

Міністерство освіти і науки України
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту і здоров'я

Федерація легкої атлетики Черкаської області

Федерація баскетболу Черкаської області



**«Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп
населення»**

Збірник наукових праць за матеріалами
V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

(4 грудня 2023 року)

Черкаси - 2023

Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 4 грудня 2023 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2023. – 149 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В. відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.і с. Стеценко А.І.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О. В. (заступник голови) – к.б.н., професор, проректор з наукової та інноваційної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Каленіченко О. В. (секретар) – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Безкопильний О.О. – д.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри спортивних дисциплін

Пустовалов В.О. – к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

Гречуха С.В. - к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	6
-----------------------	---

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ГОРДІЄНКО О. І. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх рятувальників під час навчання у вищих навчальних закладах ДСНС України	9
ГУНЬКО П.М, НЕЧИПОРЕНКО Л.А. Активізація процесу фізичного виховання студентів засобами силової підготовки	13
ГУНЬКО П.М., ПАЛІЧУК Ю.І. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності	17
НЕЧИПОРЕНКО Л. А., ДЯДЯ Д. Є. Розвиток координаційних здібностей у дітей шкільного віку з порушенням слуху	22
КОШІЛЬ К.В. Рівень техніко-тактичної підготовленості учнів середніх старших класів під час вивчення гри волейбол на уроках фізичної культури	26
КУЦЬ А. Є., АРТЮШЕНКО А.О. Ефективність занять спортивною гімнастикою для підвищення рівня гнучкості у дітей молодшого шкільного віку	30
НАЛИВАЙКО В., ЛОШИЦЬКА Т., СКИРТА О. Поширеність фітнес-програм силової спрямованості та рекомендації щодо їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі	34
ПАЛІЧУК Ю.І., БОЖИК М. В. Фізичний розвиток юнаків старших класів	41
САМАРА Н.С., ГУНЬКО П.М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту	47
СУБОТА В.В. Роль фізичного виховання у професійній підготовці студентів	52
ФРОЛОВА Л. С., РІЗНИК Є. Г. Зміни точності металевих рухів школярів під впливом спеціальних вправ	57

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ГРЕЧУХА С.В., МОГИЛЬНИЙ І.М., АРТЮШЕНКО А.О. Особливості комплектування команди з веслування на човнах «дракон»	61
ГРИНЬКО Т.Р. Успішність ігрової діяльності волейболісток в залежності від проявів психофізіологічних властивостей та фізичного розвитку	67
КУДІЙ Л.І., КАЛЕНІЧЕНКО О.В. Особливості застосування засобів функціонального багатоборства у тренувальному процесі чоловіків середнього віку	72
МАМБЕТОВ А.А., НОВАКОВСЬКА О.О. Характеристика змагальної діяльності веслувальників на байдарках (на прикладі олімпійських ігор, токіо-2020)	77
НАГОРНИЙ Д.О. Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки гравців професійних команд з баскетболу в Україні	83
НЕЧИПОРЕНКО Л.А., НЕЧИПОРЕНКО О.В., ДЗЮНИК І.С. Вплив тренувань в умовах низогір'я на студентів-легкоатлетів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я	86
ПАЛІЧУК Ю.І., ГУНЬКО П.М. Розвиток силових якостей у студентів, які займаються боксом	91
СКИРТА О.С., ЛОШИЦЬКА Т.І. Визначення ефективних техніко-тактичних дій ногами кікбоксерів «ІСКА» в дисципліні К-1	97
ФРОЛОВА Л.С., ТЕЛІЖЕНКО О.В., ФІЩУК В.Г. Результативність стрільби спортсменки з порушенням опорно- рухового апарату після корекції психологічного стану	101

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

КАЛЕНІЧЕНКО О.В., КОВАЛЕНКО С.О., ФІЩУК В.Г. Особливості центральної гемодинаміки у пауерліфтерів	105
ЯРОСЛАВСЬКА Л.П. Спортивні травми у студентів: причини та профілактика	109

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

АФАНАСЬЄВ Д., СТОЛЯРЕНКО А. Вдосконалення методики профілактики порушень постави у дітей середнього шкільного віку	113
ГИРЯ А.О. Особливості відновлення після травм колінного суглобу	117

РОЗДІЛ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ВЕЛИКИЙ Ю.М.

Врахування індивідуально-психологічних особливостей для вдосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами 122

ГОРДІЄНКО Н., БАДРАК Т.

Використання інтернет-сервісів на заняттях з фізичного виховання під час онлайн навчання 128

ПОНОМАРЕНКО К.С.

Самоменеджмент в системі спортивного тренування 131

САМАРА Н.С., ГУНЬКО П.М.

Студентська молодь м. Черкаси та її ставлення до фізичного виховання і спорту 135

СОРОКІНА С.О., САМОШКІН О.А.

Мотиваційна зацікавленість жінок 40-50 річного віку до занять оздоровчими вправами 139

РОЗДІЛ 6

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

ЦПОВ'ЯЗ А.Т.

Еволюція метання списа 145

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Артюшенко А.О. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання

Афанасьєв Д. - доктор філософії, викладач, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Бадрак Н. - викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя, Черкаська медична академія

Божик М.В. - канд. пед. наук, доцент, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Великий Ю.М. – аспірант Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Гиря А.О. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гордієнко Н. – голова циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя, Черкаська медична академія

Гордієнко О.І. - викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля

Гречуха С.В. - к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Гринько Т.Р. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гулько П.М. - кандидат педагогічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

Дзюник І.С. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, аспірант кафедри анатомії

Дядя Д.Є. - вчитель фізичної культури в Комунальному закладі «Черкаський навчально-реабілітаційний центр «Країна добра Черкаської обласної ради»

Каленіченко О.В. – к.б.н., доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Коваленко С.О. – доктор біологічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Кошіль К.В. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Кудій Л.І. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Куць А. Є. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Лошицька Т.І. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри «Здоров'я людини та фізична культура» Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Мамбетов А.А. - студент магістратури ННІФКСіЗ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Могильний І.М. - Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Нагорний Д.О. - студент магістратури ННІФКСіЗ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Наливайко В. - Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Нечипоренко Л.А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького

Нечипоренко О.В. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Новаковська О.О. - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Палічук Ю.І. - кандидат педагогічних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Пономаренко К. С. – аспірант 2 курсу, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро імені Богдана Хмельницького

Різник Є.Г. - студент магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Самара Н.С. - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Самошкін О.А. – Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Б. Лавреньова Херсонської міської ради

Скирта О.С. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри «Здоров'я людини та фізична культура» Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Столяренко А. - студент магістратури, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Сорокіна С.О. - викладач кафедри «Здоров'я людини та фізична культура» Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Субота В.В. - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічний університету

Теліженко О.В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Фіщук В.Г. – Заслужений працівник фізичної культури і спорту, Заслужений тренер України, старший викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Фролова Л. С. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Ціпов'яз А.Т. - доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Ярославська Л.П. – кандидат історичних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ДСНС УКРАЇНИ

ГОРДІЄНКО О. І.

*Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету служби цивільного захисту України*

Анотація. У статті розглядається проблема підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів ДСНС України у процесі занять з фізичної підготовки.

Ключові слова. Фізична підготовка, спеціальна фізична підготовленість, професійна підготовка.

Вступ. У сучасному суспільстві завжди актуальною й фундаментальною залишається проблема формування інтелектуально та фізично розвиненої особистості. Процес фізичного виховання повинен бути спрямований на розкриття всіх потенційних можливостей молодого людини, а в перспективі на соціалізацію її особистості, що враховує, в першу чергу, потреби держави за умови максимальної адаптації під час навчання у вищих навчальних закладах до потреб і умов майбутньої трудової діяльності.

Майбутня трудова діяльність випускників вищих навчальних закладів ДСНС України ставить високі вимоги до формування та вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх рятувальників. Для підвищення ефективності виконання їх службових обов'язків необхідно мати високий рівень спеціальної фізичної підготовленості, а також уміння його максимального використання в складних та екстремальних умовах. Навчально-тренувальний процес відповідних навчальних закладів значною мірою спрямований на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів і проводиться з метою надбання умінь та навичок для їх подальшого використання у професійній діяльності.

Свідченням важливості фізичної підготовленості, як основи професійної підготовки співробітників рятувальних служб, є те, що працівники даних служб під час проходження атестації складають нормативи з фізичної підготовки.

На сьогоднішній день переважна більшість майбутніх рятувальників процес професійної підготовки проходить, навчаючись у вищих навчальних закладах ДСНСУ. Курсанти цих навчальних закладів складають вступні іспити з фізичної підготовки, а потім протягом чотирьох років навчання покращують рівень власної фізичної підготовки.

Для підвищення рівня фізичної підготовки курсанти першого курсу, ще до початку навчальних занять, проходять спеціальний курс із вдосконалення рухових здібностей з використанням вправ з легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, вправ з атлетичної підготовки та спортивної гімнастики. Основна увага під час проходження цього курсу приділяється розвитку витривалості, сили, швидкості й спритності. На початковому етапі фізичної підготовки майбутніх рятувальників викладачам необхідно виявити не тільки рівень фізичної підготовленості, а також і рівень технічної та психологічної готовності до вдосконалення власних рухових здібностей.

Сьогодення вимагає від майбутніх рятувальників надзвичайно високого рівня фізичної підготовки. Якщо раніше головним їх завданням, в основному, була ліквідація пожеж, то нині необхідно ще й вміти надати допомогу постраждалим у будь-яких умовах – на землі, у воді, навіть у повітрі. Рятувальники не тільки повинні мати відповідні уміння та навички, але й використовувати їх в екстремальних ситуаціях.

Фізична підготовка - це організований навчально-тренувальний процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її рухових здібностей для подальшого використання в життєдіяльності особистості. Основним фактором, спрямованим на розвиток і вдосконалення рухових здібностей, є фізичне навантаження, яке отримує людина при виконанні фізичних вправ.

Досягти ефективності при вдосконаленні рухових здібностей, а відповідно і підвищити рівень фізичної підготовленості, можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг та інтенсивність, які дадуть найбільший приріст визначених здібностей. Розвиток фізичної підготовленості відбувається в основному на підставі використання методик, спрямованих на вдосконалення основних рухових здібностей: швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості.

Рівень фізичної підготовленості людини напряму залежить від рівня розвитку рухових здібностей. Фізичну підготовку можна поділити на дві основні групи: загальну, мета якої досягти високого рівня працездатності організму за рахунок загальнорозвиваючих вправ, та спеціальну, яка спрямована на зміцнення органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових здібностей відповідно до конкретного виду діяльності, зокрема, в курсантів це пов'язано з діяльністю рятувальника.

Мета та завдання дослідження. Визначити динаміку фізичної підготовленості курсантів протягом навчання у ВУЗі.

Матеріал і методи дослідження. За результатами аналізу навчальних програм з фізичного виховання та спеціальної підготовки рятувальника можна констатувати, що першого року навчання в основі фізичної підготовки лежить загальна фізична підготовка, яка в основному спрямована на розвиток швидко-силових здібностей і витривалості, а в подальшому перевага віддається спеціальній підготовці, яка акцентується на розвиток і вдосконалення більшої кількості рухових здібностей, зокрема, швидко-

силових, а також витривалості, гнучкості, спритності. Велика увага приділяється вправам, спрямованим на розвиток координаційних здібностей.

Для визначення рівня фізичної підготовленості курсантів були використані тести, які вони складають під час навчання для отримання заліку з фізичної підготовки:

- а) біг 100м – розвиток швидкісних здібностей;
- б) біг 3000м – розвиток витривалості;
- г) підтягування – розвиток силових здібностей;
- д) піднімання гирі за одну хвилину – розвиток сили;
- е) стрибок у довжину з місця – розвиток швидкісно-силових здібностей;
- є) комплексна силова вправа (30 секунд підняття тулуба з положення лежачи в положення сидячи, після закінчення часу курсант швидко встає і виконує 30 секунд підтягування на перекладені);
- ж) човниковий біг 10х10м – спеціальна витривалість.

Під час занять з фізичного виховання викладачами використовуються, в основному, наступні методи тренування: метод безперервної вправи (безперервно прогресуючої вправи, безперервно регресуючої вправи, безперервно варіативної вправи); метод повторної (інтервальної) вправи; метод комбінованої вправи (колове тренування, комбіновані вправи з різним сполученням змісту завдань, комбіновані вправи з різним сполученням структури завдань).

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті тестування розвитку рухових здібностей курсантів 1-4 курсів були отримані дані за якими можна зробити певні висновки про динаміку їх фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості курсантів 1-4 курсів ($M \pm m$)

Показники	I курс	II курс	III курс	IV курс
Біг 100м, с	13,9±0,03	13,5±0,04	13,3±0,02	13,0±0,03
Біг 3000м, хв.	12.13±0,12	11.48±0,1	11.40±0,11	11.35±0,12
Стр. з/м, см	234±11	243±10	248±8	251±10
Підтягування, раз	11,4±2,1	12,3±2,5	13,9±2,1	15,7±2,2
Ком-на вправа, раз	36,4±2,3	38,5±2,5	42,3±2,3	43,2±2,4
Піднімання гирі, раз	18,4±2,1	21,5±2,3	22,6±1,8	23,7±1,9
Човниковий біг, с	26,0±0,31	23,6±0,33	22,5±0,2	21,2±0,85

Порівнюючи результати фізичної підготовленості курсантів першого та четвертого курсів можна відмітити суттєве їх покращення. Причому динаміка

зростання має тенденцію до підвищення від курсу до курсу. Разом з тим, необхідно відмітити, що зростання результатів у швидко-силових видах відбувається краще, ніж з видів витривалості. Також виявлено, що в останньому семестрі четвертого курсу кількість занять з фізичної підготовки зменшена, у порівнянні з молодшими курсами, але, як свідчать результати експерименту, це не вплинуло на рівень загальної підготовленості курсантів-випускників.

Висновки з даного дослідження. Специфічні вправи, які використовуються у фізичному вихованні, впливають як на фізичну освіту, так і на вдосконалення рухових здібностей. Прикладним результатом фізичного виховання, якщо його розглядати стосовно практичної діяльності, є фізична підготовленість, що втілюється в підвищенні працездатності, вдосконаленні рухових умінь і навичок. Таким чином, рівень фізичної підготовленості майбутніх рятувальників безпосередньо впливає на подальшу повноцінну життєдіяльність і забезпечує ефективність виконання їх службових обов'язків.

Список літератури:

1. Артюшенко О.Ф. Основи спортивної підготовки. / О.Ф.Артюшенко, Л.В. Сіренко. – Черкаси: Брама-Україна. 2006. – 406с.
2. Білокур В. Е. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: [спец.] 24.00.02 “фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / В. Е. Білокур; Рівненський ДГУ, Рівне, 2002. – 18 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.

АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ГУНЬКО П.М, НЕЧИПОРЕНКО Л.А.

*ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я Черкаського національного
університету імені Богдана Хмельницького*

Анотація. В статті представлено обґрунтування доцільності застосування занять силової спрямованості в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: індивідуалізація, диференціація, вільний вибір, вид рухової діяльності, студент, сила.

Вступ. Під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) формується особистість майбутнього спеціаліста. При цьому велику роль у комплексній системі начально-виховного процесу відіграє фізичне виховання. Однією із основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки є спрямованість фізичного виховання студентів на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та збереження творчого довголіття. На жаль ця ідея не досить ефективно реалізується на практиці, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління і зокрема студентської молоді катастрофічно погіршується із року в рік.

Дані багатьох досліджень, досвід власної практичної діяльності свідчать про те, що існуючі методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів (Боднар І., Савчук С.). В організації проведення навчальних занять за останній час не відбулося особливих змін, її ефективність відносно низька, що не повністю відповідає сучасним вимогам вищої школи. Неможливість вільного вибору виду рухової діяльності знижує зацікавленість студентів до фізичного виховання і проявляється у „відбуванні” навчальних занять з цього предмету (Жданова О., Базильчук В.). Більше того, примусовість щодо відвідувань занять призводить до небажання студентами виконувати ні поради, ні вимоги педагога. Ці чинники знижують ефективність фізкультурних занять, адже відомо, що тільки за умови, коли людина займається фізичними вправами добровільно і з урахуванням її індивідуальних інтересів можливо досягти найбільшого ефекту від занять фізичним вихованням (Леко Б., Соболев Ю., Карпова І.).

Важливого значення набуває теоретична і методична підготовка оздоровчого спрямування, що є неодмінним компонентом фізичного виховання у ВНЗ (Кривошеєва Г.). У процесі цієї підготовки у студентів формуються валеологічні знання, уміння, навички, які, в тій чи іншій мірі, використовуються ними у повсякденному житті. На сьогоднішній день

навчальна програма для ВНЗ передбачає для теоретичної підготовки всього 4 години на рік. В реальних умовах проведення фізкультурних занять теоретичної підготовки майже не існує.

Традиційне фізичне виховання у ВНЗ не сприяє ефективному розв'язанню проблеми зменшення дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я. Встановлено, що кількість студентів, віднесених до підготовчих та спеціальних медичних груп, постійно зростає. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів, які віднесені до основної групи (Драчук А.).

У рамках обов'язкової, суворо регламентованої програми немає реальної можливості реалізувати найважливіші дидактичні принципи системи фізичного виховання – забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів (Соболев Ю., Карпова І.).

Суттєвим недоліком змісту фізичного виховання сучасної молоді є консерватизм, унітарність і відверта деперсоналізація (нездатність людини до особистого самоствердження у відносинах з іншими людьми) (Круцевич Т.).

Викладені факти свідчать про те, що методика організацій та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання предмету „Фізичне виховання”.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є обґрунтування доцільності застосування занять силової спрямованості в процесі фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення даних наукової літератури з проблем педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. У багатьох ВНЗ нашої країни останнім часом дуже популярними є заняття з фізичного виховання, в яких використовуються силові вправи. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох уроджених і набутих дефектів будови тіла та розвитку фізичних якостей. На противагу деяким скептикам щодо доцільності застосування занять силової спрямованості у навчальному процесі фізичного виховання необхідно сказати, що раціональне поєднання занять силовими вправами з стретчингом, аеробними навантаженнями та застосування поточно-інтервального методу колового тренування значно покращить гнучкість та витривалість. Більше того, таке поєднання сприятиме покращенню обміну речовин у м'язах, зниженню втоми нервової системи та запобіганню перевтоми і перетренування. Це в свою чергу активує ріст м'язових об'ємів та сили м'язів.

Відомо, що заняття з фізичного виховання, в яких використовуються вправи силової спрямованості, розвивають рухову якість – силу. Під силою розуміють здатність індивідууму долати опір або ж протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Сила проявляється в різноманітних рухових діях людини. Рухова діяльність – це результат погодженої дії центральної нервової системи

(ЦНС) та периферійних відділів рухового апарату, а саме кістково-м'язової системи. В ЦНС продукуються імпульси збудження, які через мотонейрони і аксони потрапляють в м'язові волокна. В наслідок чого м'язи напружуються з певною силою, яка дозволяє рухати в просторі окремі ланки тіла і тіла в цілому. Від величини та напряму дії сили змінюється швидкість і характер руху. Таким чином, без дії м'язової сили людина не може виконувати ніяких рухових дій, тому вона є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших рухових якостей.

Як відомо розвиток абсолютної сили призводить до збільшення м'язових об'ємів. Це загально біологічна закономірність – організми із більшими м'язовими об'ємами мають більшу силу. Залежність сили від ваги тіла людини пояснюється тим, що сила ізольованого м'яза дорівнює квадрату його поперечного розрізу. Тобто при збільшенні рівня силових якостей значно збільшуються м'язові об'єми. Ця закономірність дає можливість значно покращити будову тіла людини, що є дуже сильним позитивним чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами. Більше того, в майбутній трудовій діяльності це матиме велике значення, тому що відмінний зовнішній вигляд є візитною карткою працівників у різних сферах економіки [2].

Переважає більшість людей, особливо жіночої статі, з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу, стильно та модно одягатися, досягати успіху у професійній кар'єрі і т. ін. Все це у великій мірі сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі та покращує можливості у спілкуванні. І навпаки, у людей, що мають проблеми із статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні комплекси, які стають на заваді в подальшому трудовому житті.

Результати щорічного державного тестування фізичної підготовленості населення України вказують на те, що фізична підготовленість студентської молоді має досить низький рівень, причому з кожним роком він має тенденцію до зниження. Особливо низькі показники тестування мають види випробувань, які характеризують рівень розвитку силових якостей. Застосування силових вправ у навчальному процесі ВНЗ дасть можливість значно покращити показники сили, і цим самим, за допомогою „переносу” фізичних якостей підвищити рівень інших рухових якостей. Такий взаємозв'язок підсилюється низьким рівнем фізичної підготовленості студентів, тому що характер взаємозв'язку між фізичними якостями залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Відомо, що якщо тривалий час застосовувати одні і ті ж вправи, то організм до них адаптується і тренуваність буде збільшуватись неадекватно рівня навантажень, або навіть взагалі не буде збільшуватись. Для подолання цього негативного явища необхідні нові ефективні засоби. Такими засобами можуть стати вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажерні пристрої дають можливість більш чітко дозувати навантаження як для окремих груп

м'язів, так і для загальної дії (на декілька м'язових груп одночасно). Можливість вибірково зосереджуватись на розвиткові сили окремих м'язових груп (наприклад, на тих, які відстають в силовому розвитку) і, відповідно, виду силових якостей дозволяють значно покращити ефективність силової підготовки. Широке диференціювання навантаження на тренажерах дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини залежно від її статі, віку та рівня фізичної підготовленості. Ця особливість дає можливість реалізувати в навчальному процесі основні дидактичні принципи – диференціацію та індивідуалізацію.

Більш того вправи силового напрямку можуть використовуватися в оздоровчих цілях із студентами які мають відхилення у стані здоров'я та низьку фізичну підготовленість [1; 3; 5].

Багато показників здоров'я залежать від пропорцій тіла людини і, навпаки, пропорції і розміри тіла залежать від розвитку всіх органів і систем. Тому не потрібно думати, що турбота про форму, розмір і пропорцію тіла – це тільки данина моді, красі з її відповідними естетичними вимогами, це перш за все турбота про здоров'я власного організму [4, с. 9].

Висновки з даного дослідження. Виходячи з вищевикладеного, заняття з фізичного виховання, в яких використовуються силові вправи, дають можливість впровадити в практику сучасні концептуальні положення, які ефективно вплинуть на фізичний розвиток, сприятимуть підвищенню зростання фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді.

Перспективи для подальших досліджень проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

Список літератури:

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. ДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2020. – 19 с.
2. Круцевич Т., Петровский В. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2021. - №3. – С.3-15.
3. Кулыгин С. Б. Эффективность использования оздоровительной программы занятий с силовой направленностью в условиях учреждения санаторного типа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2019. - № 16. – С.54 – 57.
4. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоров'я, 1985. – 112 с.
5. Чабан І. П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / РДГУ. – Рівне, 2020. – 18 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ГУНЬКО П.М., ПАЛІЧУК Ю.І.

*ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці*

Анотація. У статті представлені результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів залежно від змісту та направленості занять фізичними вправами, а також обґрунтування доцільності використання занять силової спрямованості в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, рухова діяльність, сила, вправи, студенти.

Вступ. Глибокі професійні знання, з одного боку та стійка працездатність і фізичне здоров'я, з іншого, у своїй єдності, сприяють надійності та високій продуктивності праці робітника. В той же час спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості сучасної молоді, яка сьогодні складає науковий, культурний, оборонний потенціал країни, генофонд нації (Присяжнюк С., Краснов В., Третьяков М., Лишевська В.). В результаті державного тестування фізичної підготовленості виявлено, що особливо низькими показниками є такі, що характеризують силову витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та піднімання в сід за 1 хв) і швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця) (Стельникович Ю., Левків В.). У зв'язку з цим фахівцями здійснюється активний пошук нових ефективних форм проведення занять, які сприятимуть розвитку саме сили (Петров В.). Значна кількість досліджень присвячена питанням забезпечення диференційованого й індивідуального підходу в умовах застосування вправ силової спрямованості з урахуванням рівня здоров'я, адекватних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості студентів (Бондар І., Стельникович Ю., Левків В.). Але недостатньо вивченими залишаються питання, в яких заняття силовими вправами пов'язані з вільним вибором студентами виду рухової діяльності (Синиця С.).

Більш широке застосування силових вправ значно підвищить зацікавленість і активність з боку студентів до занять з фізичного виховання. Паралельно з цим ефект “переносу” фізичних якостей підвищить рівень інших рухових якостей (Круцевич Т.). Більш того, заняття силової спрямованості сприяють формуванню гармонійної, витонченої, вишуканої, граціозної статури, що в майбутній трудовій діяльності матиме велике значення, тому що відмінний зовнішній вигляд є візитною карткою працівників у різних сферах економіки. Крім того сила має фундаментальне значення для прояву запасів функціональних систем організму людини (психічна рівновага, координація,

точність рухів, чутливість, відновлення працездатності тощо) (Глядя С., Старов М.).

Переважає більшість людей, особливо жіночої статі, з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливою, звертати на себе увагу, стильно та модно одягатися, досягати успіху у професійній кар'єрі тощо. Все це у великій мірі сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі та покращує можливості у спілкуванні. І навпаки, у людей, що мають проблеми зі статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні комплекси, які стають на заваді в подальшому трудовому житті.

Мета та завдання дослідження. Метою даної роботи є вивчення рівня фізичної підготовленості студентів у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання. Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Провести тестування фізичної підготовленості студентів за програмою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

2. Зробити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження: педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості, Гарвардський степ-тест та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було проведено тестування фізичної підготовленості студентів ($n=153$) 1-2 курсів денної форми навчання віком 17-19 років, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи.

Внаслідок проведеного дослідження виявлено (табл. 1), що середньостатистична якісна оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків відповідає $3,11 \pm 0,11$ балам, а дівчат – $2,42 \pm 0,15$ балам, що узгоджується з результатами інших досліджень [1, 2, 3, 4 та ін.].

Таблиця 1

Показники якісної оцінки рівня фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів ($M \pm m$)

<i>Види випробувань</i>	<i>Дівчата n=53</i>	<i>Юнаки n=100</i>
Біг на 100 м, с	$1,4 \pm 0,20$	$3,3 \pm 0,12$
Стрибок у довжину з місця, см	$1,6 \pm 0,19$	$3,1 \pm 0,12$
Гарвардський степ-тест	$3,1 \pm 0,08$	$3,8 \pm 0,09$
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	$3,7 \pm 0,24$	$4,0 \pm 0,13$
Човниковий біг 4 x 9 м, с	$3,5 \pm 0,18$	$3,7 \pm 0,11$
Піднімання в сід за 1 хв, разів	$2,8 \pm 0,27$	$2,8 \pm 0,14$
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	$3,6 \pm 0,21$	$2,7 \pm 0,19$
Сума балів	$19,6 \pm 0,83$	$23,4 \pm 0,54$
Оцінка	$2,4 \pm 0,15$	$3,1 \pm 0,11$

Отже такі показники якісної оцінки рівня фізичної підготовленості студентської молоді притаманні для багатьох регіонів України.

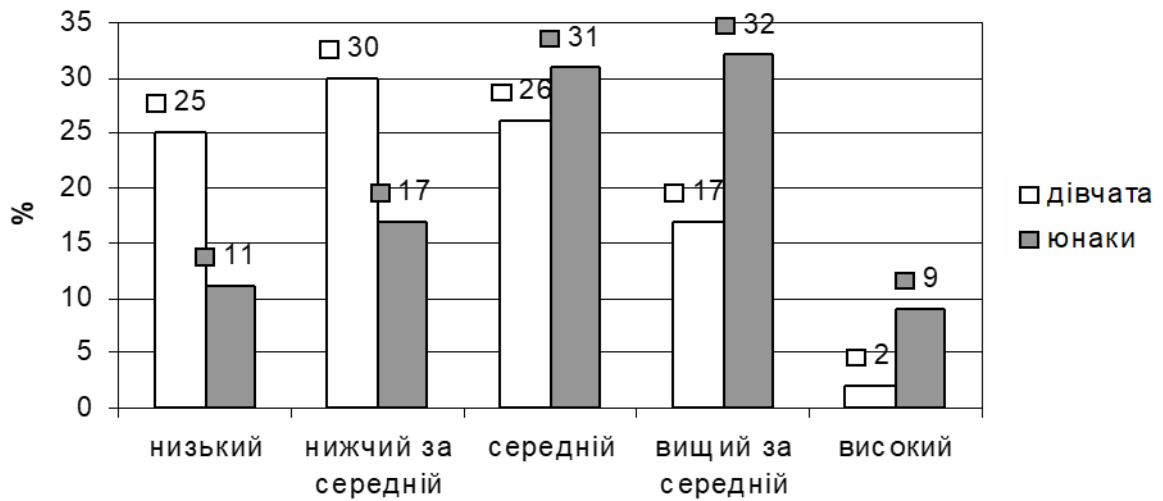


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів

Щоб порівняти рівень фізичної підготовленості студентів окремо по кожному виду випробувань, у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання, було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. До першої групи входили студенти, які займалися переважно вправами силової спрямованості, до другої – студенти, які відвідували заняття із баскетболу, волейболу, футзалу, тенісу та настільного тенісу.

Середньостатистичні показники в усіх видах випробувань (табл. 2), як у юнаків, так і у дівчат, були кращі у представників ЕГ. Статистично вірогідні розбіжності показників виявилися в усіх тестуваннях крім Гарвардського степ-тесту ($p > 0,05$) та нахилу тулуба в перед з положення сидячи ($p > 0,05$).

Кращі результати у вправах, які характеризують рівень розвитку силових якостей (швидкісно-силову та силову витривалість), у представників ЕГ можуть бути пояснені тим, що на заняттях саме цих студентів використовувалися переважно вправи силової спрямованості.

Більш високий рівень інших рухових якостей у студентів ЕГ пояснюється тим, що сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших рухових якостей (ефект „переносу” фізичних якостей). Особливо такий взаємозв’язок підсилюється низьким рівнем розвитку рухових якостей студентів, тому що характер взаємозв’язку між фізичними якостями залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв’язок між ними, і навпаки.

Таблиця 2

Показники результатів тестування фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів (M ± m)

Види випробувань	Дівчата		Юнаки	
	ЕГ n=18	КГ n=35	ЕГ n=34	КГ n=66
Біг на 100 м, с	16,71 ± 0,27	18,01 ± 0,33***	13,71 ± 0,10	14,06 ± 0,08*
Стрибок у довжину з місця, см	180,33 ± 3,77	164,24 ± 3,51***	236,94 ± 2,87	229,88 ± 2,49*
Гарвардський степ-тест, ум. од.	73,09 ± 1,46	72,52 ± 1,51	84,75 ± 2,55	83,58 ± 1,44
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	23,59 ± 0,33	17,03 ± 1,79***	45,55 ± 1,09	37,70 ± 0,88***
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,42 ± 0,10	10,82 ± 0,14*	9,02 ± 0,06	9,36 ± 0,06***
Піднімання в сід за 1 хв, разів	43,89 ± 1,27	33,34 ± 2,77***	46,00 ± 1,13	38,75 ± 1,02***
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	19,65 ± 0,92	16,40 ± 1,60	14,00 ± 1,38	12,12 ± 0,94

Примітки: * - вірогідність відмінностей (p<0,05);
 ** - вірогідність відмінностей (p<0,01);
 *** - вірогідність відмінностей (p<0,001).

Висновки з даного дослідження:

1. Педагогічне тестування рівня фізичних якостей свідчить про досить низький рівень фізичної підготовленості більшості студентів. Як серед дівчат, так і серед юнаків переважають низький, нижчий за середній та середній рівні фізичної підготовленості.
2. Рівень фізичної підготовленості дівчат значно нижчий ніж у юнаків. Особливо низькими виявилися показники тестування швидкості, швидкісно-силових якостей та силової витривалості.
3. Порівняння середньостатистичних показників рівня фізичних якостей дає можливість стверджувати, що рівень фізичної підготовленості у студентів, які займаються переважно вправами силової спрямованості, дещо вищий ніж у студентів, які займаються спортивними іграми.
4. Під час планування та проведення занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти необхідно приділяти більше уваги розвитку сили, що в свою чергу призведе до підвищення рівня інших рухових якостей. Крім того такі заняття сприятимуть побудові гарного статури, що є дуже сильним позитивним чинником у стимулюванні студентів до занять фізичним вихованням та допоможе їм у майбутній трудовій діяльності.

Перспективи для подальших досліджень проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволяють підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, і тим самим ефективність процесу фізичного виховання.

Список літератури:

1. Присяжнюк С., Краснов В., Третьяков М., Лишевська В. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів першого курсу НАУ та ХДАУ // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2022. Том 3. Випуск 8. – С. 435-437.
2. Шигалевський В., Захаров В., Верьовкін О., Зезюлін С. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості абітурієнтів Луганських вузів 2000/2001 і 2003/2004 навчальних років // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2019. Том 3. Випуск 8. – С. 408-410.
3. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. ДУ ім. Лесі України. – Луцьк, 2020. – 19 с.
4. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1-го курсу медичної академії // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2021. Том 3. Випуск 8. – С. 94-97.
5. Салук І. Фізична підготовленість студентів – першокурсників технічного ВНЗ // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2017. Том 3. Випуск 8. – С. 330-333.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

НЕЧИПОРЕНКО Л. А., ДЯДЯ Д. Є.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Черкаський навчально-реабілітаційний центр «Країна добра» Черкаської
обласної ради*

Анотація. Для розвитку дітей, які мають порушення слуху, їх успішної соціалізації у суспільстві є надзвичайно значущим те, як організується процес фізичного виховання з раннього дитинства. У тому числі й розвиток координаційних здібностей, які є «слабкою ланкою» у фізичному вихованні школярів.

Ключові слова: координаційні здібності, порушення слуху, школярі, фізичні здібності.

Вступ. Сучасне суспільство заслуговує статусу цивілізованого лише за умов дбайливого ставлення до дітей з фізичними чи психічними вадами, що ускладнюють, а іноді і унеможливають ведення ними повноцінного життя. На жаль, кількість дітей у світі з вродженими спадковими захворюваннями щорічно збільшується. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я серед понад 250 млн. осіб з особливими потребами більше 42 млн. припадає на людей, що страждають на розлади слухової системи.

Фізична підготовленість осіб із порушенням слуху характеризується зниженою руховою активністю, зниженим рівнем розвитку основних фізичних якостей, що обумовлено не так основним дефектом, як вторинними соматичними порушеннями, що формуються протягом усього життя з моменту появи глухоти.

Слух тісно пов'язаний з рухом, оскільки слухові сигнали, як і зорові, беруть участь у регуляції рухів та виключення слуху із системи аналізаторів означає порушення всього ходу розвитку.

Формування рухів та розвиток рухових якостей одна з найважливіших завдань фізичного виховання школярів з порушенням слуху, оскільки саме оволодіння основними рухами утворює необхідну основу для нормальної життєдіяльності школяра.

Мета та завдання дослідження є виявлення особливості формування навичок координацій рухів у школярів із порушенням слуху.

Завдання:

1. Вивчити стан проблеми фізичного виховання дітей з порушенням слуху;
2. Перевірити ефективність розробленого комплексу та методів розвитку координаційних здібностей у дітей шкільного віку порушенням слуху.

Матеріали та методи дослідження. Обстежували вихованців Комунального закладу «Черкаський навчально-реабілітаційний центр «Країна добра Черкаської обласної ради» з порушенням слуху та їх здорових однолітків Шевченківської спеціалізованої загальноосвітньої школи-інтернат з поглибленим вивченням предметів гуманітарно-естетичного профілю Черкаської обласної ради.

Дослідження проходило у три етапи з вересня 2022 р. по травень 2022р. з дітьми з порушенням слуху у віці 12-14 років, які займаються футбольним фрістайлом у навчально-реабілітаційному Центрі.

Практично здорові діти склали контрольну групу (15 осіб). В експериментальну групу ввійшли діти з вадами слуху (9 осіб слабкочуючих та 6 глухих).

У контрольній групі діти займалися за звичайною програмою, три заняття на тиждень.

Під час підготовки та проведення дослідження використовувалися такі методи:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) педагогічний нагляд;
- 3) тести для розвитку рухових та координаційних здібностей у віці 12-14 років;
- 4) педагогічний експеримент;
- 5) програмно-апаратний-комплекс «ВАРІКАРД 2.51»
- 6) методи математичної статистики.

У ході дослідження було опрацьовано літературу, яка висвітлює проблему розвитку координаційних здібностей, особливості даної патології, а також джерела, в яких описуються ті чи інші можливості застосування сучасних видів рухової активності в сукупності з сучасними медико-біологічними технологіями.

Для визначення показників координаційних здібностей у процесі занять футбольним фрістайлом у дітей із порушенням слуху 12-14 років ми впроваджували наступні елементи:

- жонгливання футбольним м'ячем сидячи;
- жонгливання футбольним м'ячем однією ногою;
- жонгливання футбольним м'ячем двома ногами;
- жонгливання футбольним м'ячем на колінах;
- жонгливання футбольним м'ячем на голові;
- біг на якийсь час, із застосуванням координаційних сходів;
- утримання м'яча на шії;
- обведення фішок футбольним м'ячем на якийсь час;
- комплексне жонгливання футбольним м'ячем різними частинами тіла (ноги+коліни+голова);
- Ведення м'яча по лінії кола.

Опрацьовано матеріал, який було отримано в ході експерименту, а також було вивчено інформативність показників, які були зареєстровані у тестах, проведених у вищезазначених зазначених групах.

Складений нами комплекс вправ та завдань для покращення рівня координаційних здібностей у дітей віком 12-14 років сприяв покращенню показників рівня фізичної підготовленості, а також показники змагальної діяльності, порівняння зі своїми однолітками, які займалися футбольним фрістайлом, при цьому, не виконуючи додаткових комплексів вправ.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними науково-методичної літератури таких авторів, як С.П. Євсєєва[1, 2], Л.В. Шапкової[3] визначили, що у тих, хто має учнів, порушення слуху є ряд порушень, що виявляються в руховій сфері та їх дуже важливо враховувати в організаційній роботі. До таких руховим порушенням відноситься дискоординація в рухових діях і не точність їх виконання, уповільнене оволодіння руховими навичками, складність у збереженні статичного та динамічної рівноваги, не високий рівень орієнтування в просторі, повільніше виконання окремих рухових дій, а також досить низький рівень розвитку рухових якостей (Сили, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості).

Ряд фахівців[1, 2, 3], відзначають, що у багатьох дітей, мають порушення слуху, спостерігається вторинні відхилення. До них відносяться різні порушення постави (сутулість, сколіоз, плоска грудна клітина), плоскостопість та інші соматичні порушення.

Тому актуальним є вдосконалення адаптивного фізичного виховання в дітей віком, які мають порушення слуху. При цьому воно має виражатися у доборі засобів та методів, які мають бути спрямовані на вирішення основних завдань у адаптивному фізичному вихованні цієї категорії дітей. До таких завдань належать освітні, оздоровчі, виховні, корекційні, компенсаторні та профілактичні завдання.

Після проведення педагогічного експерименту нами було виявлено достовірну відмінність ($p < 0,05$) між середніми показниками експериментальних та контрольних груп на користь експериментальної групи практично з усіх тестів.

Висновки з даного дослідження:

1. Порівняльна характеристика середніх результатів окремих рухових здібностей та показників координаційних здібностей до початку педагогічного експерименту виявила достовірну різницю ($p < 0,05$) між ЕГ та КГ.

2. Підібрані засоби та методи, спрямовані на розвиток показників координаційних здібностей для учнів 12-14 років з порушеннями слуху.

3. Після проведення педагогічного експерименту порівняльна характеристика даних експериментальної групи учнів та контрольної групи учнів виявила достовірну різницю ($p < 0,05$) за показниками розвитку координаційних здібностей

4. Визначили, що для покращення розвитку показників координаційних здібностей у учнів 12-14 років ефективніше впливають вправи, спрямовані на тісну роботу з футбольним м'ячем різними частинами тіла, а також вправи із застосуванням координаційної драбинки.

Виходячи з отриманих даних, ми стверджуємо, що обов'язкові урокам адаптивного фізичного виховання необхідно додати додаткові два заняття, які в середньому за часом становлять 35-40 хвилин, які будуть спрямовані на вдосконалення та розвиток рівня координаційних здібностей.

Моторна щільність заняття має бути приблизно 60-70%. При цьому середній пульс на заняттях повинен становити близько 105 уд/хв. максимальний пульс – близько 130 уд/хв.

Рекомендується використовувати на уроках з адаптивного фізичного виховання комплекси вправ та зміст додаткових занять, які спрямовані на розвиток показників координаційних здібностей.

Оцінка стану напруги систем регуляції випробуваних сприяє своєчасному визначенню можливостей адаптації організму. Виходячи з цих результатів сформовані індивідуальні фізкультурно-оздоровчі рекомендації для занять з футбольного фрістайлу.

Список літератури:

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.Б. Шапкова. – М.: Советский спорт, - 2000. – 240 с.
2. Евсеев С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Т. Суслиев - М.: Советский спорт, 2000. - 152с.
3. Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. - Донецк: УК Центр, 1999. - 336 с

РІВЕНЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КОШІЛЬ К.В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Стаття присвячена вивченню питання стосовно особливостей навчання, закріплення та удосконалення у техніко-тактичній підготовленості учнів середніх і старших класів під час вивчення гри волейбол на уроках фізичної культури.

Ключові слова: учні, уроки фізичної культури, волейбол, техніко-тактичні підготовленість.

Вступ. У новій шкільній програмі з навчального предмету Фізична культура для учнів середніх класів, волейбол, серед всіх інших спортивних ігор представлений окремим варіативним модулем. У шкільній програмі представлений увесь навчальний матеріал, який є необхідний для учнів. Для того, щоб вони могли успішно і якісно оволодіти практичними навичками і теоретичними знаннями необхідних для гри волейбол [1, 3, 6].

Згідно методики навчання спортивних ігор процес навчання умовно поділиться на кілька періодів – період початкової техніко-тактичної підготовки і другий, період її подальшого вдосконалення. Як правило, під час початкової техніко-тактичної підготовки закладається фундамент майстерності майбутнього спортсмена, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного гравця, учня. Вже потім йде процес закріплення і удосконалення у техніці виконання того чи іншого технічного прийому. Підвищується майстерність, точність і результативність виконання різних технічних прийомів гри в процесі виконання ігрових завдань та у процесі участі учнів чи юних спортсменів у навчальних іграх [2, 4, 5].

Мета дослідження: з'ясувати вікові особливості техніко-тактичної підготовленості учнів середніх і старших класів під час вивчення гри волейбол на уроках фізичної культури.

Методи і організація досліджень. Дослідження проводилися в Ісківській ЗОШ I-III ступенів упродовж 2022-2023 навчального року. В них були задіяні учні середніх і старших класів. Під час проходження навчального матеріалу на вивчення гри волейбол на уроків фізичної культури визначали показники техніко-тактичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно завдань кваліфікаційної роботи в учнів середніх та старших класів за допомогою контрольних вправ на уроках фізичної культури під час проходження навчального матеріалу з модуля Волейбол визначали показники техніко-тактичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Результати учнів 5-11 класів під час виконання контрольних вправ з техніко-тактичної підготовки на уроках фізичної культури під час вивчення гри волейбол у березні 2022-2023 навчального року

Учні \ Тести	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
„Передачі в колі”, (разів)	4,2 ±0,5	4,8 ±0,3	5,3 ±0,3 #	5,7 ±0,4 #	7,4 ±0,4 *#	7,6 ±0,3 #	7,8 ±0,4
„Передачі у парах”, (разів)	5,9 ±0,5	7,8 ±0,4*	8,7 ±0,3 *#	9,2 ±0,4 #	9,9 ±0,3 #	10,3 ±0,4 #	10,5 ±0,3
„Передачі м’яча знизу”, (разів)	4,8 ±0,4	5,9 ±0,4 *	6,3 ±0,4 #	6,9 ±0,3 #	8,6 ±0,4 #	8,9 ±0,3	9,2 ±0,4
„Нападаючі удари”, (влучань)	2,7 ±0,4	3,6 ±0,4	4,0 ±0,3 #	4,8 ±0,3 *#	5,2 ±0,4 #	5,3 ±0,4	5,6 ±0,3
„Подачі на тоність”, (влучань)	3,3 ±0,4	3,9 ±0,4	4,2 ±0,3 #	5,0 ±0,3 *#	5,9 ±0,4*#	6,1 ±0,3#	6,3 ±0,4
„Прийом подачі”, (разів)	2,5 ±0,3	3,2 ±0,4	4,4 ±0,3 #	5,3 ±0,3*#	5,8 ±0,4 #	6,3 ±0,3 #	6,4 ±0,4
„Захист – Напад”, (разів)	2,3 ± 0,4	2,9 ±0,3	3,7 ± 0,4 #	4,8 ±0,3*#	5,4 ±0,4 #	5,7 ±0,3 #	5,9 ±0,4

Примітка: * – достовірність різниць з попереднім класом; # – достовірність різниць з попереднім класом з різницею у 2 роки ($p < 0,05$).

Як видно з таблиці, результати виконання учнями середніх і старших класів тестових вправ з технічної і тактичної підготовки на уроках фізичної культури під час вивчення гри Волейбол змінювалися в бік покращення. Серед усіх обстежуваних учнів найкращі результати у контрольних вправах з техніко-тактичної підготовки демонстрували самі старші за віком учні, 11-и класники. Так, середній показник під час виконання завдання Передачі над собою у колі, у них становив – $7,8 \pm 0,4$ разів, у вправі Передачі м’яча в парах, двома зверху вони виконували – $10,5 \pm 0,3$ і у завданні Передачі в парах, двома знизу – $9,2 \pm 0,4$ вдалих спроб передач. Контрольну вправу Нападаючий удар на влучність, вони виконували з результатом – $5,6 \pm 0,3$ влучань у потрібну зону майданчика і у завданні Подачі на влучність їхній середній показник становив та – $6,3 \pm 0,4$ влучань. У контрольних завданнях Прийом з доведенням та Захист – Напад їхні результати становили – $6,4 \pm 0,4$ і $5,9 \pm 0,4$ вдалих спроб. Аналіз отриманих даних вказав на наявність достовірних відмінностей між учнями різного віку ($p < 0,05$).

Таким чином, на основі наведених вище даних можемо констатувати, що в учнів середнього і старшого шкільного віку на протязі уроків фізичної культури, під час вивчення гри волейбол відбувалося поступове підвищення рівня технічної і тактичної підготовленості.

Ми з'ясували, як саме змінювалися результати учнів різного віку під час виконання контрольних вправ з технічної і тактичної підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури під час проходження навчального матеріалу модуля Волейбол, (%)

Класи \ Тести	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10 - 11
„Передачі в колі”, (разів)	13,9	10,4	9,5	7,8	4,7	3,5
„Передачі у парах”, (разів)	12,6	11,0	8,2	7,3	6,0	3,9
„Передачі м'яча знизу”, (разів)	14,3	16,6	9,8	8,1	4,7	3,3
„Нападаючі удари”, (влучань)	10,2	11,3	18,7	7,9	3,8	5,4
„Подачі на тоність”, (влучань)	8,1	7,9	16,4	14,7	5,1	3,2
„Прийом подачі”, (разів)	14,2	15,8	10,4	9,4	8,6	2,5
„Захист – Напад”, (разів)	10,8	13,3	14,0	8,7	5,5	2,3

З даних, представлених у таблиці видно, що характер змін результатів виконання учнями середніх і старших класів контрольних завдань з техніко-тактичної підготовки на уроках фізичної культури під час проходження навчального матеріалу з модуля Волейбол був дещо різним. Так наприклад, найбільші зміни результатів у контрольних завданнях з техніко-тактичної підготовки були отримані під час виконання Передач різними способами, Нападаючих ударів та Подач (16,4 – 18,7 %). Необхідно відмітити, що найбільші прирости результатів в основному відбувалися в учнів 6 - 8 класів. Тоді як, у старших класах темпи змін результатів дещо зменшилася.

Висновки з даного дослідження:

1. В учнів середніх і старших класів на уроках фізичної культури під час вивчення гри Волейбол спостерігали зростання показників техніко-тактичної підготовленості. Кращими результатами під час виконання тестових завдань з техніко-тактичної підготовки характеризувалися учні старших класів ($p < 0,05$).

2. На основі отриманих даних з'ясували, що найбільшими прирости результатів під час виконання контрольних вправ з техніко-тактичної підготовки виявилися в учнів середніх класів, тоді як в учнів старших класів відповідні зміни результатів носили менш виражений характер.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях планується вивчати питання стосовно особливостей удосконалення у техніко-тактичних діях учнів з використанням різних методів навчання і організації роботи на уроках фізичної культури.

Список літератури:

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу: навчальний посібник. Київ, 2004. 664 с.
3. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов. – Киев : Олимпийская литература, 2009. 128 с.
4. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
5. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.
6. Спортивні ігри. У 2 томах: під ред. Ж. Л Козіної. Харків: Точка, 2010. 200 с.

Науковий керівник: Пустовалов В.О., к.н. з фіз.вих та сп., доцент.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

КУЦЬ А. Є., АРТЮШЕНКО А.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті описано важливість розвитку гнучкості в ранньому дитинстві і виявлено, що спортивна гімнастика може бути ефективним засобом для досягнення цієї мети. Проведено аналіз різних вправ і технік, що використовуються в гімнастиці для розширення діапазону рухів і поліпшення гнучкості.

Ключові слова: гімнастика, діти, гнучкість, розвиток, тренування, ефективність.

Вступ. Розвиток фізичних здібностей у дитинстві є важливою складовою загального здоров'я та фізичного розвитку. Одним з аспектів, який заслуговує особливої уваги, є гнучкість. Гнучкість виявляється у здатності виконувати широкий спектр рухів без дискомфорту або травми. Спортивна гімнастика вважається одним із засобів досягнення цієї мети у дітей. Ця стаття розглядає вплив занять спортивною гімнастикою на розвиток гнучкості у дітей віком від 7 до 9 років.

Гнучкість є важливою фізичною характеристикою, яка впливає на загальний фізичний розвиток дитини. Добре розвинена гнучкість допомагає забезпечити правильну поставу, покращити координацію рухів, зменшити ризик травм та покращити спортивні досягнення [3].

Спортивна гімнастика є одним з ідеальних видів фізичної активності для розвитку гнучкості у дітей. Цей вид спорту включає в себе різноманітні вправи, спрямовані на розтягування м'язів і збільшення діапазону рухів. Тренування гімнастики включають розтягування ніжок, рук, спини, стегон і хребта, а також розвивають гнучкість суглобів [4].

Мета та завдання дослідження: вивчити ефективність авторської методики з використанням великої кількості різноманітних вправ короткої тривалості для розвитку гнучкості в гімнасток 7-9 років.

Завдання:

1. Проаналізувати динаміку показників гнучкості в контрольній та експериментальній групах гімнасток протягом педагогічного експерименту.
2. Порівняти ефективність традиційної методики та авторської методики для розвитку гнучкості.
3. Визначити вікові особливості розвитку гнучкості у гімнасток 7-8 років та 9 років.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи гімнасток 7-9 років. Контрольна та експериментальна групи налічували по 10 осіб кожна.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Для оцінки гнучкості використовувався тест - поперечний шпагат.

Результати досліджень та їх обговорення. Проаналізувавши методики розвитку гнучкості була винайдена та використана на першій групі дівчат окрема методика, що полягає в наступному.

Загальноприйнято в спортивній гімнастиці розвивати гнучкість стандартними методиками, використовуючи 2-3 вправи для розтяжки м'язів в тазостегновому суглобі. Представлена нами методика полягає у використанні багатьох вправ для розминки та розігріву усіх м'язів, що задіюються при виконанні тестованого елемента на гнучкість (поперечний шпагат).

Таблиця 1

Результати у вправі поперечний шпагат у дівчат 2014-2016 р.н.

№ п/п	Прізвище, ім'я	Дата народження	Дані за вересень 2022	Дані за грудень 2022	Дані за березень 2023
1.	Астапенко Злата	2016	155 ⁰	157 ⁰	160 ⁰
2.	Безвугляк Олександра	2016	156 ⁰	160 ⁰	163 ⁰
3.	Варавка Ксенія	2016	170 ⁰	173 ⁰	177 ⁰
4.	Ганноцька Анна	2016	140 ⁰	145 ⁰	148 ⁰
5.	Деркач Аріна	2016	155 ⁰	158 ⁰	163 ⁰
6.	Каменська Мілла	2016	158 ⁰	161 ⁰	163 ⁰
7.	Єгорова Юлія	2016	160 ⁰	162 ⁰	163 ⁰
8.	Личак Анастасія	2015	162 ⁰	165 ⁰	168 ⁰
9.	Макапуш Аріна	2015	162 ⁰	163 ⁰	167 ⁰
10.	Мудрак Злата	2015	180 ⁰	183 ⁰	185 ⁰
11.	Мурза Яна	2015	170 ⁰	174 ⁰	178 ⁰
12.	Рибка Валерія	2015	168 ⁰	170 ⁰	173 ⁰
13.	Хібеба Ярослава	2015	185 ⁰	187 ⁰	187 ⁰
14.	Шумік Поліна	2015	175 ⁰	175 ⁰	180 ⁰
15.	Вагеник Валерія	2014	182 ⁰	183 ⁰	184 ⁰
16.	Демчик Аліна	2014	180 ⁰	181 ⁰	182 ⁰
17.	Деркач Мірана	2014	160 ⁰	160 ⁰	162 ⁰
18.	Кравець Єлизавета	2014	170 ⁰	173 ⁰	173 ⁰
19.	Матюша Софія	2014	165 ⁰	166 ⁰	166 ⁰
20.	Передера Яна	2014	156 ⁰	158 ⁰	161 ⁰
21.	Шестерікова Яна	2014	167 ⁰	170 ⁰	170 ⁰

Таким чином спортсменки виконували багато різноманітних вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості м'язів, та коротких за тривалістю виконання, замість того, щоб виконувати мало вправ протягом великої кількості часу. Оскільки в елементах на гнучкість задіяна велика кількість м'язів, ефективніше

розвивати кожен з них, використовуючи безліч вправ, а не одну. Також це позитивно впливає на центральну нервову систему, а саме, вона не так швидко втомлюється, оскільки вправи змінюються, замість того, щоб певний проміжок часу навантажувати її одним локальним стресом - використовується багато вправ, коротких за виконанням, які не встигають значно втомлювати її. Таким чином спортсменка може виконувати більше вправ і, як наслідок, швидше та якісніше розвиваючи гнучкість.

Найбільший вплив на розвиток гнучкості спостерігається в дітей 7-8 років, це зумовлено віковими особливостями, які є більш сприятливі, ніж в 9 років [1]. Також тренер в групі дівчат 2016 року народження використовує різноманітність та поступовість вправ на розвиток гнучкості, таким чином покращуючи результат. Включення різних типів вправ та технік розтягування допомагає розвивати гнучкість у різних м'язових групах і суглобах. Різноманітність вправ сприяє більш повному розвитку гнучкості та підтримує інтерес дитини до тренувань.

Поступовість: Важливо розпочинати з простих вправ і поступово переходити до більш складних. Дитина повинна поступово розтягувати м'язи та звикати до нових рухів, щоб уникнути травм та надмірного навантаження [5].

Висновок з даного дослідження. Комбінування занять гнучкістю з іншими аспектами гімнастики, такими як сила, баланс і координація, сприяє комплексному розвитку дитини. Взаємодія різних фізичних якостей допомагає розвивати не лише гнучкість, але й загальну фізичну підготовку і вміння виконувати складні рухи.

Не менш важливим аспектом є постійність і регулярність тренувань. Регулярність є ключовою для досягнення оптимальних результатів. Рекомендується тренуватися не менше двох-трьох разів на тиждень для забезпечення постійного прогресу. Поступове збільшення тривалості і інтенсивності тренувань допомагає покращити гнучкість і досягти бажаних результатів.

Отже, заняття спортивною гімнастикою впливають на розвиток гнучкості у дітей віком 7-9 років. Регулярні тренування, різноманітність вправ, загальна розминка, правильна техніка, комбінування з іншими аспектами гімнастики та постійність тренувань є ключовими елементами, які сприяють досягненню максимального розвитку гнучкості у дітей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Дослідження впливу запропонованої методики на розвиток інших фізичних якостей в юних гімнастів (координації, статичної сили, витривалості). Розробка комплексів вправ для розвитку гнучкості з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастів. Поглиблене вивчення механізмів адаптації опорно-рухового апарату дітей до тренувальних навантажень у процесі розвитку гнучкості.

Список літератури:

1. Самохін А., Дмитренко С. Контроль рівня гнучкості в системі багаторічної підготовки юних гімнастів. Теорія і практика фізичного виховання. 2020. № 4 (26). С. 12-15.
2. "Розвиток гнучкості в спортивних дисциплінах" Ірина Данилова (видавництво "Богдан", 2019)
3. "Гнучкість в спорті: методичні рекомендації" Ігор Мельник (видавництво "Родовід", 2020)
4. "Фізична підготовка спортсмена: розвиток гнучкості" Олег Марченко (видавництво "Наш Формат", 2021)
5. Коваль С. Порівняльний аналіз показників гнучкості хлопчиків 7-8 років, які займаються спортивною гімнастикою, та їх однолітків. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського університету. 2019. Вип. 29. С. 31-40.

ПОШИРЕНІСТЬ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ

НАЛИВАЙКО В., ЛОШИЦЬКА Т., СКИРТА О.

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Анотація. Досліджено популярність та поширеність силових видів фітнесу студіях та клубах Кременчука. Надано характеристики та практичні рекомендації щодо впровадження силового фітнесу у фізичне виховання та програми рекреації різних груп населення.

Ключові слова: фітнес, сила, популярність, активність, спрямованість, методика, рекомендації.

Вступ. Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Головною метою фітнесу є забезпечення фізичного та психічного здоров'я і він є одним з найбільш масових явищ сучасності [1].

Ще одна перевага фітнесу – індивідуальний вибір виду рухової активності та можливість підбору і дозування вправ. Їх кількість та інтенсивність виконання добирається залежно до індивідуальної будови тіла, мети занять.

Такі характеристики фітнесу дозволяють використовувати його технології, як у галузі спорту для всіх, так і в процесі фізичного виховання у середній та професійній школі, а також у процесі багаторічного спортивного тренування [1, 3]. Але ситуацію ускладнює те, що, маючи бажання використовувати різні види фітнесу, учителі та тренери слабо орієнтуються у різноманітті видів рухової активності, часто просто не орієнтуються у термінах, не розуміють, який саме вид вправ стоїть за тим чи іншим іноземним словом, і, як наслідок, не в змозі визначити, який із напрямків фітнесу сприятиме розвитку тих чи інших рухових якостей [1, 6].

З одного боку, внесення у програму тренувань нових, нестандартних вправ та тренажерів завжди сприяє сплеску зацікавленого те вмотивованого відношення до занять з боку спортсменів, з іншого боку – тренерів простіше застосувати давно відомі традиційні фізичні вправи, аніж вибирати потрібні засоби, вникаючи у зміст сотень нових термінів та назв, втрачаючи масу часу та інтелектуальних зусиль [1].

Метою нашої роботи є розробка практичних рекомендацій щодо визначення та застосування у тренерській роботі тих видів фітнесу, які сприяють розвитку фізичної сили.

Завдання дослідження: вивчення загальної класифікації видів фітнесу; виділення фітнес-програм силової спрямованості; вивчення доступності їх

практичного використання; методичні рекомендації щодо використання фітнес-програм для розвитку сили.

Матеріал та методи дослідження: аналіз літературних джерел, вивчення відео- та інтернет-ресурсів; опитування тренерів фітнес-клубів та тренерів з видів спорту в ДЮСШ; аналіз та синтез.

Результати дослідження та їх обговорення. Починаючи із 90-х років в Україні з'являється маса літературних джерел стосовно фітнесу. Але, на нашу думку, хрестоматійними джерелами є «Оздоровчий фітнес» Е. Хоулі та «Основы персональной тренировки» Р. Ерл та Т. Бехль [2].

Практично усі літературні та наукові джерела на перших сторінках містять інформацію про зміст поняття фітнес. І найчастіше фітнес визначають як **Фітнес** (англ. fitness - пристосованість, здатність до витривалості) - це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища [2, 6]. Самі споживачі продукції «фітнес» визначають його як популярну методику оздоровлення організму, яка дозволяє знизити масу тіла, надати йому бажаних форм і надовго закріпити результат шляхом активних тренувань та правильного харчування [6].

Термін «фітнес» включає в себе поняття загального і фізичного фітнесу.

Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, що включає себе розумові, духовні та фізичні компоненти.

Фізичний фітнес (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Метою фізичного фітнесу є формування міцного базису для фізичного здоров'я поряд із зниженням ризику різноманітних захворювань [4]. За методиками більшості провідних наукових та спортивних інститутів світу, фітнес пов'язаний, впливає та одночасно проявляє себе за багатьма різноманітними напрямками [4,5]:

Фізіологія	Здоров'я	Навички	Спорт
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Метаболізм</u> • <u>Морфологія</u> • <u>Щільність кісток</u> • Тривалість життя • Інше 	<ul style="list-style-type: none"> Склад тіла Серцево-суд. система <u>Суглобова гнучкість</u> М'язова сила М'язова витр. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Спритність</u> • <u>Балансування</u> • <u>Координація</u> • <u>Сила</u> • <u>Швидкість</u> • Час реакції • Інше 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Командні види спорту</u> • <u>Індивідуальні види спорту</u> • Інші

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато (табл.1). Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення [3, 2, 6].

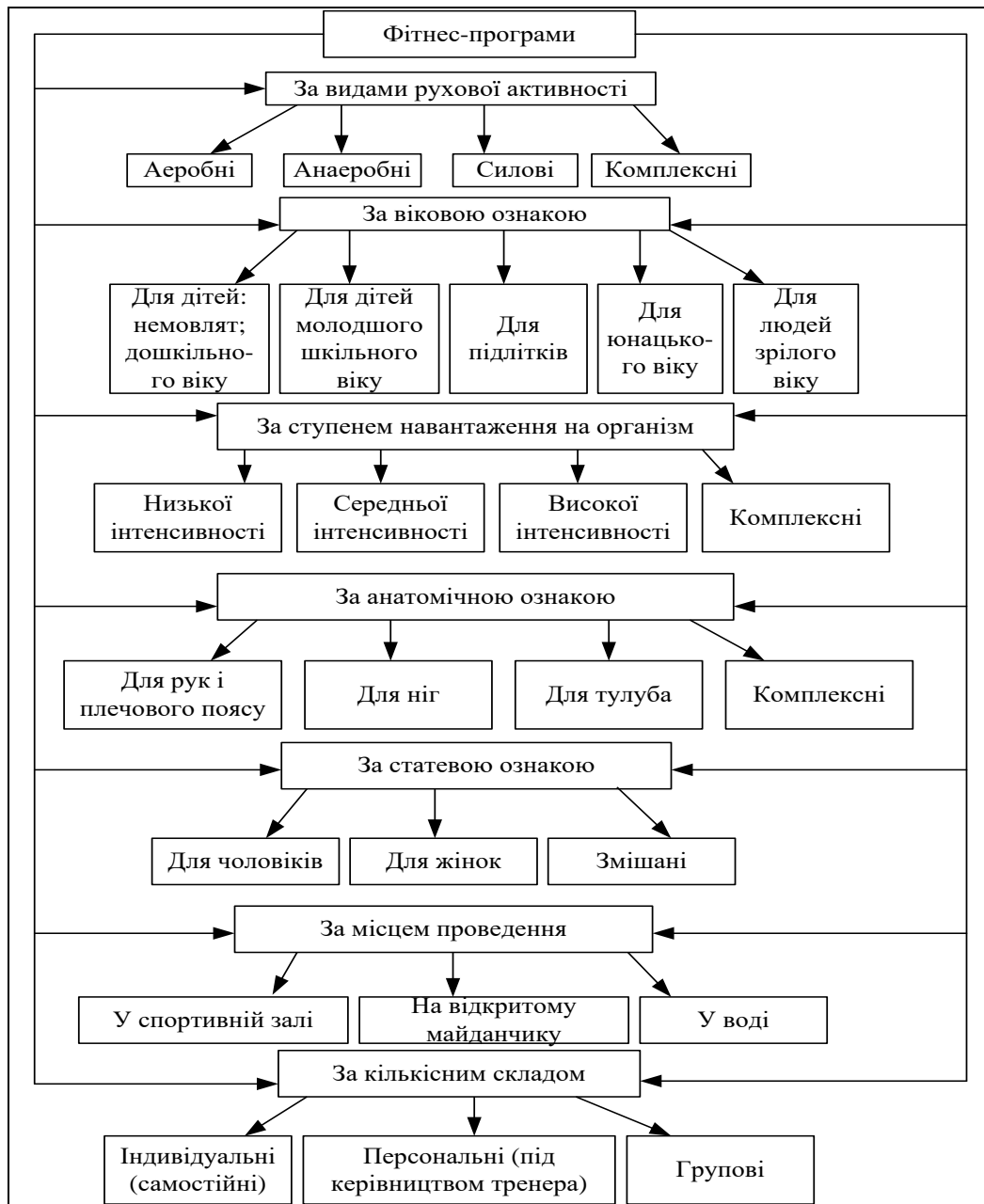


Рис. 1. Загальна класифікація фітнес-програм

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Серед групових програм, пропонованих спортивно-оздоровчими клубами, до 40–50% складають різні вправи для розвитку сили. Це вправи для всіх м'язів тіла й окремо для верхньої частини і для м'язів живота і спини [3].

Ми провели дослідження, метою якого було виявлення поширеності силових видів фітнесу у фітнес-клубах м. Кременчука. Результати дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз програм рухової активності (РА), які надаються популярними фітнес-клубами м. Кременчука

Види РА	Йога класична	Флай йога (в гамаках)	Танц. фітнес	Силовий фітнес*	Аква фітнес	Каланетика стретчинг, пілатес	Степ аеробік	Фітнес на батутах
Центральний	+		+	+		+	+	
Wowfitness	+	+						+
MT спорт				+				
Балу				+				
Спорт лайф	+			+	+	+	+	
Фіт кервс			+			+	+	
Косметик центр	+			+		+	+	
Спартак	+		+	+		+	+	

*Представлений різними видами вправ з обтяженнями, описаними нижче.

Заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою). Вони націлені переважно на розвиток опорно-рухового апарату.

Залежно від методичних особливостей використання таких вправ можна досягти ефекту корекції будови тіла (зміни пропорцій частин тіла за рахунок нарощування м'язової маси), розвитку сили та силовій витривалості, профілактики вад постави, остеопорозу та інших захворювань опорно-рухового апарату.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) — система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гириями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику “Будова тіла” (1904 р.). З цього часу у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її подальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій і довільній програмах.

Засоби від арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовуються під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

Бодістайлінг, бодіформінг. Популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, каланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла

(слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевно-гоного преса й плечового поясу.

TBW (Total-Body-Workout) (тренування всіх м'язів тіла) – інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в TBW чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективно для тренування серцево-судинної, дихальної систем та підтримки м'язового тону. Можливе використання степ-платформи, низькоударної аеробіки, різних обтяжень і гумових еспандерів.

Upper Body (тренування м'язів верхньої частини тіла) – розвиваються м'язи верхньої частини тіла: рук, плечового пояса, спини і черевного преса. При цьому можуть використовуватися степ-платформи, а також додаткові обтяження, наприклад, гантелі або бодібари. Цей комплекс вправ забезпечує плавність рухів суглобів плечей і рук, покращує кровообіг у м'язих тканинах цих частин тіла, розвиває м'язову силу. У реабілітації використовується з метою відновлення рухових функцій кінцівок.

Body Sculpt (атлетичне тренування) – це тренування всіх великих груп м'язів, різновид силової аеробіки, що має яскраво виражену атлетичну спрямованість. Заняття проводяться з використанням спеціальних обтяжень та еспандерів.

Заняття за системою Body Sculpt проходять в аеробному режимі. Але на відміну від інших видів фітнесу під час занять силовою аеробікою навантажується як нижня, так і верхня частина тіла. Завдяки обтяженням зміцнюються м'язи рук і грудей, еспандери допомагають якнайкраще опрацювати м'язи спини і сідниць.

Співвідношення силового й аеробного навантаження поліпшує поставу, зменшує товщину жирового прошарку, розвиває пластику і граціозність.

ABT (Abdominal, Vams, Thighs) (тренування м'язів нижньої частини тіла). Силові тренування для м'язів черевного преса, сідниць та стегон, навантаження високої інтенсивності.

TRX (Training Resist Exercises) (тренувальні вправи з опором) – це різновид силового тренінгу, при якому використовують підвісні системи з мотузок або ременів, що дозволяють виконувати вправи, використовуючи у вигляді обтяження власну вагу людини.

Вправи підвісного тренінгу одночасно тренують і розвивають силу, гнучкість, вестибулярний апарат і еластичність сухожиль і зв'язок, що оточують суглоби.

Основний аспект цих тренувань – це гармонійний та ефективний розвиток м'язів-стабілізаторів. Тренування з власною вагою виключає осьове навантаження на хребет, саме тому тренажер TRX є незамінним і для підлітків.

Методичні рекомендації. Різноманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності,

що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам.

Опитування тренерів фітнес-клубів м. Кременчука та вивчення їх робочої документації дозволило нам виявити певний алгоритм виконуваних завдань при програмуванні персональних тренувань:

- вибрати вправи;
- визначити кратність занять на тиждень;
- визначити послідовність виконання вправ;
- визначити об'єм та інтенсивність навантаження, виходячи із повторного максимуму;
- тривалість інтервалів відпочинку;
- забезпечити варіативність навантаження;
- визначити спосіб поступового збільшення навантаження;
- визначити тестові завдання для контролю успіхів.

Слід сказати, що такий підхід співпадає із тими, які рекомендують провідні автори фітнес-видань [2]. Звичайно, тренер із виду спорту, який працює над підвищенням спортивної майстерності свого підопічного, і використовує силові тренування епізодично, також може опиратися на ці принципи.

Висновки з даного дослідження. Тривале використання традиційних методів фізичного виховання та спортивного тренування призводять щонайменше до зниження мотивації до занять та їх ефективності. Успішні тренери з видів спорту рекомендують вводити до програм занять елементи сучасних фітнес-технологій. У своїй роботі ми:

1. Представили загальну класифікацію фітнес-програм, яка допоможе тренеру з виду спорту, вчителю чи викладачу фізичного виховання орієнтуватися у різноманітті сучасних фітнес-технологій.

2. Вивчили поширеність різних видів рухової активності у фітнес-клубах міста Кременчука і виявили, що силові види вправ є найпопулярнішими (представлені у 6 із 8 найпопулярніших клубів).

3. Назвали та коротко охарактеризували ті види фітнес-програм, які найбільше сприяють розвитку силових здібностей і можуть застосовуватися тренерами інших видів спорту у якості додаткових вправ на тренуваннях.

4. Представили алгоритм дій тренера при складанні програми індивідуального тренування.

Подальші дослідження плануємо спрямувати на поглиблене вивчення впливу силових видів фітнесу на фізичний стан жінок 1 зрілого віку.

Список літератури:

1. Меньших Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. Посіб. / О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014 – 84 с.

2. Основи персонального тренування / за ред. Р. Ерла, Т. Бехля; пер. з англ. І. Андрєєв. – К.: Олімпійська література, 2011. – 724 с.
3. Усатова І. А. Сучасні фітнес - технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я / І. А. Усатова. С. В. Цаподой.– Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014.– 88 с.
4. Види фітнесу: силові тренажери: [електронний ресурс] код доступу: http://porady.altervista.org/porady/vidi-fitnessu-silovi6593_6593.html
5. Види фітнес тренувань: [електронний ресурс] код доступу: <http://f-journal.ru/vidy-fitnessa/>
6. Фізичне виховання. Фітнес - технології силової спрямованості: Практикум / Ю. О. Усачов, С.П. Пунда, В. В. Білецька. - К.: НАУ, 2014. – 56 с.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

ПАЛІЧУК Ю.І., БОЖИК М. В.

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка, м. Кременець*

Анотація. Масові дослідження рухової активності школярів, що проводились в навчальний період в різні сезони року (осінь, зима, весна), показали, що вона на 40-50% нижча вікових потреб. Встановлено, що в період навчання в школі рухова активність учнів не тільки не збільшується, але й зменшується. Ця обставина в основному пояснюється зростанням у випускних класах навчального навантаження.

Ключові слова: здоров'я, фізична підготовка, дослідження, старшокласники, руховий режим.

Вступ. Найкоротший шлях до досягнення глобальної мети - виховання гармонійно-розвиненої, здорової, культурної людини, яка веде здоровий спосіб життя, систематично підтримувала свої фізичні кондиції засобами фізичної культури – є фізкультурна освіта учнів. Це означає - дати учням знання, котрі допоможуть їм зрозуміти суть фізичної культури, її значення для здоров'я людини, механізм впливу на ефективність фізичних вправ, суть сучасних оздоровчих систем, усвідомити життєву необхідність руху, оволодіти вміннями і навичками самостійних занять фізичними вправами, аналізувати свої відчуття і рухи, контролювати фізичний стан, використовувати природні чинники на користь здоров'я [2;4].

Ці знання дадуть можливість учневі свідомо обрати здоровий спосіб життя, побачити його переваги, зрозуміти необхідність занять фізичною культурою, переконатися в їх корисності, доцільності і необхідності. Ці знання повинні дати змогу кожному зрозуміти, що за «задоволення» в житті потрібно платити своїм здоров'ям, тілесними стражданнями. А нагорода за щоденну, цілеспрямовану, хоча і важку працю над собою - міцне здоров'я і щасливе життя. Масові дослідження рухової активності школярів, що проводились в навчальний період в різні сезони року (осінь, зима, весна), показали, що вона на 40-50% нижча вікових потреб. Встановлено, що в період навчання в школі рухова активність учнів не тільки не збільшується, але й зменшується. Ця обставина в основному пояснюється зростанням у випускних класах навчального навантаження [3].

Внаслідок комплексних досліджень встановлено, що тривала сумарна розумова робота (заняття в школі і самопідготовка), що поєднується з різним навантаженням і вимагає до 68,0-72,0% від добового часу неспанья, є для 16-17-річних учнів надмірною. Навантаження такого роду викликає перенапруження центральної нервової системи і механізмів регуляції

налагодженої діяльності основних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, ендокринної, обміну речовин та енергії), погіршення стану здоров'я старшокласників від початку до кінця кожного навчального року.

Проведені багаторічні дослідження по вивченню взаємозв'язків рухового апарату з вегетативними функціями, що формуються в умовах м'язової діяльності у відповідності з сучасними уявленнями про значення моторно-вісцеральних рефлексів у регуляції організму, обґрунтовують концепцію спеціального тренування пропріорецепції як суттєвої умови нормального розвитку внутрішніх органів.

Наукові дослідження, які направлені на зміцнення здоров'я школярів, на підготовку їх до праці, навчання і захисту Вітчизни, набувають особливої актуальності [1;5]. Це викликає необхідність пошуку нових форм, засобів і методів фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл, у відповідності з підвищеними вимогами сучасного життя і новими можливостями, які отримані в результаті науково-технічного прогресу.

Вивчення різних особливостей фізичного розвитку рухової підготовленості і вдосконалення на їх основі об'єму фізичного навантаження, розподіленого в режимі дня (в школі та вдома), є досить важливим та актуальним завданням.

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є дослідження і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів підвищення фізичного розвитку старшокласників. Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: узагальнити теоретичні знання в області фізичного розвитку старшокласників; вивчити можливість підвищення фізичного розвитку старшокласників; визначити ефективність розроблених засобів, методів та організаційних форм підвищення фізичного розвитку старшокласників.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувався наступний комплекс методів: методи теоретичного аналізу та узагальнення; методи спостереження, тестування і експериментальної апробації; методи математичної обробки.

Експериментальна робота проводилася на базі ліцеїв №7 та №13 м. Чернівці. Експеримент проводився протягом одного навчального року (2022 - 2023 н.р.).

На *першому етапі* проводилася оцінка фізичного розвитку і загальної працездатності учнів X-XI класів. Всього було 48 юнаків, віднесених до основної медичної групи, яка займалася фізичною культурою в обсязі шкільної програми. Вся система постановки фізичного виховання юнаків з цієї групи була побудована з урахуванням необхідності підвищення об'єму рухової активності, навчання їх самостійно займатися фізичними вправами, прищеплювання їм навички та інтересу до систематичних занять.

Руховий режим експериментальної групи став складовою частиною загального режиму і визначався «Програмою з фізичного виховання школярів» і заняттями у секції ЗФП.

У склад рухового режиму входили: ранкова гімнастика, урок фізичної культури, цілеспрямовані фізичні навантаження на великих перервах і заняття у секціях ЗФП.

На *другому етапі* була звернута увага на розробку рухового режиму для юнаків експериментальної групи. Вся система постановки фізичного виховання юнаків цієї групи була побудована з розрахунку необхідності підвищення об'єму рухової активності, навчання їх самостійно займатися різними видами фізичних вправ, прищеплення їм навичок і інтересу до самостійних занять, впровадження фізичної культури в їх побут.

Фізичне виховання юнаків проводилося за спеціально розробленим руховим режимом, який є складовою частиною загального режиму і визначався "Програмою з фізичного виховання учнів I-XI класів загальноосвітньої школи" і змістом занять в атлетичному клубі за місцем навчання. Весь руховий режим був підпорядкований одній меті - підготувати юнаків до майбутньої трудової діяльності і захисту Батьківщини. Це обумовлювало необхідність з'єднати між собою комплекси фізичних вправ, які виконувалися юнаками протягом доби, тижня, експериментальної стадії і цілого року. До складу рухового режиму входили: ранкова гімнастика, використання організованих рухових перерв для цілеспрямованих фізичних навантажень, урок фізичної культури і як домашнє завдання - заняття в атлетичному клубі за спеціальною програмою. Юнаки експериментальної групи були зорієнтовані на самостійні заняття ранковою гімнастикою (тільки час від часу контролювалося їх проведення).

У березні 2023 року був проведений педагогічний експеримент, метою якого було обґрунтування ефективності запропонованого режиму у рамках школи. У експерименті брало участь 48 юнаків, які відносились за станом здоров'я до основної групи. Експериментальна група складалася з 26 юнаків, контрольна - з 22 юнаків. Спостерігалися у динаміці одні і ті ж юнаки протягом одного навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з основних принципів фізичного виховання школярів є максимальний зв'язок з соціальними завданнями виховання всебічного розвинутого, здорового покоління і його готовності до праці і захисту Вітчизни. Наші спостереження дають нам можливість говорити про те, що в умовах сучасної загальноосвітньої школи не можливо виконати соціальне замовлення - підготувати школярів до майбутньої праці і служби в армії. Це підтверджується численними дослідженнями, в яких говориться, що значна частина випускників шкіл (від 42,8% до 57,3% не виконують навчальні нормативи, від 21,2% до 63,1%, страждають від різних захворювань опорно-рухового апарату і кардіо-респіраторної системи. Тому підбір засобів і методів, пошук нових організаційних форм, які доповнюють фізичне виховання в загальноосвітній школі, є важливим і актуальним.

Співставлення середніх результатів з стрибків у довжину з місця, підтягування у висі, згинання і розгинання рук в упорі на брусах і інших з різним ступенем фізичного розвитку переконало нас у тому, що учні з низьким

фізичним розвитком виконували запропоновані їм тести набагато слабше, ніж юнаки з середнім фізичним розвитком.

Аналіз показників рухової підготовленості юнаків X класів засвідчував, що середній рівень розвитку фізичних здібностей: швидкості, сили і витривалості у них був нижче вимог навчальних нормативів. Аналогічні положення спостерігалися при досліджуванні і випускників шкіл. Крім того, по відношенню основних 7 тестів, які характеризують швидкість, силу і витривалість, вони поступались десятикласникам, що, очевидно, було обумовлено зменшенням рухової активності у зв'язку із збільшенням навчального навантаження.

Дані про виконання учнями навчальних програм засвідчують, що особливо у них відставала силова підготовленість. Рівень удосконалення рухової діяльності обумовлюється не тільки морфологічною, але і функціональною зрілістю організму. Тому у юнаків з низьким і нижче середнього рівнем рухової підготовленості ЧСС у середньому складала $73,8 \pm 1,3$ уд/хв., із середнім рівнем $70 \pm 0,32$ уд/хв., з вище середньою і високим рівнем $67,0 \pm 1,1$ уд/хв., значить у більш підготовлених юнаків спостерігалася більш економна робота серця.

У значної частини юнаків (51,4%) з нижче середнього і низьким рівнем рухової підготовленості тип реакції був несприятливий. Такий тип реакції встановлений у 35,8% юнаків з вище середньою і високим рівнем.

Аналіз результатів дослідження загальної працездатності вказував, що юнаки з більш низькими вихідними показниками ЧСС, із середнім і вище середнього рівнем рухової підготовленості встановлені більш високі показники працездатності. У юнаків 16 і 17 років із середнім і вище середнього рівня рухової підготовленості фізична працездатність складала $15,8$ кГм/хв.кг. У юнаків цього ж віку, але з низьким і нижче середнього рівнем рухової підготовленості тільки $13,8$ і $13,2$ кГм/хв.кг.

Таким чином, дані дослідження рухової підготовленості, загальної фізичної працездатності і функціональних можливостей старшокласників переконливо показали, що багато юнаків до праці і служби в армії не готові. Основною причиною такого положення, очевидно, є навчальне перевантаження, низька рухова активність у випускних класах.

На основі багаторічних досліджень були розроблені рекомендації з нормалізації навчального навантаження учнів, організації режиму дня, збільшенню рухової активності. Все це лягло в основу навчальної програми з фізичного виховання учнів I-XI класів загальноосвітньої школи.

Однак, в цілому позитивні наміри авторів мало що змінили у практиці роботи школи. Тисячі юнаків щорічно закінчують середню школу фізично недостатньо підготовленими до сучасних вимог трудової діяльності.

Безумовно, пройде ще багато років, коли зміниться ставлення народу до фізичної культури і чекати пасивно всього цього неможливо. Уже зараз в рамках недосконалої системи фізичного виховання необхідно вести пошук

нових організаційних форм, методів і засобів, які б дозволили збільшити рухову активність школярів, покращити їх фізичну підготовку і зміцнити здоров'я.

В основу запропонованої нами організаційної форми позакласних занять фізичною культурою була закладена можливість використати атлетичні клуби, які розташовані за місцем навчання, для зміцнення здоров'я і підготовки учнів до майбутньої праці.

Враховуючи те, що в теперішній час у молоді з'явився інтерес до занять атлетизмом, який викликаний бажанням стати сильним, покращити свою тілобудову і краще підготуватися до служби в армії, ми вирішили в основу занять покласти силові і швидко-силові вправи. Крім того, ми враховували, що заняття фізкультурою в атлетичних клубах можуть стати для юнаків цікавою формою проведення дозвілля.

Перед тим, як приступити до педагогічного експерименту, був проведений підбір засобів, визначалось їх дозування для юнаків з різним рівнем рухової підготовленості і адаптації кардіо-респіраторної системи до фізичних навантажень. При цьому ми керувалися загальними методичними принципами фізичного виховання, а також спеціальними положенням розвитку м'язової сили у юнаків старшого віку.

Дані аналогічного огляду, а також наше попереднє дослідження визначили складання ефективної програми занять, встановили індивідуальні нормативи, об'єм і інтенсивність навантаження.

Експеримент продовжувався один рік. Але вже після експерименту відбулися вагомі зрушення у динаміці рухової підготовленості, загальній фізичній працездатності і адаптації функціональної системи у юнаків експериментальної групи по відношенню до контрольної.

Таким чином, заняття в атлетичному клубі за місцем навчання виявилися дуже зручними, так як вимагають мінімальної затрати часу на переходи, що дуже важливо для випускників шкіл, а використання комплексів швидко-силових навантажень у поєднанні з вправами, які розвивають швидкість і витривалість, сприяють позитивному впливу на здоров'я і підготовку юнаків до майбутньої трудової діяльності.

Крім того, запропонована форма фізичного виховання юнаків за місцем навчання збільшує чисельність старшокласників, які займаються фізичними вправами у другій половині дня і не тільки підвищує рухову підготовленість, але і залучає їх до систематичних занять фізичною культурою після закінчення школи. Є дані, що значна частина юнаків продовжує проводити своє дозвілля на заняттях в атлетичних клубах.

Висновки з даного дослідження. Масові дослідження рухової активності школярів, що проводились в навчальний період в різні сезони року (осінь, зима, весна), показали, що вона на 40-50% нижча вікових потреб. Встановлено, що в період навчання в школі рухова активність учнів не тільки не збільшується, але й зменшується. Ця обставина в основному пояснюється зростанням у випускних класах навчального навантаження. Таким чином, дані дослідження рухової підготовленості, загальної фізичної працездатності і функціональних

можливостей старшокласників переконливо показали, що багато юнаків до праці і служби в армії не готові.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у більш глибокому вивченні особливостей застосування різноманітних експериментальних програм занять з фізичного розвитку для студентів.

Список літератури:

1. Гусак В.В. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. *Молодий вчений*: [науковий журнал]. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115.

2. Кошура А.В. Використання медико-біологічних засобів відновлення в процесі тренувань юних легкоатлетів. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення», 17.12. 2020р.м. Черкаси. С. 95-100

3. Мананчіков А.А. Організація самостійних занять фізичним вихованням старшокласників. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірник наукових праць. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 43-42.

4. Наумчук В.І. Стан та перспективи розвитку фізичного виховання в ліцях та гімназіях. III Всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» 20 жовтня 2023р. м. Тернопіль. С. 144-150

5. Прекурат О.Т. Зміцнення здоров'я старшокласників у процесі самостійних занять з фізичного виховання. III Всеукраїнська науково-практична інтернет- конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення», 2.12.2021 р., м. Черкаси. С. 31-35

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

САМАРА Н.С., ГУНЬКО П.М.

*ІННІ фізичної культури, спорту та здоров'я
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*

Анотація. У статті приведені результати дослідження зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом студентів І-ІІІ курсів.

Ключові слова: студенти, анкетування, фізична культура і спорт, вид рухової діяльності.

Вступ. Внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Основними чинниками негативного впливу на фізичний стан студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом (ФКіС), низький рівень рухової активності, відсутність спеціальних знань про засоби підтримання і контролю фізичної підготовленості, здорового способу життя. Все це не дозволяє особистості сповна реалізувати власні природні задатки в процесі життєдіяльності й виконати своє соціальне призначення.

Останнім часом предметом багатьох досліджень є низький рівень здоров'я та недостатня фізична підготовленість студентів (Бондар І. Р., Драчук А. І., Фалькова Н. І. та ін.). У зв'язку з цим здійснюється активний пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання. Значна кількість досліджень присвячена питанням оптимізації й інтенсифікації процесу фізичного виховання, формування інтересу до занять фізичними вправами та отримання необхідних знань з фізичної культури, біології, фізіології тощо (Драчук А. І., Сичов С. О. та ін.). Доведено, що найбільшого ефекту від занять фізичним вихованням буде досягнуто тоді, коли людина займається фізичними вправами добровільно і з урахуванням її індивідуальних інтересів (Леко Б. М., Соболев Ю. Л., Синица С. С., Воляннюк Н. Г.). Багато досліджень присвячено питанням забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів з урахуванням їхнього здоров'я, адекватних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості (Бондар І. Р., Фалькова Н. І., Соболев Ю. Л., Карпова І. Б. та ін.).

Впровадження принципу диференційованості у поєднанні з принципом індивідуалізації, враховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності, дасть можливість значно підвищити ефективність процесу фізичного виховання (Леко Б. М.).

Дослідниками проводилися анкетування студентів щодо виявлення їх ставлення до цінностей здорового способу життя, вивчення інтересів і орієнтацій молодих людей до занять ФКіС, структури і бюджету вільного часу студентів і їх мотивації до фізичного вдосконалення (Кашуба Е. В., Небесная

В. В., Гридина Н. А.). Встановлено, що недостатньо вивченими залишаються питання, в яких мотивація та зацікавленість до занять ФКіС пов'язується із вільним вибором студентами видів рухової діяльності (ВРД).

Мета та завдання дослідження. Метою даної роботи є виявлення інтересів студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, як одного з головних аспектів підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Методи дослідження: анкетне опитування, аналіз, синтез та узагальнення даних наукової літератури з проблем педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було проведено анкетування студентів I-III курсів денної форми навчання, яких за станом здоров'я віднесено до основної і підготовчої медичних груп. Дослідження проводилось в Черкаському державному технологічному університеті. В анкетуванні брали участь 166 студентів (90 осіб – юнаки (Ю), 76 – дівчата (Д)). При проведенні дослідження використовувалась анкета, що включала в себе питання: фізкультурно-спортивні інтереси; причини, які заважають займатися ФКіС; мотивація щодо занять ФКіС; самооцінка стану здоров'я та фізичної підготовленості.

В результаті обробки анкетного матеріалу були виявлені відомості, які викладені в таблиці.

Абсолютна більшість студентів (Ю – 97,8 %, Д – 97,4 %) вважають, що завдяки заняттям ФКіС можливо покращити свій стан здоров'я, що свідчить про їх високий рівень свідомості.

На „відмінно” оцінюють свій стан здоров'я 42,2 % (Ю) і 28,9 % (Д); на „задовільно” – 48,9 % і 65,8 %; на „незадовільно” – 8,9 % і 5,3 %. Це свідчить про те, що студенти перевищують суб'єктивну самооцінку свого стану здоров'я, тому що згідно результатів наукових досліджень та даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90 % молоді мають відхилення в здоров'ї [1, 2, 3].

Також завищеною виявилась самооцінка стану фізичної підготовленості студентів, причому дівчата вказали більш реальну думку щодо цього питання.

Переважній більшості студентів (Ю – 50,0 %, Д – 67,4 %) подобаються заняття фізичною культурою у тренажерному залі. Це пояснюється тим, що вправи з обтяженнями та на тренажерних пристроях дають можливість корекції фізичних вад та значно покращують будову тіла людини. Підтвердженням цього є високий відсоток вибору студентами такого ВРД як атлетизм (Ю – 31,4 %, Д – 34,6 %).

Значна кількість студентів віддає перевагу спортивним іграм, які стимулюють розвиток творчості, активізують інтелект, знімають емоційні стреси та регулюють спілкування. Вибір плавання, особливо у дівчат (13,5 %), пояснюється тим, що за допомогою цього ВРД можливо покращити будову тіла та поліпшити здоров'я.

Провідними мотивами щодо занять ФКіС є покращення зовнішнього вигляду (Ю – 25,0 %, Д – 42,6 %), що підтверджується високим відсотком студентів, які бажають займатися у тренажерному залі і вибрали атлетизм.

Таблиця 1

Результати анкетного дослідження ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту

№	Зміст запитання	Варіанти відповіді	Рез-ти відповідей, %	
			Юнаки	Дівчата
1.	Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?	незадовільний задовільний відмінний	8,9 48,9 42,2	5,3 65,8 28,9
2.	Чи вважаєте Ви, що завдяки заняттям фізичною культурою і спортом можете покращити свій стан здоров'я?	так ні	97,8 2,2	97,4 2,6
3.	Як Ви оцінюєте свій стан фізичної підготовленості?	незадовільний задовільний відмінний	13,3 60,0 26,7	10,5 89,5 0,0
4.	На яких спортивних спорудах Вам подобається займатися фізичною культурою і спортом?	на спортивних майданчиках у тренажерному залі у спортивному залі	28,6 50,0 21,4	9,3 67,4 23,3
5.	Заняття з якого виду спорту Вам більше подобаються?	волейбол баскетбол футбол плавання теніс атлетизм інші види спорту	18,6 8,6 17,1 8,6 8,6 31,4 7,1	17,3 9,6 1,9 13,5 7,7 34,6 15,4
6.	З якою метою Ви займаєтесь фізичною культурою і спортом?	для підвищення фізичної працездатності заради заліку набуття задоволення покращення зовнішнього вигляду підвищення спортивних результатів	25,0 7,9 20,5 25,0 21,6	22,9 19,7 11,5 42,6 3,3
7.	Які причини заважають Вам займатися систематично фізичною культурою і спортом?	відсутність любові до фіз. культури і спорту лінощі відсутність часу відсутність належних умов захворювання	1,8 21,8 65,5 9,1 1,8	7,5 20,8 50,9 13,3 7,5

Досить високий відсоток мотивації студентів щодо занять ФКіС є набуття задоволення (Ю – 20,5 %, Д – 11,5 %), що підтверджується науковими дослідженнями [4], в яких зазначено, що першоступеневою метою занять ФКіС є гедонізм (насолодження, задоволення).

Залік з фізичного виховання більш значущим виявився для дівчат (19,7 %), тоді як тільки 7,9 % юнаків відмітили цей чинник як значущий.

Брак часу заважає багатьом студентам (Ю – 65,5 %, Д – 50,9 %) систематично займатися ФКіС. Це можна пояснити тим, що модель навчання в інституті передбачає вивчення декількох іноземних мов і поглиблену комп'ютерну підготовку, що потребує додаткового проведення факультативних занять. Не дивлячись на те, що відсутність любові до ФКіС виявлено у незначній кількості студентів (Ю – 1,8 %, Д – 7,5 %), серед вагомих причин, які заважають їм займатися руховою діяльністю є лінощі (Ю – 21,8 %, Д – 20,8 %). Така пасивність студентів може бути наслідком недостатньої обізнаності з питань ФКіС.

Серед причин, що заважають займатися ФКіС, незначущими виявилися відсутність належних умов (Ю – 9,1 %, Д – 13,3 %) та захворювання (Ю – 1,8 %, Д – 7,5 %).

Результати дослідження говорять про розуміння студентами того, що ФКіС є одним з основних засобів підготовки людини до майбутньої трудової діяльності, оскільки рівень розвитку індивідуальних здібностей, психофізичних якостей і рухової підготовленості будуть визначати конкурентоспроможність фахівця на ринку праці.

Висновки з даного дослідження. В цілому можна стверджувати, що студенти в процесі вибору ВРД керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш вагомим є покращення зовнішнього вигляду. Це підтверджується значною кількістю студентів, які вибрали атлетизм та бажають займатися у тренажерному залі.

Перспективи для подальших досліджень проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

Список літератури:

1. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис... ка-та наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Волин. держ. унів. ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2018. – 19 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис... ка-та наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Львівський держ. інст. фіз. культури. – Львів, 2021. – 20 с.
3. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис... ка-та наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Львівський держ. інст. фіз. культури. – Львів, 2022. – 20 с.

4. Волянюк Н. Мотивація вибору основних видів рухової активності в рекреації // Четвертий міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. – Київ, 2020. – С. 469.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

СУБОТА В.В.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. У статті зазначено роль фізичного виховання у професійній підготовці студентів. Розглянуто мотивації студентів вузів до систематичного виконання фізичних вправ, а також, висвітлено шляхи успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, мотивації, здоров'я, професійна діяльність.

Вступ. В сучасних умовах життя актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено цілою сукупністю факторів: екологічним (масштабні техногенні впливи, наслідки чорнобильської катастрофи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, пріоритетів, стандартів, потреб і цінностей), економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи). В оздоровленні громадян визначну роль відіграє - зниження можливостей держави: скорочення медичних, рекреаційних, культурних програм. За таких умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, що викликає зміни у педагогічній системі. Нормативними для навчальних закладів стають курси санітарно-гігієнічного просвітництва, валеології, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з проблеми підготовки викладача до відповідної роботи. Безумовно, така тенденція у сфері навчання піднімає роль фізичної культури (виховання), яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише захворювань, а й розповсюдження шкідливих звичок і схильностей серед молоді (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкоди антиправовим діям підлітків і юнацтва [6]. Проблема здоров'я осіб молодого віку названа одним з найголовних напрямів діяльності ВООЗ у XXI столітті, що є дуже актуальним і для України (Є.В. Імас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук, 2013). В останні роки проведено ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти студентів, в яких пропонуються різні підходи і методики, але великих позитивних змін як у галузі фізичного виховання, так і в формуванні фізичного стану студентів наразі не відбулося (В. І. Харітонов, В. В. Кім, А. В. Ненашева) [3, 4].

Як показує світовий досвід, основним фактором орієнтації суспільства та окремих громадян на активний спосіб життя є формування відповідних аксіологічних основ, актуалізація окремих ціннісних складових. Успіх будь-якої програми (оздоровчої, виховної, розвиваючої) буде досягнуто лише тоді, коли зовнішні стимули перейдуть у внутрішню мотивацію, тобто буде

сформовано ціннісне ставлення до відповідних явищ та подій. В той же час здійснений нами теоретичний аналіз свідчить, що проблема формування ціннісного ставлення студентів вузів до фізичної культури і спорту як значущих компонентів життєдіяльності, а також, і до відповідного навчального предмету у структурі професійної підготовки розроблена явно недостатньо.

Мета та завдання дослідження полягає у вивченні мотивів що дають можливість виявити значимість фізкультурно-оздоровчої діяльності під час навчання. А також, визначити шляхи формування позитивного відношення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Матеріал і методи дослідження. Основними мотивами до занять фізичною культурою та спортом у вищому навчальному закладі є: оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, та психолого-значущі. Ще поділяють на конкретні та загальні мотиви занять фізичною культурою і спортом. До конкретних відносять бажання займатися конкретними фізичними вправами або будь-яким видом спорту. Загальні – це бажання займатися фізичною культурою взагалі. Необхідно установити спонукання, якими керується молодь у своїх бажаннях, вчинках, під час навчальної і позакласної діяльності задля з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування. Мотиваційна сфера складається з потреб, цілей, інтересів, ідеалів і ціннісних орієнтацій, та ін. Вищезазначені спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення [4].

Для визначення шляхів формування позитивного відношення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять нами було проведено анкетування в якому прийняло участь 189 студентів 1- 4 курсів вищого навчального закладу. Анкета складалася з 18 питань, в яких визначалися мотиви якими керуються студенти перед тим як почати займатися фізичною культурою і спортом.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати нашого дослідження показали, що лише 28,7% респондентів вважають головним мотивом, який спонукає до занять фізичною культурою і спортом – покращення власного здоров'я. На питання «Що Вам заважає займатися фізкультурно - оздоровчою діяльністю?» 70% студентів відповіли, що їм заважає відсутність часу, його поглинає навчання, тобто, необхідність отримати професію. 7,3 % опитаних відповіли, що не бажають взагалі займатися фізичними вправами. Аналіз анкети показав, що на питання «чи потрібні заняття фізичною культурою і спортом у вузах» 94,6 % студентів відповіли, що вважають за необхідне проведення занять з фізичного виховання у вузі. Натомість є відповіді, які свідчать про негативне відношення до фізичної культури в вузах, вони склали 5,4 %.

Проведене дослідження нам показало, що в теперішній час, у студентів спостерігається скорочення рухової активності, зниження інтересу до занять з фізичного виховання, що приводить до погіршення здоров'я.

Існує велика низка факторів як зовнішніх так внутрішніх які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ у студентів – це і навколишнє середовище, і умови проживання молоді, і сімейне виховання. Зовнішні фактори: поради батьків, поради друзів, телепередачі і преса, поради викладача, та відвідування змагань. До внутрішніх факторів відносяться – переконання, знання, бажання і пошук причин, що стають на заваді досягнення мети. До об'єктивних зовнішніх причин можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість інтересів та низьку мотивацію, належить брак часу. Саме всебічний підхід процесу підвищення мотивації у студентів до занять фізичною культурою дасть позитивний результат. Почати необхідно з виховання в сім'ї, яке відіграє значну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів молоді. Залучаючи дитину з раннього дитинства до спорту, батьки заздалегідь піклуються про її здорове майбутнє [4].

Вплив телебачення на формування мотивів до занять фізичною культурою також може стати діючою силою залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Роль преси. У більшості молоді мотиви до занять фізичною культурою більшою мірою пов'язані оздоровленням, поліпшенням фігури та з самовдосконаленням організму. Молоде покоління шукає інформацію в пресі, яка сприяла б досягненню мети і такої інформації повинно бути більше, вона повинна бути зрозумілою, доступною й наданою кваліфікованими фахівцями.

Викладацька діяльність повинна бути направлена на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації нових технологій, підходів, засобів, де головним є складна і кропітка робота з формування зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш цілеспрямованою, осмисленою, відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Слід акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до власного здоров'я, до свого тіла, сприяти формуванню мотиваційної сфери до ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення [1].

Для покращення ефективності процесу фізичного виховання, з метою підвищення мотивації у студентів до занять фізичним вихованням, викладачам рекомендовано:

- реалізувати диференційований підхід під час занять з фізичного виховання;
- враховувати інтереси студентів при виборі фізичних вправ, які включені у програму з фізичного виховання у навчальному закладі;
- відвести більше годин варіативного компоненту й адаптувати програму з фізичної культури до інтересів студентів конкретного навчального закладу;
- використовувати змагальний метод на заняттях з фізичного виховання.

Формування мотивації до занять фізичними вправами вимагає від студентів певних зусиль. Ефект цих зусиль проектується на майбутнє. Як

наслідок, виникає велика необхідність спрямованості системи виховання й освіти у вузах на формування мотивації у студентів до занять фізичними вправами, тому як не кожна молода людина може вирішити це самостійно. Майстерне об'єднання фізкультурно-спортивної мотивації з широкими професійними мотивами забезпечить узгодженість зовнішніх і внутрішніх факторів, які і будуть сприяти формуванню у студентів вищих навчальних закладів потреби фізичного вдосконалення [5].

Висновки з даного дослідження. Успішність формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури у вищих навчальних закладах залежить від:

- використання диференційованого підходу на заняттях, здійснюваного на основі вивчення комплексної діагностики індивідуальних якостей студентів їх мотивації, що дозволяють визначити схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності;
- підходу, що проявляється у залученні всіх студентів до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності, де кожен студент отримає можливість знайти область діяльності, яка більшою мірою відповідає його фізичному розвитку, схильностям та інтересам.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі будуть спрямовані на забезпечення більш тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця, спрямованого на ціннісне розуміння занять фізичною культурою як однієї з способів успішного виконання професійних і соціальних функцій.

Список літератури:

1. Кузнецова Л, Дедух М, Волк О, Шоно О. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020;1(121)20:59-63.
2. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у. 2019; с.62-68.
3. Олексієнко Я. І., Дудник І.О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, № 74, Т. 3. 2021. С. 49-55
4. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. О 53 Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посіб. : Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. – 372 с.
5. Присяжнюк СІ, Краснов ВП. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019;3К (110):475–480.

6. Цюпак Ю, Цюпак Т, Васкан І, Швай О, Гнітецький Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;2(46):48-54.

ЗМІНИ ТОЧНОСТІ МЕТАЛЬНИХ РУХІВ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ

ФРОЛОВА Л. С., РІЗНИК Є. Г.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. У ході дослідження з'ясовано особливості прояву точності метальних рухів школярів 11-12 років, що полягали у нижчих можливостях за юних спортсменів-ровесників. Також встановлено, що комплекс спеціальних вправ з використанням гандбольного м'яча та рухомих цілей різної величини істотно вплинули на зростання точності метальних рухів школярів.

Ключові слова: школярі, метальні рухи, особливості рухової точності, спеціальні вправи.

Вступ. Національна доктрина розвитку освіти підтримує впровадження різних форм рухової активності школярів [1]. З огляду на різноманіття форм фізичного виховання дітей, однією із складних на сьогодні, але широко досліджуваною є проблема розвитку координації рухів, що включає узгодження рухових актів різних частин тіла [2]. Як показують результати наукових експериментів, впровадження інновацій у процес розвитку координаційних здібностей позитивно впливає на рівень рухової координації в період інтенсивного розвитку дитячого організму і дає можливість відійти від звичних форм організації уроків [3].

Проблема розвитку координаційних здібностей особливо актуальна у початковій школі, де вік молодших школярів є сенситивним періодом розвитку координації [4]. Як показують дослідження М. А. Мамшиної, І. П. Масляк [4], більшість видів координаційних здібностей з віком позитивно змінюються, але показники метання м'яча погіршуються, особливо у хлопців. Це говорить про те, що з одного боку методика розвитку метальної координації потребує змін, а з іншого боку вказує на проблему недостатнього урахування анатомічних особливостей дітей при узгодженні з їх рівнем розвитку сенсомоторних функцій. Підтвердженням того, що з віком уповільнюється розвиток координації під час виконання метальних рухів є результати дослідження В. В. Приходько [5].

Аналіз науково-методичної літератури показав важливість проблеми розвитку рухової координації школярів, особливо з урахування важливих чинників у процесі вдосконалення метальних рухів.

Мета та завдання дослідження: встановити зміни показників точності метальних рухів школярів під впливом спеціальних вправ.

Завдання:

1. Дослідити ступінь фокусування вчених на проблемі координаційної точності. 2. З'ясувати особливості прояву точності метальних рухів школярів

11-12 років та встановити характер зміни показників під впливом спеціальних вправ.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувались школярі, юні футболісти та волейболісти 11-12 років чоловічої статі. Точність металних рухів визначалась за вправами кидків гандбольного та тенісного м'яча у нерухому та рухому ціль. Проводився педагогічний експеримент впродовж 6 місяців навчального року, у ході якого під час уроків фізичної культури школярів впроваджувались комплекси спеціальних вправ на вдосконалення рухової точності з використанням гандбольного м'яча та рухомих цілей різної величини. Учні виконували спеціальні вправи з використанням ігрового методу на початку кожного уроку.

Результати дослідження та їх обговорення. Для з'ясування особливостей прояву точності метання школярів 11-12 років проведено порівняльний аналіз із юними спортсменами такого ж віку. Порівняння показників точності металних рухів школярів і юних спортсменів (футболістів та волейболістів) показало, що точність кидків у школярів нижча за тренуваних однолітків (табл.1).

Таблиця 1

Порівняння показників точності металних рухів школярів та юних спортсменів (влучань)

Показники	Школярі (n=14)	Юні футболісти (n=16)	Юні волейболісти (n=12)
Точність кидків гандбольного м'яча в ціль	4,10±0,54	4,25±0,43	5,37±0,51*
Точність кидків тенісного м'яча в ціль	5,70±0,57	6,88±0,42*	7,45±0,63*
Точність кидків гандбольного м'яча в рухому ціль	2,18±0,48	2,39±0,51	3,68±0,52*
Точність кидків тенісного м'яча в рухому ціль	3,26±0,69	4,05±0,45	4,22±0,59

Примітка: * - $p < 0,05$ – порівняно із школярами

Порівнюючи показники з точності кидків гандбольного м'яча в ціль, можна вказати на те, що у школярів вона нижча, ніж у юних волейболістів, але на рівні прояву у юних футболістів. Різниця у показниках школярів та юних волейболістів становила 1,27 влучань ($p < 0,05$), а між показниками групи школярів та футболістів відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Порівняння показників точності кидків тенісного м'яча в ціль виявило найнижчу точність рухів у школярів, порівняно із юними спортсменами. Різниця показників з юними футболістами склала 1,18 влучань ($p < 0,05$), а з юними волейболістами - 1,75 влучань ($p < 0,05$).

Точність кидків гандбольного м'яча у рухому ціль виявилась однаково низькою як у групи школярів, так і у групи футболістів, між якими достовірної різниці у показниках не встановлено ($p > 0,05$). Проте, між показниками групи школярів та юних волейболістів виявлена достовірна відмінність, яка становила 1,5 влучань ($p < 0,05$). А от точність кидків тенісного м'яча в рухому ціль усіх досліджуваних груп була майже однаковою ($p > 0,05$).

Після з'ясування особливостей прояву точності металевих рухів школярів, провели педагогічний експеримент у ході уроків з фізичної культури з впровадженням спеціальних вправ на рухову точність. Після педагогічного експерименту здійснено повторне тестування, яке показало, що з більшості тестів на точність кидків учні мали кращі результати, порівняно із початковими (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняння початкових та кінцевих зрізів показників точності металевих рухів школярів (влучань)

Показники	Початковий зріз показників (n=14)	Кінцевий зріз показників (n=14)
Точність кидків гандбольного м'яча в ціль	4,10±0,54	5,79±0,62*
Точність кидків тенісного м'яча в ціль	5,70±0,57	6,89±0,53*
Точність кидків гандбольного м'яча в рухому ціль	2,18±0,48	3,25±0,49*
Точність кидків тенісного м'яча в рухому ціль	3,26±0,69	4,09±0,51

Примітка: * - $p < 0,05$ – порівняно із початковим зрізом

Так, точність кидків гандбольного м'яча в ціль у школярів впродовж педагогічного експерименту зросла на 1,69 влучань ($p < 0,05$). Можемо побачити, що точність кидків тенісного м'яча в ціль теж зросла на 1,19 влучань ($p < 0,05$). Ці показники дещо нижчі за точність кидка гандбольного м'яча, але достовірна різниця підтверджена статистично. Точність кидків гандбольного м'яча у рухому ціль покращилася на 1,07 влучань ($p < 0,05$), при цьому точність кидків тенісного м'яча у рухому ціль залишилась на попередньому рівні ($p > 0,05$).

При встановленні відсоткового приросту показників металевих рухів школярів, виявлено, що найбільший приріст показників у ході педагогічного експерименту був з точності кидків гандбольного м'яча в ціль на рівні 41% ($p < 0,05$) і з точності кидків гандбольного м'яча у рухому ціль на рівні 49% ($p < 0,05$). Найнижчий приріст показників виявився з кидків тенісного м'яча в ціль, де зміни були на рівні 21% ($p < 0,05$). Проте, точність кидків тенісного м'яча в рухому ціль майже не змінилась ($p > 0,05$).

Висновки з даного дослідження. У ході дослідження виявлено особливості прояву точності металевих рухів школярів 11-12 років у порівнянні із юним спортсменами також віку, які полягали у значно нижчій точності кидків тенісного м'яча в ціль. Встановлено, що точність кидків школярів гандбольного м'яча у рухому та нерухому ціль була на рівні точності юних футболістів, але поступалась точності юних волейболістів. При цьому найменш очікуваною особливістю було те, що метання тенісного м'яча у рухому ціль виявилось однаково складним для усіх груп дослідження. У ході педагогічного експерименту з'ясовано, що проваджені комплекси істотно вплинули на точність кидків, проте, найбільша ефективність досягнута у кидках гандбольного м'яча. Потрібно зауважити, що при застосуванні спеціальних

вправ з гандбольними м'ячами при використанні рухомих цілей різної величини, достовірно високий приріст рухової точності школярів 11-12 років можна прогнозувати з кидків у рухому ціль.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати рухову точність школярів в умовах просторових змін.

Список літератури:

1. Про національну доктрину розвитку освіти. Указ Президента України від 17 квітня 2002 року, N 347/2002.

2. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 2. С. 277-281.

3. Мамешина М. А. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7-9 класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 10. С. 49-55.

4. Мамешина М. А., Масляк І. П. Динамікам показників рівня розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2019. С. 148-160.

5. Приходько В. В. Порівняльний аналіз показників розвитку координаційних здібностей школярів 5-7 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2017. 17(3). С. 148–156. doi: 10.17309/tmfv.2017.3.1199.

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКТУВАННЯ КОМАНДИ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

ГРЕЧУХА С.В.¹, МОГИЛЬНИЙ І.М.², АРТЮШЕНКО А.О.¹

¹*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

²*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
м. Дніпро*

Анотація: в статті проаналізовано особливості комплектування екіпажів у човнах «Дракон». Дослідили вплив критеріїв загальної фізичної та спеціальної підготовленості на комплектування збірної команди України для виступу на чемпіонаті світу.

Ключові слова: веслування на човнах дракон, комплектування екіпажів.

Вступ. У веслуванні на човнах «Дракон», як і в інших циклічних видах спорту, науковий пошук традиційно спрямований вдосконаленню методики загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також вивченню особливостей структури техніко-тактичної майстерності [1, 2].

Значну роль підвищення ефективності змагальної діяльності є правильний відбір веслярів до командного складу човна типу «Дракон». Відомо, що «Дракон» лише командний човен (Д-10, Д-20), тому кінцевий результат на 80-90% залежить від комплектування екіпажу та процесу підготовки даної команди до відповідальних стартів.

Сьогодні всі провідні команди світу здебільшого складаються зі спортсменів, які на підготовчому етапі віддають перевагу індивідуальній підготовці у веслуванні на байдарках та каное рідше на човнах-одиночках типу аутригер.

Практика показує, що від того, під яким номером (при «розсаджуванні» в човнах типу «Дракон») виступатиме спортсмен, залежить результат змагальної діяльності всієї команди. Тому встановлення критеріїв особливостей комплектування команди у веслуванні на човнах «Дракон» є актуальною проблемою, що і зумовило вибір даної теми.

Мета дослідження: встановлення особливостей комплектування екіпажу у веслуванні на човнах «Дракон».

Завдання дослідження.

1. Ознайомитися з науково-методичною літературою, яка стосується особливостей підготовки у веслувальному спорті та веслуванні на човнах «Дракон» зокрема.

2. Вивчити особливості фізичної та спеціальної підготовленості у веслувальників на човнах «Дракон», які впливають на комплектування екіпажів.

3. Дослідити характеристики змагальної діяльності у човнах «Дракон» та склад екіпажів збірної команди України

Матеріал і методи дослідження. Відповідно до системи відбору до збірної команди України на 2023 рік ми проаналізували технічні результати спортсменів у категорії дорослі (19-39 років) чемпіонату Федерації України з веслування на човнах «Дракон» із загальної фізичної підготовки, чемпіонату Федерації України з веслування на човнах «Дракон» в човнах класу «аутригер» та чемпіонату України з веслування на човнах «Дракон» у класі Д-12 та їх вплив на комплектування збірної команди України.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до системи відбору до збірної команди України на 2023 рік спортсмени повинні були взяти участь у чемпіонаті Федерації України з веслування на човнах «Дракон» із загальної фізичної підготовки та чемпіонату Федерації України з веслування на човнах «Дракон» в човнах класу «аутригер».

Нами було проаналізовано результати перших 20 спортсменів чоловіків та жінок відповідно (табл. 1). Було встановлено, що чоловіки мали в середньому зріст $178,30 \pm 1,50$ см та вагу $80,00 \pm 2,24$ кг. Слід зазначити, що переможець чемпіонату із загальної фізичної підготовки мав відповідні антропометричні показники (178см та 80кг). Жінки відповідно достовірно менший мали зріст $166,00 \pm 1,47$ см та вагу $60,50 \pm 1,57$ кг.

Чоловіки протягом 2-х хвилин виконували $37,55 \pm 2,31$ повторень підтягування на поперечці, робили $50,55 \pm 1,76$ повторень вправи «бьорпі», $64,45 \pm 2,45$ повторень прес сидячи на підлозі, а також у вправах з набивним м'ячем $66,85 \pm 1,72$ разів ривок з положення стоячи та $155,45 \pm 5,12$ разів скручування тулуба сидячи на підлозі. Дистанцію 1500 м долали в середньому за $5,66 \pm 0,12$ хв.

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості веслувальників на човнах «Дракон»

Контрольні випробування	Спортсмени		Достовірність	
	Чоловіки	Жінки	t-критерій	p-рівень
Зріст, см	$178,30 \pm 1,50$	$166,00 \pm 1,47$	5,85	<0,05
Вага, кг	$80,00 \pm 2,24$	$60,50 \pm 1,57$	7,13	<0,05
Підтягування на поперечці, разів	$37,55 \pm 2,31$	$17,45 \pm 1,93$	6,67	<0,05
Бьорпі, разів	$50,55 \pm 1,76$	$50,95 \pm 1,43$	0,18	>0,05
Прес сидячи на підлозі, разів	$64,45 \pm 2,45$	$72,10 \pm 2,74$	2,08	<0,05
Ривок з положення стоячи, разів	$66,85 \pm 1,72$	$49,05 \pm 1,74$	7,26	<0,05
Скручування тулуба сидячи на підлозі, разів	$155,45 \pm 5,12$	$125,80 \pm 3,72$	4,69	<0,05
Біг – 1500 м, хв	$5,66 \pm 0,12$	$6,97 \pm 0,17$	6,21	<0,05

У жінок результати були наступні: $17,45 \pm 1,93$ разів у підтягуванні на поперечці, $50,95 \pm 1,43$ повторень «бьорпі», $72,10 \pm 2,74$ разів прес сидячи на підлозі, $49,05 \pm 1,74$ разів ривок з положення стоячи, $125,80 \pm 3,72$ разів скручування тулуба сидячи на підлозі та за $6,97 \pm 0,17$ хв пробігали 1500 м.

Результати фізичної підготовленості вказують, що у чоловіків достовірно кращі показники у підтягуванні на поперечці, ривку з положення стоячи, скручуванні тулуба сидячи на підлозі та бігу на 1500 м. Жінки мали достовірно кращі показники у виконанні преса сидячи на підлозі та приблизно однакові у порівнянні з чоловіками у вправі «бьорпі». Це, на нашу думку, пов'язано з особливістю біомеханічної структури виконання вправ прес сидячи на підлозі та вправи «бьорпі», та вплив на їх результат антропометричних показників.

Наступними змаганнями відносно системи відбору до збірної команди України був чемпіонат Федерації України з веслування на човнах «Дракон» в човнах класу «аутригер», середні результати яких представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники спеціальної підготовленості веслувальників на човнах
«Дракон» у класі одиночка-аутригер**

Дистанції		Спортсмени	
		Чоловіки	Жінки
500 м, с	1-20 місце	$145,35 \pm 0,77$	$174,40 \pm 1,67$
	21-40 місце	$155,35 \pm 0,01$	$194,90 \pm 1,64$
Фінал 200 м, с	1-5 місце	$54,27 \pm 0,71$	$64,30 \pm 1,02$
	6-10 місце	$53,97 \pm 1,40$	$67,00 \pm 1,41$

Проаналізувавши результати обох чемпіонатів нами було встановлено, що зі спортсменів, які посіли з 1 по 20 місце на чемпіонаті з загальної фізичної підготовки лише 8 були у першій 20 у веслуванні на човнах аутригер і 5, які посіли місця з 21 по 40, як у чоловіків, так і у жінок. Що стосується представництва по областях у перші 20 місць на човнах аутригер увійшли у чоловіків 3 спортсмена Київської, 2 Полтавської та по одному Житомирської, Дніпропетровської та Волинської областей. У жінок представництво становило 3 спортсменки Київської по дві Хмельницької та Полтавської і одна Житомирської (табл. 3).

Найбільша кількість учасників була у представників Київської області. У першій двадцятці чемпіонату з загальної фізичної підготовки було 7 спортсменів-чоловіків та 8 спортсменок-жінок. Далі за кількістю учасників було у спортсменів Житомирської області 3 чоловіка та 5 жінок та Хмельницької області 3 чоловіків та 4 жінок. Деяко менше у представників Полтавської області – 3 чоловіків та 2 жінки. Інші області мали лише по 1 представнику.

У чемпіонаті з веслування на човнах аутригер також найбільше представництво було у спортсменів Київської області 33 особи. По 9

спортсменів було у Хмельницькій та Житомирській областях та 8 в Полтавській.

Таблиця 3

Обласне представництво веслувальників на човнах «Дракон» за загальною та спеціальною підготовленістю

Області	Загальна фізична підготовка 1-20 місце		Спеціальна фізична підготовка (аутригер) 1-40 місце			
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки 1-20 м	Чоловіки 21-40 м	Жінки 1-20 м	Жінки 21-40 м
Київська	7	8	8	8	9	8
Львівська	-	1	2	2	-	1
Хмельницька	3	4	2	2	4	1
Волинська	1	-	1	2	-	-
Полтавська	3	2	3	1	3	1
Житомирська	3	5	2	2	3	2
Дніпропетровська	1	-	2	-	1	5
Черкаська	1	-	-	1	-	2
Рівненська	1	-	2	2	-	1

Отже, за результатами загальної фізичної та спеціальної підготовленості встановили найбільше представництво спортсменів Київської області. Приблизно на одному рівні було спортсменів Житомирської, Хмельницької та Полтавської областей.

Аналіз технічних результатів чемпіонату України з веслування на човнах «Дракон» у класі човнів Д-12 показав, що комплектування екіпажів відбувалося за регіональним принципом. Змагання відбувалися на дистанціях 2000 м, 500 м та 200м. У змаганнях приймали участь чоловічі, жіночі та змішані команди. Тому, ми встановили кількість призових місць, які здобули спортсмени тих, чи інших областей (табл. 4).

Таблиця 4

Кількість призових місць на Чемпіонаті України з веслування на човнах «Дракон»

Області	Призові місця			Загальна кількість медалей
	I	II	III	
Київська	6	4	6	16
Львівська	2	2	1	5
Хмельницька	1	1	1	3
Волинська	-	1	1	2
Полтавська	-	1	-	1

Найбільшу кількість медалей здобули спортсмени Київської області – 16 медалей (6 золотих, 4 срібні та 6 бронзових). Друге місце в командному заліку посіли спортсмени Львівської області – 5 медалей (2 золоті, 2 срібні та 1 бронзова). Третє місце зайняла команда Хмельницької області – 3 медалі

(1 золота, 1 срібна та 1 бронзова). Також 2 медалі мала команда Волинської та 1 медаль команда Полтавської області.

Слід зазначити, що у змаганнях не брали участь команди Житомирської області, спортсмени якої на попередніх змаганнях мали значне представництво у першій двадцятці спортсменів. Також відмічаємо суттєвий прогрес команд Львівської та Волинської областей, які посилилися спортсменами, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное.

У таблиці 5 представлено кількість медалей, які здобули спортсмени на різних дистанціях. Видно, що веслувальники Київської області мали медалі на кожній дистанції у кожному класі. Спортсмени Львівської області мали по одній медаль у чоловіків на кожній дистанції та у жінок на дистанціях 2000 м та 200 м. Спортсмени Хмельницької області мали по одній медаль в змішаних екіпажах на дистанціях 2000 м та 200 м та у жінок на дистанції 500 м. Веслувальники Волинської області мали по одній медаль у чоловіків на дистанціях 200 м та 500 м, Полтавської здобули одну медаль в змішаному класі на дистанції 200 м.

Таблиця 5

Кількість медалей по областях на Чемпіонаті України з веслування на човнах «Дракон»

Області	2000 м			200 м			500 м		
	чол	жін	мікс	чол	жін	мікс	чол	жін	мікс
Київська	2	2	2	1	2	1	1	2	3
Львівська	1	1	-	1	1	-	1	-	-
Хмельницька	-	-	1	-	-	1	-	1	-
Волинська	-	-	-	1	-	-	1	-	-
Полтавська	-	-	-	-	-	1	-	-	-

Також, нами був проаналізований склад офіційної делегації національної збірної команди України з веслування на човнах «Дракон» на чемпіонат світу 2023 року (табл. 6)

Таблиця 6

Склад офіційної делегації національної збірної команди України з веслування на човнах «Дракон»

Області	Чоловіки, осіб	Жінки, осіб
Житомирська	9	10
Київська	6	4
Волинська	5	-
Дніпропетровська	4	-
Рівненська	3	-
Полтавська	2	-
Хмельницька	2	-

Бачимо, що найбільше представництво мають спортсмени Житомирської (9 чоловіків та 10 жінок) та Київської області (6 чоловіків та 4 жінки). 5

спортсменів представляли Волинську область, 4 чоловіки Дніпропетровську область. 3 Рівненську область та по 2 спортсмени Полтавську та Хмельницьку області. Отже, до жіночого збірної екіпажу увійшли представниці Київської та Житомирської області. Чоловічу команду склали представники 7 областей.

Незважаючи на те, що у відбіркових змаганнях (загальної фізичної, спеціальної підготовки на човнах типу «аутригер», чемпіонату України) перевага була у спортсменів Київської області більшість спортсменів була у представників Житомирської області.

Висновки з даного дослідження. За результатами загальної фізичної та спеціальної підготовленості спортсменів встановили найбільше представництво веслувальників Київської області. Приблизно на одному рівні було спортсменів Житомирської, Хмельницької та Полтавської областей.

З'ясовано, що на результат у тестових випробуваннях «бьорпі» та пресидячи на підлозі, якими визначали фізичну підготовленість суттєво впливають антропометричні показники, а тому їх не доцільно використовувати для її оцінки веслувальників на човнах «Дракон» та не можна використовувати для комплектування екіпажів.

Встановлено, що базовим екіпажем для участі у чемпіонаті світу стали спортсмени Житомирської області, а такий склад збірної обумовлений відсутністю державного фінансування для поїздки на чемпіонат світу та можливістю обласних федерацій залучувати кошти не заборонені законодавством.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Полягають у подальшому пошуку ефективних критеріїв відбору до збірних команд України з веслування на човнах «Дракон».

Список літератури

1. Веслування на човнах "дракон": навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / уклад. Ю. М. Шкретій, О. О. Чередниченко, В. П. Моргун, Н. П. Єременко // Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет ; Федерація України з веслування на човнах "Дракон". - К. : ТОВ "ГАЛЛАГРУПП", 2016. - 92 с.

2. Єременко Н. П. Цзяле Лю, Ужвенко В. А. (2023) Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3К (162). - С. 136-142.

3. Campbell, J. Dragon Boat Racing. – <http://www.lureofthedragons.org/pdfs/dragonboat-manual.pdf> (accessed 07.09.2016).

4. Ho, S. R., Smith, R. M., Chapman, P. G., Sinclair, P. J., & Funato, K. (2013). Physiological and physical characteristics of elite dragon boat paddlers. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 27(1), 137-145.

5. ICF Dragon Boat Competition Rules, 2019 <https://www.dragonboat.sport/>

УСПІШНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПРОЯВІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

ГРИНЬКО Т.Р.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті представлено дані стосовно успішності ігрової діяльності волейболісток в залежності від проявів психофізіологічних властивостей та фізичного розвитку.

Ключові слова: волейболістки, успішність ігрової діяльності, психофізіологічні властивості, фізичний розвиток.

Вступ. У волейболі з урахуванням змагальної діяльності до гравців висуваються специфічні вимоги до показників психофізіологічних функцій та ознак морфо-функціонального розвитку. Саме рівень розвитку психофізіологічних властивостей та показників фізичного розвитку формує можливість досягнення спортивних результатів у волейболі. Тому з метою досягнення високих спортивних результатів і успішного ведення змагальної діяльності волейболісти мають відповідати основним критеріям морфо-функціонального та психофізіологічного профілям спортсменів характерних для даного виду спорту [1, 3].

Морфо-функціональний розвиток визначає індивідуальний тип конституції людини та відображає відмінності в розвитку компонентів моторики і фізичного здоров'я. Дослідження морфо-функціональних особливостей спортсменів залишається актуальною та перспективною галуззю наукових досліджень. Оскільки, для волейболістів важливими є наявність необхідних показників фізичного розвитку, а саме росто-вагових характеристик. Багато фахівців і науковців вказують на залежність показників змагальної діяльності у різних видах спорту саме від показників фізичного розвитку [4].

Серед необхідних і важливих для гравців у волейболі є прояви психофізіологічних функцій, таких як – пам'ять та увага. Вивчення особливостей формування психофізіологічних властивостей в онтогенезі під час систематичних занять волейболом та їх впливу на результативність у грі є важливим і актуальним напрямком досліджень [2, 5].

Мета та завдання дослідження: з'ясувати чи існує залежність успішності ігрової діяльності у волейболісток від проявів психофізіологічних властивостей та показників фізичного розвитку.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз наукової та спеціальної літератури, вимірювання показників фізичного розвитку, визначення нейродинамічних властивостей та когнітивних функцій спортсменок, оцінка успішності ігрової діяльності, методи математичної статистики.

Організація досліджень. У дослідженні брали участь волейболістки команди МСК «Дніпро» у Черкасах та КДЮСШ 1 м. Черкаси. Учасники були розділені на кілька вікових груп: 15-16, 17-18 та 19-20 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення завдань нашого дослідження, чи існує залежність успішності ігрової діяльності волейболісток від показників фізичного розвитку ми провели обстеження з метою вивчення показників фізичного розвитку волейболісток різного віку (табл. 1).

Таблиця 1

*Показники морфо-функціонального розвитку волейболісток
різного віку, ($X \pm t$)*

Показники ФР	Вік, роки	15-16	17-18	19-20
Зріст, (см)		176,2±1,4	184,4±1,8 *	191,6±1,6*
Вага, (кг)		67,3±1,6	73,1±2,0 *	84,8±1,8 *
ОГК, (см)		77,5±1,4	88,6±1,5 *	98,3±1,7 *
Довжина ноги, (см)		80,4±1,7	91,6±1,8 *	98,2±1,6 *
Довжина руки, (см)		70,4±1,8	78,1±1,9 *	93,8±1,7 *

* – статистично вірогідні різниці показників між волейболістками різних вікових груп ($p < 0,05$)

З даних представлених у таблиці видно, що показники фізичного розвитку волейболісток різного віку дещо відрізнялися. Вищими показниками морфо-функціональних ознак характеризувалися старші за віком спортсменки. Між віковими групами волейболісток за показниками фізичного розвитку були встановлені статистично вірогідні різниці ($p < 0,05$).

Наступним кроком нашої роботи було визначити чи існує зв'язок морфо-функціональних ознак волейболісток різного віку з оцінкою успішності ігрової діяльності (табл. 2).

Таблиця 2

**Залежність показників морфо-функціонального розвитку з
успішності ігрової діяльності волейболісток різного віку**

Показники ФР	Зріст, (см)	Вага, (кг)	ОГК, (см)	Довжина ноги, (см)	Довжина руки, (см)
Вік, роки					
15-16	0,62*	0,44	0,28	0,57*	0,51*
17-18	0,53*	0,10	-0,11	0,49*	0,57 *
19-20	0,04	-0,12	0,09	-0,08	0,56 *

* – статистично вірогідний коефіцієнт кореляції ($p < 0,05$)

За даними представлених у таблиці встановили, що успішність ігрової діяльності волейболісток 15-16 та 17-18 років в значній мірі залежить від показників фізичного зросту, зокрема від зросту, довжини верхньої та нижньої кінцівок. У спортсменок 19-20 років відповідна залежність успішності ігрової

діяльності з ознаками фізичного розвитку була отримана лише з показниками довжини верхніх кінцівок ($p < 0,05$). Отримані результати вказують на те, що у дівчат-волейболісток у віці 15-16 та 17-18 років в під час виконання різних ігрових прийомів у процесі ігрової діяльності визначальними є саме антропометричні ознаки. Тоді як у старших за віком спортсменок така залежність була менш вираженою.

Волейбол – це спортивна гра, в якій гравці для вирішення різних ігрових ситуацій повинні постійно бути уважними і швидко орієнтуватися під час змагальної діяльності. Саме ці особливості ігрової діяльності у грі волейбол і мають вплив на прояви психофізіологічних властивостей у спортсменів. Ми провели дослідження по визначенню когнітивних функцій волейболісток різного віку (табл. 3).

Таблиця 3

Показники когнітивних функцій волейболісток різного віку, ($X \pm m$)

Когнітивні функції	Вік, роки	15-16	17-18	19-20
Сприйняття часу, (с)		61,9±1,3	58,7±1,5 *	57,2±1,1
Сприйняття простору, (см)		11,6±0,7	9,8±0,5 *	10,0±0,6
Пам'ять на числа, (%)		57,2±2,8	55,7±2,3	58,4±2,1
Пам'ять на образи, (ум.од.)		5,3±0,2	5,5±0,6	6,1±0,7
Абстрактне мислення, (%)		45,3±2,6	46,8±1,4	49,8±2,4
Асоціативне мислення, (%)		36,4±2,3	38,5±2,4	41,7±2,4
Логічне мислення, (%)		91,8±1,7	91,0±1,8	93,5±2,0
Оперативне мислення, (%)		90,7±1,3	91,2±1,6	94,0±1,7

* – статистично вірогідні різниці показників між волейболістками різних вікових груп ($p < 0,05$)

З результатів поданих у таблиці видно, що показники когнітивних функцій волейболісток різного віку дещо відрізнялися. З віком відбувається покращення показників досліджуваних властивостей. Кращими показниками характеризувалися самі старші спортсменки-волейболістки. Необхідно відмітити, що достовірно вірогідні відмінності показників між волейболістками різного віку були виявлені лише за результатами сприйняття часу і сприйняття простору у 17-18 річних, відносно 15-16 річних волейболісток ($p < 0,05$). За іншими показниками когнітивних функцій між спортсменками різного віку вірогідних різниць не було виявлено ($p > 0,05$).

З метою щоб з'ясувати, чи існує залежність між показниками когнітивних функцій з успішністю ігрової діяльності волейболісток різного віку ми провели кореляційний аналіз отриманих даних (табл. 4).

За результатами кореляційного аналізу ми встановили наявність зв'язку між когнітивними функціями спортсменок-волейболісток з успішністю ігрової діяльності. У волейболісток 17-18 та 19-20 років вірогідними виявилися зв'язки між здібностями до орієнтування у просторі й часі та показниками оперативного мислення ($p < 0,05$). У дівчат-волейболісток 15-16 років зв'язків

між досліджуваними когнітивними функціями і успішністю гри не виявили ($p > 0,05$).

Таблиця 4

Залежність успішності ігрової діяльності та когнітивних функцій волейболістів різного віку

Вік, роки	15-16	17-18	19-20
Когнітивні функції			
Сприйняття часу, (с)	0,23	0,20	0,57*
Сприйняття простору, (см)	0,38	0,46*	0,44*
Пам'ять на числа, (%)	0,07	0,09	0,32
Пам'ять на образи, (ум.од.)	0,09	0,10	-0,24
Абстрактне мислення, (%)	0,16	0,34	0,25
Асоціативне мислення, (%)	0,05	0,28	0,26
Логічне мислення, (%)	0,03	0,31	-0,11
Оперативне мислення, (%)	-0,15	0,12	0,49*

* – статистично вірогідний коефіцієнт кореляції ($p < 0,05$)

Отже, отримані результати дослідження зв'язку морфо-функціональних характеристик, психофізіологічних властивостей та оцінки ефективності ігрової діяльності волейболісток команди МСК Дніпро засвідчили, що основою для успішної гри є наявність високих показників морфо-функціонального розвитку і також вагомого значення набувають здібності до орієнтування у просторі та часі, а також має значення рівень розвитку оперативного мислення гравців.

Висновки з даного дослідження:

1. За результатами дослідження показників фізичного розвитку, психофізіологічних функцій спортсменок-волейболісток різного віку встановили деякі відмінності. Старші за віком волейболістки характеризувалися кращими показниками у порівнянні із молодшими за віком спортсменками ($p < 0,05$).

2. Встановили вірогідні зв'язки між показниками фізичного розвитку та когнітивних функцій з успішністю ігрової діяльності волейболісток різного віку. Так, у волейболісток 15-16 років суттєвий вплив на успішність ігрової діяльності мали показники зросту та довжини кінцівок. У волейболісток віком 19-20 років достовірними виявилися кореляції між показниками успішності ігрової діяльності та когнітивними функціями, орієнтування у просторі та часі та оперативним мисленням ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Наступними планами досліджень є вивчення зв'язків успішності ігрової діяльності волейболістів з психофізіологічними властивостями та ознаками морфо-функціонального розвитку в залежності від ігрових амплуа гравців.

Список літератури:

1. Артеменко Б. О. Зв'язок функціональної рухливості нервових процесів з успішністю ігрової діяльності волейболістів високої кваліфікації. Вісник Черкаського університету. Серія : Біологічні науки. 2018. № (2). С. 15-19.
2. Деделюк Н., Бугайчук Н. Особливості розвитку психомоторних здібностей юних футболістів. Молодіжний науковий вісник. 2013. № (4). С. 72-75.
3. Коробейнікова Л. Г., Макарчук М. Ю., Коробейніков Г. В., Міщенко В. С. Стан психофізіологічних функцій у висококваліфікованих спортсменів різних вікових груп. Фізіологічний журнал. 2016. № (6). С. 81-87.
4. Платонов В. Н. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и ориентации в современном спорте высших достижений. Наука в олимпийском спорте. 2018. №3. С. 24-51.
5. Трушкін А. Розвиток мислення у процесі спортивних ігор. Витоки педагогічної майстерності. 2016. № (18). С.353-361.

Науковий керівник: Пустовалов В.О., к.н. з фіз.вих. і сп., доцент

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

КУДИЙ Л.І., КАЛЕНІЧЕНКО О.В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті представлено тренувальну програму з функціонального багатоборства, засоби та методи якої оптимально підібрані для чоловіків середнього віку. Оцінено ефективність впровадженої програми за змінами у результатах тестових вправ.

Ключові слова: функціональне багатоборство, фізичні якості, тренувальний процес, чоловіки середнього віку.

Вступ. Функціональне багатоборство (ФБ) є складним синтезом різноманітних вправ, що набуває все більшої популярності у світі, і стає затребуваним не тільки як вид спорту, але й серед шанувальників здорового способу життя. Його специфіка полягає у відмові від чіткої спеціалізації та комбінуванні багатьох вправ, у тому числі зі спортивної гімнастики, легкої атлетики, гирьового спорту, важкої атлетики, плавання й інших. Така унікальна особливість, пропонуючи широкий спектр тренувань на кожен день, створює умови урізноманітнювати тренувальний процес й організовувати його набагато цікавішим й ефективнішим. Принципи, що лежать в основі системи ФБ, дозволяють легко адаптувати кросфітівські елементи тренування для людей різного рівня фізичної підготовки, з різними вподобаннями та цілями [4].

У сучасній науково-методичній літературі представлено роботи щодо можливостей використання системи ФБ у фізичній підготовці військовослужбовців [5], правоохоронців МВС України [2, 3], запропоновано рекомендації для організації таких занять [4], описано особливості застосування даного виду спорту у фізкультурно-оздоровчій роботі студентів [1]. Втім, враховуючи стрімке поширення цього напрямку рухової активності серед різних груп населення, подальшого вивчення потребують питання індивідуалізації програм з функціонального багатоборства з метою підвищення ефективності їх застосування.

Мета та завдання дослідження. У зв'язку з цим, мета даної роботи полягала у складанні тренувальної програми з функціонального багатоборства та оцінці її ефективності для чоловіків середнього віку. Задля реалізації мети вирішували наступні завдання дослідження:

1. Провести аналітичний огляд сучасної науково-методичної літератури щодо застосування тренувальних і відновлювальних засобів у функціональному багатоборстві для різних груп населення.

2. Розробити та запровадити у практику тренувального процесу програму з оптимально підібраними засобами функціонального багатоборства для чоловіків середнього віку.
3. Оцінити ефективність застосованої тренувальної програми для осіб середнього віку за тестовими вправами.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи статистичної обробки даних.

Дослідження проводилися на базі КЗ «Обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву» Черкаської обласної ради в період з липня 2022 по жовтень 2023 року за добровільної участі чоловіків (n=3) середнього віку від 37 до 47 років. Обстежувані на початок тренувань мали середній рівень фізичної підготовки і розвитку рухових навичок, що обумовлено їхнім попереднім спортивним досвідом. Всі особи систематично (тричі на тиждень) виконували тренувальні навантаження (тривалістю до 100 хвилин) із функціонального багатоборства та були високо мотивовані для досягнення спортивних результатів і покращення фізичної форми. Програма з функціонального багатоборства була розроблена фітнес-тренером із урахуванням початкового вихідного рівня та індивідуальних можливостей кожного учасника даної групи.

Для оцінки змін у рівні тренуваності обстежуваних використовували тестові вправи, які, на нашу думку, об'єктивно відображають розвиток силових якостей різних м'язових груп.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі тренувань розроблена програма включала мікроцикл наступного змісту. У понеділок – розвиток сили та швидко-силових якостей (засоби: жим штанги лежачи, різноманітні присідання зі штангою, ривок та поштовх штанги, стрибки на тумбу з різною висотою, різноманітні метання); середа – розвиток анаеробної та аеробної витривалості (ємності), в тому числі й методом Табати у формі інтервального тренування (високоінтенсивні навантаження чергуються з короткими періодами відпочинку) із застосуванням різноманітних кросфіт-комплексів. Використовували такі засоби: комплексна вправа «берпі», яка включає в себе присідання, випади, віджимання та стрибок, а також включали окремо віджимання від підлоги, різноманітні вправи на зміцнення м'язів черевного преса (приміром, вправа «ситап», підйом ніг вгору з торканням попереки з вису тощо), вправу «трастер», підтягування, взяття штанги на груди, ривок і поштовх гирі різної ваги, стрибки з гирею, присідання з кидком м'яча вгору, виходи на тумбу з обтяженням. П'ятниця – кардіотренування – розвиток аеробних можливостей із застосуванням бігових вправ і плавання.

Арсенал застосованих нами засобів також доповнювався вправами з використанням еластичних гумових стрічок, тренувальних TRX-петель і різного спортивного обладнання (канату, тумб для стрибків, гімнастичних кілець тощо).

Доцільність побудови даного мікроциклу зумовлена наступними особливостями у відновленні після роботи великої інтенсивності у змішаному режимі енергозабезпечення. Як відомо, таке навантаження потребує щонайменше 48-72 години відпочинку, тому останнє тренування в мікроциклі (в п'ятницю) раціонально було виконувати в аеробному режимі енергозабезпечення. З однієї сторони, застосовані аеробні навантаження сприяють розвитку аеробних можливостей, а з іншої – прискорюють процеси відновлення, покращуючи утилізацію лактатної кислоти у м'язах, яка є лімітуючим фактором у результативності анаеробної працездатності.

Структура мікроциклу впродовж всього досліджуваного періоду кардинально не змінювалася, об'єм та інтенсивність навантаження регулювалися в залежності від функціонального стану кожного з обстежуваних. Чітко дотримувалися індивідуального підходу у виборі фізичних вправ і їх дозуванні, оскільки даний вид рухової діяльності легко масштабується від можливості кожного та пропонує безліч варіацій поєднання вправ, переважно силової спрямованості. Така унікальна особливість ФБ сприяла зацікавленості та розширенню рухових навичок учасників дослідження [4].

Враховуючи вікову категорію обстежуваних і відносно високу інтенсивність навантажень, у тренувальний процес обов'язково включали розвантажувальні мікроцикли, які припадали на кожний 3-4 тиждень мезоциклу. При цьому робили акцент на тривалій за часом розминці з застосуванням великої кількості вправ на гнучкість і розтягування, щоб запобігти травматизму.

У розвантажувальні мікроцикли велику увагу приділяли відпрацюванню технічних елементів складно-координаційних вправ із метою профілактики травматизму за умов поступового зростання величини обтяження. Крім цього, у понеділок і середу після тренування для ефективнішого відновлення застосовували масаж, щочетверга учасники дослідження відвідували баню, у харчовий раціон додавалися вітамінно-мінеральні комплекси.

У ході проведеного дослідження відмічено поступову позитивну динаміку як в одноповторному максимумі, так і в кросфіт-комплексах у всіх обстежуваних. Спостерігали суттєві зміни у розвитку фізичних якостей всіх учасників дослідження, що відображалось на фоні покращення самопочуття у прирості кількісних показників тестових вправ. Так, у таблиці 1 представлено значення тестових вправ, які зросли у всіх учасників експерименту в межах 29-56%. Найбільший приріст 40-56% виявився за показником вправи підтягування у трьох обстежуваних, що, ймовірно, пов'язано з навантаженням із власною вагою тіла і свідчить про покращення функціонального стану організму в цілому та розвиток внутрішньо- та міжм'язової координації. Разом з тим, всі чоловіки покращили свої результати в трьох інших контрольних вправах (приріст в межах 22-40%), поступово збільшуючи величину обтяження.

Висновки з даного дослідження. Таким чином, оптимально підібрані засоби тренувального процесу в сполученні з засобами відновлення, а також тривалий період застосування розробленої програми з функціонального

багатоборства сприяли позитивним зрушенням у функціональному стані організму та розвитку силових якостей у чоловіків середнього віку.

Таблиця 1

Індивідуальні зміни рівня тренуваності учасників дослідження за результатами тестових вправ

Тестові вправи	Учасник 1			Учасник 2			Учасник 3		
	до	після	приріст (%)	до	після	приріст (%)	до	після	приріст (%)
Жим штанги лежачи (кг)	105	135	29	90	110	22	80	110	37
Присідання зі штангою (кг)	100	140	40	90	120	33	95	125	32
Ривок (кг)	65	85	31	50	65	30	55	70	27
Підтягування (макс. к-ть)*	25	35	40	22	31	40	18	28	56

Примітка: * – техніка виконання вправи підтягування оцінювалася за правилами функціонального багатоборства.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У міру залучення різних груп населення до занять функціональним багатоборством засоби та методи даного напрямку рухової активності потребуватимуть подальшого удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей людини.

Список літератури:

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди», 2016. – С. 136–142.
2. Демків А., Кузнецов М., Єна М. Розвиток силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 10–11 трав. 2018 р.). Львів, 2018. – С. 105–107.
3. Колесніков В. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт) / Колесніков, В. В. , Забора, А. В. // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. [конф. (м. Харків, 29 трав. 2020 р.)] / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. –Харків : ХНУВС, 2020. – С. 90-92.
4. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з застосуванням вправ кросфіт (функціональне багатоборство) Київ : Редакційно-видавничий центр Збройних Сил України, 2019. – 36 с.
5. Пилипчак І., Лойко О., Лесько О. Розвиток функціонального багатоборства (кросфіту) серед військовослужбовців // Проблеми формування

здорового способу життя молоді : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2017. – С. 60–61.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ (НА ПРИКЛАДІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР, ТОКІО-2020)

МАМБЕТОВ А.А., НОВАКОВСЬКА О.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація: в статті проаналізовано зміни формату проведення та динаміку додання змагальних дистанцій у чоловіків та жінок на Олімпійських Іграх в Токіо-2020.

Ключові слова: веслування на байдарках, Олімпійські Ігри.

Вступ. На сьогодні веслувальний спорт суттєво змінився. Змінилася олімпійська програма веслування на байдарках. За якістю виконання, техніка рухів провідних веслярів світу, їх рухові дії в човні стали більш раціональними і ефективними. Підставою для такого поліпшення послужили більш якісний і сучасний інвентар, матеріали з яких виготовлені весла і човни, сучасне екіпірування веслярів, а також нові стандарти будівництва веслувальних каналів. Також цьому сприяє і вдосконалення методики тренування веслувальників байдарках [1].

В нашій країні відсутність належної уваги до такого виду спорту, як веслування на байдарках вже призвела до недостатньої кількості сучасних баз підготовки веслярів та недостатнього фінансування процесу їхньої підготовки, як наслідок, це впливає на обмежену кількість олімпійських ліцензій та можливості поборотися за медалі в цьому виді спорту.

Дослідження змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у веслуванні на байдарках і каное дозволяє виявити динаміку показників взаємозв'язку швидкості човна з окремими біомеханічними показниками техніки веслування [2, 3].

Тому, дослідження сучасних тенденцій розвитку та змагальної практики веслувальників на байдарках високої кваліфікації є актуальною проблемою.

Мета дослідження та завдання дослідження. Встановлення характеристик змагальної діяльності провідних веслувальників на байдарках на Олімпійських Іграх в Токіо-2020.

Завдання:

1. На основі аналізу літературних джерел дослідити особливості спортивної підготовки у веслуванні на байдарках.
2. Встановити особливості змагальної діяльності на Олімпійських Іграх в Токіо-2020 з веслування на байдарках
3. Дослідити динаміку додання змагальної дистанції призерів Олімпійських ігор у веслуванні на байдарках у різних класах човнів.

Матеріал і методи дослідження. В результаті дослідження були опрацьовані офіційні протоколи міжнародної федерації каное (ICF),

опубліковані на сайті canoeicf.com Олімпійських Ігор у Токіо-2020 з веслування на байдарках. Визначали формат Олімпійських ігор з веслування на байдарках у зв'язку зі зміною програми змагань та динаміку проходження дистанції призерів Олімпійських ігор у веслуванні на байдарках.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними змаганнями для веслувальників на байдарках є Олімпійські Ігри, а тому участь у них є найважливішим стартом у кожного спортсмена. Останнім часом програма Олімпійських Ігор піддається змінам, що ускладнює підготовку спортсменів і їм приходиться в процесі багаторічної підготовки змінювати спеціалізацію (довжину дистанції). У таблиці 1 представлений формат Олімпійських ігор в Токіо2020 з веслування на байдарках.

Таблиця 1

Формат Олімпійських ігор з веслування на байдарках (Токіо, 2020)

Формат олімпійських змагань						Виміри човна		
Чоловіки		Човен			Жінки		Довжина	Мінімальна вага
1000м	200 м	МК1	Байдарка одиночка	WK1	500 м	200 м	520 см	12 кг
1000м		МК2	Байдарка двійка	WK2	500 м		650 см	18 кг
500 м		МК4	Байдарка четвірка	WK4	500 м		1100 см	30 кг

В Токіо чоловіки в байдарках-одиночках змагалися на дистанціях 1000 м та 200 м, жінки відповідно на 500 м та 200 м. У байдарках-двійках у чоловіків дистанція була 1000 м, у жінок 500 м. У байдарках-четвірках долали дистанцію 500 м як чоловіки, так і жінки. Встановлено, що після Олімпійських Ігор у Ріо-2016 року відбулися зміни. Було видалено з програми змагань байдарку-двійку на 200 м, а чоловічу байдарку-четвірку на дистанції 1000 метрів було замінено на чоловічу байдарку-четвірку на дистанції 500 метрів.

У підготовці до змагань спортсмени завжди орієнтуються на кращий (модельний) час (табл. 2), який суттєво залежить від погодних умов (напряму та сила вітру, температура та жорсткість води та ін.).

Таблиця 2

Кращий олімпійський час

Men				Women							
200m				Kayak Single				200m			
HEATH Liam		GBR	Tokyo (JPN) 4 AUG 2021	33.985	CARRINGTON Lisa		NZL	Tokyo (JPN) 3 AUG 2021	38.120		
1000m				Kayak Double				500m			
KOPASZ Balint		HUN	Tokyo (JPN) 3 AUG 2021	3:20.643	KOBAN Rita		HUN	Atlanta, GA (USA) 4 AUG 1996	1:47.655		
1000m				Kayak Double				500m			
van der WESTHUYZEN Jean GREEN Thomas		AUS	Tokyo (JPN) 4 AUG 2021	3:08.773	CARRINGTON Lisa REGAL Caitlin		NZL	Tokyo (JPN) 3 AUG 2021	1:35.785		
500m				Kayak Four				500m			
CRAVIOTTO Saul WALZ Marcus AREVALO Carlos GERMADE Rodrigo		ESP	Tokyo (JPN) 6 AUG 2021	1:21.658	SZABO Gabriella KOZAK Danuta KOVACS Katalin FAZEKAS-ZUR Krisztina		HUN	London (GBR) 8 AUG 2012	1:30.827		

У чоловіків кращий олімпійський час було встановлено на іграх в Токіо-2020 у всіх класах човнів, у жінок в одиночках на дистанції 200 м та двійці на 500 м. Також, у жінок в одиночці на дистанції 500 м кращий олімпійський час було показано на іграх в Атланті-1996, а в четвірці на іграх в Лондоні-2012.

Слід вказати, що кращий олімпійський час, це не завжди час олімпійського чемпіона, і дуже часто показується в попередніх заїздах. Так, наприклад, кращий олімпійський час в байдарці одиночці був показаний Liam HEATH в чвертьфінальному заїзді, а чемпіоном став представник Угорщини Sandor TOTKA, при цьому попередній кращий час належав також Liam HEATH, який був показаний на іграх у Ріо-2016.

Далі ми проаналізували загальну кількість учасників та кількість українських екіпажів, які брали участь в Олімпійських Іграх в Токіо-2020 (табл. 3).

Таблиця 3

Кількість човнів в різних класах на Олімпійських іграх Токіо-2020

Чоловіки				Жінки			
Дистанція	Клас човна	Кількість човнів	Човни UKR	Дистанція	Клас човна	Кількість човнів	Човни UKR
200 м	МК1	30	-	200 м	WK1	34	2
1000 м		27	-	500 м		41	2
1000 м	МК2	16	-	500 м	WK2	20	1
500 м	МК4	10	-	500 м	WK4	12	1

Встановлено, що найбільшу кількість човнів було представлено в одиночках, як у чоловіків так і у жінок. Найбільша кількість (41 човен) була представлена у жінок на дистанції 500 м. Також, зауважимо, що вона вважається класичною олімпійською дистанцією у жінок. Найменша кількість учасників зафіксовано в класах четвірок (10 у чоловіків та 12 у жінок).

Україна на Олімпійських Іграх була представлена лише жіночими екіпажами. По дві ліцензії мали в одиночках на дистанціях 200 м та 500 м. По одній в двійці та четвірці. Слід зазначити, що чоловіки не мали жодної олімпійської ліцензії незважаючи на досить успішний виступ на етапах Кубка Світу, Чемпіонатах Світу та Європи в чотирирічному олімпійському циклі. Це говорить про значне збільшення конкуренції в передолімпійський рік, коли завойовуються олімпійські ліцензії.

Далі ми дослідили кількість медалей, які здобули представники різних країн, що представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

Медалісти в різних класах човнів на Олімпійських іграх Токіо-2020

Чоловіки					Жінки				
Клас човна	Дистанція	Місце			Клас човна	Дистанція	Місце		
		I	II	III			I	II	III
МК1	200 м	HUN	ITA	GBR	WK1	200 м	NZL	ESP	DEN
	1000 м	HUN	HUN	POR		500 м	NZL	HUN	DEN
МК2	1000 м	AUS	GER	CZE	WK2	500 м	NZL	POL	HUN
МК4	500 м	GER	ESP	SVK	WK4	500 м	HUN	BLR	POL

Найбільшу кількість медалей, а саме 6, здобули представники Угорщини (по 3 у чоловіків та жінок). Три медалі здобула збірна Нової Зеландії. Всі вони були у жінок, всі золоті і здобула їх одна спортсменка - Lisa CARRINGTON. По дві медалі мали спортсмени збірних Німеччини (золота і срібна у чоловіків), Іспанії (по одній срібній у чоловіків та жінок), Данії (дві бронзові в одиночці у жінок, які здобула Emma Aastrand JORGENSEN) та Польщі (срібна та бронзова у жінок). Всі інші збірні мали по одній медалі різного гатунку.

Потім ми встановлювали динаміку проходження змагальної дистанції у чоловіків та жінок, екіпажів-призерів Олімпійських Ігор. Так як, на олімпійському каналі час фіксувався кожні 250 м, динаміку додання можна проаналізувати лише на дистанціях 500 м та 1000 м, тому ми розраховували середню швидкість кожних 250 м.

Динаміка проходження дистанції призерів в байдарці одиночці у чоловіків на 1000 м вказує що, у всіх спортсменів яскраво виражений стартовий розгін протягом перших 250 м. Проходження середини дистанції визначалося стабільністю ходу при поступовому зниженні швидкості протягом останніх 250 м. У спортсменів, які посіли перше і третє місце динаміка проходження дистанції була досить схожою і відображала тактичний малюнок ведення спортивної боротьби, який нав'язав переможець. Веслувальник, який посів друге місце, більш рівномірно долав змагальну дистанцію та показав на фініші найвищу швидкість човна.

Слід зазначити, що спортсмени, які посіли перше і друге місце представляли команду Угорщини, а різний тактичний малюнок характеризує не стільки командну стратегію, а індивідуальні можливості кожного спортсмена.

У байдарці двійці у чоловіків динаміка додання дистанції була схожа на динаміку одиночки. Знову спостерігали стартовий розгін в усіх призерів. Спортсмени, які посіли друге місце після стартового розгону додали дистанцію рівномірно. У веслувальників, які посіли перше та третє місце спостерігали суттєве зниження швидкості на третіх 250 м дистанції, при цьому на фініші їхня швидкість зростала. Зниження швидкості на 3-іх 250 м обумовлено, на нашу думку, більш високою швидкістю на других 250 м дистанції.

Останньою дистанцією, яку ми аналізували у чоловіків була 500 м у байдарках четвірках. У всіх спортсменів перша половина дистанції була швидшою за другу. На кінцевий змагальний результат суттєво впливала швидкість стартового розгону. Так команда, яка посіла друге місце мала найвищу швидкість стартового розгону, яку не змогла втримати до фінішу.

У команди, яка посіла перше місце різниця між першими та другими 250 м становила 2,75 с. У бронзових призерів різниця становила 2,41 с. А у спортсменів, які посіли друге місце - 3,56 с.

Отже, для успішного додання змагальної дистанції 500 м у чоловічій байдарці четвірці необхідно розраховувати власні сили, а різниця між першими та другими 250 м, на нашу думку, не повинна перевищувати 3 с.

Далі ми аналізували додання змагальної дистанції у жіночих класах човнів, що представляло для нас додатковий інтерес, так як у змаганнях брали участь українські екіпажі.

Динаміка додання дистанції 500 м призерів у байдарці одиночці та спортсменки з України, яка пробилася до фінальної стадії змагань, вказує, що у переможниці була найвища стартова швидкість, при цьому на фінальних 250 м вона показала лише третій час, проте стартового розгону було достатньо для перемоги. У спортсменок, які посіли друге та третє місце на фінальних 250 м був приблизно однаковий час, але стартовий розгін був кращим у срібної призерки.

Марія Повх, яка у фінальній стадії посіла 7 місце у фіналі В (15 загальне місце) показала динаміку схожу до срібної призерки, але час додання перших 250 м був гіршим на 2,62 с, а других – на 1,95 с, що може вказувати на недостатню функціональну готовність для завоювання олімпійських медалей.

В жіночій байдарці двійці динаміка додання дистанції призерів була такою, як і в одиночці. Змагальний результат, в більшій мірі, залежить також від стартового розгону.

Слід зазначити, що український жіночий екіпаж у складі Людмили Кукліновської та Анастасії Годорової вибули зі змагань ще на стадії чвертьфіналів.

Динаміка додання дистанції 500 м призерів-жінок у байдарці четвірці майже повністю дублювали динаміку чоловічої четвірки. У всіх спортсменок перша половина дистанції була швидшою за другу. Як і в чоловіків на змагальний результат суттєво впливав стартовий розгін, а команда, яка посіла друге місце не змогла здобути перемогу за рахунок кращого часу на перших 250 м дистанції.

У змаганнях жіночих байдарок четвірок брав участь український екіпаж, який у підсумку посів 10 місце з 12 команд, а динаміка його додання дистанції відповідала переможцям, але швидкість човна була нижчою.

Висновки з даного дослідження.

Встановлено, що у програмі Олімпійських Ігор відбулися зміни. Було видалено з програми змагань байдарку-двійку на 200 м, а чоловічу байдарку-четвірку на дистанції 1000 метрів було замінено на чоловічу байдарку-четвірку на дистанції 500 метрів.

З'ясовано, що на змагальний результат суттєво впливає сучасний інвентар. Від ваги спортсмена залежать обводи човнів, а покращення олімпійського кращого часу відбулося у всіх чоловічих човнах.

Встановлено, що найбільшу кількість медалей, а саме 6, здобули представники Угорщини, а тому команді України необхідно переймати досвід підготовки угорських спортсменів.

З'ясовано, що у всіх класах човнів була більша швидкість на перших 250 м дистанції від якої залежав кінцевий змагальний результат, тобто перемагали спортсмени з кращим стартовим розгоном, окрім класів байдарок четвірок, як у чоловіків, так і у жінок.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Полягають у подальшому аналізі структури змагальної діяльності провідних веслувальників світу.

Список літератури:

1. Камерилов, О. Є. (2022). *Шляхи вдосконалення спортивної майстерності з веслування на байдарках* (Doctoral dissertation, Національний університет" Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка")
2. Hogan, C., Binnie, M. J., Doyle, M., Lester, L., & Peeling, P. (2019). Comparison of training monitoring and prescription methods in sprint kayaking. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(5), 654-662.
3. Terebessy, T., & Bejek, Z. (2019). Biomechanical and functional comparison of kayaking by abled-disabled athletes. *Orvosi Hetilap*, 160(52), 2061-2066.

Науковий керівник: Гречуха С.В. доцент, к. фіз.-вих.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

НАГОРНИЙ Д.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті представлено дані стосовно успішності ігрової діяльності гравців БК «Черкаські Мавпи» упродовж сезону 2022/2023 рр. чоловічої Суперліги України з баскетболу.

Ключові слова: баскетболісти, ефективність ігрової діяльності, техніко-тактична підготовка.

Вступ. Тенденції розвитку сучасного баскетболу показують, що тактика стала одним із визначальним фактором, який вказує на рівень підготовленості як окремого спортсмена так і команди в цілому [1, 3].

Тактика визначає відповідальність гравців у команді в різних ігрових ситуаціях, впливає на вибір стилю гри, підвищуючи значення теоретичної та психологічної підготовки гравців. Це також суттєво впливає на зміст роботи під час тренувальних занять та під час підготовки баскетбольних команд до офіційних ігор. Разом із вирішеннями завдань тактичної підготовки відбувається удосконалення технічної майстерності гравців, а також виконуються завдання із загальної та спеціальної фізичної підготовки та ігрової підготовки [4].

Мета та завдання дослідження: з'ясувати особливості техніко-тактичної підготовки гравців професійних команд з баскетболу в Україні.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних статистики ігор Суперліги України з баскетболу, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Організація досліджень. В ході досліджень зібрано, розглянуто та проаналізовано ігри за участі чоловічої команди Суперліги «Черкаські Мавпи» м. Черкаси, сезону 2022/2023 рр..

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно завдань досліджень ми зібрали і проаналізували статистичні дані ігор чоловічої Суперліги України з баскетболу за участі команди «Черкаські Мавпи» сезону 2022/2023 рр. Ми вивчали показники кількості набраних очок гравцями БК «Черкаські Мавпи» за 1 володіння під час ігор сезону 2022-2023 рр. (табл. 1).

Перш ніж перейти до огляду та аналізу результатів представлених у таблиці необхідно сказати про те, що протягом сезону у команді відбулася зміна головного тренера. Тому ми проаналізуємо, як це вплинуло на показники результативності гравців БК «Черкаські Мавпи» за набраними очками протягом ігор чемпіонату чоловічої Суперліги України з баскетболу протягом сезону.

Таблиця 1

Показники результативності БК “Черкаські Мавпи” за набраними очками протягом ігор чемпіонату чоловічої Суперліги України з баскетболу сезону 2022/2023 рр

Частина чемпіонату	Загальна кількість набраних очок за матч	Кількість володінь	Кількість набраних очок за 1 володіння
1 частина	65,8±4,2	90,0±5,1	0,73±0,3
2 частина	72,1±5,0	84,8±4,8	0,85±0,4

Як видно з таблиці, показники результативності гравців БК “Черкаські Мавпи” за набраними очками протягом ігор чемпіонату чоловічої Суперліги України з баскетболу під час ігор суттєво покращилися, це відбулося у 2 частині сезону. Так, під час ігор 2 кола чемпіонату, після заміни головного тренера команди показник кількості набраних очок за матч у середньому зріс до – 72,1±5,0 очок, при кількості володінь м’ячем – 84,8±4,8 разів, а кількість набраних очок за 1 володіння збільшилася до – 0,85±0,4 очок. Що вказує на позитивні зміни у діях під час нападу команди, після зміни тренера.

Ми проаналізували, як змінювалися показники ефективності виконаних кидків гравцями БК “Черкаські Мавпи” (табл. 2).

Таблиця 2

Показники ефективності виконаних кидків гравцями БК “Черкаські Мавпи” протягом ігор чемпіонату чоловічої Суперліги України з баскетболу сезону 2022/2023 рр

Назва показника	1 частина чемпіонату	2 частина чемпіонату	Абсолютний приріст
Кількість виконаних 2-очкових кидків	42,8±3,5	38,8±3,4	-4,0
Кількість влучних 2-очкових кидків	18,9±1,6	19,6±1,5	+0,7
Відсоток влучань 2-очкових кидків	44,4%	50,3%	+5,7 в. п.
Кількість виконаних 3-очкових кидків	24,3±2,9	25,2±2,6	+0,9
Кількість влучних 3-очкових кидків	5,8±1,3	6,9±1,7	+1,1
Відсоток влучань 3-очкових кидків	23,3%	27,1%	+3,8 в. п.
Кількість виконаних штрафних кидків	16,9±2,2	18,0±2,1	+1,1
Кількість влучних штрафних кидків	10,5±1,7	12,3±1,5	+1,8
Відсоток влучань штрафних кидків	62,5%	66,3%	+3,8

Як видно з таблиці, усі досліджені показники ефективності виконаних кидків командою мали тенденцію до зростання. Такі позитивні статистичні зміни відображають збільшення кількості і якості зіграних комбінацій у нападі

– “Pick-and-Roll”, заслонів та інших тактичних ігрових ситуацій – які було відпрацьовано під час тренувального процесу у залежності від різних захисних схем, що може застосовувати суперник. Це вказує на якісні зміни у техніко-тактичних діях гравців команди БК “Черкаські Мавпи” після проведення ротацій на посаді головного тренера команди.

Висновки з даного дослідження:

1. В ході аналізу статистики ігор чоловічої Суперліги з баскетболу за участі команди “Черкаські Мавпи” сезону 2022/2023 рр. встановили, що показники результативності за набраними очками дещо відрізнялися. Вищими показники результативності виявилися у 2 частині чемпіонату.

2. Під час ігор 2 кола Суперліги з баскетболу сезону 2022/2023 рр вищими виявилися і показники реалізації виконаних кидків гравцями БК “Черкаські Мавпи”. Спостерігали зростання показників реалізації кидків з різних дистанцій в межах від 3,8 до 5,7%.

Перспективи подальших досліджень. Наступними завданнями досліджень буде вивчення зв’язків успішності ігрової діяльності баскетболістів з показниками техніко-тактичної підготовленості в залежності від ігрових амплуа.

Список літератури:

1. Добрянська О. Техніко-тактична підготовка у розрізі успішної змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації / Добрянська О., Фотуйма О. // Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. – Режим доступу: <http://studcon.org/tehniko-taktychna-pidgotovka-u-rozrizi-uspishnoyi-zmagalnoyi-diyalnosti-basketbolistiv-vysokoyi> – 20.05.2023.
2. Статистика змагань серед чоловічих команд Суперліги сезону 2022-2023 рр. // Федерації Баскетболу України. – Режим доступу: <https://fbu.ua/> – 25.05.2023.
3. Офіційний сайт БК “Черкаські Мавпи”. – Режим доступу: <http://mavrabasket.com/main.php> – 21.05.2023.
4. Статистичні дані БК “Черкаські Мавпи за сезон 2022-2023 рр.// Баскетбольний інформаційний ресурс EUROBasket. – Режим доступу: <https://www.eurobasket.com/> – 29.05.2023.

Науковий керівник: Пустовалов В.О., к.н. з фіз. вих. та сп., доцент

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ В УМОВАХ НИЗОГІР'Я НА СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

НЕЧИПОРЕНКО Л.А., НЕЧИПОРЕНКО О.В., ДЗЮНИК І.С.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Проаналізована спортивно-педагогічна література, яка присвячена підготовці спортсменів в умовах низогір'я. Визначено початковий рівень фізичної підготовленості у студентів-легкоатлетів перед НТЗ в низогір'ї. Визначено та проведено порівняльний аналіз результатів рівня фізичної підготовленості у студентів-легкоатлетів після НТЗ в умовах низогір'я.

Ключові слова: легка атлетика, низогір'я, студент, фізична підготовленість, фізичні якості.

Вступ. Рівень фізичної підготовленості для студентів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я – один з ключових аспектів успішного навчання та професійного росту. В травні цього року проводились одні з головних змагань для студентів-легкоатлетів – Всеукраїнська Універсіада. Проаналізувавши спортивно-педагогічну літературу, яка присвячена особливостям підготовки легкоатлетів в умовах гір, прийшли до висновку, що більшість робіт описують експерименти, які проводились в умовах середньогір'я та високогір'я. Проте в Україні є лише декілька спортивних баз, які відповідають умовам середньогір'я (Тисовець, Драгобрат), але вони не дуже підходять для бігунів на довгий спринт, бо не мають спеціального покриття – бігової доріжки. Поки що, єдина база в Україні, що знаходиться в горах і має бігову доріжку – це Західний реабілітаційно-спортивний центр, який знаходиться в селі Сянки Львівської області на висоті 850 метрів над рівнем моря.

Таким чином, після аналізу спортивної літератури [1, 2, 3, 4, 5] та спілкування з провідними тренерами збірної України з легкої атлетики, керівництво ННІ вирішило організувати навчально-тренувальні збори з легкої атлетики в селі Сянки, що відповідає умовам нозогір'я. Разом з проведенням НТЗ для покращення рівня фізичної підготовленості студентів-легкоатлетів, було вирішено провести експериментальне дослідження та визначити: чи мають тренування в умовах низогір'я додатковий вплив на підвищення фізичної підготовленості студентів-легкоатлетів.

Мета та завдання дослідження: на основі проведеного експерименту визначити чи мають тренування в умовах низогір'я додатковий вплив на підвищення фізичної підготовленості студентів-легкоатлетів.

Завдання:

1. Проаналізувати спортивно-педагогічну літературу, яка присвячена особливостям тренування легкоатлетів в гірських умовах.

2. Провести констатувальний етап експерименту та визначити показники фізичної підготовленості студентів-легкоатлетів перед проведенням НТЗ в умовах низогір'я.

3. Провести формувальний етап експерименту та порівняти отримані результати з контрольною групою.

Матеріал і методи дослідження: студенти 1-го – 4-го курсів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я (вік 18-21 рік).

Для вирішення завдань використано такі **методи** дослідження:

теоретичні: аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел;

емпіричні: бесіди, опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;

статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних із застосуванням методів математичної статистики (кореляційний аналіз), для підтвердження достовірності результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування проводилось в два етапи: констатувальний та експериментальний. Констатувальний етап експерименту провели безпосередньо перед від'їздом на НТЗ, а формувальний етап – на 3-5 день після повернення з гір. Всіх досліджуваних було поділено на дві групи: контрольну та експериментальну. Кожна група складалась з 8 студентів та студенток-легкоатлетів, які спеціалізуються в бігові на 400, 400 з бар'єрами та 800 метрів. НТЗ проводили з 1 по 22 квітня, так як згідно аналізу спортивної літератури та особистому досвіді провідних українських легкоатлетів, саме 21 день є оптимальним для проведення тренувального збору в горах.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості у студентів-легкоатлетів обох груп було розроблено спеціальні фізичні тести, які дали змогу оцінити: швидкість (біг 60 метрів), спеціальну швидкісну витривалість (біг 300 метрів), потужність (швидкісну силу, багатоскоки 100 метрів, множимо час на кількість кроків, чим менший коефіцієнт, тим вищий показник потужності) та силу (10-кратна «жабка», на дальність). Так як експериментальну групу склали спортсмени основної команди університету, тому рівень їх спортивної кваліфікації вищий, ніж спортсменів контрольної групи. Однак, для нас важливо дослідити динаміку зміни результатів після проведення зборів в горах, тому рівень кваліфікації спортсменів відходить на другий план. Кількість хлопців та дівчат в групах була рівна: кожна група складалась з 5 хлопців та 3 дівчат. Тренувальна програма в обох групах була однакова, що додавало об'єктивності нашому експерименту. І констатувальний і формувальний етапи експерименту в обох групах проходив одночасно, за однакових умов, з виключенням змагального фактору, тобто, спортсмени виконували експериментальну вправу по одному.

Таким чином провівши констатувальний етап експерименту по визначенню рівня фізичної підготовленості у студентів-легкоатлетів були отримані наступні результати, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Тестова вправа	Контрольна група	Експериментальна група
Біг 60 метрів	7,65±0,65	7,33±0,58
Багатоскоки 100 метрів	526,6±77,9	500,87±77,0
Біг 300 метрів	41,55±3,67	39,57±3,27
10-кратна «жабка»	25,44±2,15	26,13±2,67

Для узагальнення та представлення результатів в таблиці нами були використані наступні математичні дії: результати, які показала група в конкретній тестовій вправі ми додавали та обчислювали середнє арифметичне, а далі знаходили середнє квадратичне відхилення.

Аналіз спортивно-педагогічної літератури дав можливість визначити наступні адаптаційні реакції організму при тренуванні в гірських умовах: збільшення легеневої вентиляції; збільшення серцевого викиду; збільшення вмісту гемоглобіну; збільшення кількості еритроцитів; збільшення кількості міоглобіну; збільшення кількості та об'єму мітохондрій; збільшення кількості окислювальних ферментів. Всі наведені вище позитивні адаптаційні процеси пов'язані з гірською гіпоксією. Зрозуміло, що чим вищі гори, тим сильніший ефект і в цьому плані низогір'я значно поступається середньогір'ю та високогір'ю. Однак, в нашому випадку, перевага низогір'я полягає в тому, що втягуючий період займає 1-3 дні, а в середньогір'ї – 5-7 днів [1, 2, 3].

Формувальний етап експерименту був проведений на 3-5 день після повернення експериментальної групи зі збору. Такий проміжок вирішили обрати згідно досліджень Платонова, який визначив, що після повернення спортсменів з гір в звичні умови (на висоту рівня моря) підвищення функціональних можливостей спостерігається на 3-5 день, а потім настає фаза спаду. Максимальний пік працездатності припадає на 20-25 день після повернення з гір. Саме на ці дні припадали змагання на Всеукраїнській Універсіаді. Результати формувального етапу експерименту представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Тестова вправа	Контрольна група			Експериментальна група		
	Констат. етап	Формув. етап	Динаміка	Констат. етап	Формув. етап	Динаміка
Біг 60 метрів	7,65±0,65	7,57±0,66	-0,08	7,33±0,58	7,25±0,58	-0,08
Багатоскоки 100 метрів	526,6±77,9	523,02±76,68	-3,58	500,87±77,0	494,31±71,15	-6,56
Біг 300 метрів	41,55±3,67	41,11±3,74	-0,44	39,57±3,27	39,15±3,18	-0,42
10-кратна «жабка»	25,44±2,15	25,68±2,11	+0,24	26,13±2,67	26,48±2,63	+0,35

Таким чином, аналізуючи результати формувального етапу експерименту, можна констатувати, що позитивна динаміка спостерігається в обох групах та у всіх тестових вправах. Якщо порівняти результати по кожному показнику між

двома групами, то в бігові на 60 метрів, тобто в тесті для оцінки швидкості, динаміка в обох групах склала -0,08 секунди. На нашу думку, однакова динаміка (хоча у відсотковому співвідношенні показник експериментальної групи переважає) в обох групах пов'язана з тим, що ефект гіпоксії (тобто, перевага гірської підготовки) на швидкісні якості майже не впливає, адже вона стимулює та регулює ті адаптаційні процеси, які пов'язані з проявом витривалості як спеціальної так і загальної. Найбільша різниця в динаміці між групами спостерігалась в стрибкових вправах: багатоскоки 100 метрів та 10-кратна жабка. На нашу думку, це пов'язано, насамперед з двома факторами: по-перше, експериментальна група всі стрибкові вправи виконувала в гірці, що збільшувало силовий ефект; по-друге, тренування в умовах гіпоксії стимулює збільшення та об'єм мітохондрій, а це органели клітини, які накопичують АТФ – основний енергетичний субстрат організму.

Також, варто відзначити суб'єктивно кращий емоційний стан експериментальної групи, яка на три тижні змінила умови та місце тренування, і повернувшись додому, в наступному мікроциклі вони мали кращий психологічний стан та були краще мотивовані до виконання тренувального процесу (дане твердження базується на результатах педагогічного спостереження тренерів).

Висновки з даного дослідження.

1. Згідно аналізу спортивно-педагогічної літератури підготовка легкоатлетів в гірських умовах має ряд переваг над тренуваннями в умовах над рівнем моря. Найоптимальніші умови – це середньогір'я, однак в Україні відсутні спеціалізовані бази для легкоатлетів на таких висотах, тому наш вибір пав на низогір'я, де в Львівській області розташована гарна спортивна база з доріжкою із синтетичним покриттям.

2. Для оцінки рівня фізичної підготовленості у студентів-легкоатлетів обох груп було розроблено спеціальні фізичні тести, які дали змогу оцінити: швидкість (біг 60 метрів), спеціальну швидкісну витривалість (біг 300 метрів), потужність (швидкісну силу, багатоскоки 100 метрів, множимо час на кількість кроків, чим менший коефіцієнт, тим вищий показник потужності) та силу (10-кратна «жабка», на дальність). Результати констатувального етапу експерименту продемонстрували значне переважання експериментальної групи над контрольною в рівні фізичної підготовленості по всіх проведених тестових вправах.

3. Результати формувального етапу експерименту, продемонстрували, що позитивна динаміка спостерігається в обох групах та у всіх тестових вправах. Якщо порівняти результати по кожному показнику між двома групами, то в бігові на 60 метрів, тобто в тесті для оцінки швидкості, динаміка в обох групах склала -0,08 секунди. На нашу думку, однакова динаміка (хоча у відсотковому співвідношенні показник експериментальної групи переважає) в обох групах пов'язана з тим, що ефект гіпоксії (тобто, перевага гірської підготовки) на швидкісні якості майже не впливає, адже вона стимулює та регулює ті адаптаційні процеси, які пов'язані з проявом витривалості як

спеціальної так і загальної. Найбільша різниця в динаміці між групами спостерігалась в стрибкових вправах: багатоскоки 100 метрів та 10-кратна жабка. На нашу думку, це пов'язано, насамперед з двома факторами: по-перше, експериментальна група всі стрибкові вправи виконувала в гірку, що збільшувало силовий ефект; по-друге, тренування в умовах гіпоксії стимулює збільшення та об'єм мітохондрій, а це органели клітини, які накопичують АТФ – основний енергетичний субстрат організму.

Перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо такі: порівняти вплив тренувань в умовах низогір'я на рівень фізичної підготовленості у легкоатлетів в залежності від статі.

Список літератури:

1. Палатний Ігор. Порівняльна ефективність тренування бігунів в умовах низькогір'я та рівнинної підготовки Ігор Палатний // Молода спортивна наука України: 36. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7 : у 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології». 2003. – Т. 3. – С. 180– 183.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
3. Ротар О. В. Природна гіпоксія та її вплив на організм спортсменів /О. В. Ротар, О. І. Колісник // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету: Фізичне виховання спорт і здоров'я людини. Випуск 10 – 2017. – С. 25-29.
4. Imas E. V. Characteristics of physical work capacity of middle distance runners after training in middle altitude conditions / E. V. Imas, V. N. Plyn, V. A. Pastukhova, V. V. Sosnovsky // Visnyk Cherkaskoho universytetu. – 2018. – N 1. – P. 46–53. DOI: 10.31651/2076-5835-2018-1-1-46-53
5. Krivoruchenko E. V. Association between physical fitness level and type cardiac rhythm vegetative regulation in middle distance runners / E. V. Krivoruchenko // Fizvospitaniye studentov. – 2010. – N 1. – P. 163–167.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ

ПАЛЧУК Ю.І., ГУНЬКО П.М.

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Анотація. Техніко-тактична підготовка студентів, які займаються спортом щільно пов'язана з розвитком спеціальних силових якостей. Аналіз науково-методичної літератури показав, що відсутні розробки методик спеціальної силової підготовки студентів-боксерів, які б відповідали змісту навчальної програми з оволодіння технікою боксу. Це, в свою чергу, знижує ефективність навчання та вдосконалення техніки боксу

Ключові слова: боксер, фізична підготовка, силові якості, дослідження, навчально-тренувальний процес, студент.

Вступ. Невпинне зростання досягнень у сучасному студентському спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності студентів-спортсменів. Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності [1].

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності студента-спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичні підготовки. В останні роки увагу дослідників і педагогів привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які багато в чому визначають результативність діяльності студентів, які займаються спортом. Фахівці вважають, що фізична, психологічна і теоретична підготовка боксерів проявляється в їхніх технічних діях, від ступеня досконалості яких залежить, в остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів у змаганнях. При цьому багатьма фахівцями досліджувався взаємозв'язок надійності атакуючих дій і здатності спортсменів виявляти значні м'язові зусилля в найкоротший час [3;5].

Недостатньо розкритий прояв спортсменом швидкісно-силових можливостей у залежності від розташування ланок тіла при вирішенні конкретної рухової задачі. Пропоновані боксерам засоби і методи розвитку спеціальних силових якостей даються без врахування індивідуальних особливостей, які обумовлені специфікою виду спорту.

У боксі відсутність об'єктивного критерію оцінки спеціальної швидкісно-силової підготовленості призводять до того, що боксери з досить високим рівнем розвитку максимальної сили часто прагнуть не до удосконалювання здатності швидко її проявляти, а до ще більшого підвищення силових

можливостей. Це в багатьох випадках значно знижує ефективність змагальної діяльності.

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є визначення розвитку силових якостей у студентів, які займаються боксом. Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: на підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури вивчити технічний арсенал сучасного боксу ; з'ясувати особливості спеціальної силової підготовки студентів-боксерів в період підготовки до змагань; розробити і експериментально обґрунтувати методику спеціальної силової підготовки студентів, які займаються боксом.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувався наступний комплекс методів: теоретичний аналіз, аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод динамометрії; методи математичної статистики.

Експериментальна робота проводилася на базі ДЮСШ №1 м. Чернівці. Робота включала чотири етапи досліджень, проведених протягом 2020-2021 навчального року. Послідовність постановки і вирішення задач диктувалася логікою дослідницького процесу й одержуваних результатів.

На *першому етапі* досліджень для вирішення поставлених задач використовувався метод аналізу літературних даних. У процесі роботи вивчено літературні джерела, що розкривають проблеми теорії і методики спортивного тренування, біомеханічні особливості моторики, теоретичні основи і методичні особливості побудови тренувального процесу і використання фізичних вправ на різних етапах підготовки спортсменів, а також вплив фізичних вправ на біомеханічні властивості скелетних м'язів.

На *другому етапі* досліджень були проведені педагогічне спостереження за навчально-тренувальними заняттями при підготовці до змагань різного рангу. В педагогічному спостереженні брало участь 24 студенти-спортсмени різного віку. Метою було – виявити особливості спеціальної силової підготовки в передзмагальному періоді.

На *третьому етапі* досліджень проводився аналіз сучасної змагальної техніки ведення бою.

На *четвертому етапі* досліджень розроблена методика силової підготовки студентів, які займаються боксом віком 16-20 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань.

Для перевірки ефективності запропонованої методики спеціальної силової підготовки проводився педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився на двох групах (експериментальна група – 12 осіб і контрольна група – 12 осіб) членів відділення боксу ДЮСШ №1 м. Чернівці. В експерименті було зайнято 4 кандидатів в майстри спорту України і 20 спортсменів I та II спортивних розрядів. Середній вік випробуваних – 18-19 років, середній стаж занять боксом – 3 роки.

Основна мета експерименту – підвищення загального рівня спеціальної-силової підготовленості усіх випробуваних і покращання ефективності засвоєння техніки боксу під впливом спеціальної силової підготовки.

На цьому етапі використовувались методи динамометрії та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренувальний процес, як відомо, поділяють на три принципово різних по завданнях, характеру й обсягу тренувальної роботи періоди - підготовчий, змагальний і перехідний. На початку підготовчого періоду необхідно відновити рівень раніше досягнутих силових показників і тільки після цього переходити до подальшого розвитку якісно нових силових можливостей спортсмена. У змагальному періоді ставиться завдання - протягом усього періоду втримати найвищі показники силового розвитку, досягнуті в підготовчому періоді. Ціль перехідного періоду тренування - зберегти на досить високому рівні розвитку найменш стійкі параметри силових якостей. Таким чином, для силової підготовки спортсменів вищих розрядів характерні три моменти - розвиток м'язової сили, утримання визначеного рівня її розвитку і відновлення [4].

Під час досліджень ми розглядаємо змагальний період в річному циклі тренувань. Кожний змагальний цикл поділяється на етапи:

- 1) загальнопідготовчий (базовий мезоцикл);
- 2) попередньої передзмагальної підготовки (базовий мезоцикл);
- 3) етап безпосередньої підготовки до змагань (передзмагальний мезоцикл);
- 4) змагальний етап, який включає сам турнір;
- 5) післязмагальний або відновлюючий етап.

Під час проведення досліджень створена методика спеціальної силової підготовки тренувань студентів, які займаються боксом. Вона охоплює 10 тижневих мікроциклів: 4 мікроцикли загальнопідготовчого базового мезоциклу; 5 мікроциклів попередньої передзмагальної підготовки (базовий мезоцикл); 2 мікроцикли в передзмагальному мезоциклі. Заплановані по два тренування ССП в мікроциклах базових мезоциклів. У системі тренувань навантаження швидко-силового характеру недоцільно застосовувати частіше 2-3 разів на тиждень. Це пов'язано з характером відновлення нервово-м'язового апарату. У 2 мікроциклах передзмагального мезоциклу заплановано по 1 заняттю ССП. Це пов'язано з особливостями побудови передзмагального мезоциклу. У базових мезоциклах на тренуваннях більший обсяг навантаження 4-5 серій запропонованих комплексів вправ, у передзмагальному мезоциклі обсяг навантаження 3-4 серій запропонованих комплексів вправ.

Програма спеціальної силової підготовки студентів входила в:

- 1) загальнопідготовчий базовий мезоцикл (8 тренувань);
- 2) попередньої передзмагальної підготовки базовий мезоцикл (10 тренувань);
- 3) передзмагальний мезоцикл (2 тренування).

Найбільший обсяг тренувальної роботи запланований на етапах базової підготовки. В передзмагальному етапі навантаження та обсяг тренувальної роботи знижуються. У змагальному етапі та відновлюючому або післязмагальному мезоциклі тренування спеціальну – спортивну підготовку не плануємо. Після змагань планується спад навантажень (7-10 днів активного відпочинку).

Студенти контрольної групи тренувалися 1-2 рази в тиждень, використовуючи метод кругового тренування. Використовувалися два комплекси вправ. Виконання вправ – 20 сек., перехід між станціями – 20 сек., відпочинок між серіями пасивний – 5 хв. На одному тренуванні виконувалось 3-4 серії.

При створенні методики спеціальної силової підготовки студентів експериментальної групи керувалися принципами:

- вдосконалення міжм'язової координації при виконанні технічних дій;
- відповідності вправи руховій структурі технічної дії;
- відповідності режиму роботи м'язів змагальній вправі.

До спеціального силового тренування студентів ставляться наступні вимоги:

- у першу чергу варто навантажувати і розвивати м'язові групи і їхні антагоністи, що безпосередньо беруть участь у спортивній роботі;
- необхідно брати до уваги змагальний рух на ринзі (підбирати такі спеціальні вправи, що за структурою, чи цілком частково, збігаються з змагальною вправою);
- враховувати зусилля, які затрачуються на подолання атакуючих дій суперника;
- швидко-силова характеристика тренувальної вправи повинна збігатися з характеристикою змагального руху;
- режим роботи нервово-м'язової системи, характерний для змагального руху, повинний підтримуватися і при виконанні спеціальних вправ (у динамічному і статичному режимі роботи);
- тривалість дії подразників, тобто компонент витривалості повинний відповідати змагальним умовам (спортсмени - представники видів спорту, де переважно потрібно максимальна чи швидкісна сила, виконують вправи протягом короткого часу, але з затраченням середніх і максимальних зусиль);
- необхідно враховувати стан організму, при якому в процесі змагань виконуються спеціальні рухи (важкоатлети, стрибунки у висоту і довжину, метальники диска і списа на змаганнях виконують дії, що вимагають витрат максимальної і швидкісної сили, коли їхній організм знаходиться у відновленому стані, у той час, як футболісти, гандболісти, волейболісти, а також борці і боксери часто змушені виконувати ці дії в стані стомлення).

Нами було створено 5 комплексів спеціальної-силової підготовки з трьох груп вправ:

- 1 – вправи для розвитку м'язів (рук, ніг, тулубу);
- 2 – вправи, які за структурою наближені до технічних дій;

3 – вправи, які найбільш повно відповідають рухам технічних дій.

Для перевірки ефективності запропонованої методики ССП використовувався метод динамометрії. Для виміру сили ударів у боксерів застосовувались пружинні динамометри, у яких механічна тяга забезпечує індикацію максимальних величин (Б. И. Онопрієнко, В. Мостерд і ін.). Вимірювання сили проводилось в характерних стійках боксерів, в яких вони показували максимум зусиль при виконанні ударів. Так, для вимірювання сили м'язевих груп при виконанні імітованого удару боксер тягнув лямку, прикріплену до динамометра, який був закріплений до міцної основи (стіна, стовб). При цьому боксер приймав зручне положення для виконання удару. Показники динамометрії вимірювалися до і після експерименту.

Отже, порівняння показників математичного аналізу динамометрії показало, що до експерименту показники середнього значення зусиль суттєво не відрізнялися. Ці показники після експерименту збільшилися в експериментальній групі на 8,2 кгс.

Результати математичного аналізу (t-критерії Стюдента контрольна група 4,5; експериментальна 14,1 при $p < 0,05$) дозволяють нам стверджувати, що запропоновані методики тренування позитивно вплинули на показники контрольної та експериментальної групи. Але показники експериментальної групи більші на 9,6 одиниць від показників контрольної групи. Отже, результати аналізу показників динамометрії дозволяють стверджувати, що за допомогою запропонованої методики значно збільшилась сила ударів боксерів експериментальної групи в порівнянні з контрольною. Це доводить більшу ефективність запропонованої методики ніж традиційної.

Порівняння показників математичного аналізу динамометрії показало, що до експерименту показники середнього значення зусиль суттєво не відрізнялися. Ці показники після експерименту збільшилися в експериментальній групі на 8,13 кгс.

Висновки з даного дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що спеціальні силові якості відіграють провідну роль у змагальній діяльності студентів, які займаються боксом і є основою для якісного застосування технічних дій.

Експериментальна перевірка розробленої теоретичної моделі спеціальної силової підготовки кваліфікованих студентів-боксерів з урахуванням змісту техніко-тактичних дій довела її суттєву перевагу над традиційною методикою силової підготовки у передзмагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Студенти експериментальної групи мали достовірно вищі ($p < 0,5$) показники спеціальної силової підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні особливостей розвитку витривалості в студентів, які займаються боксом.

Список літератури:

1. Арзютов Г.М. Навчальна програма з боксу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Г.М. Арзютов. – К.: Держкомспорт, 1998. – 89с.
2. Вілігорський О.М. Програми розвитку швидкісно-силових якостей борців. «Імідж сучасного педагога»: електрон. наук. фах. журн. / Полтав. обл. ін-т післядипл. пед. освіти ім. М. В. Остроградського; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Полтава, 2020. №5 (194).С. 68-71
3. Гунько П.М. Динаміка показників соматичного здоров'я студентської молоді у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості. IV Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення», 05.12. 2022р. м. Черкаси. С. 10-16
4. Кошура А.В. Використання медико-біологічних засобів відновлення в процесі тренувань юних легкоатлетів. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення», 17.12. 2020р.м. Черкаси. С. 95-100
5. Палічук Ю.І. Розвиток силових якостей студентів. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення», 2.12.2021 р., м. Черкаси. С. 68-73.

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ НОГАМИ КІКБОКСЕРІВ «ІСКА» В ДИСЦИПЛІНІ К-1

СКИРТА О.С., ЛОШИЦЬКА Т.І.

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Анотація. У статті представлені результати досліджень ефективності технічних тактичних дій з ногами в конкурентній діяльності кікбоксерів "ІСКА" в дисципліні К-1. Розкриті кількісні та якісні показники технічних та тактичних дій з ногами в атаці. З точки зору ефективності, кругові удари перевищують відповідні показники решти ударів.

Ключові слова: кікбоксинг ІСКА, К-1, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії ногами.

Вступ. Кікбоксинг «ІСКА» є бойовим мистецтвом [1,2,5] і видом спорту, визнаним в Україні [3], сутність якого полягає в завданні ударів руками й ногами та захисті від них. Змагання з кікбоксингу відбуваються в таких розділах: сем-контакт, лайт-контакт і сольні композиції проводять на татамі; фул-контакт, лоу-кік, на орієнтал [5] або (К-1) [4] – на рингу. Велика кількість розділів кікбоксингу, в яких змагаються спортсмени, свідчить про те, що цей вид єдиноборств пропонує найбільший за своїм масштабом спектр рухових цільових установок, які відрізняються одна від одної ступенем контактності, кількістю ударних площин, силою ударних дій [4]. На думку деяких фахівців [1], ринговий розділ К-1, у якому правилами дозволяється користуватись ударами руками, ногами й колінами [5], має найбільші перспективи розвитку як у аматорському, так і в професійному кікбоксингу.

Знання про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсменів із врахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності та індивідуальних особливостей спортсмена є підставою для визначення прогресу в спорті [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз змагальної діяльності за методом О.П. Фролова дозволяє визначити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів, завдяки одержанню кількісних і якісних характеристик двобою, шляхом вирахування більш ніж 20 різних коефіцієнтів, які характеризують бойові дії. На основі цього методу змагальну діяльність аналізували у кікбоксингу Н. З. Гуцул [1], О. А. Володченко [2] та інші. Проте фахівці з кікбоксингу у своїх працях розглядали особливості змагальної діяльності, в нападі і в захисті, за допомогою рук і ніг, в дисциплінах фул-контакт, лоу-кік і орієнтал, що значно звужує використання отриманих даних у дисципліні К-1, тому, що не були представлені відповідні показники техніко-тактичних дій ногами, з урахуванням того, що правилами в дисципліні К-1 дозволені удари колінами. Тому аналіз ефективності техніко-тактичних дій

ногами в ринговій дисципліні К-1 кікбоксингу «ІСКА» ми вважаємо актуальною та необхідною темою.

Мета та завдання дослідження: Визначити показники ефективності техніко-тактичних дій у ногами кікбоксерів у дисципліні К-1 шляхом аналізу змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, відеозапис змагальних двобоїв, педагогічне спостереження, експертний аналіз відеоматеріалів, методи математичної статистики.

У даній роботі проводився аналіз півфінальних та фінальних поєдинків дорослих кікбоксерів, які приймали участь у Чемпіонаті світу з кікбоксингу за версією «ІСКА», що проходив в 2023 року в місті Мюнхен (Німеччина).. Було проаналізовано 30 двобоїв, серед яких – 10 фінальних, між кікбоксерами вищої кваліфікації. Група кваліфікованих експертів із трьох осіб (заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, заслужений майстер спорту України; коефіцієнт конкордації становить $W=0,8$) аналізувала відеозаписи змагальних поєдинків, які записували за допомогою камери. CanonLegria HF R306 (частота кадрів 31 кадр/с).

На підставі аналізу змагальної діяльності розраховано кількісні та якісні показники (коефіцієнти), що характеризують техніко – тактичні дії ногами в нападі кікбоксерів у дисципліні К-1:

1. Коефіцієнт ефективності в нападі (Кен) – коефіцієнти ефективності ударів ногами (фронт-кік, раунд-кік, сайд-кік, бек-кік).

За допомогою пакета Statistika 6,0 розраховувалося середнє арифметичне значення (M) і стандартна похибка (m) кількісних і якісних показників змагальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження дозволили виявити, що в середньому за раунд кікбоксери завдають $11,1 \pm 0,6$ удару ногами, серед яких результативними виявилися $5,2 \pm 0,4$ (коефіцієнт ефективності дорівнює $Ke_{ун}=0,47 \pm 0,03$).

Таблиця 1

Техніко-тактичні дії в нападі кікбоксерів у розділі орієнтал

Кількість усього (M±m)	Кількість результативних (M±m)	Коефіцієнт ефективності (%)	Техніко-тактичні дії в нападі, у середньому за раунд
1	2	3	
Удари ногами	$11,1 \pm 0,6$	$5,2 \pm 0,4$	$0,47 \pm 0,03$
Фронт-кік	$3,3 \pm 1,3$	$0,8 \pm 0,1$	$0,24 \pm 0,02$
Раунд-кік	$7,6 \pm 0,6$	$4,3 \pm 0,4$	$0,57 \pm 0,04$
Сайд-кік	$0,04 \pm 0,03$	$0,02 \pm 0,01$	$0,5 \pm 0,05$
Бек-кік	$0,16 \pm 0,05$	$0,04 \pm 0,01$	$0,25 \pm 0,18$

Аналіз результатів дослідження дозволив визначити кількісні показники відсоткового співвідношення ударів ногами (фронт-кік – 29,8%, раунд-кік – 68,5%, сайд-кік – 0,3%, бек-кік – 1,4%). У дисципліні К-1 кікбоксери

найчастіше використовують раунд-кік, причому з найвищим коефіцієнтом ефективності (усього раунд-кік за раунд – $7,6 \pm 0,6$, результативних – $4,3 \pm 0,4$, коефіцієнт ефективності $K_{ерк} = 0,57 \pm 0,04$). Значно менше кікбоксери використовують фронт-кік (усього – $3,3 \pm 1,3$, результативних – $0,8 \pm 0,1$, коефіцієнт ефективності $K_{ефк} = 0,24 \pm 0,02$), удари ногами сайд-кік (усього $0,04 \pm 0,03$, результативних – $0,02 \pm 0,01$, коефіцієнт ефективності $K_{еск} = 0,5 \pm 0,05$) і бек-кік (усього – $0,16 \pm 0,05$, результативних – $0,04 \pm 0,01$, коефіцієнт ефективності $K_{ебк} = 0,25 \pm 0,18$).

Таким чином, кікбоксери у дисципліні К-1 використовують достатньо прості у технічному виконанні раунд-кік і фронт-кік, а значно складніші, сайд- і бек-кік застосовуються лише епізодично.

Одним із найважливіших факторів, що визначає ефективність змагальної діяльності в поєдинку кікбоксерів, є рівень техніко-тактичної підготовленості, обумовлений індивідуальними особливостями спортсмена. У зв'язку з цим, техніко-тактично підготовка кікбоксерів розглядається як одна з найважливіших, найвпливовіших і невід'ємних складових частин системи спортивного тренування.

Отримані дані про змагальну діяльність кікбоксерів «ІСКА» у дисципліні К-1 можуть використовуватися як модельні характеристики рівня техніко-тактичної підготовленості.

Висновки з даного дослідження:

1. Кікбоксери в дисципліні К-1 ефективно використовують ударні техніко-тактичні дії в нападі нижніми кінцівками.
2. Найбільш ефективний і найчастіше використовуваний в змагальному двобої удар ногою – раунд-кік.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується дослідити ефективність техніко-тактичних дій руками в нападі кікбоксерів високої кваліфікації у розділі «К-1».

Список літератури:

1. Гуцул Н.З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2018;24, С. 204-209.
2. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Володченко Олександр Анатолійович ; Харк. держ. акад. фіз.. культури. – Харків, 2018. – 21 с.
3. Державна служба молоді та спорту України [Електронний ресурс] - Режим доступу:http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=139840&cat_id=13351
4. Національна федерація кікбоксингу України «ІСКА». [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту <http://iska.com.ua/>

5. Скирта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / О. С. Скирта . – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СТРІЛЬБИ СПОРТСМЕНКИ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ПІСЛЯ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

ФРОЛОВА Л.С., ТЕЛІЖЕНКО О.В., ФІЩУК В.Г.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У ході дослідження розроблена експериментальна програма з урахуванням емоційно-мотиваційного ресурсу спортсменки. Впровадження програми дозволило стабілізувати психологічний стан спортсменки, знизити рівень тривожності, мотиваційної невпевненості та запустити процес формування навичок керування своїми емоціями.

Ключові слова: кульова стрільба, порушення опорно-рухового апарату, емоційно-мотиваційний ресурс, результативність.

Вступ. Сучасний стрілецький спорт характеризується рядом особливостей, які безпосередньо впливають на організацію навчально-тренувальної роботи. Успішне тренування залежить від багатьох чинників, по перше, воно орієнтоване на ефективність, а по друге, потребує активного включення психічних процесів, які забезпечують результат [1].

Незважаючи на достатню вивченість різноманітних проявів психічних функцій у спорті, досліджень спортсменів кульової стрільби виявилось недостатньо для наукового корегування процесом підготовки, особливо людей з ураженням опорно-рухового апарату. О. М. Калиніченко, А. О. Лопатьєв [2] у дослідженнях стрілецьких видів спорту наголошують на увазі до спеціальних якостей спортсменів. Серед них домінуючими є сенсорна та моторна точність, міжм'язова координація, що забезпечує стійкість системи «стрілець-зброя», внутрішньом'язова координація, що дозволяє дозувати зусилля для пострілу, а також емоційна стабільність [3]. Найбільшу роль у досягненні змагального результату висококваліфікованими стрілками відіграють його спеціальні здібності, які необхідно визначати і враховувати як у підготовці, так і під час змагань [4].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що кульова стрільба, зокрема для осіб з порушенням опорно-рухового апарату, складана як у процесі підготовки, так і змагальній діяльності [5]. І накопичення інформації про їх особливості доповнить існуючу базу даних новими рішеннями проблеми зростання результативності стрільби.

Мета та завдання дослідження: встановити результативність стрільби спортсменів кульової стрільби з порушенням опорно-рухового апарату в умовах програмування тренувань з урахуванням емоційно-мотиваційного ресурсу.

Завдання: 1. Розробити експериментальну програму підготовки спортсменки кульової стрільби з ураженням опорно-рухового апарату для

корекції психологічного стану. 2. Встановити ефективність експериментальної програми підготовки з урахуванням емоційно-мотиваційного ресурсу спортсменки.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувалась спортсменка з кульової стрільби з порушенням опорно-рухового апарату. У ході дослідження проведено аналіз останніх наукових публікацій з проблеми підготовки у кульовій стрільбі, бланкові методики тестування емоційно-мотиваційного ресурсу, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для з'ясування психологічного стану спортсменки з кульової стрільби з порушенням опорно-рухового апарату проведені дослідження емоційно-мотиваційного ресурсу. Вони показали негативні прояви високого рівня тривожності, крайнього нейротизму та вираженої інтроверсії, зниження працездатності нервової системи, що в умовах перевантаженого режиму підготовки та змагань, тільки поглиблювались. На підставі результатів констатувального експерименту розроблено програму підготовки з корекцією психологічного стану. Обраний алгоритм з повним розгалуженням, який дозволяє прогнозувати вихід на один результат при визначенні двох варіантів підготовки: основного, що підтверджується відповіддю «так» на питання умови і альтернативного з відповіддю «ні» (рис. 1).

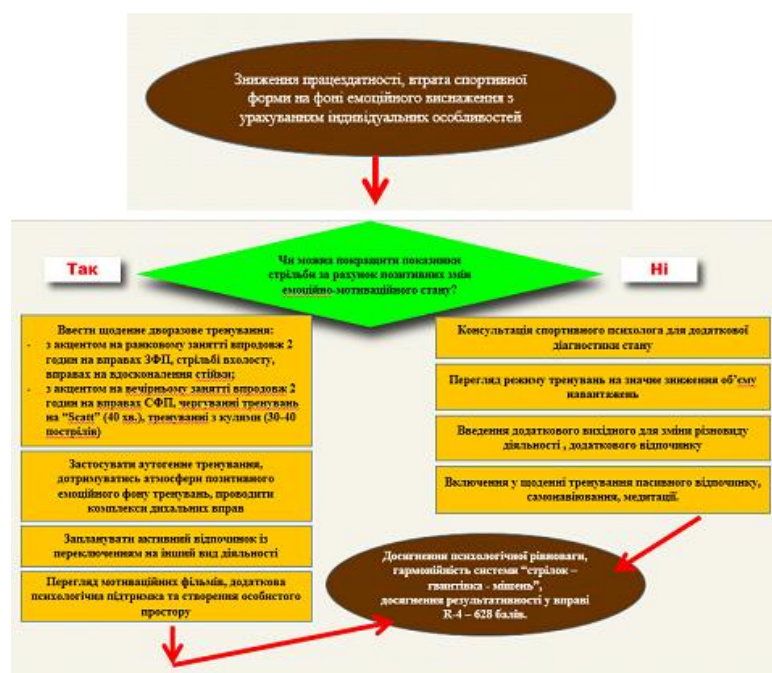


Рис. 1. Експериментальна програма підготовки спортсменки з кульової стрільби з урахуванням емоційно-мотиваційного ресурсу

Впровадження програми відбувалось у два етапи. На першому етапі у першому мікроциклі відбувалась перевірка основного варіанту програми підготовки, а саме її спроможності позитивно змінити стан спортсменки. Після перевірки, яка виявила погіршення психологічного стану, обрали альтернативний варіант і провели впродовж двох мікроциклів відновлення

психологічного стану спортсменки. Результатом проведених заходів була стабілізація психологічного стану спортсменки. Після цього перейшли до другого етапу, який тривав 4 мікроцикли за основним варіантом програми з використанням засобів впливу на емоційно-мотиваційний ресурс спортсменки. Після завершення другого етапу спостерігались позитивні зміни психологічного стану спортсменки і вона перейшла до звичайного режиму і плану тренувань.

Після проведення педагогічного експерименту результативність спортсменки істотно виросла, порівняно із попередніми змаганнями (рис. 2).

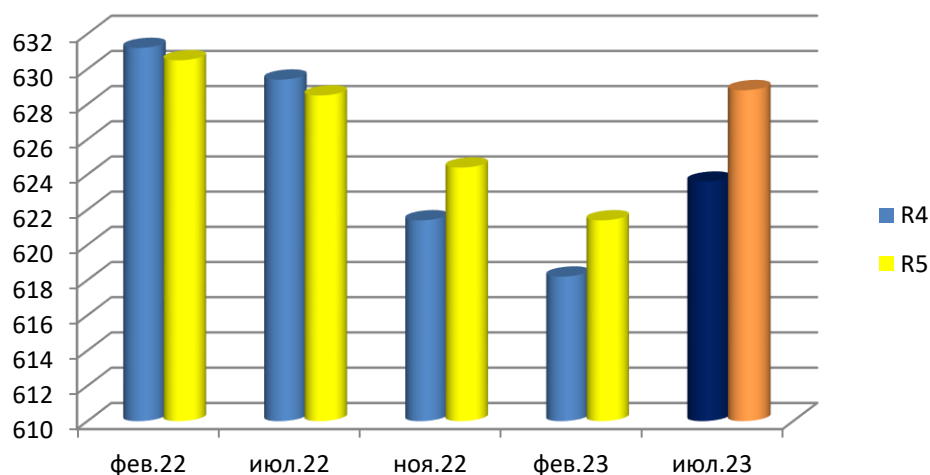


Рис. 2. Порівняння результативності стрільби після педагогічного експерименту з попередніми результатами: R4 – стрільба з пневматичної гвинтівки на 10 м стоячи клас SH2 змішана дисципліна; R5 – стрільба з пневматичної гвинтівки на 10 м лежачи клас SH2 змішана дисципліна

На Кубку світу у липні 2023 року у м. Осіек Хорватії спортсменка продемонструвала результат у вправі R4 – 623.6 очок. Порівняно із лютом 2023 року і листопадом 2022 року, показники виросли відповідно на очка та 5.4 очка (0,8%) і 2.2 очка (0,3%), але не досягла рівня результативності лютого та липня 2022 року. Результат стрільби у вправі R5 після педагогічного експерименту становив 628.8 очок. Відбулось зростання результату, порівняно із лютим із лютим 2023 року і листопадом 2022 року, відповідно на 7.4 очка (1,2%) і 4.4 очка (0,7%).

Висновки з даного дослідження. Результати педагогічного експерименту істотно вплинули на змагальну результативність спортсменки. Якщо до педагогічного експерименту результативність від етапу до етапу змагань знижувалась як у вправі R4, так і у вправі R5. Найбільш стрімко результати знизились на третьому етапі змагань, що, порівняно із першим етапом, сягало у вправі R4 1,6% спаду, а у вправі R5 – 1% спаду результату. То після педагогічного експерименту змагання показали, що результативність, порівняно із останніми змаганнями до впровадження програми, зросла у вправі R4 на 0,8%, а у вправі R5 – на 1,2%.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати взаємозалежність сенсомоторних функцій та результативності стрільби спортсменки з порушенням опорно-рухового апарату.

Список літератури:

1. Ytterbøl C., Collins D. and MacPherson A. Shooter ready? Integrating mental skills training in an advanced sniper course. *Front. Psychol.* 2023; 14:1198986. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1198986.
2. Калиніченко О. М., Лопатьєв А. О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №2. С. 16-18, 35-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2010_2_5.
3. Виноградський Б., Демічковський А. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 168 с.
4. Hung M-H., Lin K-C., Wu C-C., Juang J-H., Lin Y-Y., Chang C-Y. Effects of Complex Functional Strength Training on Balance and Shooting Performance of Rifle Shooters. *Applied Sciences*. 2021; 11(13):6143. <https://doi.org/10.3390/app11136143>.
5. Badarin A., Antipov V., Grubov V., Grigorev N., Savosenkov A., Udoratina A., Gordleeva S., Kurkin S., Kazantsev V., Hramov A. Psychophysiological Parameters Predict the Performance of Naive Subjects in Sport Shooting Training. *Sensors*. 2023; 23(6):3160. <https://doi.org/10.3390/s2306316099>.

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ОСОБЛИВОСТІ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ

КАЛЕНІЧЕНКО О.В., КОВАЛЕНКО С.О., ФІЩУК В.Г.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У вимірах на 27 пауерліфтерах та 30 неспортсменах з'ясовано, що спортсмени мають більш високий рівень кровонаповнення органів грудної клітки, який може приводити до подальших змін центральної гемодинаміки, артеріального тиску.

Ключові слова: пауерліфтинг, центральна гемодинаміка

Вступ. В наш час достатньо повно вивчені адаптаційні зміни в серцево-судинній системі під впливом регулярних занять циклічними динамічними вправами. Показані особливості як морфології серця і судин [2, 4], так і функціональні прояви їх діяльності [3] у спортсменів видів спорту з переважним розвитком витривалості. Досліджень впливу систематичних занять навантаженнями силового характеру на серцево-судинну систему набагато менше і їх результати неоднозначні і досить суперечливі [1, 2]. Разом з цим вивчення пристосовних гемодинамічних реакцій при силових тренуваннях може відкрити нові перспективи впливу на функціональний стан спортсменів і осіб, що займаються фітнесом, попередження патологічних станів спортсменів.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати особливості функціонування серцево-судинної системи у пауерліфтерів в стані спокою, при ортопробі і дозованому фізичному навантаженні.

Матеріал і методи дослідження. Вимірювання проведені на 27 спортсменах пауерліфтерах (І група) і 30 неспортсменах (ІІ група) віком від 18 до 24 років в умовах, наближених до основного обміну, з дотриманням вимог біоетичних положень Конвенції Ради Європи про права людини і біомедицини (від 04.04.1997 р.), декларації Хельсінкої Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення наукових медичних досліджень з участю людини (1994-2008 рр.).

Процедура вимірювань була стандартною. Впродовж 5-10 хвилин проводили інструктаж, на тіло обстежуваного встановлювали електроди і датчики. Потім він відпочивав, лежачи на кушетці 10-15 хвилин з розплющеними очима. Після цього здійснювали 5-хвилинні записи сигналів диференціальної реоплетизмограми, а також проводили активну ортопробу тривалістю 7 хвилин. Фізичне навантаження потужністю 1 Вт на кг ваги тіла виконували впродовж 5 хвилин на велоергометрі TX (HKS, Germany).

Для дослідження діяльності серцево-судинної і дихальної систем використовували наступні методики: електрокардіографію, трансторакальну тетраполярною реоплетизмографію, артеріальну тонометрію. Визначали показник рівня кровонаповнення органів грудної клітки (КН), артеріального тиску систолічного (АТсис), діастолічного (АТдіаст), середнього (АТсер), частоти серцевих скорочень (ЧСС), уявного індексу (УІ), серцевого індексу (СІ), загального периферійного опору судин (ЗПО).

Перевірку нормальності розподілу досліджуваних показників проводили в програмі “Medstat” по критерію χ^2 . Для показників, які розподілені нормально, визначали середнє значення і його помилку. Достовірність відмінностей при цьому оцінювали за t-критерієм Стьюдента. Для показників, які були розподілені ненормально, визначали медіану, межі 25 і 75 перцентилей з визначення відмінностей за U-критерієм Mann-Whitney. Розрахунки і графічне представлення результатів аналізу проводили в електронних таблицях “Excel”, програмах „Statistica for Windows-5.0” (Statsoft Inc., Tulsa, USA).

Результати дослідження та їх обговорення. При порівнянні характеристик серцевої діяльності між двома досліджуваними групами найзначніші відмінності спостерігалися за рівнем кровонаповнення органів грудної клітки (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень кровонаповнення легенів (у.о.) у пауерліфтерів (I, n=27) і неспортсменів (II, n=30) в різних умовах (M±m)

Групи	Лежачи	Стоячи	Фізичне навантаження
I	28,78±0,89	25,79±0,80	26,16±0,80
II	24,24±0,57***	21,99±0,54***	22,41±0,56***

Примітка: *** – $p < 0,001$ відмінності між досліджуваними групами

Так, показник КН у спокої лежачи більш ніж на 4,5 у.о. був вище у осіб з регулярними силовими навантаженнями. При вертикальному положенні тіла під дією сил гравітації, природно, відбувався перерозподіл крові до ніг і значення КН зменшувалося як в I, так і в II групах. Реактивність цього показника в обох групах достовірно не розрізнялася при ортопробі (відповідно - 10,50 [-12,02; -8,67]%) і дозованому фізичному навантаженні (відповідно - 9,76 [-11,51; -7,66]%).

Підвищення рівня крові в грудній клітці пауерліфтерів можна пояснити наступними чинниками. По-перше, збільшення поперечника грудної клітки при заняттях силовими вправами. По-друге, такі зміни можуть бути пристосовними реакціями до регулярних статичних навантажень. Відомо, що КН обумовлюється в основному кількістю крові, яка знаходиться в легенях [7]. При статичних навантаженнях значно збільшується тиск в малому крузі кровообігу, що створює перешкоду для притоку крові в нього з правого серця і його гіпертрофію. При цьому переважною може бути стратегія накопичення крові в легенях для забезпечення його притоку до лівого шлуночка в умовах силових навантажень. Подібні зміни можуть приводити до подальших перебудов в

роботі серцево-судинної системи, які будуть виражені як у спокої, так і при дозованих навантаженнях.

Всі показники артеріального тиску у пауерліфтерів були вище, ніж в контрольній групі, як в стані спокою лежачи, так і при переході в ортостатичне положення. Рівень АТсер при дозованому фізичному навантаженні між групами достовірно не відрізнявся унаслідок значного розкиду цього показника у представників I групи.

Реактивність показників артеріального тиску на дозоване фізичне навантаження і на зміну положення тіла в обох групах в основному не відрізнялася. Виключенням є великі зміни АТсист у представників II групи при ортопробі порівняно з особами I групи (відповідно 4,17 [0; 8,33]% і 0 [0; 4,17]).

На подібному збільшенні артеріального тиску під впливом регулярних занять силовими вправами наголошене рядом авторів [1, 2].

Показники центральної гемодинаміки також мали свої особливості у пауерліфтерів (табл. 2).

Таблиця 2

Показники центральної гемодинаміки у пауерліфтерів (I, n=27) і неспортсменів (II, n=30) в різних умовах (M±m)

Група	ЧСС уд·хв ⁻¹	УІ мл/м ²	СІ мл/м ² ·мин	ЗПС дин·см ⁻¹ ·с ⁻⁵
Лежачи				
I	65,27±1,78	45,05±2,46	2917,21±165,98	1501,41±54,76
II	71,26±1,66**	39,86±1,44*	2833,92±118,59	1481,76±52,50
Ортопроба				
I	81,55±1,77	25,49±1,07	2078,66±79,06	2182,85±83,51
II	86,45±1,87*	24,42±0,89	2091,33±72,61	2063,48±75,34
Фізичне навантаження				
I	102,18±1,67	32,96±1,12	3381,62±116,95	1373,83±63,07
II	106,29±1,49*	34,63±0,98	3662,37±116,54*	1228,46±93,83

Так, у пауерліфтерів у спокої лежачи ЧСС була нижче, а УІ вище, ніж у неспортсменів. При ортопробі і при дозованому фізичному навантаженні різниця по УІ нівелювалася. Слід зазначити, що по СІ у спокої і при ортопробі вірогідної різниці не знайдено, хоча у осіб I групи площа поверхні тіла була істотно вище. При фізичному навантаженні СІ у обстежуваних I групи нижче, ніж у чоловіків II групи унаслідок більш значного падіння УІ в порівнянні із спокоєм лежачи (медіани реактивності склали відповідно -23,6% і - 11,8%, p<0,05). Важливою є відсутність відмінностей в рівнях ЗПС між групами.

Пояснити такі особливості центральної гемодинаміки у вимірюваних можна таким чином. Як було відзначено вище, рівень кровонаповнення органів грудної клітки обумовлюється переважно кількістю крові, яка знаходиться в легенях [7]. Збільшення кількості крові в легенях підвищує ефективність газообміну між кров'ю і повітрям у спортсменів [5] і створює сприятливі умови для підтримки стабільності серцевого викиду при дихальних рухах [6]. За механізмом Франка-Старлінга збільшення кількості крові в легенях може

викликати неадекватний енергетичним потребам організму зростання серцевого викиду з підвищенням артеріального тиску. На існування цього механізму вказує і порівняльне велика тривалість фази напруги у осіб I групи, найбільш виражена при ортопробі (відповідно $136,4 \pm 2,1$ мс і $125,6 \pm 4,1$ мс, $p < 0,001$). Таким чином, підвищення тиску у пауерліфтерів може обумовлюватись змінами кровонаповнення легенів.

Висновки з данного дослідження:

1. Пауерліфтери порівняно з контрольною групою мають більш високий рівень кровонаповнення органів грудної клітки, який приводить до істотних змін функціонування серцево-судинної системи у них.
2. Підвищення артеріального тиску при регулярних заняттях навантаженнями силового характеру обумовлюється не збільшенням тону судин, а зростанням рівня серцевого викиду унаслідок більшого кровонаповнення легенів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Вбачаються у з'ясування закономірностей змін у серцево-судинній системі пауерліфтерів безпосередньо під час виконання їх змагальної діяльності.

Список літератури:

1. Коваленко С.О. Регуляторні ритми гемодинаміки та їх індивідуальні особливості у людей. дис. ... д-ра біол. наук : 03.00.13 ; Черкаси.–2009.–372 с.
2. Марушко Ю. В. Стан серцево-судинної системи у спортсменів («Спортивне серце») / Ю. В.Марушко, Т. В. Гищак, В. А. Козловский // Спортивна медицина. - № 2, 2008. - С. 21-42.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
4. Bhella PS, Levine BD. The heart of a champion. J Am Coll Cardiol. 2010 Apr 13;55(15):1626-8.
5. Chourpiliadis C, Bhardwaj A. Physiology, Respiratory Rate. 2022 Sep 12. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. PMID: 30725991.
6. Clark A, Tawhai M. Pulmonary Vascular Dynamics. Compr Physiol. 2019 Jun 12;9(3):1081-1100.
7. Mechanism of the formation for thoracic impedance change / Kuang MX, Xiao QJ, Cui CY, Kuang NZ, Hong WQ, Hu AR // Ann Biomed Eng. 2010;38(3):1007-16.

СПОРТИВНІ ТРАВМИ У СТУДЕНТІВ: ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА

ЯРОСЛАВСЬКА Л.П.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. Узагальнені відомості щодо визначення поняття «спортивна травма»; висвітлена інформація щодо видів спортивних травм, причин травмування та запобігання травматизму студентів.

Ключові слова: спортивна травма, фізичне виховання, студент, спортивний травматизм.

Вступ. Питання зміцнення здоров'я, покращення організації фізичного виховання і запобігання травмування студентів під час навчального та навчально-тренувального процесу часто використовуються як взаємозамінні. Надзвичайно важливою, актуальною є добре продумана організація фізичної активності студентів з метою запобігання та уникнення більш-менш серйозних травм.

Мета та завдання дослідження - вивчити та зробити аналіз особливостей спортивних травм студентів; визначити причини, наслідки травмування та заходи профілактики.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивні травми – це ушкодження або патологічні стани, які виникають під час занять фізичною активністю. Кількість травмувань та прояв спортивних травм продовжує постійно збільшуватись та нині набула суттєвих масштабів. Дані статистики свідчать, що в різних країнах світу у загальній структурі травматизму кількість спортивних травм коливається в межах 10-17% усіх ушкоджень [5].

Залежно від характеру отримання травми, спортивні травми розподіляють на такі види:

- первинні (травми, які виникають вперше);
- вторинні (травми, що отримані повторно; це вид травм небезпечний тим, що може призвести до хронічних захворювань);
- викликані перевантаженнями (спричинені постійним навантаженням на сухожилля, суглоби та хребет);
- гострі (виникають із-за зовнішніх впливів та внутрішніх пошкоджень);
- хронічні (цей вид травм розвивається поступово в результаті частих і повторних травм).

За ступенем складності травми розділяють на важкі, середні та легкі:

- важкі травми – це травми, які спричиняють вагомої шкоди здоров'ю, а також призводять до втрати академічної та спортивної працездатності терміном понад 30 днів. Травмовані можуть бути

госпіталізовані до спеціалізованих відділень стаціонару або проходять тривале лікування амбулаторно під наглядом фахівців з ортопедії та травматології. Прикладом такого виду травми є розрив задньої хрестоподібної зв'язки стегна;

- травми середньої тяжкості – це травми, які спричиняють значні зміни в організм та призводять до неможливості повноцінно навчатися або займатися фізичною активністю на період від 10 до 30 днів. Пацієнти зі спортивними травмами середнього ступеня тяжкості також повинні лікуватися в ортопедів-травматологів;
- легкі травми не викликають значних порушень в організмі та не погіршують загальну й спортивну працездатність. До них відносять удари, садна, поверхневі рани, незначні або легкі забої та розтягнення, що потребують надання першої медичної допомоги [6].

Найпоширенішими причинами виникнення спортивних травм є:

- 1) недоліки або помилки в методиці проведення занять та тренувань;
- 2) недоліки в організації та проведенні занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять та змагань;
- 4) несприятливі кліматичні або санітарні умови під час проведення тренувань та змагань;
- 5) специфіка виду спорту;
- 6) порушення вимог медичного контролю;
- 7) недисциплінованість студентів, спортсменів;
- 8) індивідуальні особливості організму, серед яких можна виділити: вік; стать; незалікована травма; недостатнє відновлення функціонального стану; недостатня техніко-тактична майстерність; порушення координації рухів, зниження концентрації уваги тощо, що проявляються у стані втоми, перевтоми, при перенавантаженні м'язів або при перетренуванні, надмірній стартовій лихоманці чи великих перервах у тренуванні.

Загалом причини виникнення травм можна розділити на прямі та непрямі.

Прямі причини: організаційні причини (рівень теоретичної та практичної підготовки тренерів; графік та розклад змагань; якість суддівства; неналежне матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу; санітарно-гігієнічні умови; кліматичні умови); методичні причини (розподіл за групами; відсутність розминки; порушення принципу поступовості у тренувальному процесі; форсування, надмірне збільшення фізичного навантаження; відсутність лікарського контролю).

Непрямі причини зумовлені індивідуальними особливостями спортсмена (низький рівень техніко-тактичної підготовки; недостатня фізична підготовка; низький рівень морально-вольової підготовки; психоемоційна нестабільність; перевтома; нездужання тощо).

Аналіз стану здоров'я спортсменів показує, що прояв різних травм та захворювань характерні для різних видів спорту. Наприклад, під час спортивних матчів з баскетболу, волейболу, футболу, тенісу тощо найпоширенішими травмами

є травми верхніх та нижніх кінцівок (наприклад, розтягнення зв'язок, м'язів, сухожилів, вивихи суглобів, удари тощо). Тоді, як у гімнастиці, боротьбі основною травматологічною проблемою – є біль у поперековому відділі хребта, також часті переломи, потертості; в боротьбі, мотоспорті, фігурному катанні, хокеї – черепно-мозкові травми. Лідерами рейтингу травмування є футбол, хокей, боротьба, регбі; тоді як більш безпечними видами спорту є плавання, настільний теніс, спортивна ходьба, гольф [2,3].

Статистичні показники свідчать, що найпоширенішими спортивними травмами є ураження суглобів – 38%, забиття м'яких тканин – 31%, переломи – 9%, вивихи – 4%. Взимку вони трапляються значно частіше (до 51%), ніж у літній період (21,8%), а в міжсезоння (у закритих приміщеннях) – 27,5% [1].

Для профілактики та запобіганню спортивного травматизму потрібно вживати низку заходів, що включають грамотну організацію навчально-тренувального процесу та відповідні методики тренувань, належний матеріально-технічний стан тренувальних майданчиків, обладнання, екіпіровка, використання захисного спорядження, регулярні медичні огляди, дотримання гігієнічних вимог, щоденна навчально-тренувальна робота тощо.

Висновки з даного дослідження. Отже, спортивні травми є результатом складної взаємодії декількох факторів ризику та подій, з яких була наведена лише невелика частина. Тому вивчення та дослідження причин студентського травматизму вимагає комплексного підходу, який враховує багатофакторну природу спортивного травматизму і розглядає ланцюжок подій, що в кінцевому підсумку призводить до пошкодження. Будь-яке травмування або пошкодження, навіть незначне, має бути проаналізовано лікарем, тренером та спортсменом для подальшої профілактики травматизації. Дотримання запобіжних заходів значно знизить ризик виникнення спортивного травматизму студентів під час навчання у виші.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розробка заходів та напрямів профілактики травматизму студентів під час академічних та навчально-тренувальних занять у виші.

Список літератури:

1. Грейда Б.П., Войнаровський А.М., Петрик О.І. Причини виникнення, профілактика і лікування спортивних травм. Луцьк: Вид-во “Волинська обласна друкарня”, 2004. 272 с.
2. 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.
3. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 2018 (4.2). С. 207-210.
4. Мужичок В. О. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ. Молодий вчений. 2017 (3.1). С. 257–261.

5. Подоляка, П. С., Ногас, А. О., Гуцман, С. В., Андреева, О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Rehabilitation and Recreation*, 2022 (11). С. 220–226. URL : <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/237/205>
6. Травматизм у спорті URL : <http://formula-rukhu.com.ua/injury-in-sport/>

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

АФАНАСЬЄВ Д., СТОЛЯРЕНКО А.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Анотація. Розроблена методика профілактики порушення постави у підлітків із застосуванням ізометричних вправ (тренажер ізометричне кільце).

Ключові слова: опорно-руховий апарат, підлітки, ізометричні вправи, профілактика.

Вступ. Фахівці вказують на тісний зв'язок між станом опорно-рухового апарату та здоров'ям людини [1, 2, 4]. За статистичними показниками порушення постави залишаються найбільш поширеними функціональними розладами опорно-рухової системи у школярів, що складають від 33,4% до 80% дитячої популяції [1,4].

За даними окремих дослідників перший достовірний приріст частоти порушень постави припадає на молодший шкільний вік, другий – на середній шкільний вік [2, 5]. У середньому шкільному віці у дитини починається статеве дозрівання, що співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму, значно змінюється гормональний фон. При цьому кісткова система росте досить швидкими темпами, тоді як м'язова тканина не встигає за нею. Це призводить до швидкого стомлення навіть від незначних фізичних навантажень, порушень координації та скутості рухів [6].

Недостатня увага до цієї проблеми та несвоєчасна корекція функціональних порушень хребта в дитячому віці сприяють формуванню захворювань не тільки кістково м'язової системи, а й інших органів і систем, що є причиною зниження або втрати працездатності в зрілому віці [2, 6].

Мета та завдання дослідження: розробити методику профілактики порушень постави для дітей середнього шкільного віку, що надасть позитивний ефект на стан їх опорно-рухового апарату.

Завдання:

1. Вивчити особливості та механізми функціональних порушень постави дітей середнього шкільного віку.
2. Розробити методику профілактики порушень постави у дітей даного контингенту.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й провідного практичного досвіду фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, які мають порушення постави; педагогічне

спостереження та вивчення динаміки основних показників функціонального стану організму у даного контингенту при проведенні профілактичних заходів.

Результати дослідження та їх обговорення. У формуванні правильної постави головну роль грають стан хребта і розвиток м'язів тулуба [1, 2, 6].

Тому оцінка функціонального стану цих складових кістково-м'язової системи, перш за все, необхідна для визначення базисного рівня, який є підґрунтям для персоніфікованого підходу до побудови методики лікувальної гімнастики школярів з порушенням постави.

Після проведення дослідження, для дітей з порушенням постави нами була розроблена методика профілактики порушень постави, що враховує фізіологічні зміни, притаманні для середнього шкільного віку та наслідки функціонального порушення з боку хребта.

В розробленій методиці були переважно корегуючі вправи. Перевагу віддавали симетричним фізичним вправам, що усувають асиметрію м'язового тону, закріплюють навички правильної постави.

При виконанні комплексу вправ з метою досягнення найбільшого ефекту дотримувались наступного:

- використовували вихідні положення, які виключали осьове навантаження на хребет, та вправи, спрямовані на корекцію деформації хребетного стовпа;
- більшість часу основної частини заняття проводили у вихідному положенні лежачи та стоячи на «четвереньках», яке, на думку багатьох фахівців, є більш раціональне для виконання вправ на розвиток силової витривалості м'язів і вправ коригуючого характеру при порушеннях постави;
- особлива увага приділялась фізичним вправам, спрямованим на поліпшення функціонального стану апарату зовнішнього дихання та збільшення сили дихальної мускулатури, тому обов'язковим було застосування фізичних вправ не тільки для основних м'язів, що беруть участь в акті дихання, а і допоміжних; частина вправ виконувалась з піднятими вгору руками, тому що в цьому положенні потрібно більше зусиль від дихальних м'язів;
- визначальна риса запропонованої методики було використання ізометричних вправ з застосуванням тренажеру, що створює додатковий опір для організму і має назву - ізометричне кільце.

Ізометричні вправи - це силове навантаження, при якому м'язова напруга досягається без руху. Їх суть полягає в тому, що протягом 6-12 сек. витрачається максимальне зусилля, щоб протидіяти опору спеціального тренажеру – ізометричне кільце.

Виконання таких вправ є ефективним і дає шанс в короткий проміжок часу досягти хороших результатів. Основною перевагою тренінгу з ізометричним кільцем є можливість навантажити саме ті м'язи, яким в даний момент це найбільше необхідно. Роблячи статичні вправи в ізометричному режимі можна фокусуватися на певних етапах руху, що покращує результати

тренувань і призводить до збільшення сили м'язів. Під впливом цих вправ відбувається поліпшення контролю положення тіла і збільшується гнучкість. Варто відзначити позитивний вплив таких вправ на серце і кровообіг.

Методика виконання фізичних вправ з ізометричним кільцем:

1. У виконання вправи повинне бути вкладено все тіло, а не тільки кінцівки, оскільки це допоможе задіяти максимальну кількість сухожиль.

2. Дихання повинно бути спокійним. Якщо не виходить зберегти рівне дихання, тоді слід зупинитися.

3. Вправи необхідно виконувати плавно, уникаючи здійснення ривків.

4. Починати виконувати вправи потрібно з 70% зусиллям, а потім, поступово його підвищувати.

5. Напруження м'язів можуть бути різними за тривалістю: короткі (шість секунд); середні (дев'ять секунд); тривалі (дванадцять секунд).

6. Інтервал між виконанням вправ становить близько однієї хвилини, щоб відновити дихання.

7. Для отримання результатів варто займатися три рази в тиждень.

Кожне заняття з лікувальної гімнастики складалася з трьох частин: вступної, основної та заключної.

У вступній частині заняття перевірялася частота серцевих скорочень і мобілізація уваги дітей. Вона була спрямована на підготовку організму дітей до виконання наступного основного навантаження. У вступній частині створювався фон для успішного впливу спеціальних фізичних вправ. Тривалість вступної частини 5-10 хвилини.

Основна частини заняття необхідна для досягнення оздоровчого ефекту. З цією метою застосовувалися загальнозміцнюючі і спеціальні вправи. Заключна частина заняття проводилася за методикою поступового зниження навантаження. У заключній частині були створені умови для сприятливого протікання відновного періоду та ліквідації втоми. Навантаження дозували під контролем частоти серцевих скорочень так, щоб ЧСС не перевищувала 130-150 уд./хв., за рахунок:

- зміни вихідних положень;
- поступового збільшення амплітуди рухів;
- зміни темпу та кількості повторень фізичних вправ;
- зміни координаційної складності рухів;
- скорочення або збільшення інтервалів відпочинку;
- активних, активно-пасивних й пасивно-активних вправ;
- виконання активних вправ з опором і без опору;
- використовували тільки симетричні вправи;
- для зміцнення м'язів спини і черевного преса виконували вправи у вихідних положеннях лежачи на животі, на боці, на спині;
- амплітуду рухів при нахилах і поворотах мінімізували за рахунок залучення до роботи суглобів дистальної частини нижніх кінцівок, з метою виключення зайвої рухливості хребта;

- спеціальні вправи підбиралися індивідуально і змінювалися в процесі реабілітації, в залежності від розв'язуваних в даний період завдань;
- фізичні вправи застосовували для всіх м'язових груп.

Розроблена методика для дітей, які мають сколіотичну поставу, побудована на основних методичних принципах фізичного виховання: систематичності, поступовості, доступності, оздоровчої спрямованості.

Висновки з даного дослідження. Таким чином, розроблена методика профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку, використовує засоби фізичного виховання, що враховує фізіологічні зміни, притаманні для середнього шкільного віку та наслідки функціонального порушення з боку хребта. В якості критеріїв оцінки ефективності методики профілактики порушення постави використовувати показники, які характеризують функціональний стан м'язів, що відповідають за ортоградну позу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Визначити ефективність розробленого методики профілактики порушень постави у дітей середнього шкільного віку.

Список літератури:

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 44 с.
2. Афанасьєва О.С. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан хребта слабчуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 152-155.
3. Демидович І. С. Корекція порушень постави у дітей і підлітків у процесі фізичного виховання. Збірник студент. наук. праць. 2019. Вип. 2 (12). С. 233–239.
4. Коцур Н.І. Порушення постави в учнів середнього шкільного віку та її корекція засобами фізичної реабілітації. Young Scientist». 2019. № 4.1 (68.1). С. 47-52.
5. Пешкова О.В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 2. С. 84-88.
6. Ставицька О.М. Засоби фізичної реабілітації при сколіозі у дітей. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2017. № 1. С. 73-78

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБУ

ГИРЯ А.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація: розглянуті питання будови та причин травм колінного суглобу у спортсменів єдиноборств. Проаналізовані способи відновлення колінного суглобу хірургічними засобами та реабілітація після цього.

Ключові слова: колінний суглоб, травма, спортсмени, реабілітація.

Вступ. Травми колінного суглобу є серйозною медичною проблемою, яка впливає на здатність людей до активності та їхнє загальне здоров'я. Необхідно провести детальний аналіз причин, видів і наслідків травм колінного суглобу для розробки ефективних методів профілактики, діагностики та лікування цих ушкоджень. Аналіз дослідження особливостей відновлення після травм колінного суглобу був проведений на діючій спортсменці з спортивної боротьби «греплінг».

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є розуміння механізмів відновлення:

- Дослідження біомеханічних та клінічних аспектів відновлення після травм колінного суглобу.
- Визначення ключових етапів та механізмів, які призводять до відновлення функцій суглобу.

Завданням цього дослідження є:

- 1) Оцінка фізичної активності та рівня функціональності:
 - Вивчення впливу травми колінного суглобу на рівень фізичної активності та функціональність пацієнта.
 - Визначення факторів, які впливають на відновлення повноцінного руху та активного стилю життя.
- 2) Оцінка ефективності лікування та реабілітації:
 - Визначення ефективності різних методів лікування та програм реабілітації.
 - Аналіз динаміки відновлення пацієнта під впливом різних терапевтичних стратегій.
- 3) Динаміка відновлення рухової активності:
 - Вивчення темпів та етапів відновлення рухової активності після травми.
 - Визначення часових рамок для відновлення основних функцій колінного суглобу.

Матеріал і методи дослідження.

Методи дослідження:

- Характеристика клінічних проявів хвороби;
- Характеристика функціонального стану колінного суглобу;

- Фізикальні методи обстеження (рухи колінного суглобу);
- Анамнез.

Результати дослідження та їх обговорення. Колінний суглоб – найскладніший суглоб людини. Травми колінного суглобу виникають частіше, ніж у інших суглобах. Багато травм колінного суглоба можуть лікуватися консервативно, тобто без операції, а при інших травмах доводиться виконувати операцію [1].

Травматизм колінного суглобу є досить поширеною проблемою серед спортсменів, особливо в контактних та стрибкових видів спорту. Основні види травм колінного суглобу включають такі:

1) Здергування суглобу: Це пошкодження зв'язок та м'язів навколо колінного суглобу, зазвичай в результаті різкого зміщення або розтягування. Це може включати розриви зв'язок, надриви м'язів або струси.

2) Пошкодження хряща: Хрящова тканина, що покриває кінці кісток в колінному суглобі, може пошкоджуватися в результаті удару, крутого оберту або під час поворотів. Це може призвести до розриву хряща або утворення дефектів.

3) Розрив хрестоподібних зв'язок: Хрестоподібні зв'язки, передня хрестоподібна зв'язка (ПХЗ) та задня хрестоподібна зв'язка (ЗХЗ), можуть бути розірвані під час різких рухів, зміщення або ударів в колінний суглоб.

4) Пошкодження менісків: Меніски - це хрящові структури, які знаходяться між кістками в колінному суглобі. Вони можуть пошкоджуватися при обертах, різких рухах або при навантаженнях. Розриви меніску можуть бути частковими або повними.

5) Переломи: В деяких випадках, особливо при сильних ударах або травмах, можуть відбуватися переломи кісток в колінному суглобі, такі як переломи кінцівок стегна або гомілки.

Відновлення колінного суглобу після травми або хвороби може вимагати різних клінічних підходів в залежності від ситуації та стану пацієнта.

Розглянемо декілька основних клінічних підходів, які можуть бути використані:

1) Консервативне лікування: У деяких випадках, особливо при легших травмах або деяких хронічних станах, можна використовувати консервативні методи лікування. Це може включати фізичну терапію, заняття спортом, вправи для зміцнення м'язів навколо колінного суглобу, носіння ортезів або шинування, прийом протизапальних лікарських засобів.

2) Хірургічне втручання: В деяких випадках, коли консервативне лікування не принесло задовільних результатів або коли є серйозна травма або ушкодження, може бути необхідне хірургічне втручання. Хірургічні методи включають артроскопію (мініінвазивна хірургія, здійснювана за допомогою артроскопа), артродез (фіксація колінного суглобу), артропластику (заміщення частини або всього колінного суглобу протезом) та інші методи, залежно від конкретної ситуації.

3) Фізична терапія: Фізична терапія грає важливу роль у відновленні колінного суглобу. Фізіотерапевт може призначити різні вправи, маніпуляції та

техніки для поліпшення рухомості, зміцнення м'язів, зняття болю та покращення функціональності колінного суглобу. Фізична терапія також може включати інші методи, такі як масаж, ультразвукову терапію, електростимуляцію тощо.

4) Лікарське лікування: У деяких випадках лікар може призначити лікарські засоби для полегшення симптомів і прискорення процесу відновлення. Це можуть бути протизапальні препарати, анальгетики, хондропротектори (ліки для зміцнення хрящової тканини) та інші препарати, залежно від потреб пацієнта.

Важливо пам'ятати, що кожен випадок відновлення колінного суглобу є унікальним, і підходи можуть варіюватися залежно від конкретної ситуації. Враховуйте рекомендації вашого лікаря або фізіотерапевта та дотримуйтесь їх для досягнення найкращих результатів.

Висновки з даного дослідження. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що відновлення після травм колінного суглобу є складним та багатогранним процесом. Основними факторами, що впливають на успішність відновлення, є правильна діагностика пошкоджень, вчасна та компетентна медична допомога, а також індивідуальний підхід до програми реабілітації.

Дослідження підтверджує, що ефективність відновлення значно залежить від ретельного плану реабілітації, який включає фізіотерапію, лікувальну гімнастику, масаж, а також контроль за фізичними навантаженнями.

Особливу увагу слід приділяти психологічному супроводу пацієнта, оскільки психологічний стан може суттєво впливати на результати відновлення. Зазначена у дослідженні важливість системного підходу до реабілітації травм колінного суглобу підкреслює необхідність співпраці між медичними фахівцями, фізіотерапевтами та пацієнтом. Варто враховувати індивідуальні особливості кожного випадку та адаптувати програму відновлення для досягнення оптимальних результатів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження у галузі відновлення колінного суглобу можуть розглядати різні аспекти для покращення результатів та оптимізації програм відновлення. Деякі перспективи для майбутніх досліджень можуть включати:

- 1) Розвиток нових методів діагностики:
 - Вдосконалення засобів образної діагностики для більш точного визначення обсягу травми та визначення ступеня ураження структур колінного суглобу.
 - Використання передових технологій, таких як магнітно-резонансна томографія (МРТ) та комп'ютерна томографія (КТ), для детального вивчення морфології та функції суглобу.
- 2) Покращення реабілітаційних стратегій:
 - Розробка інноваційних фізіотерапевтичних методик та вправ для покращення м'язово-суглобового функціонування.

- Вивчення впливу різних видів фізичних вправ, включаючи аеробні та силові тренування, на швидкість та якість відновлення.
- 3) Використання технологій віртуальної реальності та мережевих додатків:
 - Дослідження можливостей використання віртуальної реальності для імітації реальних сценаріїв реабілітації та покращення моторики.
 - Розробка мобільних додатків для моніторингу та підтримки пацієнтів під час відновлення в домашніх умовах.
- 4) Вивчення ролі харчування та додаткових компонентів:
 - Аналіз впливу харчування та додаткових біологічно активних речовин на процес відновлення.
 - Вивчення можливостей використання дієтичних доповнень для покращення заживлення тканин та зменшення запалення.
- 5) Психологічний аспект відновлення:
 - Дослідження впливу психологічного стану на ефективність реабілітації та шляхи психосоціальної підтримки пацієнтів.
 - Вивчення методів мотивації та зменшення стресу під час відновлення після травм.

Список літератури:

1. Гринь Л.В. Травматизм у спортсменів-борців и его профілактика / Гринь Л.В. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2002. – № 24. – С. 94–98.
2. Левенець В.Н. Актуальні питання спортивного травматизму / В.Н. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – № 1–2. – С. 84-89.
3. Лучко О. Травматизм у спортивних єдиноборствах / О. Лучко, О. Альнікіна // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Випуск 14, 2011. – С. 96-101.
4. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Вежа, 2008. – Т. 3. – С. 79–82.
5. Матиенко Е.Н. Педагогические аспекты гуманизации спортивной тренировки по вольной борьбе: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Елена Николаевна Матиенко. – Красноярск, 2002. – 171 с. – Режим доступа: <http://www.lib.uaru.net/diss/cont/112232.html>.
6. Тищенко В. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога / В. Тищенко, Л. Мезенцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2012. – № 3. – С. 96–100.
7. Шандригось В.І. Особливості пошкоджень колінного суглобу у борців і їх профілактика / В.І. Шандригось // Фізична реабілітація: актуальність, проблеми, перспективи розвитку: Матеріали регіональної науково-методичної конференції. – Тернопіль: ТНПУ, 2008. – С. 86-89.

Науковий керівник: Коваленко С.О., доктор біологічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін

РОЗДІЛ 5 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

ВЕЛИКИЙ Ю.М.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро*

Анотація. В статті обґрунтовано доцільність врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості як фактору вдосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. Доведено, що врахування та розвиток «психічної сфери» курсантів має пріоритетне значення не тільки упродовж навчання в ЗВО, а і в подальшій професійній діяльності.

Ключові слова: курсанти, темперамент, методи, засоби фізичного виховання.

Вступ. Індивідуально-психологічні особливості особистості є неповторною своєрідністю кожної людини. За твердженням науковців Максименко А.А., Соловієнко В.О. (2000) стиль діяльності людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Автори пропонують під час професійної підготовки молоді до майбутньої праці зважати на особливості темпераменту людини [4, с. 165].

Вчені, науковці і дослідники (Андрєєва О., Бабенко С.Ю., Занюк С.В., Зварищук О.М., Круцевич Т.Ю., Короцинська Я.А., Луценко О.В., Петровський В.В., Шиян О. та ін.) зазначають, що інтереси, мотиви та потреби в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості, пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості та темпераментом людини.

В цьому контексті, науковці Яременко В.В., Шандригось В.І. вказують на суттєву залежність фізичних можливостей людини від властивості типів вищої нервової діяльності (темпераменту) [2].

Психічні індивідуальні особливості людини виявляються в різній швидкості реакцій, порогах чутливості, властивостях уваги, пам'яті, спостережливості, кмітливості та інтересах [5, с. 158]. Сангвініку властиві висока нервово-психічна активність, багатство міміки і рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Холерику – високий рівень нервово-психічної активності, різкість, поривчастість рухів, імпульсивність, яскравість емоційних

переживань та активність дій. Флегматик характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, повільністю, спокійністю дій, міміки, мовлення, постійними і глибокими почуттями та настроями. Меланхоліку властиві низький рівень нервово-психічної активності, стриманість, приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів при їх слабкій зовнішній вираженості [5, с. 161].

Якщо люди, які мають різні типи темпераменту відрізняються за рівнем дратівливості, швидкості реагування, термінами виконання завдань та сприймання інформації науково-педагогічним працівникам необхідно підвищувати свою обізнаність стосовно індивідуально-психологічних властивостей нервової системи курсантів.

Неврахування індивідуально-психологічних властивостей нервової системи курсантів в освітньому процесі ЗВО можуть проявлятися в недостатній зосередженості і поверховості рухових дій - у сангвініків; нестримності, запальності, нездатності контролювати себе в емоційних обставинах - у холериків; млявості, збідненості і слабкості емоцій, схильності до виконання лише звичних дій - у флегматиків; підвищеної емоційної вразливості, замкнутості, відчуженості, схильності до тяжких внутрішніх переживань за таких життєвих обставин, які на це не заслуговують - у меланхоліків [5, с. 162].

В подальшому, низькі кондиції в психофізичній сфері поліцейського будуть призводити до неспроможності ефективно застосовувати ними превентивні та примусові заходи, передбачені Законом [3], здійснювати комунікацію з пересічними громадянами. Неправомірне застосування примусових заходів може призводити до гучних резонансних подій в суспільстві [8; 9].

Водночас, багатьма спеціальними психологічними і фізіологічними дослідженнями доведено, що природжене змінюється залежно від умов життя і виховання [5, с. 158, 159].

Зазначені обставини дали поштовх для дослідження особливостей типів вищої нервової діяльності (темперамент) людини з метою підвищення якості організації освітнього процесу ЗВО та удосконалення психофізичних якостей курсантів.

Мета та завдання дослідження. Обґрунтувати доцільність врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості при організації та проведенні практичних занять для вдосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнюючи результати аналізу науково-методичної літератури, проведених досліджень [1; 4-7] ми дійшли висновку, що врахування в освітньому процесі індивідуально-

психологічних особливостей нервової системи курсантів дозволить науково-педагогічним працівникам зрозуміти особливості їхньої поведінки; варіювати методи виховних впливів; підвищити якість проведення практичних занять; мотиваційних заходів (заохочення, психологічне навіювання, стримування, підбурювання) та покращити якість підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Для визначення типу темпераменту курсантів, осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості, оцінки їхньої стресостійкості нами використовувались: методика щодо визначення типу темпераменту (Г. Айзенка); тести з оцінки нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" В.А. Бодрова); стресостійкості, розроблена медичним центром університету Бостона.

За результатами проведених методик і тестів встановлено, що експериментальна група (n=30) налічувала 12 екстравертів, емоційно стабільних; 11 інтровертів, емоційно стійких; 4 екстраверта, емоційно нестійких; 3 інтроверта, емоційно нестійких; серед яких було 9 курсантів з малосприятливим прогнозом нервово-психічної стійкості.

Отриману інформацію стосовно індивідуально-психологічних особливостей нервової системи курсантів було враховано при розсадженні їх за партами; формуванні підгруп та змін на практичних заняттях з вогневої підготовки; проведенні консультацій, групових, індивідуальних, самостійних занять в позанавчальний час.

На заняттях з вогневої підготовки для контролю психоемоційного стану курсантів перед виконанням вправ з вогнепальною зброєю практикувалось вимірювання ЧСС, з подальшим аналізом динаміки змін; завчасне формування навчальних змін, із врахуванням типів темпераменту і результатів стрільб курсантів, показаних ними на минулих заняттях.

В позанавчальний час заняття в спортивному залі, стрілецькому тирі, навчальних класах, при проведенні консультації проводились в малих групах (8-10 осіб), на яких практикувалось відпрацювання вправ із навчальною зброєю, без патронів, з навчальними патронами в повільному темпі; розучування спеціальних фізичних комплексів для удосконалення рухових якостей; діафрагмального дихання.

При проведенні групових і індивідуальних занять з вогневої і фізичної підготовки в позанавчальний час з курсантами з гіперактивним складом характеру (холерики, меланхоліки) практикувалось застосування методів і методичних прийомів, спрямованих на заспокоєння психологічного стану та досягнення ними психічної рівноваги. З курсантами зі спокійним темпераментом (сангвініками, флегматиками) акцент навчання було спрямовано на встановлено зворотного зв'язку і комунікацію з ними.

Використання зазначеної методики, методичних прийомів та засобів дозволило зменшити час на відпрацювання практичних вправ з вогнепальною зброєю; поліпшити психоемоційний стан курсантів; збільшити час на проведення

розборів щодо виконання ними технічних дій зі зброєю; покращити рівень із загальної фізичної підготовки.

За результатами педагогічного спостереження встановлено, що курсантів, з числа сангвініків, доречно залучати в якості помічників при організації роботи в малих групах; призначати капітанами команд в підгрупах при застосуванні вправ із змагальним методом. Зазначеній категорії курсантів подобається виконання вправ із застосуванням перемінного методу; із психом'язового тренування при удосконаленні свідомого контролю рухів з навчальною зброєю.

Курсантам, з числа флегматиків, необхідно збільшувати час для проведення розминки; їх доречно ставити в останні зміни перед виконанням залікових вправ. Для зменшення психоемоційного напруження з ними доречно виконувати вправи з довготривалим повторенням рухів в повільному темпі.

При розучуванні нової рухової дії з курсантами з числа холериків, доречно застосовувати цілісно-роздільний метод, із своєчасним виправленням помилок. Зазначеній категорії курсантів подобається виконання динамічних вправ, які легко засвоюються, з елементами «новізни» та змагального характеру. При проведенні заліку їм доречно одразу надавати спробу для реалізації своїх можливостей. Для зменшення психоемоційного напруження з ними доречно виконувати діафрагмальне дихання; рухові вправи в повільному темпі; використовувати підбадьорювання, підбирати необхідні слова та слідкувати за висловлюваннями.

Організація роботи з курсантами, з числа меланхоліків, потребує постійного контролю та витримки. Розучування нових рухових дій з ними буде ефективнішою, якщо здійснювати демонстрацію цих дій на особистому прикладі. У зазначеній категорії курсантів розвинена спостережливість, інтуїція, їм подобаються виконання вправ на точність, без обмеження часу, вони можуть буди корисними під час розбору рухової дії з іншими курсантами. Під час виконання залікових вправ їх доречно ставити в передостанні зміни. Для зниження психоемоційного напруження з ними доцільно виконувати рухові вправи в повільному темпі та діафрагмальне дихання.

Показником ефективності використання зазначеної методики свідчить той факт, що по закінченні 2022-2023 навчального року та відпрацювання програми з навчальної дисципліни «Вогнева підготовка» юнакам і дівчатам експериментальної групи вдалось позбавитись стану тривоги, відчуття страху та побоювання невдалого пострілу, які часто спостерігаються на заняттях з цієї дисципліни. В свою чергу, покращення психоемоційного стану курсантів сприяло підвищенню результативності навчання, більш якісному формуванню необхідних умінь ті навичок.

Висновки з даного дослідження. Отже, узагальнюючи результати проведеного дослідження, ми дійшли висновку, що врахування індивідуально-психологічних особливостей нервової системи курсантів дозволило підвищити якість організації навчального процесу, зацікавленість та загальну успішність з дисципліни «Вогнева підготовка».

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні технології вдосконалення психофізичної підготовки здобувачів ЗВО із спеціальними умовами навчання до виконання посадових обов'язків на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей нервової системи курсантів.

Список літератури:

1. Великий Ю.М. Особливості удосконалення професійно-орієнтованої психофізичної підготовки слідчих Національної поліції. Вісник Прикарпатського університету, том 38 № 1 (2022), стор. 32-41. Режим доступу. URL : <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/14799> (дата звернення 20.11.2023).
2. Євтифієв А.С., Бочкарев С.В., Поляков І.О., Євтифієва І.І., Хірний С.В., Недбайло І.А. Методика підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 (161). 2023, стор. 79 – 83. Режим доступу URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40280/Yevtyfiiev_79-83.pdf?sequence=1 (дата звернення 19.11.2023).
3. Закон України «Про Національну поліцію» від 2.07.2015 № 580-VIII, чинний, поточна редакція — редакція від 17.03.2021, підстава - 1231-IX. Режим доступу URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення 24.11.2023).
4. Кошелева О.О., Великий Ю.М. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. 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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 6 (166) 23. – с. 199, стор. 88 – 93. Режим доступу URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42448> (дата звернення 19.11.2023).
5. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: МАУП. 2000. 256 с. Режим доступу http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._Zagal%27na_psihologiya.pdf (дата звернення 19.11.2023).
6. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): *науково-методичний посібник* / Остапович В.П., Дубова І.О., Барко В.І., Бабенко В.Г., Кириєнко Л.А., Ярема Н.Ю., Пампура І.І., Барко В.В.; за ред. д-ра юрид. наук, проф. В.О. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2018. 162 с.
7. Родіна Ю.Д., Великий Ю.М. Про доцільність врахування в освітньому процесі тижневої рухової активності курсантів ЗВО. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий

журнал. 2023. № 1 (122). 392 с. Стор. 287 – 293. Режим доступу URL: <https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2023/04/1/1-2023-355-363.pdf> (дата звернення 19.11.2023).

8. Смертельна гонитва в Києві: прокуратура визнала винним патрульного, який застрелив у BMW підлітка. УНІАН. Режим доступу. URL : <https://www.unian.ua/incidents/1612042-smertelna-gonitva-v-kievi-prokuratura-viznala-vinnim-patrulnogo-yakiy-zastreliu-u-bmw-pidlitka.html> (дата звернення 19.11.2023).

9. Убивство поліцейськими чоловіка у Дніпрі: на суді показали ще одно відео. Режим доступу. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/ubivstvo-policeyskim-cholovika-u-dnipri-na-sudi-pokazali-sche-odne-video-2401294.html> (дата звернення 19.11.2023).

Науковий керівник: Кошелева О.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-СЕРВІСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

ГОРДІЄНКО Н., БАДРАК Т.

Черкаська медична академія

Анотація. У статті висвітлені теоретичні засади організації занять з фізичного виховання в умовах змішаного навчання, які сприяють ефективній реалізації здоров'язбережувальних технологій. Зазначено, що у зв'язку з сучасними викликами викладачі фізичного виховання відіграють особливо важливу роль у підтримці та розвитку потенціалу здоров'я як під час освітнього процесу, так і в цілому за його межами.

Ключові слова: інновації, інноваційні технології, сучасний викладач, цифрові ресурси, навчальний контент.

Вступ. Прикрі обставини війни змінили не лише буденне життя українців, а й внесли корективи в освітній процес, зокрема спонукали до пошуку нових підходів до організації навчання. Життя в умовах постійної емоційної напруги та стресу загострили у суспільстві питання підтримки здоров'я та превентивних заходів його збереження. Особливого значення в закладах освіти в умовах військового стану набувають аспекти застосування здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі, метою яких є створення сприятливих та безпечних умов навчання, вирішення завдань підвищення потенціалу здоров'я здобувачів, формування у них необхідні знань зі здорового способу життя та вмінь і навичок використання отриманих знань в повсякденному житті. Адже у закладі освіти необхідно не тільки готувати фахівців високого рівня, а й навчити їх адаптуватися до змінних умов середовища, приймати самостійні рішення [2] та усвідомлювати цінність здоров'я, що наразі є першочерговим завданням.

Онлайн навчання накладає певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у закладах освіти. Тому ефективне забезпечення навчання студентів з дисципліни фізичного виховання вимагає від викладача креативності та оволодіння інноваційними технологіями й методами навчання та комунікації. Серед наукових розвідок присвячених темі інноваційних технологій у системі фізичного виховання можна виокремити роботи Бачинської Н. В., Вихляєва Ю. М., Дичківської І. М., Колесника А. С., Лазарева В. С., Лубишевої Л. І., Москаленко Н. В., Недорубко С. А., Очередька Л. В. та інших.

На думку Недорубко С. А. інноваційна діяльність викладача спрямована на перетворення наявних форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним із видів продуктивної, творчої діяльності людей. Інновація – це система або елемент педагогічної системи, що дає змогу

ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства [1].

Зважаючи на це, викладач фізичного виховання зобов'язаний оволодіти сучасними цифровими ресурсами та обрати для себе релевантну траєкторію презентації навчального матеріалу у поєднанні методів традиційної педагогіки з відтинком інновацій. Під час засвоєння теоретичного курсу доречно використовувати: кейс-технології (набір електронних навчально-методичних матеріалів, аудіо- та відеоматеріали для самостійного вивчення з періодичними консультаціями у призначений час з викладачем); TV-технології (телевізійні лекції); мережеві технології (використання локальних і глобальних мереж таких як Skype, Zoom, Mind, Google Meet для інтерактивної взаємодії викладача і студента або групи студентів між собою). Реалізацію практичного та контрольного курсів програми, в умовах дистанційного чи змішаного навчання, необхідно забезпечити через проведення практичних занять у форматі відеоконференцій за допомогою зручних для використання мережевих технологій [4, с.193].

Цифрові ресурси передбачають безшовність комунікацій викладача із студентами та гнучкість їх спільної взаємодії. Тобто у зручній для себе час суб'єкти пізнання можуть переглядати матеріали навчального курсу, виконувати пропоновані завдання та перетворювати заняття спортом у корисну щоденну звичку, формуючи в подальшому культуру здоров'я. Для цього пропонований викладачем фізичного виховання контент повинен бути актуальним на часі та цікавим, різноманітним та динамічним, якісним та простим у виконанні.

Легкими та ефективними комплексами фізичного навантаження, які сприяють зниженню нервово-емоційної напруги, підвищенню стійкості до стресів, профілактиці хвороб серця, виступають ходьба та біг. Ходьба – доступна вправа, що вимагає усвідомленого та позитивного ставлення, а біг – корисна циклічна вправа, що сприяє виникненню почуття ейфорії. Саме від викладача фізичного виховання залежить правильність виконання описаних вправ, вибір індивідуального навантаження та наявність мотивації у студентської молоді.

Мета та завдання дослідження. Вивчити та зробити аналіз особливості використання інтернет-сервісів на заняттях з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Зважаючи на вищевказане коло питань, сучасний викладач ЗВО дисципліни фізичне виховання в умовах дистанційного навчання повинен оволодіти як цифровим виміром освітнього процесу для здійснення навчання онлайн, так і технологіями інноваційного змісту для реалізації спортивної культури офлайн для якісного відеонаповнення навчального контенту. Реалізуючи пропоновану модель освітнього процесу, викладач фізичного виховання здійснює

ефективний розвиток фізичного потенціалу здобувачів освіти та формування їх культури здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною формування культури здоров'я та особистісної компетентності сучасного фахівця-професіонала. Сприяти усвідомленому та ціннісному ставленню студентів до власного здоров'я, підвищенню їх опірності організму можливо завдяки застосуванню викладачем інноваційних технологій та методик фізичного виховання, що ґрунтуються на сучасних оздоровчих системах. Так як представлені матеріали не розкривають усіх аспектів заявленої проблематики, тому релевантно буде продовжити ряд наукових розвідок в галузі інноваційних напрямів розвитку та формування культури здоров'я студентів під час дистанційної та змішаної форм навчання.

Висновки з даного дослідження. Отже, можна констатувати той факт, що з позицій сьогодення здоров'язбережувальні освітні технології сприяють підвищенню якості педагогічного процесу, його модифікації, гнучкості і толерантності до різних видів і організаційних форм діяльності здобувачів.

Список літератури:

1. Недорубко С. А., Очерedyкo Л. В. Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. – URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/11/part_2/5.pdf (дата звернення 28.08.2021 р.).
2. Цвіренко С. М., Похилько В. І., АртЬомова Н. С., Зюзіна Л. С., Соловйова Г.О. Компетенції та компетентності у вищій медичній школі на сучасному етапі розвитку освіти. – URL: http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/10115/1/Tsvirenko_Kompetentsii_ta_kompetentnosti.pdf (дата звернення 08.08.2021 р.).
3. Чекмарьова Н. Г., Матлахов М. В. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти / Н. Г. Чекмарьова, М. В. Матлахов // Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць ДНУ ім. О. Гончара. – Дніпро, 2020. – С. 172-182.
4. Шарко А. В. Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах вищої освіти / А. В. Шарко // Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. – Дніпро, 2020. – С. 190-195.

САМОМЕНЕДЖМЕНТ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ПОНОМАРЕНКО К.С.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Висвітлено актуальну проблему самоменеджменту в системі спортивного тренування. Здійснено структурний аналіз самоменеджменту як здатності особистості до самоуправління та самовдосконалення. Зроблено висновок, що самоменеджмент є технологією оптимальної самоорганізації особистості для досягнення значущих для неї цілей та має вирішальне значення для досягнення високих спортивних результатів.

Ключові слова: спортивне тренування, управлінська діяльність, самоменеджмент, напрямки самоменеджменту.

Вступ. Здоров'я нації як найвищої соціальної цінності виступає загальним меседжем політики держави у сфері фізичної культури і спорту. Основні пріоритети державної політики в даній галузі суспільного життя проголошено в Законі України “Про засади внутрішньої та зовнішньої політики” (2010 р., редакція від 31.03.2023 р.), в якому, зокрема, йдеться про створення умов для максимальної реалізації здібностей талановитих спортсменів, сприяння участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі [1].

Сучасний стан фізичної культури і спорту в країні, а також проблеми та виклики в даній галузі зумовили прийняття Кабінетом Міністрів України Постанови “Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року” (від 4 листопада 2020 р. № 1089), кінцевою метою реалізації якої є сприяння входженню України до числа кращих спортивних держав світу [2].

У контексті державної політики в сфері фізичної культури і спорту, зокрема в галузі спортивних досягнень, визначальним чинником виступає вдосконалення системи спортивного тренування. У зв'язку з цим, особливої значущості набуває проблема самоменеджменту, володіння навичками якого сприяє ефективному управлінню особистісним професійним зростанням суб'єктів спортивної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить про підвищення уваги до окресленої проблеми представниками як зарубіжної, так і вітчизняної науки. Проблему професійного розвитку фахівців висвітлюють у своїх дослідженнях А. Деркач, Е. Зеєр, Т. Кудрявцев, Н. Кузьміна та ін. Питання, пов'язані з особистісними, діловими та професійними якостями управлінців, розглядають у своїх працях Ф. Тейлор, А. Файоль, В. Бондар, Р. Вдовиченко, Л. Даниленко, С. Фролов та ін. Дослідженням проблем кадрового

забезпечення сфери фізичної культури і спорту присвячені роботи В. Білогур, О. Жданова, Т. Курчаба та ін. Аналіз діяльності менеджерів спортивної галузі та проблем їхньої підготовки пропонують Є. Воробйова, О. Гонтарук, М. Дудчак, В. Жолдак, Ю. Мічуда, І. Переверзіна та ін. Окремі аспекти проблеми самоменеджменту вивчали М. Вудкок, С. Єлканов, Л. Зайверт, Н. Лукашевич, Ю. Орлова, В. Колпаков, Г. Щокін та ін. Проте окремі питання самоменеджменту учасників тренувального процесу потребують подальшого дослідження.

Мета та завдання дослідження полягають в обґрунтуванні сутності поняття «самоменеджмент» та його значення для вдосконалення системи спортивного тренування.

Матеріал та методами дослідження. Теоретичний аналіз і синтез, систематизація й узагальнення даних наукових джерел з окресленої проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз основних напрямків удосконалення системи спортивного тренування свідчить, що сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатофакторним процесом та включає завдання, засоби, методи, матеріально-технічні умови тренування, а також педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань [4; с. 11-13].

Складність системи спортивної підготовки полягає в тому, що вона складається з багатьох взаємопов'язаних та взаємодіючих компонентів (фізична, технічна, тактична, психологічна сторони), роль органа управління в якій виконує тренер, а об'єктами управління виступають спортсмен, команда, навчальна група. Окрім того, процес спортивної підготовки є безперервним та динамічним, що зумовлює перехід спортсменів (команд) з одного якісного стану в інший [3; с. 98-103].

Основними характеристиками сучасного спортивного тренування є індивідуалізм, спрямованість на досягнення максимального результату, чітка регламентація та багаторічне планування на основі певних закономірностей. Безсумнівно, що в сучасному спорті управлінська діяльність під час тренувального процесу є вирішальним фактором у досягненні успіху [3, 4].

Спрямованість до максимально можливих досягнень є одним з визначальних принципів спортивного тренування, тому цілком закономірним є намагання учасників тренувального процесу пройти шляхом удосконалення якомога далі. В даному аспекті здатність особистості до самоуправління і самовдосконалення виступає важливим індивідуальним інструментом успішного досягнення поставлених цілей.

Теорія самоменеджменту набула свого розвитку наприкінці ХХ ст., що було зумовлено стрімким розвитком науки і техніки, динамікою життя, значним збільшенням інформаційного потоку, появою нових видів професійної діяльності та технологічних можливостей, порушенням екологічного балансу, підвищенням уваги до людини в системі соціального управління, автономізацією особистого життя людини тощо.

В контексті спортивної діяльності, до вищеперерахованих передумов можна додати високу спортивну конкуренцію, значне емоційне навантаження та

стреси, швидкий темп спортивної діяльності, прагнення до максимально можливих досягнень тощо.

Вищезазначене зумовило необхідність перебудови функціональних можливостей людини, підвищення її захисних та адаптивних характеристик, тобто оволодіння способами і технологіями самоуправління.

Словник української мови визначає поняття самоменеджменту як синонім самоорганізації, тобто самостійної організації своєї діяльності в певну структуру, в певних умовах, без стороннього зовнішнього впливу [6].

У загальному значенні самоменеджмент розглядається як інтегрована здатність особистості керувати власним життям з метою досягання поставленої мети (отримання суспільного визнання, вищої продуктивності в професійній діяльності та особистому житті тощо), що дає можливість відчувати себе гармонічною людиною в навколишньому світі [5; с. 7].

З огляду на вищезазначене, функціями самоменеджменту є постановка цілі, планування, прийняття рішення, реалізування та організування, контроль, інформація та комунікація [7].

Основними напрямками самоменеджменту визначено наступні [5,7]:

- тайм-менеджмент як організація часу (Д. Адаір) - вміння людини ефективно розподіляти та використовувати час;

- стрес-менеджмент як самоорганізація в стресових ситуаціях (М. Фрезе) - вміння людини попереджати або долати стресові ситуації завдяки власній психологічній компетентності;

- тім-менеджмент як командний менеджмент (Г. Паркер) - вміння людини самостійно обирати «роль» у групі та ефективно її виконувати, ефективно працювати в команді;

- імпресіон-менеджмент як уміння справляння враження (Е. Джоунс) - вміння людини справляти на оточуючих доцільне, на її думку, враження, найчастіше сприятливе;

- ресурс-менеджмент як самоорганізація особистих цінностей (О. Штепа) - вміння людини виявляти компетентність у саморозвитку.

Основні напрямки самоменеджменту надають підстави позиціонувати його як технологію оптимального самоорганізування особистості для досягнення значущих для неї цілей, а виявом здатності до самоменеджменту є психологічна компетентність людини у самоорганізуванні [7].

Висновки з даного дослідження. Виходячи з викладеного, можемо зробити узагальнення: найважливішим критерієм професійної зрілості суб'єктів спортивної діяльності виступає готовність до безперервного особистісно-професійного самовдосконалення, що можливо досягнути шляхом формування компетенції самоменеджменту. Самоменеджмент є універсальним засобом формування акмепрофесіоналізму особистості в будь-якій сфері діяльності та індивідуальним інструментом успішного досягнення поставлених цілей.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні особливостей самоменеджменту суб'єктів спортивної діяльності в залежності від етапу спортивної підготовки.

Список літератури:

Закон України “Про засади внутрішньої та зовнішньої політики”. Режим доступу - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2411-17#Text> (дата звернення :

2. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (від 4 листопада 2020 р. № 1089). Режим доступу - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення :

3. Коваленко Ю. М. Загальна характеристика моделі менеджера у спортивній діяльності. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. 2021 (3). С. 98-103. Режим доступу - <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4329/4602> (дата звернення :

4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. Режим доступу -

(дата звернення : 29.11.2023)

5. Ратушняк О. Г., Лялюк О. Г. Самоменеджмент : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с. Режим доступу - <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34607/88996.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення : 25.11.2023)

6. Словник української мови. Режим доступу - [online.com/123805-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82](https://online.com.ua/123805-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82) (дата звернення :

7. Штепа О. С. Самоменеджмент : дефініція та діагностика [електронний ресурс]. Режим доступу - n.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/30.pdf.pdf (дата звернення : 24.11.2023)

Науковий керівник: Овчаренко С. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ М. ЧЕРКАСИ ТА ЇЇ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

САМАРА Н.С., ГУНЬКО П.М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У роботі досліджується ставлення студентської молоді міста Черкаси до фізичного виховання і спорту. Проведено анкетування серед студентів черкаських вишів для виявлення їхньої мотивації та інтересу до занять спортом, а також бар'єрів, що заважають регулярним тренуванням. Проаналізовано популярність різних видів спорту та фізичної активності серед молоді. Запропоновано рекомендації щодо підвищення залученості студентів Черкас до здорового способу життя та занять спортом.

Ключові слова: студентська молодь, спорт, фізичне виховання, фізична активність, мотивація.

Вступ. Фізична активність та заняття спортом є важливим чинником зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку молоді. Проте, за даними досліджень, лише невелика частина української молоді регулярно займається спортом. Це стосується і студентської молоді міста Черкаси. Тож вивчення потреб, мотивацій, бар'єрів у цій царині має важливе значення для розробки політики популяризації фізкультури та спорту в місті. Вітчизняні науковці неодноразово піднімали питання залучення студентства до фізичної активності. Так, В.І. Жданова досліджувала мотивацію студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах; А.В. Цьось аналізував інтереси і мотиви студентської молоді до занять спортом; Т.Ю. Круцевич вивчала рівень рухової активності та його вплив на здоров'я і успішність навчання студентів; В.М. Сергієнко окреслював психолого-педагогічні аспекти формування мотивації студентів до занять фізичною культурою; Г.П. Грибан аналізував стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах України на сучасному етапі. Також цієї проблематики на сторінках власних праць торкалися й Ж.Л. Козіна, С.І. Присяжнюк, М.В. Дутчак та інші науковці. Втім, донині ніхто не звертався до аналізу ситуації у вищих навчальних закладах м. Черкаси.

Мета та завдання дослідження. З'ясувати мотиваційні чинники та окреслити бар'єри щодо занять спортом у студентської молоді м. Черкаси, проаналізувати популярність видів спорту та фізичної активності серед цієї цільової аудиторії.

Матеріал і методи дослідження: опитування, анкетування студентів, статистичний аналіз результатів. При окресленні кола питань були враховані нормативні акти [1; 2; 3] та розвідки Чиченової О. та Цьося А. [4; 5].

Сучасний стан системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає кардинальних змін, які необхідно спрямовувати на задоволення потреб, інтересів студентської молоді та врахування

психофізіологічних можливостей їхнього організму. З огляду на вказане вище нами були проведені опитування студентів двох навчальних закладів міста (Черкаського державного технологічного університету та Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького) у рамках дослідження їхнього ставлення до традиційної форми проведення заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах Черкас. Відповіді студентів були ретельно проаналізовані.

Результати дослідження та їх обговорення. Отже, аналізуючи результати відповідей на запитання «Чи потрібне, на Вашу думку, фізичне виховання, як обов'язкова дисципліна у ВНЗ?», виявилось (табл. 1), що більшість студентів (юнаки – 49%, дівчата – 31%) вважають, що фізичне виховання повинне бути обов'язковою дисципліною у вищому навчальному закладі. Водночас, значна частина юнаків (15%) та дівчат (29%) наголошує на тому, що вона потрібна, але без складання іспитів та заліків. Майже третина юнаків (28%) та дівчат (28%) бажають відвідувати дисципліну «Фізичне виховання» у форматі секцій з видів спорту за вибором студента. Заслуговує на увагу той факт, що тільки 0,5% юнаків та 3% дівчат переконані в тому, що фізичне виховання немає бути включене у канву нормативних компонент у ВНЗ. Зазначені вище результати анкетного опитування вказують на необхідність дисципліни „Фізичне виховання” як обов'язкової, але бажано щоб вона була спортивною спрямованості за вибором виду спорту студентами та без складання іспитів та заліків.

Таблиця 1

Результати відповідей студентів на запитання «Чи потрібне, на Вашу думку, фізичне виховання, як обов'язкова дисципліна у ВНЗ?» (%)

<i>Варіанти відповідей</i>	<i>Юнаки</i>	<i>Дівчата</i>
Так, потрібна	49	31
Скоріше потрібна, ніж не потрібна	7.5	9
Потрібна, але без складання іспитів і заліків	15	29
Скоріше не потрібна, ніж потрібна	0	2
Мені байдуже	0.5	1
Потрібна, але у вигляді секцій з видів спорту за вибором студента	28	28

Згідно з результатами анкетування щодо формату навчання, нами також встановлено, що заняття з дисципліни „Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах м. Черкаси проводяться переважно (55%) за змішаною формою (академічні заняття за базовою програмою та секційні заняття з видів спорту). Водночас 32,5% студентів вказали, що фізичне виховання у їхньому

навчальному закладі проводиться у формі академічних занять за базовою програмою, 12,5% – у формі секційних занять з видів спорту. На нашу думку, форма проведення занять у вузах залежить від їхньої матеріально-технічної бази та забезпечення фахівцями з того чи іншого виду рухової діяльності (спорту). Не останню роль у цьому процесі відіграє адміністрація навчального закладу, її прихильність до фізичної культури та спорту.

Також було з'ясовано, що у ЧНУ та ЧДТУ культивуються 36 видів спорту. В основному це футбол, баскетбол, волейбол, теніс, легка атлетика, настільний теніс, шахи, плавання, пауерліфтинг та гандбол. Вказані секційні та факультативні заняття з видів спорту, що функціонують в навчальних закладах за рейтингом їх „популярності”. Зазначене вище доводить той факт, що черкаські вищі навчальні заклади забезпечують діяльність достатньої кількості секційних та факультативних занять з видів спорту. Така ситуація, на наш погляд, сприяє формуванню позитивної мотивації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності, адже студенту є з чого обирати та реалізовувати себе як особистість.

Аналізуючи результати відповіді на запитання «Скільки разів на тиждень необхідно займатися молодій людині фізичними вправами, щоб мати належний рівень фізичної підготовленості?» ми встановили, що більшість студентської молоді вважають за необхідне займатися 3 рази на тиждень (юнаки – 72%, дівчата – 64%) та, відповідно, 2 рази (юнаки – 25%, дівчата – 29%) для того, щоб мати належний рівень фізичної підготовленості свого організму. І тільки 3% юнаків та 6% дівчат відводили б 1 годину на тиждень на фізичні вправи.

З огляду на вказане вище можна зробити висновок, що студентська молодь розуміє необхідність проведення занять з фізичного виховання 2-3 рази на тиждень для набуття й підтримки належного рівня фізичної підготовленості та підтримання власного здоров'я. Однак, наразі задовольнити бажання юнаків та дівчат займатися фізичною культурою та спортом необхідну кількість разів неможливо з огляду на те, що заняття з фізичного виховання проводяться у вищих навчальних закладах м. Черкаси 1 раз на тиждень.

Вивчаючи рівень задоволеності студентами станом власного здоров'я та рівнем фізичної підготовленості, нами було встановлено, що більшість студентської молоді, яка навчається в Черкаських вищих навчальних закладах, повністю задоволені (юнаки – 34%, дівчата – 13%) та скоріше задоволені, ніж незадоволені (юнаки – 52%, дівчата – 56%). Водночас, було виявлено, що 12% юнаків та 29% дівчат скоріше не задоволені, ніж задоволені станом свого організму. І тільки 2% юнаків та дівчат повністю незадоволені своїм наявним фізичним станом.

В результаті дослідження виявлено, що більшість опитаних студентів м. Черкаси позитивно ставляться до фізичного виховання і спорту, розуміючи його важливість для здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Основними

мотивами, що спонукають студентську молодь займатися спортом, є бажання підтримувати гарну форму, зміцнювати здоров'я та спілкуватися з друзями. Найбільш популярними видами спорту виявилися футбол, баскетбол, волейбол, теніс.

Висновки з даного дослідження. Отже, на нашу думку, вище згадані результати анкетного опитування дають можливість вищим навчальним закладам нашого міста розглянути можливість корегування навчального плану з фізичного виховання з урахуванням інтересів, потреб, прагнень, життєвих планів та психофізіологічних можливостей організму студентської молоді та станом матеріально-технічного забезпечення спортивно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах м. Черкасах, шляхом збільшення кількості тижневих годин. Отримані ж дані можуть використовуватися для розробки програм популяризації фізкультури і спорту серед студентської молоді Черкас та покращення спортивної інфраструктури міста.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективним напрямком подальших досліджень може стати порівняльний аналіз ставлення до спорту серед студентів Черкас та інших міст України, а також вивчення відмінностей у мотивації хлопців та дівчат.

Список літератури:

1. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». 2021. № 193.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». 2005. № 1045.
3. Постанова Кабінету Міністрів України «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». 2020. № 1089.
4. Цьось А.В. Аналіз інтересів і мотивів студентської молоді до занять спортом як складової здорового способу життя. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2012. № 3 (19). С. 119-123.
5. Чиченьова О.М. (2022). Сучасні реалії фізичного виховання в закладах вищої освіти та ставлення студентів до занять із фізичної культури і спорту. Академічні студії. Серія «педагогіка», 1(4), 198-202.

МОТИВАЦІЙНА ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ЖІНОК 40-50 РІЧНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВПРАВАМИ

СОРОКІНА С.О., САМОШКІН О.А.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла
Остроградського
Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Б. Лавренюва*

Анотація. Стаття висвітлює актуальну проблему, яка в публікаціях науково-методичної літератури зустрічається не так часто, а саме, виявлення мотивацій до занять оздоровчими фізичними вправам з у жінок 40-50- річного віку. У статті розглянуто рівень інтересу жінок 40-50-річного віку до оздоровчих, фізичних вправ, а також їхнє ставлення до свого здоров'я та інші аспекти діяльності цього контингенту населення.

Ключові слова: мотиви, фізичні вправи, заняття, інтерес, жінки.

Вступ. Відомо, що багато захворювань дорослих закладається в дитинстві, а часто ще в утробі матері. Водночас стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості сучасних жінок визначають не тільки теперішнє, а й майбутнє здоров'я нації, його резервні, функціональні можливості та стійкість імунної системи до захворювань. Численні дослідження тривалості пам'яті, уваги тренуваних і нетренуваних людей дає змогу вченим зробити висновок про пряму залежність розумової діяльності від рівня фізичної підготовки.

Колись уважали, що стареча інволюція людини – неминучий процес, котрий розвивається в міру зносу організму. Однак дослідження показують зворотне. Процеси старіння в людей, які регулярно займаються фізичними вправами, не тільки не прискорюються, а, навпаки – гальмуються. Раціональна організація оздоровчої рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення. Кризові явища, які погіршили життя людей країни, призвели до погіршення демографічних процесів, збільшення захворюваності, смертності й зменшення тривалості життя. Велика кількість досліджень підтверджує загальний зв'язок між зайвою масою тіла, гіпертензією, коронарною хворобою серця та діабетом. Малорухливий спосіб життя вдвічі збільшує ризик виникнення коронарної хвороби серця. Установлено, що рухової активності невеликої інтенсивності достатньо для зниження ризику виникнення цього захворювання й зміцнення здоров'я.

Удосконалення наявних і розробка нових педагогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної активності людей, приводить до потреби ретельного контролю за станом їхнього здоров'я, функціональної фізичної й розумової працездатності.

Науково-технічний прогрес не в змозі не змінити характеру вимог до рухової підготовленості людини. Навантаження на нервову та сенсорну

системи значно збільшується внаслідок автоматизації та комп'ютеризації праці, а серцево-судинній та дихальній системам потрібно забезпечувати “розумову” роботу. Тому в останні роки висувуються нові, сучасні вимоги до фізичної досконалості організму й заняття фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю стають усе більш популярними.

Коло нових проблем і питань, стосовно формування різних напрямів оздоровчої гімнастики, аеробіки й фітнесу визначається трьома обставинами: по-перше, постійною зміною характеру тренувального процесу (це стосується не лише обсягу та інтенсивності навантажень, а й основних завдань занять); по-друге, залученням у заняття оздоровчою фізичною культурою більшої кількості людей різного віку та з різним станом здоров'я; по-третє, інтенсифікацією розвитку науки і в галузі спортивної педагогіки, і в галузі фізіології, що дає змогу розробляти нові методи визначення стану здоров'я, що значно поглиблює й розширює можливості контролю стану тих, хто займається, індивідуального дозування навантажень.

Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного віку в Україні. Лише кожен п'ятдесятий із наших співгромадян залучається до участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах загальнодоступного характеру. За очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-те місце серед 162 країн світу й 37-ме в Європі. Численні дослідження показують, що в більшості населення переважають пасивні стандарти та дозвільні стереотипи.

Але, як свідчать дослідження багатьох авторів, використання різноманітних форм фізичної культури для населення є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової й фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного та цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками і їх профілактики, пізнання можливостей власного організму.

Мотив - це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти - саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети [8]. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.)

Дослідження (С. Ю. Балбенко, 1982; С. В. Затока, 1997; Т. Ю. Круцевич, 1999; В. В. Петровського, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

З літературних джерел відомо, мотивація є формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності. Мотив не лише визначає поведінку людини, але багато в чому зумовлює кінцевий результат її діяльності. Мотивована людина більш ефективно реалізує будь-яку справу, вона здатна на максимальну віддачу фізичних і духовних сил, якщо цього дійсно потребує досягнення поставленої мети.

Якщо говорити про зв'язок мотивації і здоров'я, то тут спостерігається пряма залежність – чим вищий рівень здоров'я людини, тим більшою є її мотивація. Як правило, мотивація знижується з віком. У людей з віком появляються різні захворювання, вони бояться отримати травму під час занять фізичною культурою. Тому дуже важливо зберегти у них мотивацію до занять фізичними вправами.

В науково-методичній літературі ми не зустріли публікацій щодо визначення мотивацій до занять оздоровчими фізичними вправами у жінок 40-50 річного віку.

Мета та завдання дослідження: є вивчення мотивації жінок 40-50 річного віку до занять оздоровчими фізичними вправами.

Завдання:

1. Вивчити за літературними джерелами мотивацію жінок 40-50 річного віку до занять оздоровчими фізичними вправами.

2. Провести анкетування серед жінок, які хотіли б займатися оздоровчими фізичними вправами.

Для вирішення поставлених задач ми використовували педагогічні **методи:** вивчення літературних джерел, бесіди, спостереження, опитування, анкетування.

Анкетування. Мета анкетування – довідатися про відношення жінок 40-50 річного віку до фізичної культури, зокрема до оздоровчих фізичних, вивчити мотивацію до занять фізичними вправами, з'ясувати розуміння здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Головна мета кожної людини – збереження здоров'я й профілактика захворювань для продовження життя. Важливим для збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, який охоплює систематичне фізичне навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, релаксацію й подолання стресу, відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, і є динамічним, багатомірним станом, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами.

Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності.

Однак, уже починаючи із 30 років, відбувається зниження рівня фізичної працездатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30–39 років становлять 85–90 %, у 40–49 років – 75–80 %, у 50–59 років – 65–70 %, у 60–69 років – 55–60% рівня 20–29-річних. У наш час у

галузі оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій із метою досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини відповідно до її мотивації та індивідуальних особливостей.

Мотивацію жінок почати або продовжувати заняття фізичними вправами можна значно збільшити, якщо враховувати їх особисті характеристики та психологічний стан. Мотивація також збільшується, якщо оздоровча програма має збалансоване співвідношення ігрових й інших видів занять. Окрім того, потрібно враховувати вплив засобів масової інформації на бажання займатися фітнесом. Саме тому слід значну увагу приділяти пропаганді та популяризації оздоровчого фітнесу на телебаченні, радіо й інших засобах масової інформації. Також велике значення мають державні законодавчі програми, які сприяють розвитку оздоровчих методик в Україні.

Завдання залучення жіночого населення до регулярних занять фізичними вправами стало дуже актуальним питанням. Рішення даного завдання неможливе без знань мотивів до занять фізичними вправами зі сторони жінок. З метою вивчення мотивів до оздоровчих занять було проведено опитування 70 жінок віком 30-50 років. Результати опитування дали можливість визначити ряд пріоритетних положень, а саме: - соціальне положення досліджуваного контингенту; – основні мотиви відвідувань занять.

Аналіз отриманих результатів дав можливість зробити ряд висновків. Жінки, які прийняли участь у дослідженні в основному мають вищу освіту 70 % (n = 49), менша частина 20% (n = 14) незакінчену вищу освіту, 10% (n = 7) повну середню освіту. Більшість жінок 80% (n = 56) у шлюбі, 10% (n = 14) розлучені, 10% (n = 7) не були в шлюбі. По соціальному положенню 40% (n=28) відносяться до робітників, 50% (n=35) – до службовців і 10% (n=7) – домогосподарки. Оцінюючи своє матеріальне положення 20% (n=14) вважають, що знаходяться на низькому рівні, 70% (n = 49) – середній рівень і тільки 10% (n = 7) – повністю забезпечені. Слід зазначити що проблеми матеріальної нестабільності, необхідність мати високий соціальний статус, працевлаштування, бажання влаштувати особисте життя зміщують здоров'я та фізичне вдосконалення на другий план. В результаті анкетування було визначено співвідношення 6 основних груп мотивів (рис. 1):

- 1) Оздоровчий – 30% (n=21) (прагнення покращити стан здоров'я, попередити та позбутися від хвороб, схуднути);
- 2) естетичний – 25 % (n=17,5) (навчитися гарно рухатись, покращити поставу, зовнішній вигляд, удосконалення форми тіла);
- 3) розважальний – 10% (n=7) (розважитись, позбутися нудьги, отримати позитивний емоціональний заряд);

4) соціальний – 12 % (n=8,4) (познайомитись з новими людьми, спілкування з друзями);

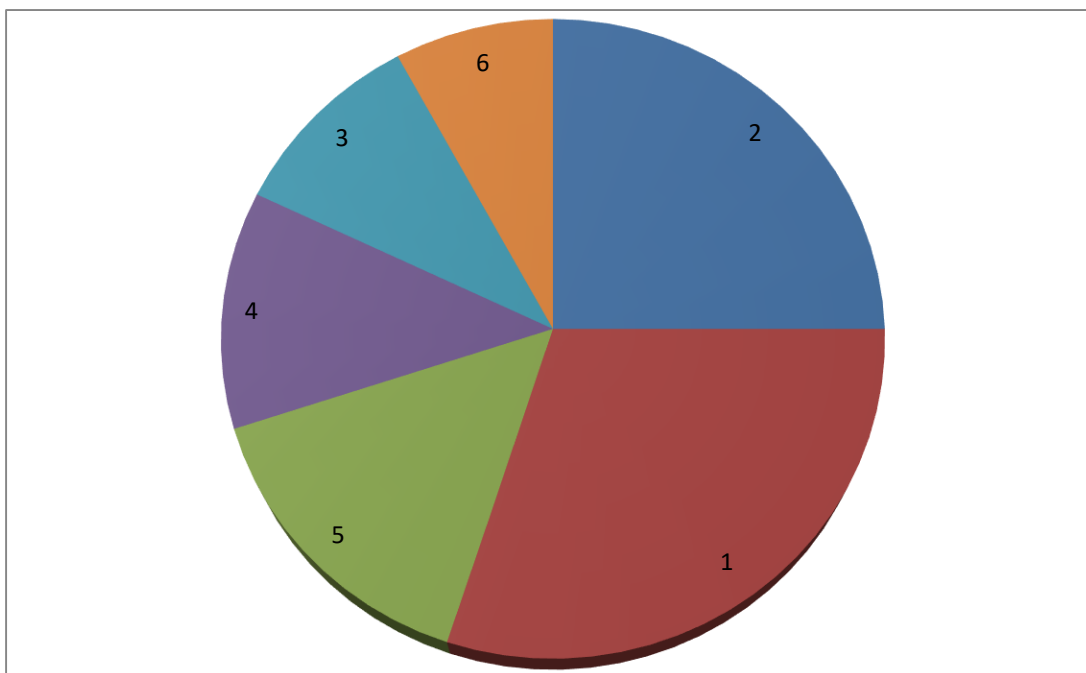


Рис.1 – Співвідношення груп мотивів, щодо занять фізичними вправами (мотиви занять: 1 – оздоровчий; 2 – естетичний; 3 – розважальний; 4 – соціальний; 5 – особистий; 6 – пізнавальний).

5) особисті – 5% (n=10,5) (подобається викладач-тренер, любов до руху, музики, звичка);

6) пізнавальні – 8 % (n=5,6) (цікавість, бажання навчитися новому).

У жінок 40-50 років на першому місці стоять оздоровчі (30%), естетичні (25%), особисті (15 %) та соціальні (12 %) мотиви. Жінки у віці 40-50 років пов'язують покращення здоров'я з профілактикою захворювань і з зниженням ваги, із зняттям нервово-психічної напруги. Досліджувані вважають, що особливу увагу заслуговує друга група-естетичні мотиви, бажання вдосконалити фігуру, краса рухів. Важливу роль для жінок цього віку мають особисті та соціальні мотиви.

Висновки з даного дослідження. Як наслідок, причинами недостатньої орієнтації жінок на здоров'я і здоровий спосіб життя являється недостатня мотивація даного виду діяльності. Формування мотивацій до оздоровчих занять потребує використання сучасних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб. Для вдосконалення системи оздоровлення дорослого населення засобами фізичного виховання, зокрема жінок 40-50 річного віку, потрібно визначити особливості мотивів та інтересів жінок цієї вікової групи до різних видів рухової активності, виявити ступінь впливу соціальних, економічних, психологічних та інших чинників на фізичну підготовленість та здоров'я жінок, обґрунтувати систему педагогічного контролю за фізичним станом жінок зрілого віку в системі оздоровчих фізичних тренувань.

У подальших дослідженнях, розвиваючи дану тему, планується вивчити, яка необхідна спрямованість системи фізичного виховання на формування у жінок 40-50 річного віку мотивації до занять фізичними вправами та культури здоров'я.

Список літератури:

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2004. - № 2. - С. 81-84.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті // М.В. Дутчак. – Київ: НУФВСУ. – 2007. – 112 с.
3. Ріпак І.М. Методика визначення рухової активності дорослого населення: Метод. рекомендації. – Львів, 2002 – 42 с.
4. Сологубова С. В. Вплив занять фітнесом на рівень фізичного розвитку та стану організму жінок зрілого віку / С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 14. – С. 57–64.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарноепідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік. – Київ: МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України», 2017. – 516 с.

РОЗДІЛ 6

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

ЕВОЛЮЦІЯ МЕТАННЯ СПИСА

ЦШПОВ'ЯЗ А.Т.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Анотація. У статті зроблена спроба розкрити еволюцію одного із самих популярних та найстаріших видів легкої атлетики - метання списа.

Ключові слова: метання списа, спортсмени, змагання.

Вступ. Метання списа людство знає не тільки як спортивний прилад, а також як засіб для полювання на звірів та як зброя під час ведення війн.

В літературних витоках метання списа згадується в поемі «Іліада» Гомера в якій описуються бої та змагання з метання дротиків і списа на влучність і дальність. В більш пізній поемі «Одіссея» написано, що за метанням диску атлети метали спис. Однак, ці згадки не дають нам повної уяви про те, як проводились змагання. Немає ніяких даних і про навчанням фізичним вправам в ті часи, але достовірно відомо, що в гімназіях, які функціонували в Афінах в V столітті до н.е. були впровадженні фізичні вправи, що складались із трьох видів: біг, стрибки, метання диска і боротьба. В цей період метання м'ячиків застосовувались як підготовча вправа для навчання метання списа.

Із стародавніх пам'ятників стало відомо, що списи поділялись на військові (бойові) які мали велику вагу та довжину і облепшені дротики, які застосовувались в змаганнях. Ці дротики по довжині не перевищували зріст людини. Деякі літературні витоки свідчать, що метання списа було включено в програму «пенталона» на Олімпійських іграх стародавніх греків в 708 році до нашої ери.

Найбільший розвиток метання списа як спортивного снаряду набуло в Стародавній Греції. За даними історичного дослідника Ф. Мезе [3] кращі результати в метанні списа в цій країні були на рівні 46–47 м. Слід додати, що спис тоді метали з місця, очевидно в ціль, і з розбігу, очевидно, на дальність.

Мета та завдання дослідження: показати тривалу еволюцію самого списа та техніки його метання.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення даних наукової літератури з легкої атлетики.

Результати дослідження та їх обговорення. Античні зображення дають підставу думати, що в метанні дротиків та списів застосовувались шкіряні петлі чи реміні, які намотували на дротик. Ці пристосування мали різні назви: анкіле – у стародавній Греції та Римі, а наприклад у Новій Каледонії – ойунеї. Подібні

пристосування збільшували точність і силу кидка, а від так і дальність польоту списа. З цією ж метою в Австралії широко застосовувались так звані «списометалки».

До відновлення сучасних Олімпійських ігор (1896 р.) металники користувались так званими «вільним стилем», який є попередником сучасного метання спису. Суть цього стилю полягала в тому, що металник обернений в сторону метання, встановлював задній кінець списа на вільній вказівній, або середній палець опущеної вниз металної руки. Лівою рукою підтримував спис в центрі й займав вихідне положення на старті. Зробивши короткий розбіг, металник відводив руку з списом назад і після цього виконував кидок. Перед кидком ліва рука відпускала спис якому давала направлення польоту. «Вільний стиль», як менш перспективний був витіснений із змагань після того, як швед Е. Леммінг переміг на Олімпійських іграх 1908 року в Афінах з результатом 53,90 м., демонструючи при цьому нову техніку і тримання спису.

З цього часу можна говорити про еволюцію хвату в метанні списа: від тримання снаряду за край на одному із пальців матаючої руки до тримання його за середину трохи зміщаючись за центр ваги.

Невизначеність в правилах змагань в метанні списа існувала не тільки до нашої ери, а як не парадоксально до 50 років минулого століття. Тільки перед XVI Олімпійськими іграми в Мельбурні технічний комітет ІААФ остаточно затвердив правила змагань в метанні списа де чітко встановлено, що метати слід з розбігу по прямій. Спис належить тримати за обмотку рукою без допоміжних пристосувань, а також спортивний прилад повинен вилітати з-за спини через плече матаючої руки.

Історія сучасного стародавнього метання спису має витоки із німецької система фізичного виховання Гутс–Мутса, яка діяла в кінці XVIII ст. Корисні вправи – метання жердин запозичили фіни та шведи і 1880 ролу в цих країнах зменшили вагу і довжину жердин, що стало прототипом майбутнього списа і почали використовувати уже стандартний снаряд (вага і довжина його не описана) для змагань серед металників. Скандинавські легкоатлети змагалися в метанні списа з місця і за сумою обох рук.

У 1890 р. було введено правило метати з обмеженого квадрату 2,5 на 2,5 м., а пізніше метали спис з розбігу до 10 м. Так в деяких витоках повідомляється, що 1890 року фін А. Ринделл досяг результату правою рукою 33,25 і лівою 15,73 м. , що в сумі складає 48.98 м. Пізніше (1905 р.) Е. Леммінг показав результат – 91.28 м. [2].

Вперше метання списа було включено до програми Олімпійських ігор в Афінах 1908 року. Переможцем цих змагань став той же Е. Леммінг з результатом 53,90м

Якщо подивитись на зростання світових досягнень в метанні списа чоловіків, то можна без скрупульозного аналізу побачити, що скандинавські металники домінували від встановлення першого світового рекорду до 70-х років. Із 44 світових рекордів 36 належало скандинавам, 3 – США, 2 – Угорщині, по одному Польщі, Італії і СРСР.

З 18 олімпіад скандинавські металники були чемпіонами в одинадцяти, при цьому фінські списометальники ставали сім разів переможцями Олімпійських ігор, шведи три рази і норвежці один раз. Інколи говорять, що метання списа в Фінляндії – це національний вид спорту. У Фінляндії вміють шанувати великі успіхи та переможців олімпіад. На честь перемоги М. Ярвінена 1932 року на V Олімпійських іграх в метанні списа з результатом 72,71 м. збудовано вежу поблизу стадіону в Гельсінкі на честь цієї перемоги.

З 1920 року до змагань в метанні списа залучились жінки. Жінки метали до 1922 року чоловічі списи, а з 1922 до 1926 на змаганнях використовувалися списи вагою 800 і 500 г. Після 1926 року були введені стандартні списи вагою 600 г. і довжиною 2 м. 20 см. Історія жіночого рекорду в метанні списа має відлік з 1922 р., коли Шрамкова з Чехословачії послала прилад на 25,39 м.

Першою олімпійською чемпіонкою 1932 року стала американка М. Дідріксон з результатом 43,68 м. [1].

Найбільших досягнень на міжнародній арені досягли німецькі спортсменки. Однак подолання «магічних рубежів» (50; 60; 70м.) належить радянським металницям списа. Так, 50 м. вперше здолала К. Маюча (1947 р.), а щоб здолати 60 м. – Е. Озоліна (61,38м.) це зробила 1964 року. Через 17 років Т. Беруліна із Ташкента метнула спис на 70,08 м.

Радянські списометальниці два рази ставали Олімпійськими чемпіонками: І. Яунземе (Латвія) в 1956 на XVI Олімпійських іграх в Мельбурні з результатом 53,80 м, та Е. Озоліна 1960 року в Римі на XVII Олімпійських іграх з результатом – 55,98 м.

Відносно списометальниць із України, то ці досягнення не блискучі і пов'язані з іменем однієї спортсменки – Н. Коняєвої, котра в 1954 р. встановили три світових рекорди (53,56м; 55,11м; 55,48м.), а на Олімпійських іграх в Мельбурні (1956 р) стала бронзовим призером з результатом 50,28 м.

Якщо аналізувати досягнення радянських чоловіків спортсменів, то вони є більш «якісними», враховуючи золоті медалі на Олімпійських іграх. Перша золота медаль була здобута українцем В. Цибуленко на XVII Олімпійських іграх в Римі (84.64 м), він же являється володарем бронзової нагороди в Мельбурні 1956 року (79.50 м.) Друга золота медаль була виборена Я. Лусісом на Олімпійських іграх в Мехіко 1968 року з результатом 90.10 м. Цей видатний списометальник із Латвії має повний комплект олімпійських медалей. В драматичній боротьбі із К. Вольферманом 1972 року на Олімпійських іграх в Мюнхені Яніс опинився на другому місці програвши всього 2 см! Я. Лусіс суттєво допомагав відбутися Олімпійському чемпіону XXII Олімпіади в Москві (1980 р.) Д. Кулі (91,20 м) з Латвії.

Описані успіхи списометальників нажаль потрібно віднести до історії, так як подібних успіхів немає жодна нова країна на території колишнього Радянського Союзу, у тому числі й Україна.

Висновки з даного дослідження. Уважний читач зробить правильні висновки, що найбільших успіхів з метання списа для радянських спортсменів

приходиться на період з 1952 до 1980 р, а для українських списометальників з 1952 до 1960 р.

Список літератури:

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси, 2006. 424 с.
2. История физической культуры и спорта: аналогия. М. : Русь – Олимп, 2010. 254 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Будапешт: Шпорт, 1972. С. 63–64.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції молодих вчених
(Черкаси, 4 грудня 2023 року)

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В.
відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О.,
к.н.ф.в.іс. Стеценко А.І.

Матеріали наукових доповідей будуть розміщені на сайті ННІ ФКСіЗ
<http://fizkult.cdu.edu.ua/kafedra-sportyvnyh-dyscyplin/naukovi-vidomosti/> (академічна/кафедра спортивних дисциплін/наукові відомості).

Підписано до друку 06.12.2023р. Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 7,9