментальною основою людського буття, важливою умовою розвитку і реалізації духовно-творчого потенціалу, діалектичний підхід слугує застереженням для тих, чие

прагнення до ідеального фізичного здоров'я, перетворюється на самоціль, на мету всього життя. У такому випадку ретельне дотримання вимог оздоровчої практики поневолює людину, забирає дорогоцінний час, заважає виконанню службових чи сімейних обов'язків, перешкоджає самореалізації згідно з особистісним призначенням. Згадаємо грецького філософа Аристотеля, який, застерігаючи від небезпеки надмірного захоплення, коли найкраща справа здатна перетворитися на свою протилежність, висловив ідею “золотої середини”.

Здорову життєдіяльність забезпечують гармонія і рівновага різноманітних процесів та впливів, а отже, важливо знайти свій оптимальний ступінь піклування про здоров'я, визначитися із засобами впливу на власний організм, щоб не зашкодити йому і не скомпрометувати саму ідею оздоровлення. Запобігти такому сценарію допоможе орієнтація, насамперед, на духовні, моральні цінності. Як слушно зауважив С. Генік, “...той, хто проблему здоров'я зведе до культу, ризикує не впоратися зі своїм завданням, бо витратить багато сил на другорядне служіння. Здоров'я – це важлива, але все-таки не найвища, не абсолютна цінність, хоча б тому, що є речі, заради яких жертвують своїм здоров'ям і кладуть на вітар життя” [3, с. 570].

Усвідомлення того, що кожна людина унікальна і неповторна відкриває шлях до розуміння дії певних оздоровчих засобів, які можуть бути корисними для однієї людини, а іншій завдати серйозної шкоди; те, що для одного є ліками, для іншого може виявитися отрутою. Більше того, один і той самий оздоровчий засіб може по-різному впливати на різні органи і системи конкретної людини: одні оздоровлювати, а на інші впливати менш сприятливо чи навіть завдавати шкоди. Очевидно, саме це мав на увазі Гіппократ, коли говорив про важливість лікування хворого, а не хвороби. Діалектичний погляд підказує, що оздоровча програма повинна змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей людини, а не людина повинна пристосовуватися до суворо регламентованих вимог певної оздоровчої системи. Але для побудови індивідуальної оздоровчої програми і успішної її реалізації важливо знати фундаментальні закономірності функціонування людського організму, закони природи, яким підпорядковані процеси життєдіяльності людини, що дасть змогу розібратися в конкретиці.

Будь-який оздоровчий процес можна розглядати як мистецтво, яке полягає в умінні тримати рівновагу і баланс сил, у здатності бачити переваги і недоліки певного засобу оздоровлення, умілому виборі оптимального шляху “проходження” між Сциллою і Харибдою, тобто небезпек з обох боків. Головною метою такого вибору мають бути не “рекорди” у тривалості термінів голодування, перебування в ополонці чи спортивні досягнення, а збільшення резервів захисних сил, життєздатності організму, підвищення імунітету і, як результат, уникнення захворювань чи позбавлення від них, покращення якості життя, збільшення його тривалості, активне довголіття.

Література

1. Буліч Е. Г. Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність у її стимуляції. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с.
2. Генік С. М. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. 680 с.
3. Чайка В. Вінстон Черчілль. Геній влади. К.: ЛОТОС, 2018. 224 с.
4. Фикс, Джим <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фикс,Джим>

USE OF PEDAGOGICAL TESTING INDICATORS IN THE ASSESSMENT OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Orlov A. I.

Kazakh National Women's Pedagogical University,
Almaty, Republic of Kazakhstan

Annotation. The methods of formation and evaluation of physical development and physical fitness, functional state of cardio-respiratory system of younger pupils of general education school in the ontogenesis of further development are formed. The obtained results can contribute to a more progressive approach of a teacher to the development of basic motor qualities in pupils in the prepubertal period in order to form a healthy younger generation in accordance with the pace of their individual development and level of physical fitness.

Relevance. Sport and motor activity every year play an increasingly important role in the functioning of human populations, as well as in the development of society as a whole. An important role in this process is assigned to teachers of physical education, as specialists who are able to instill in the young generation a love of physical culture, standing at the origins of the formation of children and adolescents persistent interest in different types of motor activity, as well as in the future in the professional pedagogical assistance to schoolchildren in choosing the most suitable for the individual sport [4].

The range of problems of training students should include consideration of the level of health and physical abilities, morphofunctional characteristics of school-age children, as well as gender and ethnic differences, with strict compliance of the intensity and direction of pedagogical influences to the laws of age and individual development of young athletes [1].

School-age children nowadays have a rather persistent tendency to a significant decrease in the volume of motor activity, which is caused by a number of factors: 1) the increase of time spent on perception of information, the amount of which is steadily increasing; 2) the need to increase the receipt of a large amount of modern knowledge; 3) modern living conditions, which are negatively affected by the urbanization of modern society.

In this regard, there is a decrease in free time for physical education, which is especially important for primary school students, who have the maximum rate of

growth and development of the body. To eliminate the deficit of motor activity, three times physical education lessons during the school week are considered insufficient, and on this basis the problem of independent physical education of junior schoolchildren becomes obvious [2]. The increased need of children in motor activity can be satisfied by the rational organization of physical exercises not only at school, but also in the family, extracurricular organizations.

In our earlier studies [5] it was noted that the deterioration of schoolchildren's health is associated with their sedentary lifestyle, which directly depends on the low organization of the physical education process at school, and this generally contributes to the formation of deviations in the physical development of adolescents. As a result of such hypokinesia there are chronic school fatigue - deterioration of vision, decrease in the content of red blood cells with the development of anemia, growth retardation, formation of pathology of the musculoskeletal system, deterioration of mental performance. This leads to the fact that in the last decade the vector of physical education focus has changed from "teaching the skills of basic sports" to the priority of health improvement, which is expressed in the desire to more effectively influence the increase of schoolchildren's conditioning capabilities.

Statement of the main material. A pedagogical experiment was used to establish the comparative effectiveness of physical training of pupils in the prepubertal period of ontogenetic development. The first stage of the study was the conducting of a statement experiment to determine the level of physical fitness of junior schoolchildren (all boys), and then the forming experiment using the methodology we proposed. The base for the organization of the study of 18 fourth-graders was educational school No. 69 in Almaty. We studied the indicators of physical fitness of junior schoolchildren in the following positions: physical development (height, weight, Kettle's weight-bearing index), functional state of the respiratory system (Stange test, Henche test) and physical fitness, which gave us the opportunity to assess the level of physical health of pupils, their motor characteristics such as strength, flexibility, speed; the study of coordination abilities, in particular, accuracy, agility, spatial orientation. Statement of the main material. A pedagogical experiment was used to establish the comparative effectiveness of physical training of pupils in the prepubertal period of ontogenetic development. The first stage of the study was the conducting of a statement experiment to determine the level of physical fitness of junior schoolchildren (all boys), and then the forming experiment using the methodology we proposed. The base for the organization of the study of 18 fourth-graders was educational school No. 69 in Almaty. We studied the indicators of physical fitness of junior schoolchildren in the following positions: physical development (height, weight, Kettle's weight-bearing index), functional state of the respiratory system (Stange test, Henche test) and physical fitness, which gave us the opportunity to assess the level of physical health of pupils, their motor characteristics such as strength, flexibility, speed; the study of coordination abilities, in particular, accuracy, agility, spatial orientation.

In connection with the known positive influence of musical accompaniment of physical education classes in school-age children, which helps young students to master the tempo and rhythm, to perform exercises expressively with great tension,

we used this factor in the dynamics of the lesson. When starting to conduct any lesson, the teacher was obliged to know well not only its structure, expressed in a three-part scheme: introductory, main and final parts of the lesson, but also, first of all, the content of the educational program, its requirements, means and methods of implementation of pedagogical tasks set before the lesson [3]. At the same time, the teacher should take into account the state of health and physical development of children, their anatomo-physiological, psychological and individual characteristics, the level of physical fitness, as well as various (climatogeographical and meteorological, sanitary and logistical) conditions of lessons.

As components of the complex developing level of physical fitness of schoolchildren, in the methodology applied by us, in the forming pedagogical experiment we used various methods of training loads, including exercises for the development of strength and endurance, aerobic exercises, yoga and Pilates classes, as well as martial arts classes (Ju-Jitsu school), which carry not only health-improving effect, but also the possibility of self-defense by their own forces in different everyday situations. In the process of searching for ways to improve the current situation to achieve the goals and objectives of our study, an attempt was made to use the provisions of the International "Lesson study" program. The condition necessary for the realization of tasks in the dynamics of training lessons, ensuring the monolithic nature of the training session, the absence of loss of control over the pedagogical process, logically provided for in the lessons, for the whole group of students who participated in the experiment, was the mandatory presence in the dynamics of the lesson of such a factor as continuous variation of the size of training loads.

The testing results showed a low level of physical fitness of junior schoolchildren who are at the early stage of prepubertal period. Comparison of the obtained results of studies of the studied parameters in schoolchildren of other schools in Almaty (Republic of Kazakhstan), as well as theoretically - Ukraine and the sports club of rugby "Asiasport" - confirmed these results. So, for example, in comparison with the data in schoolchildren of similar age in Ukraine, summarized in [3], the value of the Kettle index in Kazakh children, assessed at the stage of the establishing experiment, would be placed within the boundaries of values "below average".

According to the results of the establishing experiment, an intermediate conclusion was made that many children of general education school in the fourth grade, i.e. at the beginning of the prepubertal period, have poorly developed such important physical qualities as agility, flexibility and coordination. The revealed differences in the statistical indicators of the components of fitness required a revision of methodological approaches to the organizational forms of physical education classes.

The complex methodology proposed by us for the forming experiment showed its effectiveness, which was expressed in the improvement of physical fitness indices, in particular, by speed index and speed-strength index, functional state of cardio-respiratory and skeletal-muscular systems, as well as psychological stability of junior schoolchildren.

Thus, at the first stage of this work in the course of pedagogical experiment the theoretical analysis and generalization of practical experience were carried out, which allowed to propose a new approach to the organization and training of physical education teachers aimed at improving the health-improving functions of students, as well as on the preparation of sports reserve among primary school children for Olympic sports. It was also shown that the provisions of the "Lesson study" program widely used in general education school for application in the practice of physical education teacher at school are not adequate in the formation and subsequent assessment of indicators of physical and functional fitness and performance of students who are in the early prepubertal period. This requires much more individualized and flexible approaches and forms of teacher's work in the formation of motor qualities in the younger generation.

Literature:

1. Volkov LV. Theory and methods of children's and youth sports; 2nd edition, revised and supplemented Kyiv, "Education of Ukraine", 2016. 464 c.

2. Doskaraev BM, Syzdykova SZ, Iskakova AD. Comparative analysis of the development of physical education in schools of Kazakhstan and foreign countries. Theory and methods of physical education. 2023;2(72):114-119. doi 10.48114/2306-5540_2023_2_114.

3. The state of physical health of schoolchildren in general secondary education institutions in different conditions of physical education in Ukraine. Sports Bulletin of Prydniprovia. 2022;(1):34-41. doi: 10.32540/2071-1476-2022-1-034 7.

4. Gender differences in the hierarchical structure of value orientations of schoolchildren of different age groups. Physical education, sport and health culture in modern society. 2018;3(43):26-35. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-26-35>.

5. Orlov Alexander. Problems of regulation of martial arts training for school-age children with poor health. Collection of scientific papers of the II International Scientific and Practical Internet Conference "Modern Problems of Theory and Practice of Physical Education, Sports Disciplines and Tourism": collection of scientific papers on materials. Pereyaslav-Khmelnyskyi, May 16, 2016. Pereyaslav-Khmelnyskyi, Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University Publishing House, 2016, Part 2; pp. 67-72.

СУЧАСНІ КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ФУТБОЛІ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Підгірний О. В., Топал О.

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

Анотація. Постановка проблеми. Загальновідомо, що характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні й змагальні навантаження, досягнути вагомих результатів у спорті.

Актуальність. Одна з важливих складових спортивного відбору – розробка адекватних критеріїв, які дозволяють діагностувати особливості обдарованості спортсмена. Прогнозування потенційних досягнень спортсмена може бути здійснено на основі показників, прийнятих у якості критеріїв спортивної придатності до спеціалізації у певному виді спорту [2].

Спортивний відбір юних футболістів здійснюється в чотири етапи:

1. Перший (початковий) етап (7-9 років) – етап первинного відбору.

2. Другий етап (10-12 років) – етап початкової спеціалізації або вторинного відбору.

3. Третій етап (13-16 років) – етап поглибленої спортивної спеціалізації.

4. Четвертий етап (16-18 років) – етап спортивного вдосконалення.

Основним завданням методики спортивного відбору на етапі початкової підготовки є допомогти дитині або учням правильно обрати вид спорту для подальшого спортивного вдосконалення.

Одним із основних критеріїв, за яким діти приймаються до груп початкової підготовки ДЮСШ та які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять обраним видом спорту. Аналізуючи дані віку початку занять футболістами деяких видатних футболістів сучасності, нами було визначено, що оптимальний вік початку занять футболістами знаходиться у межах 5-10 років. Проте, більшість спеціалістів футболу схиляються до думки, що найбільше шансів потрапити у великий футбол і вийти на «зірковий» рівень мають діти, які починають займатися футболістами у 8-9-річному віці. Критеріями спортивної орієнтації є рекомендації вчителя фізичної культури, дані медичного обстеження, антропометричні вимірювання та їх оцінка з позицій перспективи. Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості та здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все, треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки[3].

При відборі звертається увага на зовнішній вигляд учня, його тілобудову та поставу. Перевага надається учням з пропорційною тілобудовою, більш високого росту та середньою масою тіла. Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла у поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини необхідно починати визначення її перспективності. Після зарахування до ДЮФШ учень

проходить медичний огляд. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціалізованої підготовки (2 рази на рік). У такому виді спорту, як футбол, вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення[1].

Тому, вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як максимальне поглинання кисню (МПК) та життєву ємність легенів (ЖЄЛ). Істотне значення на початкових етапах відбору має також урахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом[3].

Основними критеріями первинного відбору на етапі початкової підготовки є мотивація до занять футболом, вік початку занять футболом, морфологічні ознаки (ріст, маса тіла), стан здоров'я, відповідність паспортного віку, рівень рухових якостей.

Саме перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування. На другому етапі відбору виявляються обдаровані в спортивному відношенні діти середнього шкільного віку для комплектування навчальнотренувальних груп та груп спортивного вдосконалення ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Відбір проводиться протягом останнього року навчання в групах початкової підготовки за наступною програмою: оцінка стану здоров'я; виконання контрольних нормативів, розроблених для кожного виду спорту і викладених у програмах для спортивних шкіл; антропометричні вимірювання; виявлення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів [4].

У ході другого етапу відбору здійснюється систематичне вивчення кожного учня спортивної школи з метою остаточного визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації.

Основними методами відбору на даному етапі є антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні та соціологічні обстеження. На основі аналізу результатів обстеження остаточно вирішується питання про індивідуальну спортивну орієнтацію учнів. У спортивній практиці виробилися певні уявлення про морфотип спортсменів. Педагогічні контрольні випробування (тести) дозволяють говорити про наявність необхідних фізичних якостей та здібностей індивіда для успішної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту.

Серед фізичних якостей та здібностей, що визначають досягнення високих спортивних результатів, існують так звані консервативні, генетично обумовлені якості й здібності, які з великими труднощами піддаються розвитку та вдосконаленню в процесі тренування. Ці фізичні якості та здатності мають важливе прогностичне значення при відборі дітей і підлітків у навчально-тренувальні групи спортивних шкіл. До їх числа слід віднести швидкість, відносну силу, деякі антропометричні показники (будова та пропорції тіла),

здатність до максимального споживання кисню, економічність функціонування вегетативних систем організму, деякі психічні особливості особистості спортсмена [1].

У системі відбору контрольні випробування повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не стільки те, що вже вміє робити спортсмен, а те, що він зможе зробити надалі, тобто виявити його здатності до вирішення рухових завдань, прояву рухової творчості, умінню управляти своїми рухами.

Одноразові контрольні випробування в переважній більшості випадків говорять лише про сьогоднішню готовність кандидата виконати запропонований йому набір тестів і дуже мало про його перспективні можливості. А потенційний спортивний результат спортсмена залежить не стільки від вихідного рівня фізичних якостей, скільки від темпів приросту цих якостей в процесі спеціального тренування. Саме темпи приросту свідчать про здатність або нездатність спортсмена до навчання в тому чи іншому виді діяльності. Психологічні обстеження дозволяють оцінити прояв таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивну працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань тощо[2].

Таким чином, можна зробити висновок, що спортивний відбір є практично безперервним процесом у спортивній діяльності. Тому, для успішної реалізації багаторічної підготовки футболістів на кожному з етапів спортивного відбору необхідно враховувати цілий комплекс сучасних критеріїв та показників.

Література:

1. 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) Одеса: Рекламсервіс, 2016. С. 80–83.

2. 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

3. 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.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯК ПРОГНОСТИЧНИЙ ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Подгорна В. В., Кокотєєва А. С., Бочков П. М.

Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі викладено результати досліджень, що характеризують адаптацію до навчального процесу осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Нами отримано дані, що студенти, які мають різнобічний спортивний досвід та добре фізично підготовлені, перевершували своїх однокурсників за рівнем адаптаційного потенціалу, а студенти, які не займаються спортом і взагалі не мають досвіду регулярних занять фізичними вправами, мають високі ризики психологічних захворювань, пов'язаних з депресивними станами та наявністю високої особистої тривожності.

Актуальність. Коли сьогодні говорять про Україну, зокрема, про українську освіту, перед очима виникає картина – тісне бомбосховище і велика кількість переляканих школярів або студентів, які годинами очікують завершення повітряної тривоги. Сукупний вплив навчальних труднощів в екстремальних умовах може призводити до певних функціональних та психічних розладів організму молодого людини.

У літературі є дані, що вказують на те, що високий та різнобічний рівень фізкультурно-спортивної підготовленості студентів значною мірою сприяє нейтралізації негативних змін, що відбуваються в їхньому організмі, і тим самим скорочує період адаптації до навчання [3]. Зустрічаються також посилення те, що раціонально організований процес фізичного виховання може активізувати міжособистісні відносини студентів на початковому етапі перебування у ЗВО і цим прискорити їх соціально-психологічну адаптацію умов професійного навчання [1].

Розглядаючи проблему виховання студентів з використанням засобів фізичної культури та спорту, важливо насамперед визначити ступінь та спрямованість впливу попереднього фізкультурно-спортивного досвіду студентської молоді на характер її адаптації до навчання в період військового стану.

У зв'язку з вищевикладеним, а також, виходячи із теми дослідження, необхідно розглянути цю проблему в умовах сьогодення, коли більшість ЗВО працюють в режимі он-лайн і студенти годинами обмежені в руховій активності, ховаючись в бомбосховищах.

Мета дослідження: дослідити показники психічного та адаптаційного стану студентів в залежності від їхньої фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу. В якості методів дослідження використовувалися загальновідомі психолого-педагогічні методи. Особливу увагу було привернуто на підбір та застосування спеціалізованих соціально-психологічних методів дослідження. Для швидкої діагностики депресивних

станів було використано Шкалу депресії DEPS – короткий опитувальник із досить високою чутливістю, що використовується серед інших для швидкої діагностики депресивних станів. Інтерпретація результатів відбувалась за підрахунком балів за кожну з 10 відповідей:

0-13 – варіації, які вважають нормою;

14-19 – легка депресія;

20-28 – помірна депресія;

29-63 – тяжка депресія

Для визначення стану особистої тривожності використовували Шкалу тривоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Для того, щоб оцінити вплив високого або низького рівня фізичної та спортивної підготовленості молодих студентів на характер їх адаптації до умов навчання у ЗВО, в якості основного методу було обрано метод визначення адаптаційного потенціалу, або індекс функціональних змін (ІФЗ), призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р. М. Баєвський, 1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях. Для розрахунку ІФЗ потрібні дані про частоту серцевих скорочень (ЧСС), розміри артеріального тиску (АТсист. – систолічний, АТдиаст. – діастолічний), зріст (З), масу тіла (МТ) та вік (В):

$$\text{ІФЗ} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{АТсист.} + 0,008\text{АТдиаст.} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{РЗ} - 0,27$$

Інтерпретація ІФЗ наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Інтерпретація індексу функціональних змін

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6 - 3,09
III	Незадовільна адаптація	3,1 - 3,49
IV	Порушення адаптації	>3,5

Результати дослідження. В дослідженні взяли участь 184 студента Національного університету «Одеська політехніка» першого року навчання (17-18 років).

Обробка результатів опитування по самооцінці депресії дозволила отримати дані про розподіл стану тривожності по відповідних зонах. У зоні низької тривожності знаходяться 9,8% відповідей всіх респондентів; в зоні середньої тривожності – 11,9%; в зоні високої тривожності з елементами депресії – 38,0 %; в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру – 25,0%; безпосередньо в діапазоні депресії – 15,2% відповідей.

Тенденція до розвитку депресивних станів підтверджується дослідженням особистої тривожності за методикою STAI. Під особистісною тривожністю мається на увазі стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією [2].

З усього контингенту студентів низький рівень особистої тривожності спостерігається лише у 10,9%, середній рівень мають 11,9%, високий рівень притаманний 77,2% із загальної кількості студентів.

Із загальної когорти нами виділено групу студентів, які регулярно займаються спортом – основна група (ОГ) – 30 осіб, та групу студентів, які не коли не займались спортом та регулярними фізичними вправами – контрольна група (КГ) – 30 осіб.

Дані, які були отримані в результаті підрахунку ІФЗ, показали, що в ОГ задовільну адаптацію мають 26,6%, тоді як в КГ – 6,6 % студентів; зрив механізмів адаптації визначений у кожного третього студента КГ, в той же час в О така ситуація тільки у 10% студентів.

Показники напруги механізмів адаптації та незадовільної адаптації відрізняються не суттєво, але свідчать на користь студентів ОГ (рис. 1).

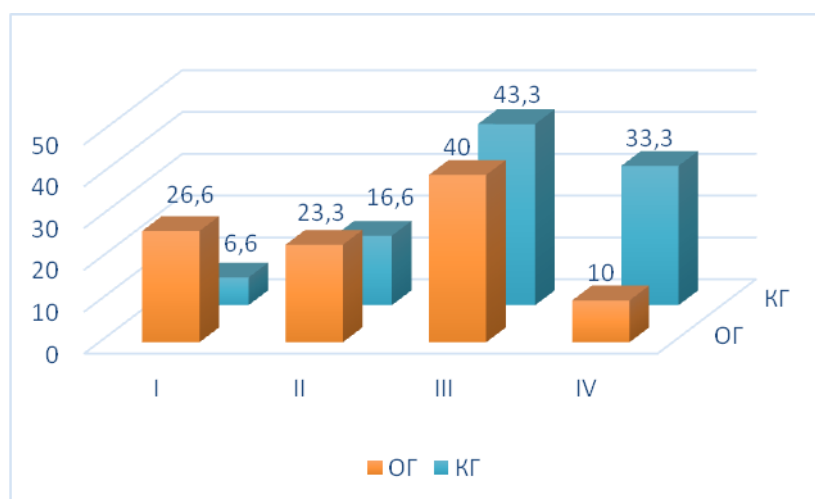


Рисунок 1. Показники Індексу функціональних змін у студентів ОГ і КГ у %; де I – задовільна адаптація, II – напруга механізмів адаптації, III - незадовільна адаптація, IV – зрив адаптації

Швидка діагностика депресивних станів за Шкалою депресії DEPS показала відсутність депресії у 30,0% випадків ОГ, тоді як в КГ цей показник дорівнює тільки 10%. Доречі, в ОГ жодного випадку безпосередньо депресії, в той же час в КГ майже кожний третій студент знаходиться в такому патологічному стані (рис. 2). Якщо звернутись до загальної когорти студентів, то нагадаємо, що стан депресії притаманний 15,2% випадків.

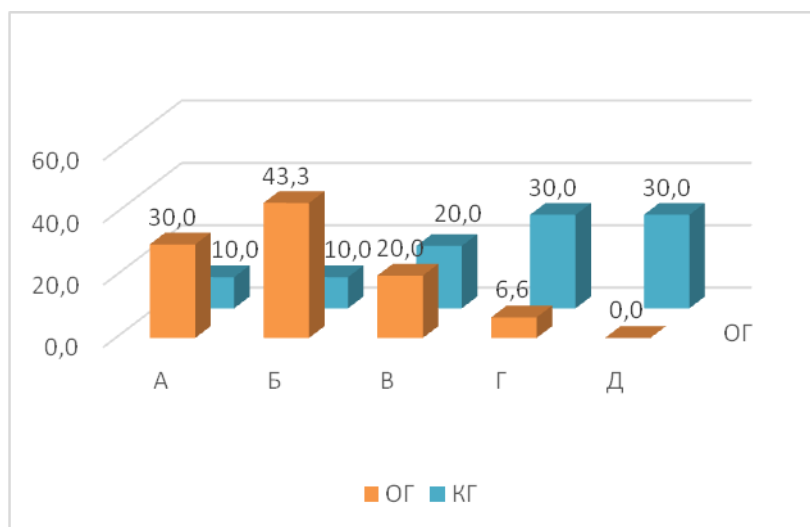
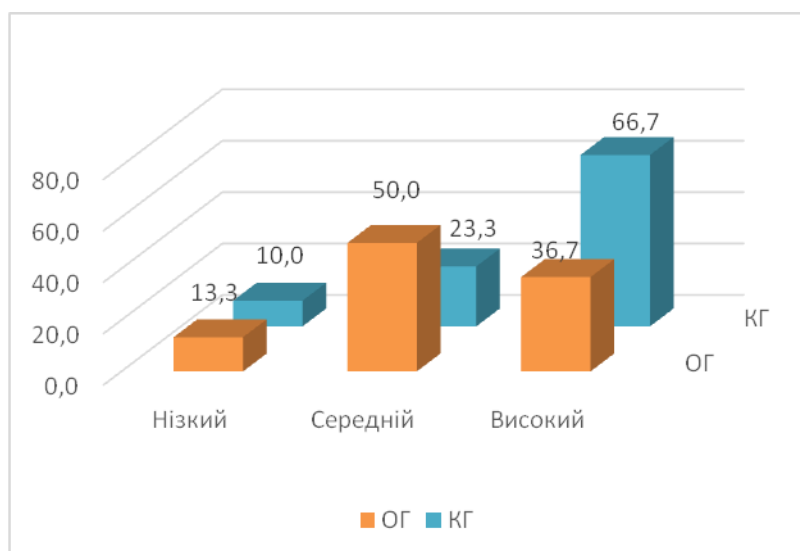


Рисунок 2. Дані депресивних станів за Шкалою депресії DEPS в ОГ і КГ, де А – зона низької тривожності, Б – зона середньої тривожності, В – зона високої тривожності з елементами депресії, Г – зона підвищеної депресивної акцентуації характеру, Д – безпосередньо діапазон депресії (%).

Слід звернути увагу на те, що в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру, в якій знаходяться 30,0% КГ та 25% загальної когорти студентів, потрапило тільки 6,6% ОГ.

Дослідження особистої тривожності показало, що високий рівень особистої тривожності притаманний 36,7% студентів-спортсменів (ОГ), майже вдвічі менше, ніж в КГ (66,7%) та в загальній когорті досліджуваних (77,2%). Схильність суб'єкта до тривоги, тобто середній рівень особистої тривожності був виявлений у 50,0% випадків ОГ, що значно вище, ніж в КГ – 23,3%, а безпосередньо рівень низької тривожності зустрічається рідко як в ОГ так і в



КГ (13,3% та 10,0% відповідно). Дані наведено на рис.3.

Рисунок 3. Порівняння результатів дослідження особистої тривожності ОГ і КГ (%)

Встановлений факт підтверджує думку ряду вчених про те, що фізична підготовленість сприяє забезпеченню тренування організму студентів і тим самим створює фізіологічну основу сталої професійної працездатності.

Висновки. Отримані результати до певної міри підтверджують наявну думку про зниження функціональної дієздатності систем організму в даному періоді під впливом адаптаційних процесів. При цьому можна стверджувати про сприятливий вплив високого рівня фізичної підготовленості на характер морфофункціональних змін в організмі студентів. Доведено, що студенти, які не займаються спортом і взагалі не мають досвіду регулярних занять фізичними вправами, мають високі ризики психологічних захворювань, пов'язаних з депресивними станами та наявністю високої особистої тривожності.

Результати проведеного дослідження переконливо свідчать про те, що попередній високий рівень фізичної та спортивної підготовленості студентської молоді, що надійшла до закладів вищої освіти, перебуває в числі важливих факторів, які впливають на перебіг адаптаційних процесів в організмі студентів та істотно впливають на самовизначення їх у навчальному колективі.

Виходячи з цього, можна вважати, що результати, показані студентами на перевірці фізичної підготовленості на початку навчання, доцільно розглядати як прогностичний показник успішності оволодіння обраною спеціальністю.

Література

1. 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.

2. Слухенська Р. В., Пасько Т. В., Пашкова О. С. Роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2018. No 58-59. С. 198–206.

3. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів.

4. Шкала тривоги Спілбергера (STAI)
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>

ASPECTE ALE PROFESIONALISMULUI UNUI ANTRENOR DE FITNESS

Poleacova Varvara, Aftimichuk Olga,

Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

Summary. The paper presents the results of a sociological survey conducted among students, fitness trainers. The aim of the research was to determine the components of the professional activity of a fitness specialist, as well as the processes of the formation of relevant knowledge and pedagogical skills within the framework of the university teaching and educational process.

Keywords: students, fitness trainers, professionalism.

Actualitatea. Analiza și sinteza cercetărilor în problema activității profesionale a unui specialist în educație fizică arată că pregătirea unui antrenor în domeniul fitness-ului este în stadiu de dezvoltare. O serie de cercetări au fost dedicate acestei probleme, dar într-o măsură mai mare aceasta se referă la componența pur practică a instruirii. Pe acest fond, aspectul teoretic și metodologic nu este dezvoltat la nivelul corespunzător.

Mulți cercetătorii [1, 2, 3 și alții] notează că profesorii începători își dezvoltă abilitățile de predare doar prin muncă practică timp de cinci ani. Pregătirea universitară nu include toate aspectele activității profesionale și didactice în cadrul procesului educațional al viitorilor antrenori de fitness. Același lucru se poate spune despre seminarele și convențiile desfășurate în cluburile de fitness pentru a pregăti instructori de fitness și aerobic. Atenția principală este îndreptată doar către pregătirea motrică a instructorului și apoi doar la nivel reproductiv.

Scopul și organizarea studiului. Scopul studiului a fost de a determina componentele activității profesionale a unui specialist în fitness, precum și procesele de formare a cunoștințelor relevante și a abilităților pedagogice în cadrul procesului de învățământ universitar.

Studiul a fost realizat pe baza Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova și a centrelor de fitness „Doza” și „Energy fitness” din Chișinău și a inclus elaborarea unui chestionar și implementarea unui sondaj sociologic în rândul studenților Universității de Educație Fizică și Sport (USEFS), antrenorilor în diverse domenii de fitness.

Pentru a stabili starea problemei studiate a fost realizat un chestionar la care au participat 54 de respondenți: studenți (42 persoane) specializați în fitness, antrenori (12 persoane) ai diferitelor cluburi de fitness în municipiul Chișinău.

Material de bază și discuție a rezultatelor. Pentru a clarifica deficiențele în pregătirea antrenorilor de fitness în ceea ce privește dezvoltarea cunoștințelor și abilităților profesionale pentru implementarea antrenamentului recreativ, studenții USEFS specializați în fitness, antrenorii de fitness au fost rugați să răspundă la următoarele întrebări.

La întrebarea chestionarului „Sunteți familiarizat cu problema profesionalismului unui antrenor de fitness?” 30% dintre studenți și 83% dintre antrenori au răspuns „Da” (fig. 1).

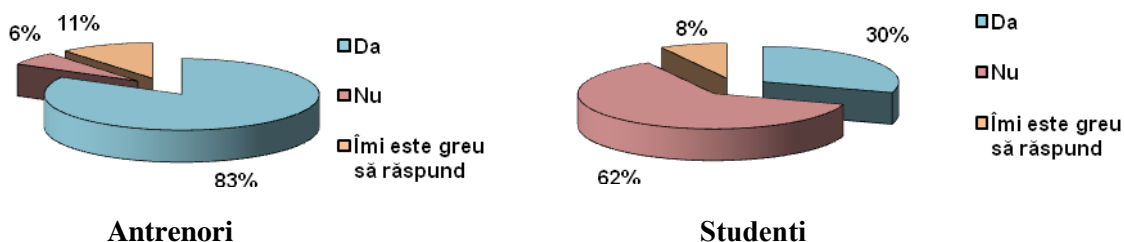


Fig. 1. Răspunsuri la întrebare: „Sunteți familiarizat cu problema profesionalismului unui antrenor de fitness?”

În același timp, studenții care au răspuns pozitiv la întrebarea pusă sunt deja instructori de fitness. După cum vedem, înțelegerea problemei profesionalismului este realizată de antrenori numai în procesul activităților lor practice. Acest lucru ne permite să judecăm că conștientizarea problemei este realizată empiric. În special, doar 51% dintre antrenori indică faptul că, atunci când au început să lucreze, au fost pregătiți pentru comunicarea profesională în sistemul de antrenament recreativ, evaluând pregătirea lor inițială la 5 puncte și pregătirea lor actuală la 8 puncte. Mai mult, pentru a ajunge la acest nivel, le-a fost nevoie mai bine de trei ani de activitate profesională. Astfel de răspunsuri se datorează faptului că majoritatea respondenților (64%) nu au studii speciale în domeniul educației fizice, dintre care 28% au urmat doar cursuri de formare a instructorilor de fitness.

Lipsa de cunoștințe în comportamentul pedagogic profesional în rândul studenților și antrenorilor de fitness este susținută de rezultatele răspunsurilor la o întrebare în care li s-a cerut să identifice cele mai importante trei caracteristici ale comportamentului kinestezic. Antrenorii și studenții au fost unanimi în răspunsurile lor. Ei au ales următoarele componente: „Expresii faciale” – 28% dintre formatori și 23% dintre studenți, „Mișcări ale părților corpului” – respectiv 23% și 21%, „Gesticulația” – respectiv 15% și 17%.

În ceea ce privește calitățile personale pe care ar trebui să le aibă un antrenor de fitness de grup, opiniile grupurilor de respondenți menționate mai sus au fost diferite în ceea ce privește a treia componentă: antrenorii și studenții au preferat auzul (29% și 21%, respectiv), memorie (23% și 18%, respectiv), coordonare – antrenori (18%) și simțul timpului – studenți (16%).

Necunoașterea studenților cu privire la abilitățile comportamentale kinestezice este confirmată de răspunsurile „Nu” (90%), pentru 8% li este greu să răspundă, iar doar 2% dintre studenții chestionați au nevoie de pregătire sistematică pentru această componentă a competenței profesionale (fig. 2).

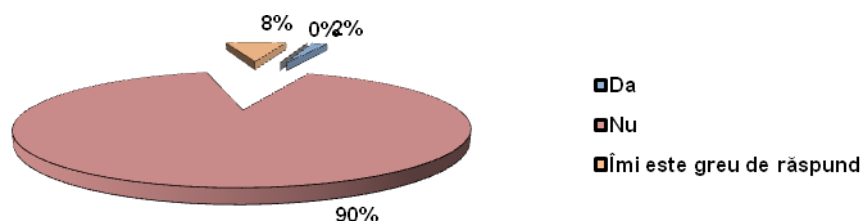


Fig. 2. Rezultatele unui sondaj al studenților privind necesitatea pregătirii sistematice pentru comportamentul kinestezic al unui antrenor de fitness

În același timp, ambele grupuri de respondenți consideră că această pregătire s-ar reflecta cel mai adecvat în cursuri la discipline speciale și un curs special, sau în cadrul unei discipline separate.

Conștientizarea importanței activității cercetate pentru profesionalismul unui antrenor în procesul de desfășurare a antrenamentului recreativ vine odată cu timpul de muncă practică într-un club de fitness. Această situație se reflectă în răspunsurile la întrebarea „V-ați implicat independent în formarea unui comportament profesional?” Studenții (98%) au răspuns „Nu”, în timp ce antrenorii de fitness (78%) au răspuns „Da”. Dintre caracteristicile acestei activități, antrenorii acordă preferință aspectului (89%) și comportamentului kinestezic (93%). În același timp, doar 13% dintre respondenți-antrenori acordă atenție comportamentului de vorbire. Acest rezultat nu face decât să confirme lipsa lor de educație specializată, întrucât universitățile acordă o atenție deosebită acestui aspect.

În general, rezultatele sondajului sociologic au confirmat afirmația anterioară conform căreia antrenorii de fitness dobândesc abilități profesionale nu la seminare și convenții, ci în perioada muncii lor practice directe cu un contingent diferit de practicanți.

Concluzii. Analiza rezultatelor unui sondaj sociologic a relevat că în cluburile de fitness nu fiecare antrenor are o educație specială de cultură fizică. Antrenorii de fitness primesc în principal formare la cursuri, seminare și convenții organizate de companie. Totodată, profesionalismul lor, potrivit antrenorilor, se manifestă după 3-5 ani de activitate practică.

Un sondaj al elevilor a demonstrat pregătirea lor pentru activitatea profesională de fitness antrenor, sub aspect teoretic. Acest lucru, la rândul său, ne permite să afirmăm că, la începerea activităților practice, viitorii antrenori de fitness vor avea o anumită cantitate de cunoștințe și nivelul de competențe profesionale format în timpul procesului de antrenament.

Literatura

1. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. Particularitățile psihologo-pedagogice activității profesionale și a personalității fitness-antrenorului. În: Teoria și metodologia fitness-ului (Teoria și metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual]. Chișinău: Valinex SRL, 2017, p. 242-264.

2. Pâslaru, Vl. și colab. Competențe ale pedagogilor: Interpretări. Chișinău: Continental Grup, 2014. 192 p.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Попов С. Ю., Бойко А. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна

Анотація. У тезах представлено порівняльний аналіз сучасних поглядів застосування фізіотерапевтичних заходів для профілактики травматизму у бігунів на довгі дистанції.

Актуальність. Біг – один з найбільш популярних та доступних видів спорту. Кількість осіб, залучених до цієї активності зростає впродовж останніх десятиліть [1]. Біг асоціюється з низкою позитивних наслідків для здоров'я людини, оскільки його пов'язують із збільшенням тривалістю життя та зменшенням факторів ризику серцево-судинних захворювань. Біг позитивно впливає на індекс маси тіла, частоту серцевих скорочень у спокої, максимальне споживання кисню, рівень холестерину. Попри явні переваги для здоров'я, біг також асоціюють із підвищеним ризиком травм опорно-рухового апарату. Поширеність травм, пов'язаних з бігом складає $44.6\% \pm 18.4\%$. [1]. Найбільш часто зустрічається пателофеморальний больовий синдром (16,7%), медіальний тібіальний больовий синдром (9,1%), плантарний фасциїт (7,9%), синдром іліотібіального тракту (7,9%), тендинопатія ахілового сухожилля (6,6%). Така поширеність травм серед бігунів робить актуальним пошук ефективних способів профілактики бігових травм. Сучасні дослідження пропонують різні способи зменшення ризику травматизму. При цьому вагоме значення відводиться засобам і методам фізичної терапії. На сьогодні дослідження містять суперечливі дані щодо ефективності комплексних програм фізичної терапії профілактики травматизму серед бігунів.

Низка програм, які включали силові тренування, а також рекомендації щодо модифікації поведінки спортсменів не підтвердили їх впливу на рівень травматизму. Статистично значимим з точки зору зменшення рівня травматизму є включення в тренувальний процес вправ на зміцнення стоп. Подальші дослідження потрібні, які б включали побудову комплексних програм з підбором засобів втручання на основі індивідуальних характеристик бігунів.

Мета дослідження: визначити сучасні підходи до профілактики травматизму у бігунів на довгі дистанції методами і засобами фізичної терапії.
Методи дослідження: аналіз і порівняння спеціальної науково-методичної літератури, інформаційних джерел та систематизація даних.

Виклад основного матеріалу. В сучасній літературі зроблено низку спроб виявити фактори ризику травматизму серед бігунів та запропонувати ефективні програми профілактики травматизму у бігунів через вплив на ці фактори. Toresdahl et al. [2] запропонував 12-тижневу програму силових тренувань бігунів, які готувалися вперше пробігти дистанцію 42 км 195 м в рамках Нью-Йоркського марафону. В основі програми були покладені

популярні рекомендації щодо зміцнення абдукторів стегна та квадрицепсів як засобів попередження бігових травм. Програма була спрямована на зміцнення квадрицепсів, абдукторів стегна та м'язів кору, учасники мали виконувати її тричі на тиждень впродовж 12 тижнів, які передували участі у змаганнях. Загалом в дослідженні взяли участь 720 бігунів, розділених на основну та контрольну групи. З усіх учасників 583 стартували марафон та 579 його змогли фінішувати. В результаті кількість випадків травм перенавантаження, які стали причинами не фінішування на змаганнях склала 7,1% в основній групі та 7,3% у контрольній, що не є статистично значимим. Найвні травми спостерігалися у 50,5% бігунів контрольної групи та 46,3% бігунів основної групи, статистично не значимо. Таким чином переваг 12-тижневої програми силових тренувань запропонованої в дослідженні виявлено не було.

За дослідженнями Cloosterman et al. [3] встановлено ефективність освітньої програми запобігання біговим травмам, розроблену, як зазначено в дослідженні, на основі думок експертів в цій галузі, включаючи науковців в сфері рухів людини, спортивних фізіологів, медичного комітету Нідерландської легкоатлетичної федерації, фізичних терапевтів у сфері спорт, а також на основі попередніх досліджень. Програма включала 10 кроків: 1) не змінювати будь-що, якщо немає досвіду бігових травм, 2) не тренуватися занадто багато, 3) використовувати різноманітні рухи та специфічні вправи, 4) достатньо часу приділяти відпочинку та відновленню, 5) брати участь в інших видах спорту, 6) не ігнорувати біль під час та після бігу, 7) носити комфортне взуття, 8) бігати з високою частотою кроків, 8) планувати поступове підвищення змагальної дистанції у перші роки бігових тренувань, 10) бігати із задоволенням. Утім, аналіз впливу цієї програми на рівень травматизму серед бігунів не показав її ефективності. У дослідженні взяли участь 4050 бігунів-аматорів. У основній групі впродовж періоду спостережень травмувалися 35,5% учасників. У контрольній групі – 35,4%. Більш того, було виявлена позитивна кореляція між кількістю пунктів яким слідували учасники дослідження та кількістю травм. Одним з висновків авторів стала необхідність проведення подальших досліджень, які б ґрунтувалися на індивідуалізованому підході до профілактики травм.

Ефективною для профілактики бігових травм виявилася програма зміцнення стоп, яку запропонував Taddei et al. [4]. В дослідженні взяли участь 118 бігунів, розділених на основну та контрольну групи. Спостереження тривали 12 місяців, впродовж яких основна група тричі на тиждень виконувала програму, що включала різноманітні вправи на зміцнення м'язів, пов'язаних з рухом стопи, мобільність пальців стопи та гомілковостопного суглобу, а також стретчинг м'язів нижніх кінцівок. В результаті дослідження виявилось, що учасники контрольної групи мали у 2,42 рази вищу ймовірність травмуватися порівняно з учасниками основної групи. Різниця була статистично значимою ($p=0,035$).

На думку Vincent et al. [5] профілактика бігових травм має підпорядковуватися мультимодальному підходу і включати освіту, вправи на збільшення сили та гнучкості, покращення нейромоторного контролю та

пліометричні вправи. Важливою частиною навчання є менеджмент болю, який повинен включати такі елементи, як миттєве припинення тренування, якщо біль посилюється під час бігу; зменшення обсягу, якщо біль в суглобах тривалий або збільшується через 24 години після бігу; не відновлювати бігові тренування поки не зникне компенсація бігової постави, викликана болем. Перед початком серйозної підготовки до змагань має бути проведений аналіз біомеханіки бігу та за потреби здійснена модифікація техніки бігу. Це ж стосується і повернення до бігу після травми. Силові вправи мають бути спрямовані на зміцнення кінетичного ланцюга, а не лише локальних м'язів. Контроль рухів під час бігового циклу та зменшення дефіциту в стабільності може мати більше значення, ніж силові показники. Важливим є включення терапевтичних вправ, спрямованих на збільшення сили під час посиленних вимог до пропріоцепції. Профілактичні вправи мають виконуватися впродовж усієї підготовки.

Висновки. Профілактика бігового травматизму є актуальною проблемою сучасності з огляду на зростання популярності цього виду активності. Сучасні дослідження містять суперечливі дані щодо ефективності різних засобів фізичної терапії стосовно профілактики травматизму у бігунів. Дослідження ряду програм на основі вправ на силу та гнучкість, а також освіта бігунів не підтвердили їх ефективність. Водночас, існують дані щодо достовірного зменшення ризику травматизму при впровадженні в тренувальний процес вправ на зміцнення стоп. Найбільш доцільним є розглядати профілактику травматизму у бігунів як комплексний процес, який має включати аналіз ризиків, корекцію тренувального процесу, використання силових вправ, вправ на покращення нейром'язового контролю та балансу. Освіта бігунів, зокрема щодо менеджменту болю та вибору оптимального обсягу навантажень є важливою частиною стратегії профілактики травматизму за умови створення мотивації додержуватися рекомендацій тренерів та фізичних терапевтів. Потрібні подальші дослідження для пошуку оптимальних шляхів профілактики бігового травматизму.

Література:

1. Kakouris N, Yener N, Fong DTP. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. *J Sport Health Sci.* 2021 Sep;10(5):513-522. doi: 10.1016/j.jshs.2021.04.001. Epub 2021 Apr 20. PMID: 33862272; PMCID: PMC8500811.
2. Toresdahl BG, McElheny K, Metzl J, Ammerman B, Chang B, Kinderknecht J. A Randomized Study of a Strength Training Program to Prevent Injuries in Runners of the New York City Marathon. *Sports Health.* 2020 Jan/Feb;12(1):74-79. doi: 10.1177/1941738119877180. Epub 2019 Oct 23. PMID: 31642726; PMCID: PMC6931177.
3. Cloosterman KLA, Fokkema T, de Vos RJ, Visser E, Krastman P, IJzerman J, Koes BW, Verhaar JAN, Bierma-Zeinstra SMA, van Middelkoop M. Educational online prevention programme (the SPRINT study) has no effect on the number of running-related injuries in recreational runners: a randomised-controlled trial. *Br J Sports Med.* 2022 Jun;56(12):676-682. doi: 10.1136/bjsports-2021-104539. Epub 2022 Feb 23. PMID: 35197248; PMCID: PMC9163714.

4. Taddei UT, Matias AB, Duarte M, Sacco ICN. Foot Core Training to Prevent Running-Related Injuries: A Survival Analysis of a Single-Blind, Randomized Controlled Trial. Am J Sports Med. 2020 Dec;48(14):3610-3619. doi: 10.1177/0363546520969205. Epub 2020 Nov 6. PMID: 33156692.

5. Vincent HK, Brownstein M, Vincent KR. Injury Prevention, Safe Training Techniques, Rehabilitation, and Return to Sport in Trail Runners. Arthrosc Sports Med Rehabil. 2022 Jan 28;4(1):e151-e162. doi: 10.1016/j.asmr.2021.09.032. PMID: 35141547; PMCID: PMC8811510.

РОЗПОДІЛ ІЗОЛЬОВАНОГО ВПЛИВУ У ВПРАВАХ ПОСТІЗОМЕТРИЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ НАПІВСУХОЖИЛКОВОГО, НАПІВПЕРЕТИЧАСТОГО ТА ДВОГОЛОВОГО М'ЯЗІВ СТЕГНА

Сіренко П¹., Жіденс Яніс²,

Харківський Національний медичний університет, Україна¹
Латвійська Академія Спортивної Освіти, м.Рига, Латвія²

Анотація. Визначено положення нижніх кінцівок для можливості ізолюваного (для м'язів задньолатеральної та задньомедіальної області стегна) проведення вправ для розвитку гнучкості (ВДРГ), постізометричної релаксації (ПР). Встановлено, що положення максимального розтягнення м'язів передбачає мінімальне перекриття міофіламентів в саркомерах м'язів, мінімізує їх внутрішній опір та є оптимальними для проведення ПР. При положенні прямої ноги та згинанні супінованого стегна акцент натягу розподілятиметься на двоголовий м'яз, аналогічний рух пронованого стегна – напівсухожилковий та напівперетичастий.



Актуальність. В сучасній науковій та методичній літературі достатньо широко описані вправи, що покращують гнучкість тіла. Обґрунтування вихідних положень та методичні рекомендації зазвичай описані на підставі емпіричних складових [1]. Постає питання визначення оптимальних положень та умов для проведення ВДРГ на підставі глибокого аналізу розподілу скоротливих можливостей м'язів задньої групи стегна в залежності від наближення чи віддалення ділянок кріплення, внутрішнього чи зовнішнього його обертання[2,3]. Метою дослідження є *визначення умов та структури проведення ПР на підставі суворо регламентованої вправи*, обґрунтування положення стегна та гомілки для мінімізації внутрішнього опору напівсухожилкового, напівперетичастого та двоголового м'язів задньої групи. Є необхідним визначення вихідних положень для проведення ПР зазначених ділянок скорочення.

Виклад основного матеріалу дослідження. М'язи задньої групи стегна є двосуглобовими їхня здатність до скорочення залежна від співвідношення кульшового та колінного суглобів [4,5]. На підставі проведених біологічних досліджень, спостерігаємо перерозподіл показників інтерференційної електроміограми (ІЕМГ) в бік збільшення в положенні тулуба та прямої ноги в

одній вісі; також при обертанні стегна назовні (підвищення даних ІЕМГ для двоголового м'язу стегна); при обертанні стегна до середини (підвищення даних напівсухожилкового та напівперетичастого м'язів) [2,5]. За отриманими показниками ми спостерігаємо мінімальну біоелектричну активність двоголового м'язу в положенні зігнутої в кульшовому суглобі супінованої прямої ноги (Таб.1, Рис.1), та пронованої ноги з аналогічною регламентацією руху (Таб.1, Рис.2). Це свідчить про мінімальне перекриття саркомерів і відповідно найменший внутрішній опір у виконуючих протидію м'язах [1,2]. Умови для проведення вправ ВДРГ та ППР є оптимальними. ППР передбачає статичну протидію на фазі вдиху з подальшим розслабленням та видихом [4].

Таблиця 1

Постізометрична релаксація напівсухожилкового, напівперетичастого та двоголового м'язів стегна

	Вправа	Зміст	ОМВ	Акцент впливу
		Згинання супінованого стегна.	Ноги прямі. Стопа ротованої назовні ноги розігнута. Утримання важеля – передньовнутрішня поверхня коліна безопорної, стопа ззовні.	Двоголовий м'яз стегна супінованої ноги
		Згинання пронованого стегна.	Ноги прямі. Стопа ротованої до середини ноги розігнута. Утримання важеля – передньозовнішня поверхня коліна безопорної, стопа ззовні.	Напівсухожилковий та напівперетичастий м'язи стегна пронованої ноги

Література:

1. Sirenko PO, Istomin AN, Sirenko RR, Khorkavyu BV, Rybchych IE. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022; 26(5):344–352. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0509>
2. ПО Сіренко. Особливості інтерференційної електроміограми м'язів задньої групи стегна у кваліфікованих футболістів у вправі розгинання стегна стоячи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. - № 4. - С. 91-99.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : лекція з навчальної дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів” для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФПтаЗО / Линець М. М. - Львів, 2018. - 19 с.
4. Сіренко П.О. Розвиток рухових якостей у кваліфікованих футболістів. Харків: *Нове слово*; 2012.
5. Sirenko P, Korolinska S, Sirenko Y. Features interference electromyogram rectus femoris for skilled players in the context of special exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;17(8):92-8.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ

Терещенко В., Форостян О. І.

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

Анотація. Розвиток дитячо-юнацького спорту нашій країні залишається справою державної ваги, оскільки його масовість забезпечує його результативність. Сьогодні залишаються проблемними основні напрями навчально-тренувального процесу: підвищення рівня спортивних досягнень, пошук нових методів тренування, спортивний відбір та комплексне залучення дітей до занять спортом з метою подальшої спортивної орієнтації. Сучасні методико-біологічні та соціологічні дослідження показують, що систематичні, багаторічні заняття спортом відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я дітей та підлітків.

Вступ. Нормальний розвиток дитини немислимо без енергійних та різноманітних рухових дій. Саме в дитячі та юнацькі роки найбільш яскраво проявляється позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на розвиток організму [1, 3]. Футбол не є винятком, він характеризується високою руховою активністю гравців, основними є дії з м'ячем та пересування по полю. Вміння футболіста добре володіти своїм руховим апаратом характеризує його рухові здібності, які можуть виявлятися внаслідок прояву фізичних якостей, головним чином швидкості, де точність та своєчасність виконання конкретного тактичного завдання пов'язане з новим «живим рухом».

Виклад основного матеріалу. Інтенсифікація змагальної діяльності (ЗД) часто призводить до того, що збільшення обсягу переміщень і техніко-тактичних дій (ТТД) не супроводжується підвищенням їх ефективності. Насправді тактична діяльність футболістів зовні виявляється у доцільності застосування тактичних дій. Тактична дія будується відповідно до тактичних знань, умінь і навичок, з рівнем розвитку фізичних здібностей і вольових якостей. Будь-яке тактичне дію реалізується з допомогою технічних прийомів і правильної вважати гру, побудованої різноманітної передачі м'яча, тобто на різноманітному компонуванні гравців під час гри. Гра в пас – це чисто тактична навичка, яка піднімає футбол до висот тактичного мистецтва. У пасі кожного гравця проявляється гострота його тактичного мислення. Система пасу – це система гри. Якість пасу – це якість гри [3].

Дитячо-юнацький футбол у віці 12-13 років характеризується початком етапу спортивного вдосконалення та за своїми характеристиками, у недалекому майбутньому, гра футболістів має відповідати висококваліфікованим спортсменам [1].

Мета – визначити рівень виконуваних ТТД із м'ячом юних футболістів 12-13 років у період змагальної діяльності.

Завдання: виявити відсотковий показник виконання ТТД із м'ячом юних футболістів різних ігрових амплуа в умовах змагань; провести аналіз виконаних ТТД з м'ячом юними спортсменами різних амплуа в умовах ЗД за розробленою системою підрахунку ігрових дій з м'ячом.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в період змагальної діяльності (три футбольні турніри). Учасники: діти 12-13 років, які займаються футболом.

Педагогічні спостереження, на перших двох турнірах, здійснювалися за діяльністю змагань з фіксуванням індивідуальних ТТД футболістів 12-13 років (у відсотках) за методикою, рекомендованою для комплексних наукових груп у футболі.

Підрахунок, що виконуються ТТД з м'ячом, останнього турніру, здійснювався за бальною системою, що складалася з позитивних (44) та негативних (46) дій. Футбольне поле розділене на 14 польових зон і для кожної зони існує своя бальна оцінка ТТД, що виконується з м'ячом. Ця система підрахунку ігрових дій із м'ячом є авторською розробкою. За основу було взято систему підрахунку ТТД, розроблену українським тренером з футболу В.В. Лобановським. Підрахунок проводився так: всі виконані ТТД з м'ячом за матч ділили на кількість зіграних хвилин і отримували кількість ТТД з м'ячом за хвилину на команду [2, 4].

Аналізуючи гру 12-13 літніх футболістів можна говорити про те, що жодне ТТД не використовується однаково різними ігровими амплуа. Так, короткі та середні передачі м'яча назад і поперек мають найбільшу вагу у структурі ТТД виконаних за матч у одного захисника, кількох півзахисників. Короткі та середні передачі м'яча вперед також частіше виконуються захисниками і якщо попередні передачі мали рівний розподіл між усіма ігровими амплуа, останні мають найбільші показники у футболістів оборони.

На противагу цьому передачі «на хід» є пріоритетними для гравців атакуючого плану та мають найбільші показники у півзахисників, а найменші показники у захисників.

Довгі передачі м'яча найчастіше виконують захисники, а найменший показник у виконанні цієї дії у півзахисників. Прострільні та навісні передачі м'яча до штрафного майданчика суперника найчастіше виконують півзахисники, а найрідше захисники.

Більш надійні короткі та середні передачі поперек поля [3]. Однак, ці передачі, ускладнюють здійснення швидкісного маневру в атаці, дозволяють суперникам перегрупувати свої сили на найнебезпечнішій ділянці цієї атаки. У той же час довгі поздовжні та діагональні передачі (а почасти і середні) дозволяють здійснювати атаку на високій швидкості, вносять елемент раптовості, що дуже ускладнює дії оборонних, і тим самим створюють вигідні умови для виходу гравців на ударну позицію. Безперечно, що подібні передачі пов'язані зі значним ризиком втратити м'яч. Але цей ризик цілком виправданий, оскільки у разі успіху створюється безпосередня загроза воротам.

Чим коротше передача, тим менше втрат м'яча, а чим довша (і гостріша), тим більший допустимий ризик втрат. Але і в тому і в іншому випадку футболіст, який володіє м'ячем, повинен пам'ятати, що втрата м'яча, при передачах, повинні бути зведені до мінімуму за можливої їхньої гостроти.

Ведення м'яча та обведення суперника мають ідентичну структуру розподілу обсягу за ігровими амплуа. Так, найбільшу кількість виконаних дій демонструють півзахисники та нападники, а найменший показник у захисників. При цьому слід зазначити, що в обведенні суперника середній показник все-таки у нападників. Відбір м'яча, будучи оборонною дією, у турнірі максимальні показники у півзахисників, а найменший показник нападаючих. На противагу відбору м'яча, з найбільшим показником перехоплення виконують частіше футболісти лінії оборони, а найменші числові значення у нападників.

У єдиноборстві за м'яч внизу і вгорі частіше вступають нападники, при цьому проглядається чітка тенденція найбільших обсягів у гравців, що знаходяться в центрі, незалежно від ігрового амплуа. Грають головою найчастіше захисники. Найбільшу кількість ударів головою та ногою завдають нападники. Таким чином, відсоткове співвідношення ТТД футболістів впливає на результативність їхнього ігрового амплуа.

Однією з особливостей гри команд цього віку є те, що гравці лінії захисту отримали інші функціональні завдання, і це насамперед пов'язане з розстановкою футболістів в обороні. Сьогодні тактика сучасного футболу визначає необхідність переходу на зонну гру в захисті як найпрогресивнішу в даний момент. Таким чином, чотири гравці оборони вишиковуються в уявну лінію, і при даному розміщенні гравців з'являється два нових амплуа: центральний правий і центральний лівий захисники.

Аналіз гри слід зазначити, що у ТТД юних футболістів 12-13 років, в іншому футбольному турнірі лише короткі та середні передачі м'яча назад і поперек входять до групи найбільш використовуваних ігрових прийомів для всіх ігрових амплуа. В обороні, частіше за інших, цей прийом використовують

захисники. У відборі м'яча, незалежно від ігрових амплуа, вступають усі футболісти, якщо частіше відбір здійснюють півзахисники, то числове значення виконаних відборів у захисників менше, і навпаки. Перехоплення м'яча виконують гравці оборони з найбільшими показниками у захисників, а найменші у півзахисників та нападаючих. Єдиноборства за м'яч угорі, частіше за інших, вступають захисники та нападники. Гра головою також прерогатива гравців оборони, що розташовуються в центрі, а найменший показник у нападників. Удари по воротах головою більше завдають нападники та півзахисники. Характеристики ТТД футболістів різних ігрових амплуа дозволяє розробити багаторівневу шкалу оцінок, визначальну ефективність підготовленості гравців груп початкового спортивного вдосконалення.

Виходячи з відсоткового аналізу виконання ТТД із м'ячом юних футболістів 12-13 років різних ігрових амплуа в умовах змагань, на попередніх турнірах, наведено кількісні та якісні характеристики ТТД із м'ячом за допомогою аналізу відеозаписів зіграних ігор на турнірі.

З даних випливає, що набір кількісних (виконаних дій) та якісних (позитивних та негативних) показників, за весь матч було виконано 794 дії з м'ячом. Позитивних дій – 654, та 140 – негативних. $794/60 = 13,2$ дії за хвилину. При цьому загальний відсоток шлюбу становив 17,6%.

Другий матч був виграний із рахунком 3-0. Повертаючись до найбільш значущому співвідношенню кількісних і якісних показників, виявлено, що за гру було зроблено 721 дію з м'ячом, їх 582 дії позитивні, 139 – негативні. $721/60=12$ дій на хвилину. Загальний відсоток – 19,2%.

Наступний матч був виграний із рахунком 4-2. Усього було 604 дії: позитивних – 482, і 122 – негативних. $604/60=10,1$ дію за хвилину. Загальний відсоток становив 20,1%.

Остання гра на турнірі була переможною із рахунком 3-0. Матч тривав 50 хвилин. Було зроблено 738 дій, їх 633 позитивних і 105 негативних.

Так, досліджувані спортсмени 12-13 років виконували в середньому за гру 714 ТТД з м'ячом. З них 587 позитивних та 126 негативних. $714/57,5 = 12,41$ дії, з м'ячом за хвилину, на команду. Загальний відсоток в середньому склав 17,8%. Це говорить про те, що м'яч частіше переходить від однієї команди до іншої. Команди не вміють ще контролювати м'яч.

Таким чином, можна зробити **висновки**. За умовами першого завдання було виявлено, що надійніші короткі та середні передачі поперек поля. Однак вони ускладнюють здійснення швидкісного маневру в атаці, дозволяють суперникам перегрупувати свої сили на найнебезпечнішій ділянці цієї атаки. У той же час довгі позовжні та діагональні передачі (а частково і середні) дозволяють здійснювати атаку на високій швидкості, вносять елемент раптовості, що дуже ускладнює дії оборонних, і тим самим створюють вигідні умови для виходу гравців на ударну позицію. Безперечно, що подібні передачі пов'язані зі значним ризиком втратити м'яч. Але цей ризик цілком виправданий, оскільки у разі успіху створюється безпосередня загроза воротам. Чим коротше передача, тим менше втрат м'яча, а чим довше (і гостріше), тим більший ризик втрат.

За умовами другого завдання, головний наголос у проведенні даного дослідження був зроблений на те, що в цьому віці 12-13 років тренери починають думати про спеціалізацію гравців (визначення амплуа, тактичну доцільність у грі команди), залежно від їх індивідуальних даних та показників у ЗД. Такий підрахунок, на наш погляд, допомагає робити менше помилок в ігровій діяльності, і виводити гравців на більш обдумані дії під час матчу, і, тим самим, підвищуючи їхній ігровий рівень, клас футболіста. Виходячи з проведених досліджень, авторська система підрахунку виконання ТТД з м'ячом, на наш погляд, виявилася більш ефективною.

Вона включає у свою структуру широкий перелік ТТД, як позитивних, і негативних, що природно, дає більш точну цифрову картину зіграного матчу. Розроблена нами раціональна система підрахунків забезпечить досягнення належного рівня технічних навичок.

Література:

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

2. Дулібський А.В., Виноградський Б.А. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу. К: Практикум з футболу, 2003. С. 69-78.

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

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Тітова Г. В. Петрушина Ю.

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

Анотація. Останніми роками управління тренувальним процесом спортсменів, ігрових видів, різної кваліфікації здійснюється з використанням сучасних комп'ютерних технологій і є одним із перспективним напрямком удосконалення спортивної майстерності. В наш час нестримно та надзвичайно широко і швидко розвивається галузь комп'ютерних технологій.

Актуальність. Сучасні інформаційні технології дозволяють створювати, зберігати, переробляти інформацію і забезпечувати ефективність функціонування усіх сфер сучасного суспільства [2]. Проблемам вдосконалення інформаційного забезпечення в різних галузях знань присвячено праці вчених, які вважають, що поліпшення якості інформаційного

забезпечення науки, освіти можливе тільки на основі ефективного використання традиційних та освоєння новітніх сучасних комп'ютерних технологій.

Не виключенням є і застосування сучасних комп'ютерних технологій і у системі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у командних ігрових видах спорту. Застосування сучасних засобів інформаційних та комп'ютерних технологій в управлінні тренувальним та змагальним процесами є актуальним напрямком наукових досліджень, якому присвячено значну кількість наукових досліджень [3]. Комп'ютерні технології набули широкого застосування у отриманні чисельних інформативних показників тренувальної та змагальної діяльності. Цінність наукових досліджень у спортивній галузі залежить від кількості напрямів, тому її розвиток повинен відбуватися в результаті постійного пошуку та вдосконалення нових форм, засобів і методів спортивного тренування. Від того, наскільки досконала, інформативна, система організації проведення занять, багато в чому залежить якість навчальнотренувального процесу.

Враховуючи специфіку спортивної діяльності, отримані інформативні показники можуть використовуватися як в теорії спортивного тренування, так і в практичній діяльності спортсменів [2]. В умовах сьогодення основними напрямками інтеграції засобів сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі спортивної підготовки є: створення високоякісних мультимедійних цифрових навчальних посібників (на прикладі відеозаписів спеціальних фізичних вправ у виконанні висококваліфікованими спортсменами).

Спортсмени мають можливість проаналізувати техніку виконання цих вправ за допомогою впровадження сучасних цифрових технологій; отримання необхідної інформації в мережах Internet: (потужна база даних дозволяє отримати інформацію про всі спортивні новини і досягнення у спортивній науці та сучасних розробках); дослідження біомеханічних аспектів спортивних вправ: (сучасні оптичні системи для визначення параметрів руху у виконанні технікотактичних прийомів спортсменом є ефективним засобом для виявлення недоліків та розробки методів для їх усунення); тестування психофізіологічних здібностей спортсмена (швидкості простої, складної зорово-моторної реакції та концентрації уваги спортсмена), отримані показники, їх статистичний аналіз дозволяє виявити слабкі сторони підготовки спортсмена; підготовка програмних тренажерів-стимуляторів (тренажери стимулятори дають можливість вивчення спортивних ситуацій, що відрізняються особливою складністю та вимагають глибокого аналізу); моделювання спеціальних фізичних вправ та визначення оптимальних параметрів їх виконання, використання сучасних комп'ютерних програм надає можливість миттєво отримати необхідні параметри руху спортсмена; сучасні системи аналізу змагальної діяльності (надання детальної статистики як для одного гравця так і для всієї команди); проведення статистичних досліджень (опрацювання результатів опитувань респондентів, здійснювання обчислень, оперування статистичними методами дослідження) [1].

Усі вищезазначені моделі цифрових технологій мають зв'язок між собою і можуть використовуватися фахівцями різних кваліфікацій: тренерами, психологами, фізіологами, медиками, та інших напрямків. Використання сучасних комп'ютерних технологій як технічних засобів навчання дозволяє підвищити ефективність і якість навчання та оптимізувати тренувальний процес підготовки спортсменів високої кваліфікації. Застосування комп'ютерних програм допомагає активно впливати на зміни не лише окремих методик тренування, але і цілком на увесь процес багаторічної підготовки спортсменів [3].

На сьогоднішній день система науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів не можлива без використання сучасних інформаційних технологій. Нині у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів знайшли застосування наступні інформаційні технології: комп'ютеризовані психодіагностичні комплекси, експертні системи планування тренувального процесу підготовки, системи контролю біомеханічних параметрів, комплексні програм, що дозволяють зберігати, аналізувати і опрацьовувати отриману необхідну інформацію про техніко-тактичну підготовленість спортсменів [3]. Застосування сучасних інформаційних технологій створює абсолютно нові можливості для удосконалення тренувального процесу підготовки спортсменів різних видів спорту.

Необхідно зазначити те, що комп'ютерні технології в наш час знайшли широке застосовуються в тренувальному процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації (удосконаленні техніки виконання прийомів гри, технікотактичних дій), контролю фізичного розвитку, підготовленості, обробки статистичної інформації, контролю біомеханіки рухів, системи, що дозволяють більш оперативно організувати і проводити змагання [2]. Всі вищеперераховані напрямки використання інформаційних технологій не тільки забезпечують збір та переробку інформації, але й дозволяють здійснювати якісне управління тренувальним і змагальним процесами.

Інноваційні програмні технології дозволяють використовувати цифрову відеографіку, щоб отримати миттєвий зворотний візуальний зв'язок, не впливаючи на тренувальний процес. Новітня система відеоаналізу «Dartfish» дозволяє вирішити наступні завдання: проаналізувати гру під час виступу у змаганнях; проводити повну детальну статистику проведених ігор; реєструвати й опрацьовувати результати тренувального процесу; своєчасно відображати інформацію про хід тренувальної діяльності в режимі online; роздруковувати інформацію, отриманої в процесі тренувань; можливість накладення відеозображення одного спортсмена на іншого на паперовий носій; здійснювати відео аналіз техніко-тактичних дій гравців; здійснювати графічне супроводження тощо [1].

Література:

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю, Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Київ, 2019. 165 с.

2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.

3. Сушко Р. О., Шутова С. Є. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації. Київ: Науковий світ; 2018. 26 с.

4. Федоров А. П. Тактична підготовка в студентському баскетболі. Метод. посіб. для викл. і студ. груп спорт, вдосконалення М-во освіти та науки України, Донець, нац. ун-т економіки і торгівлі імені М. Туган-Барановського Донецьк: ДонНУЕТ, 2009. 34 с.

МОТИВАЦІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Тодоров П. І., Негатуров Д.

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

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

Вступ. Здоров'я – найбільша цінність, яка дана людині. Але людина не може бути абсолютно здоровою, не ведучи здорового способу життя, тобто спосіб життя, сприяючий збереженню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому.

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

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особи, направлений на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступінчатий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навиків (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Виклад основного матеріалу. У літературі життєві цінності розглядаються як система ідеалів, ціннісних уявлень і установок вищого

диспозиційного рівня саморегуляції особи, так або інакше що визначають короточасні і довготривалі програми поведінки і діяльності людини в навколишньому його світі [1, 2, 3].

Гармонійний всебічний розвиток людського організму в якості виховання розглядав П. Ф. Лесгафт [2]. На думку В. О. Сухомлинського, поганий стан здоров'я, наявність яких-небудь захворювань є причиною неуспішності, сповільненого мислення, поганої роботи на заняттях і вдома, і ліквідувати ці причини можливо тільки «спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [3].

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

Мотиваційна структура особи утворює «модель належного», образ поведінки кожної конкретної людини. Ряд дослідників відносять її до однієї з форм існування людських цінностей разом з суспільними ідеалами і їх наочним втіленням в діяннях або творах людей, як силу, спонукаючи людину до цього втілення [3].

Ціннісні орієнтації молоді визначають стиль життя людини: 1. Здоровий – спосіб життя, сприяючий збереженню, зміцненню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому. 2. Хворий – спосіб життя, ведучий до руйнування здоров'я.

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

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

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає активно-позитивне емоційне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, вольових зусиль, направлених на практичну і пізнавальну діяльність. Мотивація є головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивної [1, 2].

У зв'язку з цим необхідно детально розглянути основні потреби, витікаючі з мотивів до фізичної активності. Пуні розглядає три групи подібних мотивів: потреби в русі; потреби у виконанні обов'язків студента; потреби у виконанні спортивної діяльності.

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

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

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

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступінчатий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навиків (в дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає активно позитивне емоційне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, вольових зусиль, направлених на практичну і пізнавальну діяльність. Мотивація є головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивної [4].

Успішна реалізація мотивів і цілей натхнення, бажання займатися, інтерес до самостійних занять. Внутрішня мотивація виникає і тоді, коли займається випробовує задоволення від самого процесу, умов занять (взаємини) з педагогом, тренером, товаришами по групі.

Проте внутрішня мотивація і інтереси особи до певних видів фізкультурно-спортивної діяльності залежать не тільки від теоретичних знань, рухових умінь і навиків, якими можна оволодіти в достатньому об'ємі, але і від багатьох біологічних, антропометричних, психомоторних і психічних особливостей особи, які визначені генетично і не піддаються дії.

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

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

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається унаслідок його монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності приводить до пониження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних

помилки. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значне підвищує ефективність релаксації, чим пасивний відпочинок.

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

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

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

6. Прагнення пізнати свій організм, свої можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація — це суперництво між спортсменами, то даний вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свою ліню. Людина завжди прагнула пізнати свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх. Дана мотивація полягає в бажанні максимально використати фізичні можливості свого організму, поліпшити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

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

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

Висновки. За даними науково-методичної літератури мотивація це система чинників, що детермінують поведінку, сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, його початок, спрямованість і активність, тобто мотивів. Мотивація складається з потреб

людини під впливом його системи життєвих цінностей і включається в їх ряд. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особи, направлений на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності.

Література:

1. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).

2. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.

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

4. Теорія та методика фізичного виховання. Т.2. Київ: Олімпійська література, 2003. 391 с.

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Тодоров П. І., Палашевський С.

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

Анотація У статті розглядаються засоби поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості молоді. Виявлення прямого зв'язку між оцінкою здоров'я молоді та регулярними заняттями спортом і фізичним вихованням, на які впливає наявність системи фізичного виховання.

Вступ. Проблема здоров'я завжди була однією з найактуальніших актуальні проблеми як на рівні наукового пізнання і на рівні буденної свідомості. Відповідно до річного звіту про стан здоров'я с населення, санітарно-епідемічну обстановку та результати системи охорони здоров'я України тривожні цифри підтверджують, що значна частина населення України веде нездоровий спосіб життя, зокрема, переважна більшість. На українців впливають такі фактори ризику, як куріння, зловживання алкоголем, нездорове харчування, відсутність фізичної активності та подібне. Тому збереження і зміцнення в здоров'я підростаючого покоління сьогодні є одним з актуальних проблеми. Вирішення цієї проблеми має високу соціальну значущість і є одним із найважливіших завдань держави, оскільки здоров'я дітей є фундаментальною основою формування здоров'я населення, трудового потенціалу країни і є фактор національної безпеки [1].

За даними ВООЗ, нездорове харчування та відсутність фізичної активності спричиняють майже 30% захворюваності та смертності від

неінфекційних захворювань, включаючи гіпертонію. Ця проблематика особливо актуалізувалась у другій половині ХХ століття як у світі в цілому і в Україні. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя є міждисциплінарною проблемою.

Виклад основного матеріалу. Розгляд сучасної інтегрованої міждисциплінарної концепції здоров'я, яке поєднує в собі психологічне і фізіологічне аспекти здоров'я людини. Інтегральна концепція не єдина одна з теорій здоров'я, тому що здоров'я вивчають дослідниками різних наукових дисциплін: медицина, фізіологія, анатомія, психологія, екологія, педагогіка та інші [4, 5]. Індивідуальне здоров'я має важливе значення стратегія і тактика зміцнення, збереження здоров'я та відновлення, де індивідуальні, вікові, статі, конституційні, виділено регіональні та соціальні показники здоров'я [1, 3].

Повне здоров'я є рідкісним станом для більшості людей загальний. Проте у молоді, яка є студентами, є підвищена опірність, відсутність дискомфорту, їх настрої і самопочуття добрі, вони сповнені бадьорості та сили, і обережні обстеження не може виявити певної аномалії [1, 2].

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

Термін «здоров'я» як стан організму, що дозволяє людині для реалізації генетичної програми в конкретній умови соціокультурного існування людини до максимальному обсязі [2, 3].

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

Формування здоров'я студентів під час навчання у ЗВО передбачає реалізацію низки напрямів, а саме:

- забезпечення реального здоров'я шляхом підвищення рівня адаптивності здатність організму захищати (або компенсувати) від негативного впливу або використовувати позитивне максимальний вплив на здоров'я (профілактика негативних ефектів і формування позитивних);

- створення сприятливого середовища шляхом скорочення негативних умов або створення умов для в максимальна реалізація позитивних властивостей в

 - фактор (пряма спрямованість на фактори здоров'я);

- забезпечення свідомого контролю за власним здоров'ям шляхом пропаганди здорового способу життя та валеологічного виховання;

- формування системи активного моніторингу здоров'я, що передбачає системне і систематичне вивчення в психологічні, фізичні та соматичні

складові здоров'я та активне використання отриманої інформації в процес валеологічного виховання.

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

Найбільша ефективність оздоровчого навчання можна досягти, використовуючи основні методичні принципи (поступове і безперервне фізичне навантаження, адекватність фізична активність до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчої підготовки, ритмічного використання

різних засобів), а також співвідношення часу, витраченого на розвиток фізичних якостей: 50-60 % загального часу приділяється загальній витривалості, 15-20 % – силі і силова витривалість, до 10 % – швидкість і швидкість витривалість, 5-10 % – гнучкість, 10-15 % – спритність [3].

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

- для низького рівня: інтенсивність занять 40-50 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають ходьбу, повільний біг, плавання, силову витривалість і вправи на гнучкість; частота застосування в один заняття 5-7 разів по 10-30 хвилин; темп стабільний, пріоритетним методом є повторні вправи;

- для середнього рівня: інтенсивність занять 56-66 % максимально допустима частота пульсу; засоби включають швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, сила і швидкісна витривалість, вправи на спритність; частота нанесення та обсяг за один сеанс 5-7 разів на 15-40 хвилин; темп постійний, пріоритетний метод кругові тренування;

- для високого рівня: інтенсивність занять 70-80 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності, стрибків, плавання;

Кратність застосування та обсяг за один сеанс становить 3-5 разів за 10-50 хв; темп стабільний і змінний, пріоритетний спосіб - виконання вправи до останнього кінцівка.

Ми погоджуємося з дослідженням В. М. Лелека [4], що програмна стратегія фізичного виховання повинна бути на основі нової парадигми здоров'я, збагаченої знання в галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, про встановлення причинно-наслідкові зв'язки між звичайною фізичною діяльністю, розумовою працездатності та психічного здоров'я з урахуванням психологічних особливостей особистості студента.

Ефективність організму людини можлива лише в умовах рухової активності, яка стримує негативні вікові зміни та сприяє довголіттю. Вибір

молоді між будь-якою формою пересування є однією з практик поведінки самозбереження. І тут спостерігаємо провідну роль спорту. Нам було цікаво дізнатися, яким видам спорту надає перевагу сьогодні молодь. Перш за все, хочеться відзначити, що лише 3% респондентів взагалі не займаються спортом. Найбільшій популярності серед студентів набули такі спортивні ігри, як волейбол, футбол і баскетбол. Загалом ними займаються 37,9% респондентів. Що відповідає їхньому гендерному розрізу (35,4% чоловіків і 64,6% жінок). Переважно це молоді люди. Друге місце посідає такий вид спорту, як плавання (28,1%). Плавання має оздоровчу та загартовуючу дію, що й зумовлює його популярність.

Не менш популярним був танець. Більш того, ними можна займатися не тільки в університетах, танцювальних залах і фітнес-центрах, але і вдома, використовуючи відео в будь-який зручний час. Бігом займаються 8% та 5,7% учнів відповідно. Приблизно однаковий відсоток учнів обирає гімнастику та теніс. Цим видам спорту віддають перевагу 5,2 та 6,7% студентів. Нам здалося парадоксальним, що силовими єдиноборствами займається невеликий відсоток респондентів. Лише 5,1% студентів займаються боксом і 4,4% карате. За статистично значущими значеннями йога посіла останнє місце. Цей вид спорту більш популярний серед людей зрілого, старшого віку, а серед молоді, як ми вже зазначали, більшою популярністю користуються динамічні та активні види спорту.

Логічним також було з'ясувати, що спонукає респондентів займатися спортом. Результати дослідження показали, що 67,7% студентів роблять це з метою оптимізації ваги та покращення форми тіла. Дві третини респондентів обрали варіант відповіді «бажання підвищити фізичну форму» і лише третина вибрала варіант «бажання зберегти здоров'я». Ці результати засвідчили, що молоді люди в першу чергу приділяли увагу естетичній складовій фізкультурно-спортивної діяльності, а вже потім розглядали її як одну із практик самозбереженої поведінки.

Висновки. Був виявлений прямий зв'язок між оцінкою їхнього здоров'я та регулярними заняттями спортом і фізичним вихованням, на які впливає наявність системи фізичного виховання в університетах. Регулярність занять спортом не залежить від статі респондента, тоді як розподіл сильно корелює зі статтю. Загалом ступінь залученості студентів до різних видів рухової діяльності досить високий.

Більше половини студентів зазначають, що їх рухова активність проявляється насамперед у фізкультурно-спортивному вихованні у ЗВО, що дозволяє зробити висновок, що система фізичної підготовки у ЗВО формує стійку практику систематичної рухової активності та сприяє розвитку поведінки самозбереження. Освітнє середовище в університеті є одним із найдоступніших майданчиків для популяризації здорового способу життя. Це також сприяє реалізації творчого, професійного та фізичного потенціалу сучасних студентів.

Література:

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 53–59.
2. Деделюк Н., Ковальчук Н., Ващук Л., Томащук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивнооздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46–50.
3. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. № 3(31). 2015. С.147–152.
4. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.

НАПІВСФЕРА BOSU ДЛЯ КРУГОВИХ ТРЕНУВАНЬ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ВІКОМ ВІД 30 ДО 35 РОКІВ

Чехлата Л. О.

Дніпровський державний технічний університет, м. Дніпро, Україна

Анотація Фізична активність та спорт стають все важливішими складовими здорового способу життя сучасної жінки. Від здоров'я та активності жінки залежить її комфорт у побутових справах та якість повсякденного життя. Ми маємо на меті, розглянути вплив кругових тренувань за допомогою напівсфери Bosu на покращення загального рівня фізичної підготовки жінок, вікового діапазону 30-35 років, на основі наукових досліджень.

Ключові слова: жінка, кругове тренування, напівсфера Bosu, фізична підготовка, розвиток, показники.

Актуальність У сучасному світі на показники здоров'я жінок впливають багато факторів. Малорухомий спосіб життя, сидяча або відділена робота, вагітність, декретна відпустка, відображаються на самопочутті, зовнішньому вигляді та відчутті внутрішньої рівноваги кожної жінки. Для нормалізації самопочуття та підвищення якості життя сучасної жінки створено багато різних напрямків фітнесу.

На сьогоднішній день у практиці фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 30-35 років застосовується надзвичайно широкий арсенал фітнес програм, більшість із яких, має досить вузький спектр дії. У той же час, фахівці в галузі фізичної культури та спорту говорять про необхідність застосування з людьми старше 30 років таких фізкультурно-оздоровчих фітнес програм, що характеризуються комплексним впливом на організм тих, хто займається. У

поєднанні з правильним харчуванням тренування можуть забезпечити відмінний стан здоров'я та допомогти у підтримці ідеальної фізичної форми.

Виклад основного матеріалу Жінки віком від 30 до 35 років перебувають у фізичній зрілості, і їхні потреби в тренуваннях можуть варіювати залежно від їхнього фізичного стану та мети тренувань. Здоровий спосіб життя стає особливо важливим для жінок цього віку, оскільки правильні тренування можуть зміцнити м'язи, поліпшити витривалість та сприяти загальному психофізичному здоров'ю. Саме на цей період життя у більшості жінок припадає народження та виховання дітей у поєднанні з роботою, яка часто може бути віддаленою та в основному сидячою. Всі ці фактори, відображаються, як на здоров'ї так і на самопочутті та зовнішньому вигляді жінки. [1]

У цьому контексті, нові технології та тренувальні методи стають ключовими в аспекті здорового способу життя. Однією з таких інновацій є напівсфера *Vosy*, яка здобуває популярність серед жінок у віці 30-35 років та використовується здебільшого у функціональному тренінгу і найчастіше під час кругових тренувань.

Функціональний тренінг - це вид оздоровчо-кондиційного тренування, заснований на природних рухах людини та спрямований на розвиток фізичних якостей, рухових здібностей, а також удосконалення роботи основних систем організму. Цей вид тренувань бере свій початок ще в Стародавній Греції. Його активно використовували бігуни, яким потрібно було мати високий поріг витривалості, і металники дисків і копій, які переважно розвивали вибухову силу за цією системою тренувань.

Сьогодні функціональний тренінг еволюціонував і вже набув свого імені та значущості у фітнес-індустрії. Якщо якихось 15 років тому такий тип тренувань практикувався лише професіоналами, то зараз він набув більш широкого поширення серед любителів та прихильників здорового способу життя. На сьогодні функціональний тренінг є одним з найпопулярніших і найпоширеніших видів фізичного навантаження. Методичні схеми даного формату використовують футболісти, тенісисти, єдиноборці, і навіть культуристи.

Відносно недавно фізіологи виявили, що таке різнобічне навантаження м'язових волокон сприяє більш повноцінному відновленню і відповідному розвитку мускулатури. Даним видом тренінгу називається будь-яка фізична активність, яка одноразово навантажує м'язові волокна, серцево-судинну систему, активний обсяг легенів, суглобово-зв'язковий апарат, а також функціональну силу м'язів. Остання характеристика передбачає хороші силові показники в будь-яких рухах, навіть неспортивного формату. Все це проявляється через відсутність функціональної сили м'язів. Класичні силові тренінги вчать мускулатуру працювати на межі своїх можливостей в рамках правильної біомеханіки й невеликого відрізка часу. Функціональність - це здатність мобілізувати та активувати свої м'язи на 100% в потрібному напрямку протягом заданого проміжку часу.

У функціональних тренуваннях широко використовується напівсфера Bosu, що дає змогу жінкам у різні періоди, у різних фізичних та психоемоційних станах продовжувати займатись таким видом тренувань, оскільки на відміну від чоловіків у жінок є певні фізіологічні особливості, маючи на увазі які, не завжди буде доцільно використовувати додаткове обтяження у тренувальному процесі.

Напівсфера Bosu – це тренувальний інвентар, що виглядає як напівм'яч із плоскою основою. Він розроблений для зміцнення м'язів, покращення рівноваги та розвитку координації.

До створення напівсфери Bosu конструктори фітнес обладнання йшли досить довго. Першими прототипами тренажера були дошки, що імітують рухи спортсмена, який спускається вниз гірським схилом. Наступним етапом була поява круглої платформи встановленої на підшипнику. Уся річ у тому, що заняття на малостійкій поверхні дієвіші ніж звичайні силові навантаження. Адже окрім виконання безпосередньо самої вправи необхідно ще й зберігати рівновагу, а значить включати набагато більше м'язів в роботу. Найближче до сучасного вигляду напівсфери Bosu приблизились у 1999 році американські тренери створили напівсферу для тренування хокеїстів, волейболістів, лижників та сноубордистів.

Фахівці в галузі фізичного виховання рекомендують використовувати босу-м'ячі в трьох конкретних типах тренувань: кардіо, баланс людини та контроль постави. Характеристика босу-м'яча полягає в тому, що коли сторона купола спрямована вгору, цей тренувальний засіб забезпечує нестійку поверхню, тоді як пристрій залишається стабільним. Ця комбінація стабільний/нестабільний дозволяє практикувати його багатьом користувачам, від молодих людей до людей похилого віку або від професійних спортсменів до любителів. [2]

Розглянувши та проаналізувавши статтю Департаменту спортивних наук, Університету штату Джорджія, Індонезія з темою: «Босу-м'яч для кругових тренувань: вплив на баланс і точність спортсменів», можна зробити висновок, яким чином колові тренування з напівсферою Bosu вигідно виділяються серед різноманіття інших напрямків фітнесу. Це дослідження мало на меті визначити вплив кругових тренувань з напівсферою Bosu на покращення балансу та точності у спортсменів-лучників. Проводилось дослідження – експеримент у якому взяли участь 12 спортсменів. Програма тренувань складалася з 18 кругових тренувань з використанням даного обладнання. Тест на точність використовувався для оцінки влучності спортсменів у попаданні стріл у мішень, розташовану на відстані 30 метрів. Тест на рівновагу проводився за допомогою нормативу, який передбачав стояння на одній нозі, на домінуючій нозі, якомога довше. Результати дослідження показують, що тренування з напівсферою Bosu протягом 8 тижнів можуть покращити баланс, забезпечують пропріоцептивну та вестибулярну стимуляцію, покращують постуральний контроль і силові показники. Також дослідження довело, що тренування з напівсферою Bosu протягом 10 тижнів покращують статичний і динамічний баланс. [3]

Розглянувши та проаналізувавши статтю про довгострокове дослідження Міжнародного журналу спортивної науки «Вплив напівсфери Bosu на стабільність ядра» можемо виявити динаміку змін у фізичній підготовленості жінок та встановити кореляцію з тренуваннями за використання напівсфер. Автори наголошують, що вільні рухи в трьох площинах, є ключовим компонентом для нормального виконання всіх рухів тіла людини і саме робота на нестабільних поверхнях найефективніше забезпечує інтегровану активацію кількох сегментів, що дає змогу для акцентованого напруження великої кількості м'язів та збільшення мобільності суглобів і загалом забезпечує розвиток силових і стабілізаційних навичок. [4]

Висновки. Розглянуті наукові джерела стали основою для вивчення впливу напівсфери Bosu на фізичну підготовленість жінок у віці від 30 до 35 років. Вони надають надійні дані та аналіз, які підтверджують ефективність цього тренувального інвентарю. Результати досліджень проведених університетами США та Європи, показали, що вправи з напівсферою Bosu сприяють збільшенню силових показників м'язів на 30% за шість тижнів тренувань. Крім того, вони покращують гнучкість на 15% та стійкість на 20%.

Згідно з даними Міжнародного інституту фітнесу, тренування з використанням напівсфери призводять до більш швидкого зниження ваги та покращення функціональної стійкості у порівнянні з іншими популярними тренувальними методами, такими як пілатес та аеробіка.

Спираючись на результати наукових досліджень, можна стверджувати, що використання напівсфери Bosu у тренуваннях має великий потенціал для поліпшення фізичної підготовленості жінок у віці від 30 до 35 років. Вона не лише зміцнює м'язи та підвищує стійкість, але й сприяє загальному покращенню здоров'я та самопочуття сучасної жінки.

Література:

1. Петренко Ю. О., Меньших О. Е., Удосконалення фізичної підготовленості жінок: Навчально-методичний посібник.- Черкаси, 2015. С 4-5.
2. Turgut M, Akbulut T, İmamoğlu O, Çınar V. The effect of 3 month cardio bosu exercises on some motoric, physical and physiological parameters in sedentary women. Sp. Soc Int J Ph Ed Sp. 2018; 18(2): 48–52. <https://doi.org/10.18662/rrem/169>
3. Prasetyo H, Siswantoyo, Prasetyo Y, Hartanto A. Circuit training bosu ball: effect on balance and accuracy of archery athletes. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2023;27(3):229–234. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0307>
4. Brown, L., & Garcia, M. (20XX). The Role of BOSY Half Spheres in Enhancing Core Stability: A Longitudinal Study. International Journal of Sports Science, 15(4), 401-410. https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/kliber.pdf

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Шапа О. О.

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

Анотація. Автором розкрито сутність у визначенні та аналізі показників технічної та фізичної підготовленості, функціонального стану та змагальної діяльності, у розробці та впровадженні в навчально-тренувальний процес експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідно до принципів спортивної підготовки.

Актуальність. З 90-х років ХХ століття естетична груповою гімнастика вийшла на міжнародний рівень, що сприяло інтенсивному розвитку її на усіх континентах світу, в тому числі й в Україні. На сьогодні змагальні композиції є оригінальними, цілісними, логічними та мають індивідуальний стиль. Майстерність команди гімнасток у процесі змагальної діяльності оцінюється за технікою виконання гімнастичних вправ, тілесної виразності, артистичності, музичності, синхронності, злитості та динамічності рухів, вимоги до яких за останні шість років значно підвищилися відповідно до змін у правилах змагань. Тому збільшуються вимоги до постановки композиції, цінності гімнастичних вправ, артистичності [1]. Сучасний високий рівень спортивних результатів та посилення конкуренції в естетичній груповій гімнастиці вимагає від спортсменок достатньо високого рівня технічної, хореографічної та акробатичної підготовленості, які залежать від функціональних можливостей організму, вестибулярної стійкості, рівня фізичних якостей, насамперед гнучкості та координаційних здібностей.

Виклад основного матеріалу. Естетична груповою гімнастика належить до техніко-естетичних видів спорту, відмінністю якого є значущість, ємність та багатогранність технічної підготовленості гімнасток [5].

Ураховуючи те, що естетична груповою гімнастика базується на основі художньої гімнастики, окремих елементів спортивної гімнастики та акробатики, дане питання необхідно розглянути на рівні теоретичних положень з технічної підготовки та підготовленості суміжних видів спорту.

Необхідно відзначити, що основними завданнями технічної підготовки у художній гімнастиці, як і у естетичній, є формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволяють гімнастці з найбільшою ефективністю продемонструвати свої індивідуальні, а також оригінальні та складні вправи в єдності з музичним супроводом та забезпечити подальший ріст технічної

майстерності виконання гімнастичних вправ в процесі багатолітніх занять гімнастикою [3, 6].

В процесі навчання гімнастичним вправам необхідно враховувати їх різноманітність та багато численність, які мають свої особливості: гімнастичні вправи представляють собою штучні форми рухів, в більшості ациклічного характеру, які охоплюють арсенал типових (ходьба, біг, лазіння та ін.), складнокоординаційних (повороти, перекиди, рівноваги та ін.), основних (вправи на формування постави, ніг, рук і т.п.) та ризикованих (кидки, підтримки, перекиди та ін.) вправ [2].

Однак автор підкреслюють, що технічна підготовка являє собою не тільки навчання змагальним вправам відповідно до виду гімнастики, але й спрямована на формування спеціально підібраних та систематизовано навчально-тренувальних вправ, які складають необхідну базу для засвоєння запланованих на майбутнє змагальних вправ. Крім того, зазначають про формування «дерева» протягом багаторічної підготовки як накопичування гімнастичних вправ та виконання їх в різноманітних формах та ускладненості.

Процес навчання спортивній техніці гімнастичних вправ, як зазначають Ю. К. Гавердовський та В. М. Смолевський повинен охоплювати три періоди, які мають свої етапи і обумовленні різною діяльністю як тренера так і спортсмена. Попередній період роботи передбачає практичну діяльність та носить дослідницький, «лабораторний» характер і пов'язаний з теоретико-методичною підготовкою до навчання через наступні етапи – визначення мети навчання, дослідження рухової структури та техніки вправи, дослідження дидактичної структури вправи, розробка програми індивідуального або групового навчання.

Основний період навчання спрямований на первинне практичне розучування вправи та постановку навичку відповідно до розробленої раніше програми й передбачає етапи – оцінка підготовленості гімнастів та попередньої рухової підготовки гімнастів через створення попереднього уявлення про вивчаючу вправу та первинне вивчення вправи. Заключний період навчання обумовлений закріпленням та вдосконаленням цілісного навичку та включає взаємопов'язані між собою етапи – стабілізація навичку та вдосконалення техніки вправи, вдосконалення стилю та класу виконання, виконання вправи в з'єднаннях і композиціях, демонстрація вправи на змаганнях та її вдосконалення в виконанні, процес володіння закріплення навичку [4].

Необхідно відзначити, що в теорії та практики гімнастики в процесі технічної підготовки, безпосередньо при навчанні руховим вмінням та навичкам, як і у загальній теорії спортивної підготовки, необхідно підтримуватися дидактичних принципів навчання – наочності, систематичності та послідовності, доступності та індивідуалізації, виховного навчання, свідомості та активності, міцності та прогресу; специфічних принципів спортивного тренування – спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації, єдності всіх сторін підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, максимальності та поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень;

методичних принципів – випередженості, багатоборності, відповідності, зв'язаності, надмірності, моделювання та централізації. Крім вказаних вище принципів необхідно враховувати принцип (правило) «від простого до складного», який трансформується в принцип «від базових навичок до його різновидам» [4, 7]. В процесі навчання, а саме при формування рухових навичок гімнастичних вправ, як зазначають М. Л. Журавін та Н. К. Меньшикова (2008), необхідно враховувати їх специфічні особливості, до яких відносять:

- навчання новим гімнастичним вправам ускладнюються тому, що в більшості випадках вони є цілковито новими формами узгодженості рухів, незвичайними та незнайомими щодо попередніх рухів;
- гімнастичні вправи необхідно виконувати в гімнастичному стилі; доведення гімнастичної вправи до навичку з урахуванням стійкості та стабільності до змінних умов зовнішнього середовища та внутрішнього стану;
- в зв'язку з багато структурністю та багатофункціональністю гімнастичних вправ необхідно враховувати можливість переносу ефекту від виконання одної вправи до іншої;
- виконання багатьох гімнастичних вправ пов'язано з необхідністю прояву сміливості, рішучості, емоційної стійкості;
- навчання гімнастичним вправам різної складності здійснювати з урахуванням вікових та статевих особливостей, а також з урахуванням розвитку спеціальних фізичних здібностей;
- виконання багатьох гімнастичних вправ пов'язане з подразником рецепторів вестибулярного аналізатору [3].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що значну роль в процесі навчання гімнастичним вправам має їх взаємодія, а саме взаємодія між вивченими гімнастичними вправами та вправами, що вивчаються. Така взаємодія дій пов'язана з переносом рухових навичок (позитивний, негативний, односторонній, взаємний, прямий, опосередкований, частковий, узагальнений, перехресний), що в свою чергу дозволяє послідовно вивчати вправи, навчання здійснювати з урахування споріднених рухів за кількісними та якісними показниками, досягти більшого позитивного ефекту та швидкого засвоєння гімнастичної вправи.

В гімнастичних видах спорту значну роль мають додаткові засоби навчання – наочні схеми, моделі, кінограми, тренажери, обладнання для здійснення страховки, засоби термінової інформації.

В підрозділі 1.2 розкрито поняття СТП, яка займає значне місце та складає основу технічної підготовки гімнасток. Вона базується на загальній та спеціальній фізичній підготовці та здійснюється в єдності з морально-вольовою, теоретичною та тактичною підготовкою [6].

Таким чином, технічна підготовка є однією з основних складових системи підготовки спортсменок в естетичній груповій гімнастиці, яка має свою структуру та зміст, охоплює технічний, художній та груповий компонент, основу яких складають обов'язкові (базові) вправи та додаткових зв'язок. Рівень технічної майстерності має чотири рівня складності, які обумовлені

видами навичок та поставленими завданнями. Вдосконалення технічної майстерності здійснюється за рахунок використання різноманітних засобів, методів, методичних підходів, хореографічної, акробатичної, музично-рухової та артистичної підготовки.

Література:

1. Борисова Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 266-270.

2. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.

3. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.

4. Демідова О.М. Фізична підготовка танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... к.фіз.вих: 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 230 с.

5. Долбишева Н. Г., Кидонь В. В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5. С. 82-87.

6. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць*. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. Вип. 4 (23). С. 30-36.

7. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт* / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 194-205.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Шиндряєв С. С., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна

Анотація. У дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики удосконалення фізичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки з використанням інноваційних фітнес-технологій.

Футбол – це вид спорту, що характеризується ситуативними, нестандартними рухами, має високу динамічність та швидко-силову спрямованість. Суттєвим фактором успішної професійної діяльності футбольних команд є високий рівень фізичного, психологічного та функціонального стану футболістів. В свою чергу рівень фізичної підготовки визначається розвитком основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, координації і гнучкості. Розвиток фізичних якостей відбувається протягом усіх етапів професійного зростання футболістів, але особливого значення набуває на етапі попередньої базової підготовки.

Проблема підвищення рівня фізичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки пов'язана з пошуком нових підходів, що забезпечують ефективність тренувального процесу з використанням сучасних засобів тренування та методів їх практичної реалізації, особливо інноваційних фітнес-технологій.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження наступних науковців: Булатової М., Іващенко Л., Кокаревої С., Кокарева Б., Лісенчука Г., Сіренка П., Чижика В., свідчить про існування різноманітних підходів щодо вдосконалення змісту та структури програм фізичної підготовки футболістів, за рахунок використання аеробіки, степ-аеробіки, кроссфіту, стретчингу, бодібілдингу тощо.

Водночас сучасні вимоги до фізичної підготовки футболістів потребують подальшого її вдосконалення, зокрема комплексного застосування інноваційних фітнес-технологій, що сприятиме підвищенню цілісності та ефективності навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

Отже виникає потреба в розробці методики фізичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки, а використання інноваційних фітнес-технологій в процесі фізичної та функціональної підготовки футболістів, дозволять вивести їх показники на новий, більш якісний рівень і тим самим сприяти високому результату змагальної діяльності.

Для підвищення фізичної підготовленості футболістів у тренувальний процес включалися наступні інноваційні технології, що представлені у

комплексі підготовчого періоду річного макроциклу і включає 4 тиждєві мікроцикли підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки, що зображено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Методика підвищення фізичної підготовленості футболістів з використанням інноваційних фітнес-технологій

День мікроциклу	Основний зміст і спрямованість тренувальних занять	Величина навантаження
Втягувальний мікроцикл		
1	Фітбол. Робота аеробного характеру	Середнє
2	Степ+ Стретчінг. Робота аеробного характеру	Велике
3	Кросфіт (Комплекс 1)Робота силового характеру	Велике
4	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
5	TRX. Робота силового характеру	Велике
6	Роупскіпінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	
Базовий мікроцикл		
1	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Велике
2	Фітбол. Підвищення аеробних можливостей	Середнє
3	Кросфіт + Стретчінг (Комплекс 2)Робота силового характеру	Велике
4	Роупскіпінг. Робота аеробного характеру	Середнє
5	TRX. Робота силового характеру	Велике
6	Степ+ Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	
Ударний мікроцикл		
1	Роупскіпінг + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
2	Фітбол. Підвищення аеробних можливостей	Середнє
3	Кросфіт + Стретчінг (Комплекс 3)Робота силового характеру	Велике
4	Степ+ Стретчінг. Робота аеробного характеру	Велике
5	TRX + Стретчінг. Робота силового характеру	Велике

6	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	
Підвідний мікроцикл		
1	TRX + Стретчінг. Робота силового характеру	Велике
2	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
3	Кросфіт + Стретчінг (Комплекс 4)Робота силового характеру	Велике
4	Фітбол. Робота аеробного характеру	Середнє
5	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
6	Роупскіпінг + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	

Для реалізації даної методики нами було використано комплекси вправ відповідно до впровадження інноваційних фітнес-технологій. У вступній частині нами використовувалися наступні види фітнес технологій: аеробіка, степ та роупскіпінг. В основній частині тренування, в залежності від спрямування тренування, ми застосовували фітнес-технології: TRX, кросфіт, фітбол. У заключній частині тренування використовували стретчінг.

Для досягнення мети експерименту, експериментальна група працювала за даною програмою, а контрольна група продовжувала працювати за традиційною програмою. Для перевірки ефективності розробленої програми на початку і наприкінці експерименту контрольна і експериментальна групи проходили контрольні тестування з п'яти тестів на визначення розвитку основних фізичних якостей.

- Човниковий біг (3×10 м.) - швидкісно-силові якості;
- Жонгливання - координація;
- Стрибок у довжину з місця – вибухова сила ніг;
- Біг на 30 метрів з веденням м'яча - швидкість;
- Нахил тулубу вперед із положення сидячи - гнучкість.

Для підрахунку результатів експериментальної та контрольної груп використовувалися середні показники тестування груп, що склалися з 10 осіб кожна. Результати тестування підраховувалися у двох спробах, обранням найкращого результату.

Приріст результатів експериментальної та контрольної групи у виконанні усіх контрольних тестів зображено на рис 1.

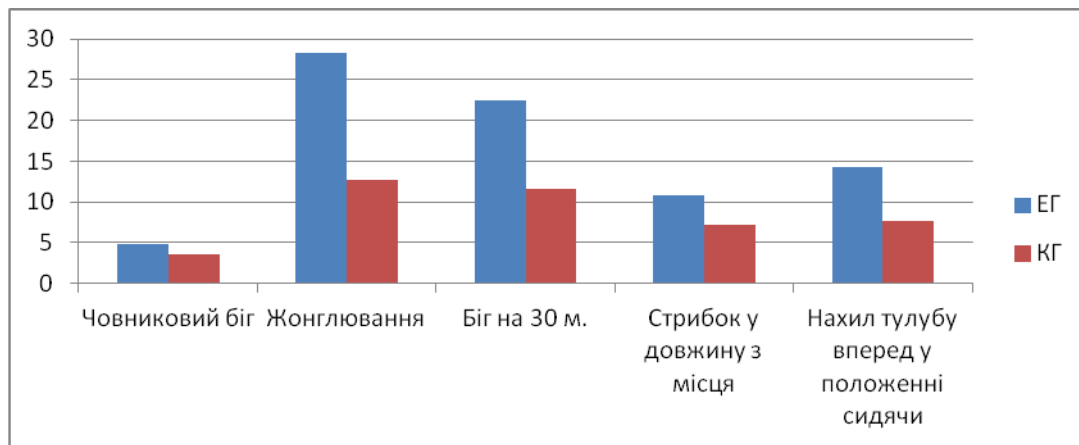


Рис 1. Приріст результатів експериментальної та контрольної групи у виконанні усіх контрольних тестів.

Отже, на гістограмі наочно продемонстровано результати контрольних тестів, що підтверджують збільшення за усіма показниками результатів експериментальної групи порівняно з контрольною. На основі цих даних експерименту ми можемо стверджувати, що методика підвищення фізичної підготовленості футболістів при використанні інноваційних фітнес технологій є ефективною, що підтверджують результати контрольних тестів.

Література:

1. Кокарева С. М. Розвиток рухових якостей спортсменок у ігрових видах спорту засобами базової та степ-аеробіки. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2016» : у 4 т. / Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. Т.4. С. 90 – 92.
2. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. на здобуття ступеня докт. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». К., 2004. 400 с.
3. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.
4. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach. Br J Sports Med. 2004. P. 191 – 196.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Шинкарюк Н. Г.

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

Анотація. Автором розкрито та теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії (урахування у змісті підготовки майбутніх фітнес-тренерів сучасних особливостей ринку праці у фітнес індустрії; активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фітнес тренерів за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій; залучення майбутніх фітнес-тренерів до використання сучасних засобів інформаційно комунікаційних технологій у професійній діяльності, пов'язаній з фітнес індустрією).

Актуальність. В умовах динамічного розвитку суспільства освіта стає однією з найважливіших сфер діяльності людини, що, безумовно, пов'язано з питаннями фахової підготовки педагогічних кадрів, зокрема, і майбутніх фітнес-тренерів. Розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба у професійних фізкультурних кадрах зумовили необхідність фахової підготовки кваліфікованих і конкурентно спроможних на ринку праці майбутніх фітнес-тренерів, підготовлених до професійної діяльності у фітнес індустрії на рівні світових стандартів, здатних до постійного професійного самовдосконалення, соціальної та професійної мобільності [1, 5].

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел свідчить, що поняття «педагогічні умови» тлумачать по-різному. Науковці його трактують: як обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей [2]; як систему певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети [4]; як один із компонентів педагогічної системи, який віддзеркалює сукупність можливостей навчального та матеріально-просторового середовища, що взаємодіють на особистісний та процесуальний аспекти даної системи і забезпечують її ефективне функціонування і розвиток [3].

У визначенні педагогічних умов формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії ще немає чітких підходів. Так М. М. Василенко до педагогічних умов професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти, відносить такі як: формування професійно-мотиваційного виховного простору; взаємодія закладу вищої освіти та підприємств ринку фітнес-послуг; адаптивність та гнучкість освітнього процесу; забезпечення зворотного зв'язку при взаємодії викладачів і студентів [2]. О. А. Атамась педагогічними умовами формування готовності

майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу вважає такі як: інтенсифікація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок уведення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес-технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»; розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; забезпечення оволодіння досвідом упровадження технологій оздоровчого фітнесу в процесі проходження практик [4].

Автор виявив та теоретично обґрунтував педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно комунікаційних технологій, до яких відніс: створення інформаційно-насиченого освітнього середовища вищого навчального закладу; суб'єкт-суб'єктну взаємодію викладачів і студентів у процесі використання активних методів навчання; залучення майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації до інтернет спілкування в Інтернет-середовищі з викладачами, студентами та фахівцями у сфері фітнес-діяльності та рекреаційно-оздоровчої діяльності; розвиток у процесі проведення навчальної та виробничої практик стійкої потреби майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації у набутті професійної компетентності у сфері фітнес діяльності та рекреаційно-оздоровчої діяльності [6, 7].

Фітнес-індустрія розглядається як сфера послуг, сукупність різних суб'єктів фітнес-діяльності (фітнес клуби, фітнес-центри, спортивні клуби, студії, спортивно-оздоровчі центри, оздоровчі центри, тренажерні зали), що надають фітнес-послуги, із залучення до здорового способу життя, підтримки, збереження та зміцнення здоров'я людини, а також досягнення високих спортивних результатів.

Сучасна освіта сьогодні неможлива без звернення до особистості. Н. Авдєєва вказує, що особисто зорієнтоване навчання забезпечує розвиток та самореалізацію особистості, задоволення її освітніх і духовно-культурних потреб, бути конкурентоспроможним на ринку праці [2]. Вчена акцентує увагу на тому, що саме тому завданням закладів вищої освіти є допомога студенту усвідомити сутність обраної професії, її вимоги до виконавця, цілі, зміст і функції професійної діяльності, можливі індивідуальні стратегії виконання професійних обов'язків, специфіку професійної майстерності та шляхи оволодіння нею, прийоми творчої адаптації до змісту та структури професійної діяльності.

Удосконалено структуру готовності (мотиваційно-аксіологічний, інтелектуальний, процесуальний, особистісний та оцінно-рефлексивний компоненти) майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес індустрії; критерії (мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, діяльнісно творчий, особистісний та рефлексивний) та показники, які дозволили оцінити рівень сформованості готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії; форми, методи та засоби формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Розвиток системи вищої освіти є об'єктивним процесом, що відображає зміни соціальних, економічних, культурних і політичних пріоритетів суспільства. Їх трансформація в сучасному суспільстві обумовлює модернізацію професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти, спрямування зусиль професорсько-викладацького складу на використання нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу, які стимулюють активність студентів до оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками.

Провідними напрямками розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту в контексті ідей сучасної парадигми освіти, на думку В. Магіна, є такі:

- підготовка майбутніх фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці, компетентних і мобільних у сфері фізичної культури та спорту;
- розробка нових стандартів підготовки майбутніх фахівців;
- удосконалення змісту вищої педагогічної освіти відповідно до сучасних вимог щодо рівня професійної компетентності майбутніх фахівців;
- розроблення та апробація інноваційних технологій фізичної культури і включення найбільш ефективних з них до змісту вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту;
- здійснення постійної взаємодії з органами управління освітою, загальноосвітніми навчальними закладами та дитячо-юнацькими школами з метою вироблення єдиної стратегії щодо практичної реалізації положень нової освітньої парадигми;
- розроблення, апробація й реалізація інноваційних форм і методів організації позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Модернізація вищої фізкультурної освіти, на думку автора, «повинна набувати випереджального неперервного характеру, гнучке реагувати на всі процеси, що відбуваються у сфері фізичної культури та спорту» [2, 4].

Таким чином, теоретичний аналіз наукової літератури показав окремі аспекти формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії, але системно цей процес не розглядався. Динамічні зміни, що відбуваються останнім часом у фітнес-індустрії, викликають необхідність якісної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Тенденції наповнення змісту вищої фізкультурної освіти гуманістичними цінностями створили сприятливу ситуацію для пошуку ефективних шляхів формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Література:

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Харків, 2013. 39 с.

2. Андрущенко В., Гамерська І. Проблема входження української університетської освіти в європейський освітній простір. *Рідна школа*. 2012. № 1-2. С. 3-8.

3. Анікєєнко Л. В. Розвиток мотивації та самосвідомості як основа фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» збірник наукових праць; за ред. О. В. Тимошенко.* Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 3К (84). С. 22- 26.

4. Атамась О. А. Сучасний погляд на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» збірник наукових праць; за ред. О. В. Тимошенко.* 2015. Вип. 3(2). С. 19-21.

5. Безкоровайна Л. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до впровадження технології спортивного менеджменту: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2009. 20 с.

6. Белікова Н. О. Науково-методологічні підходи до професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Випуск 3К(44)14. С. 91-96.

7. Василенко М. М. Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2014. Вип. 37. С. 132-137.

ГРА В ШАХМАТИ, ЯК ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Щекотиліна Н. Ф., Руднєв І.

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

Анотація. У статті досліджено взаємозв'язок інтелектуального та фізичного розвитку людини, що займається спортивною діяльністю через вплив та користь інтелектуальної гри в шахи.

Ключові слова: фізичний, інтелектуальний розвиток, шахи, спорт.

Актуальність: Полягає в популяризації гри в шахи серед усіх верст населення.

Виклад основного матеріалу: «Навчання шахів» як цілісний курс, спрямований на формування високоморальної, гармонійної, творчо активної особистості. Б. Франклін про гру в шахи.

Хоча шахам вже півтори тисячі років, гра у шахи розвиває якості людини, необхідні у сучасності. Шахи сприяють розвитку логічного мислення, вміння будувати стратегії та тактичні прийоми, волю до перемоги, програвати і не втрачати мотивацію, гра в шахи покращують пам'ять та творчість («креативність»), вміння концентруватися, допомагають запобігти хворобам головного мозку, протидіяти формуванню негативних дій людини.

Якщо говорити про пряму дію гри в шахи на фізичне здоров'я людини, то позитивний вплив вони надають у комплексі з фізичними вправами та правильним харчуванням.

Шахи – інтелектуальний спорт, в основі якого — стратегія, холодний розрахунок і математична точність, а також творчий потенціал гравця.

Гра в шахи – один із найефективніших тренажерів для мозку, вона розвиває ліву і праву півкулі, покращуючи пам'ять і логічне мислення.

Безперечним є той факт, що фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним, а саме зі сформованістю психічних процесів, властивих певному віку.

На благополучний розвиток людини впливає її духовний світ, норми поведінки, норми життя, а також мотивація на збереження та зміцнення здоров'я.

Не можна однозначно сказати, що гра в шахи здатна прямо вплинути на мотивацію дитини до ведення здорового способу життя, але якості, які формуються в процесі навчання та гри в шахи, підведуть дитину до усвідомлення цінності саморозвитку та зможуть спонукати її до самовдосконалення, визначення шляхів вирішення поставленої перед собою проблеми.

Шахи – енерговитратний вид спорту. Ця гра звісно не стане альтернативою іншим фітнес-захопленням (поки ви сидите, багато груп м'язів не працюють), зате буде корисним доповненням до активного способу життя.

Існує кілька процесів, які відбуваються завдяки грі в цю цікаву, але довгу та складну гру:

- загальне тренування мозку. Шахи - розвиток та наповнення свого мозку. Без постійних інтелектуальних тренувань згодом погіршується пам'ять та можливість швидко реагувати на різні обставини, чим вище інтелект тим більші і вищі досягнення у спорті;

- логіка. Як відомо, шахи – це логічна гра і розвиває логічне мислення краще за будь-яке заняття, логічне мислення під час занять спортом сприяє поступовому покращенню фізичного стану дитини;

- планування. Для того, щоб виграти в шахах, необхідно навчитися планувати на кілька ходів вперед і робиться це автоматично, така навичка буде просто незамінною у подальшому житті, правильне планування в спорті приводить до підняття на найвищі ступені спортивної діяльності;

- пам'ять. Під час розрахунку подальшого ходу ви пам'ятатимете по кілька комбінацій, таким чином, треную як короткочасну, так і довгострокову пам'ять, що надає можливість спортсмену досконало володіти навичками та вміннями набутими з дитинства.

- характер. Ця гра головним чином покращує посидючість, терпимість, людині доводиться чекати в очікуванні ходу суперника, при цьому забиваючи свій мозок інформацією про можливі ходи, потім ви просто приходьте до тями, а минуло вже пару годин, при цьому весь цей час ви змогли висидіти і при це спокійно йти до своєї перемоги; особливість характеру відіграє одну з найважливіших складових успіху у спортивній кар'єрі;

- навичка нестандартного мислення. Під час гри в шахи задіяна і творча півкуля мозку, яка надалі не дасть вам так просто жити і долатиме новими та цікавими ідеями, сприяє швидкої реакції під час змагань на ситуацію, що спонтанно склалася і спортсмен не готувався до неї.

- зібраність та уважність. Участь у шахових іграх посилить концентрацію. Шахи навчають умінню зосередитися на ділі. І це стосуватиметься не лише шахів, одна з важливих умов розвитку як на тренуванні так і під час змагань;

- загартовування волі та характеру. Мета партії – перемога. Так гравцеві протистоїть інтелект суперника, то потрібні вольові зусилля щодо подолання його опору. Пошук кращого ходу, вміння холоднокровно відбити несподіваний тактичний удар, зібрати себе в критичній ситуації – це виховую характеру і силу волі. Серйозні шахісти мають міцний внутрішній стрижень та гарні вольові навички. Досить періодично грати партії з рівним чи сильнішим партнером, в спорті загартовування волі та характеру починається з дитинства і являється невід’ємною складовою успіху.

- розвиток уміння вчитися. Необхідність аналізувати та розібрати варіанти спонукає гравця до самостійних роздумів, до навичок отриманих знань застосувати на практиці, спортсмен постійно вчиться, розвивається, вдосконалюється;

- критичне мислення, вербальні та емоційне навички. Результати дослідження критичного мислення доктора Роберта Фергюсона показали, що діти, які грають у шахи, мають найкращі показники, пов'язані зі здоровим глуздом та критичним мисленням на 17%. Доктор Альберт Франк вивчав шахістів, які грали дві години на тиждень. Внаслідок чого він зробив висновок, що хоча гра значною мірою не залежить від мови, але розвиває вербальні навички, оскільки діє розум, який пов'язаний з мовою. Гра двох гравців покращує емоційний стан, а також розвиває психічну та соціальну взаємодію, за словами доктора Роуз Марі Стуттс.

Отже, у шахів немає протипоказань. Тому починайте якомога раніше, і це однозначно може розвитку Вас та Ваших дітей.

Шахи, як звичка пошуку правильного ходу, досягнення мети та поєднання інтелекту та фізичне розвиток дитини.

Література:

1. Федерація шахів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukrchess.org.ua>
2. Марусенко П. Шаховий гурток у школі. П. Марусенко, Т. Лазарева Київ : Радянська школа, 1983
3. Янків І. Т. Використання інтернет-ресурсів у навчально-тренувальному процесі шахістів Янків І. Т. Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. № 4. 46–49
4. Янків І. Використання інтернет-технологій у дебютній підготовці шахістів Ігор Янків Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Львів, 2016. С. 50–52

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВОДІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПОРАНЕННЯМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Ястребова Ю. В., Міхєнко О. І.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м.
Суми, Україна

Актуальність. Фізична терапія для військовослужбовців, учасників бойових дій з наслідками вогнепальних поранень поряд з мінно-вибуховими травмами (МВТ) є особливо актуальною у нашому сьогоденні з початку повномасштабного відкритого воєнного нападу росії на Україну 24 лютого 2022 року.

Вогнепальна рана є основним видом травм під час проведення бойових дій. Вогнепальна рана - це сукупність пошкоджень, що виникають внаслідок дії снаряда, випущеного з вогнепальної зброї. За характером та течією відрізняється від інших видів ран. Супроводжується утворенням великого масиву нежиттєздатних тканин та тяжкою загальною реакцією організму. Відзначається схильність до тривалого загоєння та частих ускладнень. При вогнепальних ранах можуть спостерігатися всі види ушкоджень органів і тканин: порушення цілісності нервів, м'язів та судин, переломи кісток тулуба та кінцівок, що вимагає застосування комплексної реабілітації та усунення наслідків поранення [2].

Поняття “наслідки” включає стани, що зберігаються протягом року або більше після гострої травми, або у вигляді віддалених проявів функціональних дисфункцій.

Найбільш поширеними наслідками переломів кінцівок є незарослі переломи, уповільнена консолидація перелому, хибні суглоби, дефекти кісток кінцівок, туго рухомість та контрактури суглобів та інше. Можуть виникати, як після консервативного лікування, так і після оперативного лікування [3].

Завданням реабілітації наслідків травм є зменшення больового синдрому, відновлення статодинамічних функцій, нормалізація місцевого кровообігу, покращення репаративної регенерації, відновлення та покращення функції уражених структур, укріплення м'язового апарату, покращення якості життя пацієнта.

Мета дослідження. Оцінка ефективності застосування спеціально розроблених фізичних вправ у воді для відновлення статодинамічних функцій у військовослужбовців з вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок.

Виклад основного матеріалу. Досліджували 2 групи по 15 осіб: 1 жінку і 29 чоловіків. Обстеження включало антропометрію, мануально-м'язове тестування, вивчення якості життя та інструментальні методи: гоніометрію, альгезіометрію та ЕКГ. Пацієнти двох контрольних груп отримували пасивну розробку суглобів на тренажерах для реабілітації KineTec, масаж, аплікації з

озокериту, ампліпульстерапію, магнітотерапію, заняття на апараті балансотерапії Biodex, кінезіотерапію. Проводили тестування рівню болю по Візуально-аналоговій шкалі (ВАШ), оригінальна назва Visual Analog scale (VAS). Для другої групи було додано Гідрокінезотерапію та лікувальне плавання, йога у воді та дихальні вправи.

В основі гідрокінезотерапії лежать температурний, хімічний та механічний фактори впливу. Організм, як єдина цілісна система, відповідає на них складною реакцією, включаючи реакції самої шкіри, серцево-судинної, нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окислювально-відновних процесів тощо.

Гідрокінезотерапію проводили в басейні протягом трьох місяців за схемою 6/1 або 5/2 рази на тиждень (заняття/вихідний), по 30-45 хвилин за розробленою методикою, що складається з двох частин. Перша включала розминку, основну частину та заминку із застосуванням вправ на розтяжку, силові вправи та плавання, друга – дихальні вправи у воді.

Фізичні вправи у воді проводили:

- біля борту басейну;
- з опорним положенням (рівень води - від пояса до плечей. Опора - дно басейну або водойми. Вправи виконуються стоячи на дні, відштовхуючись від нього, на місці, в русі: ходьба, біг, стрибки, "водний стрейчінг");
- без опорного положення (тіло знаходиться у воді без опори на дно на глибокій частині басейну);
- з предметами для опори, поліпшення плавучості збільшення опору. З цією метою використовуються рукавички, пояси, нудли, гантелі для аквааеробіки, дошки, калабашки, ласты, трубки для плавання [4].

Для дозування навантаження використовувалася пульсометрія, визначаючи темп, який відповідає функціональним можливостям пацієнтів, музичному супроводу або повній тиші.

Усунення м'язової атрофії та відновлення амплітуди рухів у суглобах відбувалося значно швидше, ніж у контрольній групі пацієнтів, яка отримувала лікувальну фізкультуру лише у залі. Стійкий позитивний ефект настав до кінця 2-х місяців. Проведення занять протягом 3 місяців забезпечувало настання стійкої ремісії.

Висновки. Гідрокінезотерапія дозволяє швидше відновити функції суглобів у порівнянні із традиційними методами. Найбільш швидко відновлюється функція м'язів, повільніше пропріорецепція.

Осьові навантаження у воді переносяться легше, до навантаження можемо приступати раніше ніж у спортзалі, також у воді ми унеможливуємо падіння пацієнта, що стає для пацієнта більш безпечним початком для відновлення. Больові показники у воді по ВАШ (Visual Analog scale) набагато нижче, ніж на заняттях у спортзалі.

Гідрокінезотерапія у комплексній системі фізичної реабілітації військовослужбовців з вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок дозволяє повернути хвору людину до повноцінного психосоціального життя і найбільш повне відновлення втраченої працездатності.

Література:

1. Звіряка О. М. Гідрокінезотерапія в системі фізичної реабілітації хворих після переломів кісточок. Анотація роботи: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.03 / Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2009 [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.disslib.org/hidrokinetoterapia-v-systemi-fizichnoyi-reabilitatsiyi-khvorykh-pislja-perelomiv.html>
2. Крук, І. М., Григус, І. М. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation). 2022. № 12. С. 44-51.
3. Хасан Дандаш. Фізична реабілітація при мінно-вибуховій травмі нижніх кінцівок на поліклінічному етапі: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.03. Харків, 2018. 237 с.
4. Helen Forbes, Elizabeth Watt. Jarvis's Health Assessment and Physical Examination - E-Book Australian and New Zealand. 2020. [Електронний ресурс] // Режим доступу:
https://books.google.com.ua/books?id=Oz0QEAAAQBAJ&pg=PA283&dq=visual+analogue+scale+pain+score+book&hl=uk&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwi215zxjuaBAxWUgSoKHRJWCIAQuwV6BAgOEAg#v=onepage&q=visual%20analogue%20scale%20pain%20score%20book&f=false

Наукове видання

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

Матеріали VII інтернет-конференції
17-18 ЖОВТНЯ 2023 року
м. Одеса

Матеріали збірки публікуються мовою оригіналу в редакції авторів

Підп. до друку 10.11.2020. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 7,2. Наклад 100 пр.
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 0949464393, 0487431393 email – 7431393@gmail.com