

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

01 грудня 2023 року



Полтава, 2023

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

УДК 796.011.1/3.613.71
ББК 75.110

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 06 грудня 2023 року).*

Члени редакційної колегії: *Рибалко Л. М.*, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, професор; *Оніщук Л. М.*, завідувачка кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук, доцент; *Гордієнко О. В.*, заступник декана факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», старший викладач кафедри фізичної терапії і ерготерапії; *Гета А. В.*, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Синиця Т. О.*, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Жалій Р. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук; *Останов А. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Гулько Т. Ю.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Йона Т. В.*, аспірант кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 252 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2023

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Безкорвайний О. В., студент групи 101-НГ
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІСТОРІЯ ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ТАЙСЬКОГО БОКСУ

Бойове мистецтво «тайський бокс», зародилося приблизно в XVI столітті. Проте називатися так став тільки після 1767 року. Спочатку цей вид спорту мав назву «май сі сок», але після появи в державі Аютії (нині Тайланд), отримав найменування «пахуют» що значить багатосторонній бій, так і називався до падіння Аютії. Назва «май тай» остаточно була введена після 1930 року, і дослівно трактується, як вільний бокс [1].

Щодо самого його виникнення, то все не так однозначно. Існувало безліч оповідок і легенд, що до появи тайського боксу, які допускають теорію його виникнення понад дві тисячі років тому. Проте все одно, і досі неможливо відповісти на це питання точно. Так склалося, тому що всі записи про це бойове мистецтво зникли, після падіння сіаму, яка в 1767 році була завойована бірманською армією. Вміння май таю дуже цінувалися раніше, в сіамському війську з часів Аютії саме цьому стилю, де удари наносяться голими руками, навчалися солдати [2].

Перший серйозний інтерес до муай-тай виник під час правління королеви Нарсун в 1584, відомого як період Аюдхай. На той час усі солдати навчалися муай тай і могли його використати, оскільки цією навичкою володів сам король. Муай тай, який бере свій початок у Чупасаті, поступово перетворився на нове бойове мистецтво. Зміни продовжилися за правління короля Прачао Суа, також відомого як Король-тигр, який настільки любив муай тай, що часто бився під прикриттям на сільських змаганнях, перемагаючи місцевих чемпіонів. За правління Короля-тигра в країні було спокійно. Бажаючи зайняти армію, король наказав усім вивчати муай тай. Інтерес до муай тай продовжував зростати [3].

Тепер що до головних ознак. Бійці перед спарингом, обмотували руки смужками тканини, щоб захистити їх, які потім замінялися на більш щупкіші бавовняні мотузки, просякнуті клеєм. В клей іноді додавали скло, щоб завдати більшої шкоди супротивнику. Захисту теж приділяли увагу. Одягалась певна броня на пах, с кори дерев. Також, тоді не було жодних обмежень, поєдинок продовжувався доти, доки боєць міг виконувати свою пряму функцію. Смертей під час проведення бою тоді теж було не мало[3].

З правил які діяли на той час нічого не збереглося, крім, звісно, основ бойового мистецтва. З'явилися рукавиці, щитки, шоломи, також змінилися методи проведення тренувань. У сучасному тайському боксі дозволяється атакувати кулаками, ногами, литками, ліктями та колінами, тому муай-тай називають «битвою восьми кінцівок» [3].

Удари руками у стилі муай тай традиційно вважаються допоміжними та менш ефективними елементами бою, тому вони не підходять для ударів ліктями, колінами чи ногами. Техніка завдання ударів кулаком у старі часи істотно відрізнялася від нинішньої і, на відміну від традиційних хуків, являла собою тільки красу і довгі кругові удари без фіксації ліктів. З розвитком цього виду спорту та впливом західних бойових мистецтв, особливо боксу, Муай-тай став включати тички, кроси, хуки, аперкоти і молоточкові кулаки (удари нижньою частиною кулака зверху вниз, у перекладі з англійської видувані). hammerfist) та backfist (удар знизу), з англійської). На відміну від традиційного боксу, муай тай відкриває голову атакуючого для контратаки ліктем або коліном, тому не завдає сильного удару по корпусу [2].

Тайський бокс – це мистецтво, яке стало основним бойовим мистецтвом для боксерів змішаної школи в сучасному світі, і продовжує доводити свою ефективність як дієвий тренувальний засіб для професійних спортсменів, особового складу бійців спецпідрозділів, а також як універсальний засіб самозахисту. Але попри всі зміни, це бойове мистецтво не втратило свого первинного вражаючого шарму. І отримало велику популярність у всьому світі [4].

Література

1. Аст'янов В. Н Навчання боксерів. К.: видавництво «Олімпійська Література», 2011.
2. Деякі відомості взяті з робіт «Sparta, thai boxing club».
3. Поєдинок в тайському боксі (Сагат Ной Коклам; 2003 року).
4. Тайський бокс (Сергій Заяшников; 2004 року; видавництво terra sport).

Борков Д. Д., студент групи 101-ТТ
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ ШАХІВ НА РОЗВИТОК ЛЮДИНИ: ІСТОРІЯ ГРИ

Шахи – це не просто інтелектуальна гра на чорно-білій дошці, це, перш за все, протистояння індивідів, ідей та психологічної витривалості. Шахи навчають нас брати на себе відповідальність за наші вчинки, розвивають вміння аналізувати ситуацію та приймати важкі рішення за відносно невеликий проміжок часу.

За даними досліджень, які були опубліковані в журналі «The Conversation», було доведено, що гросмейстери у середньому живуть на 14 років довше, порівняно з загальним населенням. Також польське дослідження «Physical fitness in relation to age and body build of young chess players» показало, що порівняно з пересічним населенням шахісти характеризувалися вищим рівнем фізичної підготовленості. У шести тестах EUROFIT шахісти мали кращі стандартизовані результати, ніж контрольна група. Шахісти дуже добре виконували підтягування, човниковий біг, стрибок у довжину з місця та рівновагу «фламінго».

Найкращим віком для початку занять шахами вважають 6–7 років, коли у дитини починає активно розвиватися пам'ять, абстрактне мислення та просторова уява. Саме ці навички будуть у нагоді як для розвитку людини так і спортсмена. Практика довела, що більшість дітей, які займаються шахами мають кращі результати в навчанні та краще запам'ятовують вивчений матеріал.

Як відомо з історії створення гри, чатуранга (перша версія сучасних шахів) зародилися ще в Індії близько півтори тисячі років тому; перетворення чатуранги на шатранж відбулося внаслідок тодішніх війн, а згодом, міграція цієї гри до європейських країн, призвела до того, що в Італії та Англії зародилася сучасна модель цієї гри, яка вже незабаром стала королівською. Ця гра була перетворенням боротьби давніх ворогів, таких як Франція та Англія. Кращі гравці цих країн влаштовували цікаві поєдинки між собою, доводячи свою зверхність.

Історія шахів знає немало видатних матчів, таких як Алехін проти Ейве, Таль – Ботвинник, Спаський – Фішер, безлімітний поєдинок між Карповим та Каспаровим та багато інших. Ці та інші поєдинки активно впливали на популяризацію шахів, завдяки чому все більше людей знайомилися з цією цікавою та корисною грою.

В українському спорті шахи також займають провідну роль. Завдяки таким відомим гросмейстерам як Василь Іванчук, Антон Коробов, Руслан Пономарьов, який був чемпіоном світу за версією ФІДЕ, в нашій країні шахи набувають активного розвитку: створюються багато шахових шкіл (у Львові, Києві, Харкові, Вінниці), в деяких школах шахи запроваджуються як обов'язковий предмет, що безумовно йде на користь учням.

В результаті проведеної роботи було визначено, що шахи позитивно впливають не тільки на розумову діяльність людини, а й на її фізичний стан. Активний розвиток таких навичок як дисципліна, інтуїція, увага, вміння приймати критичні рішення допомагають дійти до кар'єрного успіху.

Також було досліджено багатовікову історію цієї інтелектуальної гри, в якій показано шлях до набуття шахів сучасних правил та те, як провідні країни світу боролися за свою честь та інтелектуальну гордість своєї Батьківщини.

Було визначено, що в Україні шахи займають важливу роль, оскільки інтелектуальний розвиток молодого покоління буде позитивно впливати на розвиток і всієї країни в майбутньому: поява нових науковців, видатних професорів та багато інших талановитих людей.

Гра в шахи допомагає людині бути успішною, досягати своєї мети та цілі; також ця гра розвиває інтелектуальний людський ресурс, що в майбутньому сприятиме активному науково-технічному розвитку держави.

Література

1. Pediatric Endocrinology, Diabetes, and Metabolism, 01 Jan 2009. Pediatric Endocrinology, Diabetes, and Metabolism, (2009).
2. The Conversation. Checkmate: top chess players live longer (2018).
3. Вайцікінг «Психологія змагання».

Гавриленко Б. Т., студентка групи 201-ФМ
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТАКТИЧНИХ СХЕМ У ФУТБОЛІ

Тактична схема (або тактична система) – певна розстановка футболістів і їхня поведінка під час гри задля виконання завдань, установлених тренером. Схема систематизує старання гравців. Завдяки стартовій позиції певного гравця можна визначити його головні завдання у матчі.

Ця тема є актуальною, оскільки тактика гри в футбол постійно змінюється та вдосконалюється протягом років. Розглядання еволюції тактичних підходів може допомогти розуміти, як гра змінювалася від її початку до сучасності.

Футбольні тактичні схеми визначають розташування та рухи гравців на полі з метою досягнення певних стратегічних цілей. Схеми можуть різнитися за кількістю гравців у полі, їх позиціями та ролями. Найпоширеніші тактичні схеми включають:

1. 4-4-2: Ця схема полягає в розташуванні чотирьох захисників, чотирьох півзахисників і двох форвардів. Вона є класичною та досить стабільною.
2. 4-3-3: У цій схемі є чотири захисники, три півзахисники і три форварди. Вона надає більше атакуючих можливостей, а форварди можуть грати в центрі та по краях.
3. 3-5-2: Схема з трьома захисниками, п'ятьма півзахисниками і двома форвардами. Вона надає більше варіантів у середній зоні та може бути корисною для контролю гри.
4. 4-2-3-1: Ця схема включає чотири захисники, двох оборонців, трьох атакуючих півзахисників та одного форварда. Це дозволяє зберігати стабільність в захисті та мати численні атакуючі опції.
5. 4-1-4-1: Захисник, один оборонець, чотири півзахисники та один форвард. Ця схема може використовуватися для контролю м'яча та гри в центрі поля.

6. 3-4-3: Три захисники, чотири півзахисники та три форварди. Це атакуюча схема, яка може домінувати в атаках, але може бути вразливою в захисті.
7. 4-3-2-1: Ця схема нагадує кришталеву ялинку, і включає чотири захисники, три півзахисники, два атакуючі півзахисники та одного форварда. Вона забезпечує добре балансовану атаку та оборону [2].

У 1863 році в Англії футбол відділився від регбі і було узгоджено перші футбольні правила. Тодішні ігри проходили на дуже низькому рівні. З 11 гравців, які були в команді лише воротар і 1 захисник обороняли власні ворота, інші 9 гравців скупчувались біля воріт суперника і намагалися забити гол. Такий нерівномірний поділ не міг бути планомірним і тактично грамотним – нападники повністю контролювали більшість поля. Формально «тактичну схему» можна було назвати «1-1-2-7» (1 воротар; 1 захисник; 2 півзахисників і 7 нападників). Переважно, першу (постійну) ланку – воротаря в схемах не називають і говорять, наприклад: «4-4-2», а не «1-4-4-2» [4].

Систему 1-2-7 застосовувала збірна Англії на поч. 1870-х рр. в іграх проти шотландців. Шотландія використала на одного оборонця більше – 2-2-6 і виграла. Згодом переможені перейняли цю новинку.

Першою була класична «піраміда». В обороні найбільше уваги приділяли внутрішній зоні перед своїми воротами і густо заставляли її гравцями. Система була розрахована на атаку, короткі передачі низом та створення чисельної переваги – крім п'яти нападників у напад йшли 1–2 півзахисників. Таким чином можна було довгий час тримати ворота суперника в облозі. При повільній грі таке позиціонування цілком прийнятне. Але через недовершеність системи під час швидкого переходу від атаки до оборони захисники мали проблеми. Була популярною в центральноевропейських країнах (Австрії, Чехословаччині та Угорщині) у міжвоєнний період. Остаточо австрійці відмовились від такої розстановки лише після чемпіонату світу 1954 року.

25 листопада 1953 року до Лондона на товариську гру проти Англії приїхала команда Угорщини. Журналісти та коментатори дивувалися грі номінального центрфорварда гостей Нандора Хідегкуті, який постійно відтягувався назад, змушуючи свого опікуна Гаррі Джонстона йти за ним аж до середини поля. Англійський захисник не був готовий до таких ситуацій, не знав що робити і залишав за спиною велику дірку в центрі оборони. 1950 року Бразилія приймала чемпіонат світу, де у вирішальній грі програла Уругваю. Перед матчем бразильці забили 23 голи в 5 матчах і вважалися фаворитами. Поразка справила оглушливий ефект [1].

Збірна Бразилії додержувалася тактики з трьома півзахисниками і трьома нападниками на мундіалі-1970, де втретє здобула Кубок світу.

У сучасних тактичних схемах перевагу віддають 4 захисникам, обов'язковими є 1 або 2 опорні півзахисники, натомість попереду використовують переважно тільки одного чистого нападника.

З 2008 року три великі футбольні форуми виграла збірна Іспанії (два чемпіонати Європи – 2008, 2012 та один чемпіонат світу – 2010), використовуючи тактику тікі-така, яка має за ключову рису володіння м'ячем, контроль м'яча командою впродовж порівняно великого відтинку гри попри

все, що досягається серіями точних та виверених, відпрацьованих на тренуваннях, коротких та середніх передач переважно поперек поля та назад як на половині поля суперника, так, навіть, і на власній половині поля. Використовуючи таку ж тактику «Барселона» двічі (2009 і 2011 року) виграла найпрестижніший європейський турнір Лігу чемпіонів [3].

На основі цього нами визначено основні етапи історії тактичних схем у футболі, з виокремленням ключових характеристик та стратегічних змін.

Література

1. Карпа І. Особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в зонах ігрового поля / Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 1(11). С. 61–66.
2. Овчаренко С. В., А Яковенко. В., Куниця О. П. Футбол: методика навчання техніці гри / Методичні рекомендації ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 69 с
3. Петров О. П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 128 с.
4. Історичні аспекти розвитку тактики футболу: навч. посіб / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. Львів, 2010. 179 с.

Горностаєва О. О., магістрантка групи бдФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ У СВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЙОГО В УКРАЇНІ

Вважається, що гра в великий теніс, була створена у Франції та бере своє коріння з XIV століття. На той час гру у великий теніс могли собі дозволити лише найбагатші люди світу, зокрема: королі, герцоги, вельможі та ще низка впливових людей. Може здаватися, що головним недоліком була недоступність, але ні, головним мінусом була назва «Аматорський теніс».

У 1873 році майор Волтер Вінгфілд опубліковує перші правила гри у великий теніс. Гейм починається з рахунку 0:0. Перші два розіграші м'яча дають супротивникам по 15 очок. Наступна подача призводить до рахунку 40, наступний розіграш приводить до виграшу гейму у випадку, якщо супротивник має рахунок 30 або менше. Якщо обоє гравці мають по 40, то виграш наступної подачі надає перевагу.

Через декілька років після заснування правил, у серпні 1876 року проводиться перший офіційний задокументований тенісний турнір на корті, розташованому у володіннях графа Вільяма Апплетона у Массачусетсі,

переможцем став Джеймс Дуайт. А ще через рік у Великій Британії проводився офіційний турнір під назвою, «Wimbledon», переможцем став Гор Спенсер. Після цього турніру, уся Британія закохалася у великий теніс, а з годою «Wimbledon» став всесвітньо відомим.

На момент 2021 року «Wimbledon» вважається найстарішим тенісним турніром у світі, який проводиться до нині. За наступні п'ять років було проведено низку турнірів, але можна виділити два ключових турніри, це змагання у Мельбурні, Австралія, та у Ньюпорті, США, на момент 2021 року обидва турніри входять у серію, «Grand Slam».

Теніс, як олімпійський вид спорту. У 1896 році до програми Олімпійських ігор був включений великий теніс серед чоловіків, а з 1900 р. – серед жінок. Але з 1928 року теніс, як вид спорту, який став професійним, був виключений міжнародним Олімпійським комітетом.

Лише в 1968 році в Мехіко під час проведення XIX олімпіади відбувся показовий тенісний турнір. В 1977 році МОК на 79-й сесії, що проходила в Празі, визнав Міжнародну федерацію тенісу, як керівний орган спорту виду спорту, який відповідає критеріям Олімпійської хартії. Але визнання тенісу не призвело до автоматичного включення до програми змагань Олімпіад. І лише на змаганнях XXIV Олімпіади в 1988 році, після 64-річної перерви, теніс знову визнано олімпійським видом спорту.

Турніри Великого Шолому. У 1905 році офіційно почали проводити серію «Grand Slam», вона у себе включає чотири турніри, а ще інколи ці турніри неофіційно називають, «чотири великі слони великого тенісу». Було вирішено, що усі ці турніри повинні проводитися в чотирьох популярних англійських країнах. Wimbledon проводиться на кортах Всеанглійського клубу лаун-тенісу і крокету в Лондоні, Англія. Roland Garros, проводиться на кортах тенісного комплексу «Roland Garros» в Парижі, Франція. Australian Open, проводиться на кортах спортивного комплексу, «Мельбурн-Парк» в Мельбурні, Австралія. American Open, проводиться на кортах місцевого Національного тенісного центру в Нью-Йорк, США.

Ці турніри займають найвищу позицію у ієрархії тенісних змагань. У цих змаганнях беруть участь тенісисти найвищого класу, та демонструють теніс найвищого рівня. Завдяки серії цих турнірів теніс став всесвітньо відомим спортом.

Розвиток тенісу в Україні. Під час всесвітнього розвитку тенісу, англійські купці завезли великий теніс в Україну. У 1890 були створені перші клуби в Одесі і Таганрозі. Згодом теніс поширився і по інших містах України.

У 1913 році відбуваються перші змагання з гри у великий теніс в чоловічому та жіночому розрядах, місто Київ. 1930 рік, в Одесі проводиться перший чемпіонат України, а з 1945 року в Одесі починають проводитися турніри усіх категорій, чоловічий (одиночний і парний), жіночий (одиночний і парний), мікст (парний, чоловік у парі з жінкою проти аналогічної пари), а також зимові змагання, у закритих приміщеннях. Ця тенденція розійшлася по усіх великих містах України, а 7 жовтня 1998 року, було створено Федерацію тенісу України, яка проводить офіційні матчі в усіх вікових категоріях. Також

Україна є членом ІТФ (Міжнародна федерація тенісу). На момент 2021 року Україна налічує більше ста тенісних клубів.

Відкрита Ера. У 1968 році розпочинається одна з найголовніших сторінок в історії великого тенісу.

До початку «Відкритої Ери», усі турніри носили назву «аматорські змагання», навіть турніри серії, «Grand Slam». На протязі 40 років професійний та аматорський теніс були суворо розділені, (професіоналом можна було стати після перемоги турнірів серії «Grand Slam»), як тільки гравець переходив до розряду «професіонал», він більше не мав права виступати на аматорських турнірах, лише виступав на показових матчах один проти одного, за що почали отримувати грошові кошти з вартості квитків.

Аматори мали змогу виступати на турнірах, але не отримуючи за це кошти. Але, в 1967 році LTA (Асоціація лаун-теніса), вирішила покласти кінець поділу тенісу і зрівняла в правах аматорів і професіоналів у своїх турнірах.

У зв'язку із цим, оголошено, що Вімблдонський турнір 1968 року буде відкритий для всіх гравців незалежно від їхнього статусу. Прикладу Вімблдону в тому ж році послідували й інші провідні турніри.

Перший відкритий турнір пройшов в Борнмуті (Велика Британія) у квітні 1968 року, а першими чемпіонами Відкритої ери стали австралієць Кен Розуолл і місцева уродженка Вірджинія Вейд. У 1969 році офіційна класифікація USLTA (асоціація тенісу Сполучених штатів Америки) розділила всіх тенісистів на три категорії: аматори, професіонали-гастролери (пов'язані контрактами на участь у турнірах вищої категорії) і зареєстровані професіонали, які мають право на участь у відкритих турнірах, куди гастролери як і раніше не допускалися. Ця класифікація була прийнята і Міжнародною федерацією лаун-тенісу. Таким чином було покладено початок Відкритої ери в сучасному тенісі, в якому всі гравці мають право виступати в будь-яких турнірах.

У 1973 році створені та затвердженні міжнародні асоціації тенісу, АТР (всесвітній тенісний тур вищого рівня для чоловіків), WTA (всесвітній тенісний тур вищого рівня для жінок) та ІТФ (керівна структура світового тенісу, яка об'єднує 205 національних організацій. Уповноважена виробляти й змінювати правила гри, представляє теніс в МОК, проводить ряд змагань, а також займається розвитком і популяризацією тенісу у світі).

З приходом всесвітніх федерацій розпочинає свою роботу рейтингова система, після закінчення кожного турніру, налічуються очки гравцям, найбільший еквівалент отримує переможець фінальної стадії, найменшу кількість отримує гравець який програв у перших стадіях турніру. Так само починають нагороджувати призовими. На фінальний турнір серії «Мастерс» (Мастерс займає другу сходинку у тенісній ієрархії найпрестижніших турнірів, поступаючись лише серії «Grand Slam») у 1974 році були виділені рекордні 550 тисяч доларів (на момент 2021 року, призовий фонд фінального Мастерса налічує 5 мільйонів доларів).

У 1988 році директор Асоціації тенісистів-професіоналів Гамільтон Джордан за підтримки провідних тенісистів, які виступали в одиночному

розряді, оголосив про оновлення АТР-туру, у визначенні політики якого безпосередню участь братимуть самі гравці; зокрема, в турнірну сітку передбачалося ввести восьми тижневі канікули. Ідею за короткий час підтримали 85 гравців з перших ста в рейтингу АТР, до них приєдналися організатори багатьох великих турнірів, чиї голоси надалі враховувалися при формуванні сітки нарівні з голосами самих гравців. АТР-тур стартував в 1990 році.

Поширення тенісу у світі. Після початку «Відкритої ери» популярність тенісу у світі, і до того значна, продовжувала зростати. До чотирьох країн-лідерів світового тенісу (Австралії, Великої Британії, США і Франції) почали додаватися нові. Так, з 1974 року, коли Південно Африканська Республіка стала п'ятою країною, збірна якої завоювала Кубок Девіса, його вигравали команди 11 країн, в тому числі Швеція сім разів, Іспанія чотири рази, ФРН і об'єднана Німеччина тричі і Росія – двічі. Кубок Федерації з початку Відкритої ери вигравали десять різних збірних, у тому числі Чехословаччина п'ять разів і ще один раз Словаччина, Іспанія також п'ять разів, Росія чотири рази, Італія тричі і об'єднана Німеччина – двічі.

З часу введення професійних рейтингів першу позицію в чоловічому рейтингу, крім американців і австралійців, займали троє шведів, троє іспанців і двоє представників Росії (а всього представники 11-ти країн), а в жіночому по дві представниці Бельгії, Росії та Сербії (також з 11 країн).

Тенісні організації, особливо Міжнародна федерація тенісу, роблять значні зусилля задля популяризації гри у світі. Тільки за 2009 рік ІТФ і Фонд розвитку Великого шолома інвестували в розвиток тенісу у світі більше 3,5 мільйонів доларів; ще більше 400 тисяч були пожертвовані фондом «Олімпійська солідарність». Ці організації підтримували проведення 25 регіональних молодіжних тенісних змагань по всьому світу, включаючи молодіжний чемпіонат Африки. Всього за 23 роки ІТФ і Фонд розвитку Великого шолома вклали в розвиток тенісу у світі більше 71 мільйона доларів. ІТФ також підтримує власний цикл з більш ніж 350 молодіжних турнірів, що проходять більш ніж у ста країнах світу. У турнірах юніорського туру ІТФ беруть участь близько десяти тисяч молодих тенісистів. Під егідою Міжнародної федерації тенісу проводяться 150 турнірів в 37 країнах для тенісистів в інвалідних візках. А також великий теніс став невід'ємною частиною кожного найпрестижнішого закладу вищої загальної освіти, інколи тенісні корти зустрічаються навіть у школах.

Великий теніс у місті Полтаві. В Полтаві станом 2023 рік налічується два тенісні клуби та декілька кортів на території міста. Також є аматорська ліга Полтави. Серед Університетів та закладів освіти лише «Полтавська Політехніка» може надати усі умови для якісної гри у великий теніс.

Література

1. Bud Collins 'Modern Encyclopedia of Tennis / Bud Collins, Zander Hollander. Detroit, MI: Visible Ink Press, 1994. 666 p. ISBN 0-8103-9443 -X.
2. David W. Galenson. Tennis / Encyclopedia of World Sport / D. Levinson & K. Christensen. NY: Oxford University Press, 1999. 488 p. ISBN 0-07-028705-8.
3. Heiner Gillmeister. / books? id = hftxBcXOQxsC Tennis: A cultural history. London, UK : Leicester University Press, 1998. 452 p. ISBN 0-7185-0195-0.
4. Tennis / New Encyclopedia of Sports / Ralph Hickok. USA: McGraw-Hill Book Company, 1977. 557 p. ISBN 0-07-028705-8.
5. Tennis / The Encyclopedia of North American Sports History / Ralph Hickok. NY: Facts on File, 1992. 516 p. ISBN 0-8160-2096 - 5.
6. United States Tennis Association Official Encyclopedia of Tennis / Bill Shannon. Centennial. NY: Harper & Row, 1981. 558 p. ISBN 0-06-014896 -9.
7. William Joseph Baker. Sports in the Western world. University of Illinois Press, 1988. 359 p. ISBN 0 -252-06042-3.

Грекова В. В., студентка групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
 Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

Незважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних і громадських структур, на сьогодні в Україні значних позитивних зрушень у покращенні фізичної, духовної, психічної, соціальної складових здоров'я населення не відбувається.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного та гармонійного розвитку і використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують у собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки. Зв'язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, удосконаленню уваги, її точності та якості.

Фізична культура в Україні є часткою культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її

особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт, як органічна частина фізичної культури, є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їхніх досягнень у певних видах фізичних вправ [1].

Перші десятиріччя розвитку фізичної культури і спорту в сучасній Україні характеризуються значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства:

- глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності на приватну);
- стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі – суттєвим зниженням державного фінансування сфери фізичної культури і спорту;
- значним зниженням рівня життя населення-порушенням екологічної рівноваги;
- різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їхнього здоров'я, скороченням тривалості життя.

Нинішній рівень розвитку фізичної культури та спорту у нашій країні не задовольняє суспільство за багатьма показниками. Недооцінюються їх можливості у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім, серед молоді, та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Нагальним залишається питання забезпечення оптимальної рухової активності в структурі життєдіяльності та дозвілля громадян.

Складних проблем не позбавлена й існуюча система спорту в Україні. З-поміж них найістотнішою є низька ефективність діючого механізму масового залучення дітей до початкових занять спортом, відбору найбільш обдарованих осіб та удосконалення їхньої майстерності на етапах багаторічної спортивної підготовки. З кінця 90-х рр. чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секціях підприємств, установ та організацій, скоротилися більш ніж на 300 тис. осіб [2]. Згортання позашкільної роботи з молоддю негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків, призвело до посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту. Зміна відносин і форм власності, стрімкий спад виробництва у промисловості та в аграрному секторі, економічна криза – все це призвело до згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері.

Отже, на сьогодні існує потреба в проведенні якісних змін у сфері фізичної культури і спорту на основі використання сучасних підходів, об'єднання зусиль зацікавлених організацій і широких верств населення. Особливої актуальності набуває визначення стратегічних напрямів розвитку цієї сфери, прогнозування перспективних процесів у ній, використання

системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Література

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2004. № 1. С. 3–9.
2. Україна спортивна 2019–2020 роки. Інформаційний довідник / Т. А. Федюшина, З. С. Осіпова, Л. В. Лященко [та ін.]; за ред. Н. Д. Уманець. К.: Держ. служба молоді та спорту України, 2020. 206 с.

Гутник Ю. Р., студентка групи 301-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ КОЗАЦТВА

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно розглянути ті цілеспрямовані зусилля, яких доклали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відігравала фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці [2].

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських і литовських загарбників виникло вільне озброєне населення – козацтво. Однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби українського народу за свою незалежність був козацький рух. Козаки були тією силою, яка впродовж століть пильно стояла на сторожі свободи і гідності України як незалежної, суверенної держави [2].

М. Грушевський справедливо зауважував, що період існування Запорізької Січі – найбільш яскравий і цікавий період українського життя. Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру і незалежність свого народу. Запорізький козак і воїн, запорізький козак і лицар – це такі поняття, які ніколи не відділялись одне від одного. «У нас над усе честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати», – говорили козаки [2].

Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні. За словами Г. Боплана [1], запорожці в своїй більшості були міцної статури, легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі,

або, точніше, дерзновенні, і мало дорожать своїм життям. Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі [1].

Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби. Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Але відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважали феодалні армії Європи [2].

Переважає більшість запорізького воїнства складала прості українські селяни, що не мали військового досвіду. Для ефективного поповнення воїнства необхідний був процес постійного військово-фізичного виховання всього народу. Тому слід спочатку зупинитися на особливостях фізичної культури усіх верств українського населення, адже складна військова ситуація вимагала поширення військово-фізичної підготовки народу.

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались в усіх, без винятку, верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та інших сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків. Специфічною була роль батька, який цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував у них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. В козацьких родинах існував культ батька, матері, бабусі, дідуся, роду і народу [2].

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної та тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака-звитяжця (лицаря), захисника рідної землі. У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування та інші. В школах учні у вільний від навчання час виконували різноманітні вправи та рухливі ігри. Дослідники, які вивчали дитячі та юнацькі ігри тих часів, ділять їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи цим сам факт цілорічного фізичного вдосконалення підрастаючого покоління.

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри, цікаво і насичено проходили так звані «свята переходу учня з одного класу до наступного». У військово-фізичній підготовці козаки

домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігові, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї. Про високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі свідчать факти, коли люди з Київської Русі, Польщі, Поділля їздять туди, щоб навчитись лицарського діла, вдосконалити військову вправу. Зазначалось, що «Запорожжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшиною».

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато польських шляхтичів, а згодом і росіян, прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі. Навіть фаворит Катерини II Потьомкін охоче отримав атестат коша Запорізької Січі, вступивши в один із його куренів.

В козацькому війську не було муштри, але обов'язковими були фізичні вправи, щоб утримувати фізичний стан козаків, порядок у куренях і «вмножувати військові виступи». Значно поважалась фізична досконалість козака. Часто за прояв фізичних якостей його називали почесним прізвиськом, наприклад, Іван Підкова, який міг підряд зігнути 5 підков.

Аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура. В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалось цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, на коні тощо); вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи; володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо). Також здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини.

Література

1. Г. Л. де Боплан. Опис України. Пер. з фр. Я. І. Кравця, З. П. Борисюк. К., 1990. 19 с.
2. Козацькі забави: навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О.І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир'я, 1994. 216 с.

Долженкова О. С., студентка групи 102-ФП
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Упродовж тисячоліть на території сучасної України виникали, розвивалися і зникали різні спільноти людей. Проте населення корінних народів залишалося незмінним, змінювалися лише їх назви. В епоху палеоліту виникли перші клани як форма групового життя людей. Важливу роль у цьому процесі відігравали побут, праця та фізичне навантаження. Основними засобами існування були полювання, збиральництво та рибальство. Для виживання людям доводилося захищатися від ворогів і диких тварин.

Боротьба людей між собою постійно потребувала поліпшення умов ведення бою. Кожне плем'я чи спільнота накопичували власні ефективні бойові прийоми для захисту своєї ідентичності. Оскільки це була боротьба не на життя, а на смерть, то невдача або необережність були рівносильні смерті або довічному приниженню як військовополоненого. Таким чином, найкращі бойові якості відточувалися і накопичувалися методами суто природного відбору. Завдяки цьому воїни могли захищати себе і забезпечувати подальший розвиток спільноти [1].

Як відомо, до VII століття, наші пращури жили родовими відносинами. На зміну їм прийшли общинні спільноти. Цей період був переходом від військової демократії до феодалізму. У цей період почали формуватися елементи громадянської фізичної культури, основу якої була загальна фізична підготовка до праці [2]. До наших днів збереглося чимало свідчень мандрівників та літописців, які високо оцінюють фізичну витривалість і майстерність наших предків. З огляду на це можна стверджувати, що:

- в Україні існувала ефективна система фізичного виховання дітей, молоді та дорослих;
- слов'янський спосіб життя був пов'язаний із системою фізичного виховання;
- необхідність прищеплення військового менталітету підростаючому поколінню з ранніх років, у зв'язку з постійною військовою загрозою, що прослідковується історією ритуалів і обрядів Київської Русі [2].

Наступним важливим історичним періодом у розвитку автентичної системи фізичного виховання став період формування Запорізької Січі. Саме з цим періодом пов'язане формування Війська Запорозького. Запорозьке військо було видатною школою військової звитяги. У науковій літературі XVII і особливо XVIII століття цей край уособлювали з містами та лицарями стародавніх держав [3].

Фізичне та моральне виховання у козаків передбачало: ретельний добір молоді, їх фізичну підготовку в «хрестових школах», заняття фізичними вправами у вільний час, військовий вишкіл та моральне виховання. До найважливіших аспектів фізичного виховання козаків належать: систематичні заняття фізичними вправами у вільний час, військово-фізична підготовка, загартовування організму, верхова їзда, біг, плавання, стрибки у воду, боротьба, кулачні бої та фізичні вправи, різноманітні ігри, змагання і танці [4].

Під час російської повномасштабної агресії в Україні увага всіх українських спортивних організацій спрямована на допомогу ЗСУ та масову військово-фізичну підготовку населення. Використання великомасштабної техніки, стрімкий розвиток бойових дій і ведення денних і нічних бойових операцій вимагають від наших воїнів високих морально-вольових і мотиваційних якостей, фізичної витривалості.

На сучасному етапі, як і в будь-якій країні світу, розвиток фізичної культури і спорту в Україні залежить від потреб суспільства, рівня соціально-економічного розвитку, стану освіти, науки, культури і традицій. Засади Загальнодержавної програми розвитку фізичної культури в Україні сформувався наступних аспектів: шляхом реформування попередньої системи фізичного виховання і спорту з урахуванням традицій, прагнень українського народу .

Отже, система фізичного виховання є динамічною структурою. Процес її формування та особливості існування, взаємозалежні і у взаємодії з економічними, політичними та соціальними характеристиками національного розвитку [5]. Фізична культура в Україні є частиною загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Література

1. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: монографія. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. 192 с.
2. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посіб. К.: Освіта України, 2010. 294 с.
3. Пілат В. Бойовий гопак. Львів: Галицька січ, 1994. 286 с.
4. Чеховська Л. Історичні аспекти розвитку фізичної культури: навч. посіб. Львів: ЛВІ, 2005. 145 с.
5. Яворницький Д. І. Історія Запорізьких козаків. К.: Наукова думка, 2000. С. 14–25.

Матієнко О. С., магістрант групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СТАВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ДО ЛЮДЕЙ ЗІ СТІЙКИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗДОРОВ'Я

Проблема ставлення суспільства до людей зі стійкими порушеннями здоров'я проходить через усю історію людства і свідчить про жорстоке знищення тих, хто хворів тривалий час, або, у кращому разі, безжалісну байдужість до них. Причиною відсторонення від людей із фізичними вадами міг бути як страх перед хворобою, каліцтвом і смертю, так і проблеми їхнього життєзабезпечення, які вимагають більших зусиль, ресурсів тощо.

Принципові зміни у ставленні до людей з обмеженими фізичними можливостями сталися із прийняттям християнства, яке закликала до милосердя і любові до ближнього. Проте, тільки з XV століття (епоха Відродження) намітилося подолання ізоляції «аномальних» людей від соціуму та зміна ставлення до них. Одна з перших наукових праць, присвячених вихованню інвалідів – книга видатного вченого епохи Відродження Дж. Кардано «Paralipomena» (XVIст.).

На території України у давнину людей із фізичними вадами опікували центри духовного життя того часу – монастирі. З часом, у процесі розвитку суспільства, з'являються притулки для знедолених людей:

- XIV століття: у притулках та церквах вводять спільне виховання здорових й хворих дітей;
- середина XVIII століття: відокремлення спеціальних груп – дітей з особливими потребами у виховних домах;
- початок XIX століття: виникнення перших спеціалізованих установ для глухонімих та сліпих дітей, а трохи пізніше – для дітей із відхиленнями у розумовому розвитку.

Поряд із центрами розвитку для людей із особливими потребами відбувалося становлення й розвиток фізичної культури та спорту інвалідів:

- 20-ті роки XX століття: початок спортивного руху людей із вадами слуху;
- у роки Першої світової війни на захист рівних прав людей, незалежно від їхніх фізичних можливостей виступає громадський рух;
- законодавство 1918 року засновує виховно-корекційні установи для дітей із особливими потребами, визначає статус інвалідів і вводить їх до загальнодержавної системи народної освіти;
- роки Другої світової війни: розвиток спорту на візках у Великій Британії, який за 15 років переріс у спортивний рух «Паралімпійські ігри»;
- 1968 рік: поширення руху, метою якого була інтеграція людей із відхиленнями розумового розвитку до суспільства засобами фізичної

культури та спорту – «Спеціальні Олімпіади». До кінця ХХ століття вони залучили понад 1 млн. учасників із 150 країн світу.

Характерно, що усі спортивно – громадські явища, які змінили життя світової спільноти, мільйонів людей – інвалідів, їхніх близьких майже у кожному випадку починалися з ініціативи окремих особистостей [1].

Сьогодні в усьому світі відмічається великий прогрес у сфері соціальної та фізичної реабілітації інвалідів, розробці педагогіко реабілітаційних методик. Адаптивне фізичне виховання виділилося у самостійний напрям фізичного спортивного руху і представлене численними організаціями. Заняття фізичною культурою перебувають у тісному зв'язку з розумовим, моральним та естетичним вихованням, професійно-трудоим навчанням, та сприяють підготовці учнів з порушеннями інтелекту до самостійного життя й виробничої праці, виховує рухову грамотність та особистісні якості, впливає на соціальну адаптацію та інтеграцію в суспільство.

Література

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підручник для студентів ВНЗ. К., 2008. 393 с.
2. Замський Х. С. Розумово відсталі діти: історія їх вивчення, виховання та навчання з давніх часів до середини ХХ століття. Х., 2015. 255 с.
3. Круцевич Т. Ю., Когут І. О. Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2013. №1. С. 336–343.
4. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання. Умань, 2014. 208 с.

Нищета Д. Ю., студент групи 301-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЕТАПИ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРОДАВНІ ЧАСИ

Історія розвитку фізичної культури і спорту являє собою галузь історичних і педагогічних знань. Перш за все треба зазначити, що предметом вивчення фізичної культури і спорту є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини, а також і загальні закономірності виникнення, становлення і розвитку на різних етапах розвитку суспільства. Щодо питання про виникнення і розвитку фізичної культури на першому етапі людства – то це один з основних в історії фізичної культури [1, 2].

Існують різні позиції при обговоренні виникнення фізичної культури:

1. В кінці ХІХ – початку ХХ ст. німецький філософ Шиллер створив і висунув теорію гри. Цю теорію підтримували різні філософи, Бюхер і Гросс

(Німеччина), Спенсер (Англія), Летурно (Франція). Сама теорія пояснювала, що людина розвивалася фізично і розумово завдяки праці, а трудовий процес виник з гри. Таким чином, вчені вважають, що в житті суспільства «гра старша праці», а «праця є дитям гри».

2. Теорія магії. Викладена вперше англійським вченим Рейнаком. Прихильники цієї теорії – К. Дим і В. Кербі (ФРН). Б. Жіллет (Франція) висуває сучасну теорію походження фізичної культури – «фізичні вправи й ігри мають культове і твариноподібне походження».

3. Теорія зайвої біологічної енергії. Висунута американським вченим Спенсером. В своїй теорії він пояснює фізичну культуру як інстинкт. На думку інших вчених, якщо це інстинкт, то суспільство не несе відповідальності за ті пороки, які воно породжує.

4. Матеріалістична теорія. Була викладена в роботах Г. В. Плеханова, Н. І. Пономарьова. Згідно цієї теорії, в основі виникнення фізичної культури і спорту лежать два фактори – об'єктивний і суб'єктивний. До об'єктивного фактору вони відносили те, що в процесі трудової діяльності (полювання, рибальство, збиральництво), людина повинна розвивати свої фізичні якості (витривалість, силу, швидкість, спритність). До суб'єктивного чинника віднесли власне свідомість, тобто людина придумувала вправи для підготовки до трудової діяльності, підбивала підсумки підготовки і результату полювання, а також здійснювалася передача досвіду отриманих навичок наступному поколінню [3].

Наукою доведено [1], що застосування фізичних вправ з'явилося раніше, ніж з'явилася релігія. Основою суспільно-історичного походження фізичної культури була праця. В самому ранньому періоді свого становлення людина займалася полюванням. Вона вважалася серйозним фізичним випробуванням так, як була необхідність подовгу бігати, метати, плавати, переносити туші вбитих тварин. Дивлячись з іншого боку, такі дії не можна вважати фізичними вправами, вони здійснювалися з впливом на навколишній світ, заради добування їжі, та використання матеріалів для одягу та іншого. З часом звичайних навичок було недостатньо. Людина почала свідомо використовувати ці дії з метою розвитку власних фізичних якостей. Тоді і стали називати такі дії фізичними вправами. Це дозволило ефективно впливати, з одного боку, на вдосконалення фізичних якостей, а з іншого – на підвищення її працездатності [3].

Історична наука відносить виникнення фізичної культури до початкового періоду розвитку первісної общини. Рання форма фізичного виховання була у вигляді колективної гри. Ці ігри повністю повторювали дії, які виконувалися під час трудового процесу. Первісні люди вчилися полювати, наслідуючи дії мисливців. В іграх використовувався інвентар і живі цілі. Ігри, як і раніше, імітували трудовий процес, але додавалися деякі зміни – живі замінювалися рухомими мішенями (опудалами, м'ячами), мисливський інвентар замінювався ігровим. На останньому кроку розвитку первісного суспільства виникли ігри, які взагалі повністю абстрагувалися від праці. Граючи, люди стали ділитися на команди, були створені спеціально відведені майданчики, був вдосконалений

ігровий інвентар. В іграх правила створювалися найпростішими, з'явилися спортивні судді і люди, яким було цікаво за цим спостерігати, – глядачі.

Розвиток фізичної культури поступово привів до виділення з ігор самостійних фізичних вправ – бігу, метання, стрибків, плавання та інших видів рухів. Так чи інакше, але вправи залишилися пов'язані з підготовкою членів общини до праці. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичними вправами підлітків, молоді, тобто з'явилося фізичне виховання [2].

Етнографічні дослідження показують [1], що кожний народ мав свої форми проведення вправ. У австралійців – метання бумеранга і палиці, ігри в м'яч, боротьба, танці «корробі». У індіанців – вправи: ходьба, біг, плавання, гонки на човнах, метання і металеві ігри, ігри з м'ячем. Вони мали свої відомі танці, вони мали багатофункціональний характер. У тунгусів (евенків) підготовка була поділена на дві стадії: I стадія: все чоловіче населення займалося стрільбою, бігом, вивертанням від стріл, управлінням човном; II стадія: тільки для того чоловічого населення, яка добре була навчена військовій справі. Було створене таке поняття як «ініціація» – це одна з форм фізичного виховання, яка мала на меті перевірку фізичної готовності [2].

Зі стародавнього періоду дійшли методичні прийоми навчання: індіанці враховували статеві особливості; чукчі-жінки брали участь в бігу на короткі дистанції; ескімоси з часом збільшували вагу каменя і при навчанні метання відстань, змінювали розмір лука, човнів, лиж. У період розпаду родового ладу здійснилася воєнізація фізичних вправ. Наприклад, тренування зі зброєю, кулачний бій, стрибки через спис, мечі, змагання на колісницях. Також з'являються скупчення людей, які здійснювали суспільне виховання, – це таємні союзи молоді, які здійснювали лише виховання майбутнього покоління [3].

Можна виділити характерну особливість цього періоду: виникнення місць з метою проведення змагань, тобто перші спортивні споруди, а також появу двох типів шкіл – для багатих і бідних, а головна риса виховання стає покращення військово-фізичного виховання. Можемо зрозуміти, що в родовому суспільстві фізичне виховання відіграло важливу роль і було однією з функцій громади. Фізичне виховання має голову рису, загальність. Воно було доступним для всіх. Розпад родового ладу й утворення класів у фізичному вихованні втрачається єдність, піддається культу, воєнізується, набуваються станова-класові ознаки та класовий характер [1].

Перші сліди фізичної культури Стародавнього світу були виявлені на сході до Середземного моря, також в Месопотамії в IV тис. до н.е. З того часу лишилися різні відомості про фізичну культуру. Активну участь у розвитку та підтримці фізичної культури брали сільське населення, яке було вільним, з них набирали простих воїнів [1].

У розвитку фізичної культури Месопотамії і в країнах близького сходу відіграв винахід (II тисячоліття до н.е.) – колісниця на кінній тязі. Про це свідчить «Книга тренінгу» мітанійців Кіккулі – найдавніший методичний посібник з тренінгу коней. З деяких джерел встановлено, що в Месопотамії

мало місце виготовлення палиць з очищеного стрижня листа фінікової пальми, яка надалі служила для гри в м'яч з битою, а і потім в кінне поло [1].

Отже, як стверджують різні джерела, можна зробити висновок, що фізична культура пройшла довгий шлях становлення та здійснювалося для різних галузей, які були важливими для людей. І з часом функціонування фізичної культури ставало все більш ширшим, удосконалювалося внесками різних народів, що з часом привело до покращення життєдіяльності людей та їхнього способу життя.

Література

1. Долбишева Н. Г., Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посіб. К., 2007. 288 с.
2. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Маринич В. Л. [та ін.]. Особливості виникнення нових форм рухової активності / Фіз. активність, здоров'я і спорт, 2013. № 2 (12). С. 3–10.
3. Энциклопедия олимпийского спорта [Текст]: в пяти томах / ред. В. Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2002–2004. Т. 1. 2002. 494 с.; Т. 2. 2004. 582 с.; Т. 3. 2004. 630 с., Т. 4. 2004. 606 с., Т. 5. 2004. 526 с.

Сидоренко К. О., студентка групи 201-ФМ

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри, ХТВС, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ТЕНІСУ

Теніс – це індивідуальна або подвійна спортивна гра, яка проходить на прямокутному корті. Теніс є хорошим засобом фізичного розвитку та здоров'я людини. Гравці використовують ракетки для відбивання м'яча в бік суперника через сітку, розташовану по середині корта. Основною програмою гри є набір очок, завдяки відправляє гравцеві м'яч таким чином, щоб суперник не міг його відбити [1].

Теніс має давню історію, і його походження пов'язане з ігровими видами, які проходили в перших давніх цивілізаціях.

Ще за часів Античності були відомі гри з невеликими м'ячами і інструментами, що віддалено нагадують сучасні ракетки. У Середньовіччі, у Франції, Англії, Іспанії та Італії були широко поширені види спорту, які сміливо можна назвати попередниками сучасного великого тенісу, а саме – «філд-теніс», «корт-теніс» та інші. В кінці ХІХ століття, в 1874 році, британець Уінгфілд розробив правила однієї простенької гри, названу їм же «сферістикою». Через рік після цього виникла Міжнародна федерація, яка змінила правила «сферістики», цей рік прийнято вважати роком виникнення даного виду спорту.

Становлення сучасного тенісу пов'язане з сучасними правилами та обладнанням.

Команди (по 1 або по 2 гравців) знаходяться по різні сторони поля. Гравець однієї команди є той хто подає м'яч, другий той що приймає. Основне завдання – набрати більше очок, ніж у супротивника. Для цього потрібно вчасно відбивати м'яч поки він не торкнувся поля більше ніж один раз, або можна відбивати м'яч, коли він взагалі не торкнувся майданчика. Переможець визначається за результатами набраних очок за кількістю геймів (3 або 5). Тенісний корт має спеціальну рівну поверхню, на яку наноситься розмітка та по середині натягнута сітка. Розмір професійного корту становить, приблизно 23 м в довжину і 8,5 м в ширину. Аматорські і спарингові поля роблять меншими [2].

Як було зазначено вище, теніс має значний вплив на фізичний розвиток людини, сприяє покращенню координації рухів та розвитку моторики, заняття тенісом сприяють формуванню командного духу та покращують концентрацію уваги спортсменів. Слід зазначити, що включення тенісу до програми різних навчальних закладів може сприяти комплексному розвитку дітей та молоді, фізичному, соціальному та колективному зростанню.

Література

1. Ткаченко А. С. Настільний теніс: thesis. 2012. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/30617> (дата звернення: 23.11.2023).
2. Про теніс. Головна. URL:<https://champ.kiev.ua/about#:~:text=Великий%20теніс%20як%20гра%20духовенства,пристосування%20для%20відбивання%20м'яча>. (дата звернення: 23.11.2023).
3. Чередниченко В. Великий теніс: захопливі історії, фантастичні рекорди та інструкція для новачків. <https://folga.com.ua/ua>. URL: <https://folga.com.ua/ua/articles/bolsoi-tennis-vpecatlyayushhie-istorii-fantasticeskie-rekordy-i-instrukciya-dlya-novickov> (дата звернення: 23.11.2023).
4. Учасникипроектів.Вікіпедія.Історія.тенісуВікіпедія.Вікіпедія.URL:[https://uk.wikipedia.org/wiki/Історія_тенісу#:~:text=В%20даний%20час%20достовірно%20невідомо,«сферистика»%20\(англ.\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Історія_тенісу#:~:text=В%20даний%20час%20достовірно%20невідомо,«сферистика»%20(англ.)) (дата звернення: 23.11.2023).

Сіденко А. О., студент групи 102-ТК

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ ДЗЮДО

Дзюдо – це японський вид бойового мистецтва, який був створений Дзігоро Кано в кінці ХІХ століття. Слово «дзюдо» перекладається як «шлях

гнучкості» або «шлях м'якості». Цей вид бойового мистецтва поєднує в собі техніки кидків, падінь та боротьби в партері.

Історія становлення боротьби дзюдо бере свій початок у кінці 18 століття в Японії і пов'язана з ім'ям Дзигоро Кано. Дзигоро Кано, який народився 28 жовтня 1860 року, був японським вченим та педагогом. Він розвивав систему бойових мистецтв, що базувалася на традиційних японських стилях джію-дзюцу [1].

Дзигоро Кано розпочав свою роботу над новою системою під назвою «Кодокан Дзюдо» на початку 1880-х років. У 1882 році він відкрив перший Кодокан Дзюдо додзьо в Токіо, де почав викладати свою систему. Важливим принципом в його підході була ідея «сейрюку» або «м'якої вправності». Замість того, щоб протистояти силі супротивника, дзюдоїсти мали використовувати та перенаправляти його силу, використовуючи техніки, які базувалися на рухах, балансі та спритності.

Дзюдо є ефективним видом самооборони. Воно навчає основам самооборони, таким як кидки, утримання, задушення та больові прийоми. Дзюдоїсти також навчаються принципам ведення бою, таким як координація, швидкість і реакція. Борці носять спеціальний костюм, який називається кімоно. Кімоно складається з куртки, штанів та пояса. Кімоно допомагає дзюдоїстам захистити себе від травм і забезпечує кращий контроль над противником [3].

Цей вид спорту розвиває фізичні якості. Він сприяє розвитку фізичної сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації. Дзюдо також допомагає поліпшити баланс, координацію та реакцію, сприяє вихованню духовних цінностей. Дзюдо навчає таким духовним цінностям, як честь, справедливість, співпраця та взаємоповага.

У дзюдо існує понад 600 прийомів, які поділяються на кидки, утримання, задушення та больові прийоми. Кожен прийом має свою назву та техніку виконання. Спортсмени навчаються основам цих прийомів і вдосконалюють їх з досвідом [2].

Система дзюдо поступово здобувала ще більшу популярність, і Кано активно працював над стандартизацією правил та технік ведення бою. У 1886 році в Японії було проведено перший внутрішній турнір з дзюдо в Кодокані.

У 1902 році Кано став президентом Японської асоціації дзюдо, а пізніше – Міжнародного асоціації дзюдо. Це визначило початок міжнародного розвитку дзюдо. У 1889 році Кано представив свою систему в Парижі, що викликало інтерес та зацікавленість учених та спортсменів з інших країн. Дзюдо почало швидко поширюватися за межі Японії, зокрема в Європі та Америці [2].

З розвитком Кодокану і введенням дзюдо в секційні заняття в університети, цей вид боротьби став популярним серед молоді. З часом дзюдо стало загальнонаціональним явищем в Японії, популяризації якого сприяли виступи за кордоном, що значно поширило імідж дзюдо за межами країни. На початку 20 століття дзюдо стало міжнародним видом спорту. У 1964 році на Олімпійських іграх у Токіо цей вид боротьби був вперше представлений як

олімпійська дисципліна. Сьогодні дзюдо є одним із найпопулярніших та найбільш розвинених видів бойових мистецтв. Воно має свої власні правила та систему появи нових дань (чорних поясів), а також активно викладається в багатьох країнах.

Література

1. Франклін Джон. Історія дзюдо: від концепцій до медалей. К.: Видавництво «Спорт-Прес», 2008.
2. Сіммонс Роберт. Великі майстри дзюдо: біографії видатних дзюдо-спортсменів. К.: Видавництво «Бойове Мистецтво», 2012.
3. Каварабаясі Харуно. Техніка дзюдо: ілюстрований путівник. К.: Видавництво «Книжковий Дім», 2015.

Ткаченко А. А., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ВЕДЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ФУТБОЛІ У ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ

«Українці – футбольна нація». Дане гасло є цілком обґрунтованим, адже з однієї сторони ми маємо сотні тисяч вболівальників українського футболу, з іншої – бажання значної кількості молодих українців опанувати саме цей вид спорту у професійному плані. Згідно соціологічного опитування футбольних експертів, кожен 2-ий українець у дитячому та юному віці грає в футбол, половина з них відвідує дитячі юнацькі спортивні школи.

Тому метою статті є висвітлення особливостей тактичних систем ведення змагальної боротьби у футболі. У ході дослідження ми проаналізували тактику гри 12 команд провідних елітних чемпіонатів. Загальна кількість проаналізованих ігор становить 48 ігор в яких взяло участь понад 150 футболістів. Для визначення тактичної побудови гри ми проаналізували особливості групових та командних тактичних взаємодій, стилі ведення гри, тактичних схем, які найчастіше використовують команди, системи за якими гравці переміщуються по футбольному полю. Аналізуючи відеозаписи ігор ми досліджували кількість атак виконаних поступовим нападом, (через центр, за допомогою флангів, по всій ширині полі) та швидким проривом.

Вкажемо, що серед тактичних схем гри в Європі домінуючими є система гри «1+4+3+3», яка передбачала перебудову середньої лінії та лінії нападу завдяки переходу одного нападаючого в середню лінію. Наявність трьох гравців в середній лінії дозволяє активно включати в атаку не менше двох з них. Не слід також забувати, що суперники не знають заздалегідь, які саме гравці середньої лінії підключаються до нападу. Це вносить елемент несподіваності в дії нападаючих тим самим ускладнюючи організацію захисту [1].

При використанні даної системи один з центральних захисників отримає

можливість активно втручатись в нападаючі дії команди. Паралельно з цим більшість команд використовують також системи гри «1+4+4+2». При грі за даною системою гравців розташовуються в три лінії: лінія захисту з чотирьох гравців, середня лінія – також з чотирьох гравців и лінія нападу – з двох гравців. Вільні зони атаки заповнюють гравці середини поля, які безперервно змінюють напрямки атаки та ускладнюють тим організацію захисту, а також крайні захисники.

Гравці мають змогу імпровізувати не лише тільки індивідуально, а й колективні, що робить несподіваним для суперника розвиток подій та дозволяє варіювати тактикою гри. Це пов'язано з тим, що більшість атак в англійській прем'єр лізі виконуються за рахунок індивідуальних тактичних дій футболістів – 60 % [2].

Отримані результати дослідження дозволяють стверджувати, що стиль гри, який використовується командами англійської прем'єр ліги носить атлетичний характер, якому притаманна велика кількість силової боротьби, гра футболістів в більшості випадків має індивідуальний характер. Змагальній діяльності гравців характерні швидкісний футбол з великою кількістю довгих передач, ударів по воротах з різних відстаней та безкомпромісна боротьба на кожному клаптику майданчика. Все це повністю співпадає з вимогами англійському стилю гри у футболу. Досліджуючи тактичну побудову ігор команд, які грають в іспанському чемпіонаті зазначимо, що в 20 % випадків в нападі використовується швидке переведення м'яча на половину суперника, що знаходить відображення в швидкому прориві. Проте в сучасному футболі гравці повертається в захист доволі швидко, тому 80 % атак все ж таки відбуваються за рахунок поступового нападу.

Аналізуючи відсоток використання позиційного нападу видно, що найбільш часто футболісти використовують напад по всій ширині поля (40 %) та через центр (39 %). Використання ж флангових атак відбувається доволі рідко (21 %) і має спонтанний характер. Дослідження групових тактичних дій футболістів високого класу іспанської прем'єри показало, що практично у всіх команд домінуючим є використання комбінаційного нападу (66 %) з великою кількістю складних взаємодій. Індивідуальні тактичні дії складають лише 33 % і пов'язані з швидкістю переміщень, відкриванням, відволіканням суперника та індивідуальною тактичною майстерністю при роботі з м'ячем.

Аналіз захисних дій футбольних клубів іспанської прем'єри довів, що пріоритетним є комбінований захист (47 %), який поєднує два інших способи захисту. Відсоток використання позиційного та зонного захисту практично однаковий і становить 27 % та 26 % відповідно [3].

Аналізуючи тактичні дії гравців німецької бундеслиги, зазначимо, що п'ята частина всіх атак відбувається за рахунок швидкого нападу, який в більшості випадків будується на довгих передачах через все футбольне поле. Позиційний напад складає 80 % всіх атакуючих дій команд даної ліги. При чому поступовий напад доволі часто (40 %) відбувається за рахунок центральної частини футбольного поля. Використання ж флангових атак спостерігалось лише тільки в 25 % всіх проведених наступальних дій.

Отже, тенденція сучасного футболу в Європі спонукає команди, тренерів та гравців використовувати більш комбінаційний та видовищний футбол. Тактичні дії команд високого класу суттєво відрізняються в залежності від тактичної побудови гри команди суперника. При виборі ефективної тактики на гру необхідно враховувати низку факторів, головними серед яких є – можливості власної команди (антропометричні показники гравців, збалансованість команди, універсалізація гравців, рівень фізичної та технічної підготовленості, тощо), можливості команди суперника (особливості антропометрії суперників, стиль гри який проповідує команда суперник, рівень технічної та фізичної підготовленості, тощо) та від того де відбувається матч (на своєму або на чужому полі).

У сучасному футболі, коли рівень майстерності гравців практично однаковий вирішальну роль в підсумковому результаті гри відіграє саме вдало підібрана тактична побудова та система розташування гравців на футбольному полі. Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем тактичної побудови гри у футболі.

Література

1. Ліпартеліані В. Особливості зовнішніх комунікацій професійного футбольного клубу [Текст] / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. № 3. С. 59–62.
2. Несенюк М. Український футбол існує для власників команд, а не глядачів. Клубами має керувати професійна ліга [Текст] / Країна, 2018. № 48. С. 28–29.
3. Устенко Б. Організаційні зміни в структурі європейських професійних футбольних клубів під впливом комерціалізації [Текст] / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. № 4. С. 21–24.

Філіпович Б. В., студент групи 102-ТК
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІСТОРІЯ, СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ

Науковці вважають, що найдавнішою грою, яка була схожа на баскетбол виникла серед Ацтеків та індіанців Майя у 1500 році до н.е. і називалася «ulama» або «ulama prehispanico». Ця гра має велику історію та глибокі корені в культурі давніх цивілізацій Мексики, таких як Ольмеки, Майя, Толтеки та Ацтеки, незважаючи на те що, в цій грі застосовувалися нескладні правила, в неї було важко грати саме фізично. У Ацтеків це було вертикальне кільце в якому розмір отвору був майже однаковий з м'ячем, а сам м'яч важив від 2 до 4 кг і був суцільний всередині. Тому, охочих пограти в цю гру зараз майже не

має [1]. Історія баскетболу розпочалась 21 грудня 1891 року в США наприкінці XIX століття, коли американець Джеймс Нейсміт вперше започаткував гру, під час якої гравці кидали м'яч в корзину. Цей новий вид спорту швидко набув популярності, і вже до кінця XIX століття баскетбол здобув визнання.

Вдосконалення в баскетболі розпочалося з пошуку новаторських ідей. Винахідники та спортивні команди активно вивчали гру, враховуючи психологічні та фізичні можливості гравців і динаміку матчів. Завдання полягало в тому, щоб створити правила, які зможуть покращити якість гри та зробити її більш захопливою для глядачів. В експериментальному форматі під час тренувань та турнірів застовувалися нові правила. Тестування в реальних умовах дозволяло збирати відгуки гравців, тренерів та арбітрів, ідентифікувати сильні та слабкі сторони нововведень. Перші правила від винахідника баскетболу Джеймса Несміта було застосовано на наступний день після їх створення. Їх було всього 13. У січні 1892 року данні правила були перевірені на практиці та опубліковані ним у шкільній газеті «Трикутник» (в якій він працював) під заголовком «У нас є нова спортивна гра [2].

Стрімкий розвиток баскетболу розпочався після проведення першої офіційної гри, яка відбулася в Спрінгфілдському коледжі у присутності ста глядачів, 12 лютого 1892 року. Цей матч який відбувся на майданчику вдвічі меншому за розмірами ніж сучасний, завершився з результатом 2:2.

У 1893 році на баскетбольному майданчику з'явилися звичні для всіх залізні кільця з сіткою замість плетених корзин. Нова гра виявилася наскільки цікавою та динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. У наступному році у правилах гри були введені штрафні кидки з відстані 5 м 25 см; а ведення м'яча гравцями у всіх його варіантах було узаконено лише в 1896 році. Для забезпечення комфорту та оптимальних умов гри. Вдосконалюється екіпіровка і створюється ефективна стратегія, яка дозволила тренерам вивчити потреби та вподобання гравців на основі їхнього безпосереднього ігрового досвіду. Після цього, поступово у містах Сполучених штатів масово починають з'являтися професійні команди. Однією з найвідоміших команд на той час була «Нью-Йорк Ренесанс». У цей період створюються й жіночі команди, зокрема «Жіноча баскетбольна команда коледжу Васара» у 1896 році.

В 1906 році на Олімпійських іграх у Сент-Луїсі (США) був організований показовий турнір між командами декількох міст. На той момент, баскетбол був лише улюбленою грою американських коледжів, а змагання проходили тільки на регіональному рівні. Все змінилося, коли у 1925 році була створена «Американська баскетбольна ліга», у Франції, ліга національного баскетболу «ЛНБ», а у Великій Британії баскетбольна ліга «ББЛ». Нові баскетбольні ліги почали відкриватися і в інших країнах світу.

Найпопулярнішими гравцями в баскетболі тоді були: Карім Абдул-Джаббар і Уїлтон Чемберлен, а сучасними зірками: Клайд Дрекслер, Гранд Хилл та інші.

Станом на сьогодні найвидатнішими є команди: «Бостон Селтікс», США, «Гравлін Дюркерк», Франція, а серед українських команд: «Київ», «Будівельник», «Азовмаш»[3].

Література

1. Ікони спорту. Легендарний фінал 1972 року. СРСР та США / В. А. Гомельський. К.: Ексмо, 2017. (Майстри спорту (Ексмо)).
2. Книжка тренерів NBA. Техніки, тактики та тренерські стратегії від геніїв баскетболу / National Basketball Coaches Association (NBCA). К.: Ексмо, 2009.
3. Кобі Брайант. Філософія гри та життя легендарної Чорної Мамби. К.: Ексмо, 2014.

Чабан Б. А., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ФОРМ І ВИДІВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Форми і види занять спортсменів фізичною культурою. Існування людини, де поєднується матеріальне і духовне володіння світом, виражається в культурі життя. Культура життя може бути визначена як спосіб свідомої організації особистістю своєї життєдіяльності, що забезпечує її всебічний і гармонійний розвиток в інтересах суспільства. Фізична культура, засоби, методи і форми якої сприяють зміцненню здоров'я і працездатності людини, підготовці до активної трудової діяльності, займають важливе місце.

Фізична культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства. Фізична культура сприяє розвиткові в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких прикмет характеру, як фізична вправність, загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товарицькість, відвага, динамічність, чесність, сила волі. Фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

Природа як джерело фізичного розвитку людини і її загартованості. Фізичне виховання дітей і підлітків існувало вже в первинному суспільстві у формі організованих ігор та розваг, в основі яких лежала трудова діяльність. Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжнім військовим хитрощам, тобто мистецтву бою. Традиції фізичної культури та психофізичного загартовування передавалися від покоління до покоління.

Від предків (антів, скіфів, русів), які були високі на зріст і надзвичайно сильні, свій етногенез вели козаки. Запорозькі козаки продовжували традиції своїх пращурів-богатирів і розвивали в собі богатирську силу і дух. У січових і козацьких школах на одному рівні з освітніми дисциплінами вивчалися різноманітні фізичні вправи, формувалися вміння володіти шаблею, списом, стріляти з рушниць, плавати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою.

Цілісна система козацького тіловиховання базувалася на загартовуванні і підготовці організму до складних випробувань долі. Людина може розвиватися і жити нормально лише в тому випадку, коли її дії резонують із закономірностями, встановленими оточуючою нас природою. Козаки влітку спали просто під покровом зоряного неба, уявою і думкою намагалися проникнути в таємниці Всесвіту. Наслідування великих сил Всесвіту постійно супроводжує людину все її життя. Елементи мистецтва єдиноборств лягли в основу бойового мистецтва, в якому виражається напруженість духовних і фізичних сил, порив до життя, наступальність і торжество перемоги, що вимагає гнучкості всіх частин тіла і блискавичної реакції.

Процедури загартовування. Загартовування має тисячолітню історію. Ще в папірусах Древнього Єгипту були вказівки про те, що можна оздоровлюватися повітряними чи водними процедурами. У Спарті юнаки більшу частину року ходили босі, без головних уборів, що формувало витривалість, стійкість до випробувань. У Древній Греції загартовування набуло поширення у зв'язку з закликами Гіппократа до оздоровлення. Процедури загартовування є включенням людини в цілющі впливи природи. Для загартовування використовують повітря, сонце, воду. Основні процедури: повітряні і сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання. При проведенні холодової загартовувальної процедури подразнюються терморцептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посиляються сигнали в центральну нервову систему. Виникають відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Теплопродукція виникає в результаті відтоку крові до внутрішніх органів і викликає почуття ознобу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продуктивність тепла в організмі, що призводить до розширення судин і почервоніння шкіри. В результаті багатократного повторення процедури підвищується стійкість організму до впливу низьких температур, відбувається тренування захисних реакцій організму.

Позитивний результат загартовування можливий при дотриманні таких умов:

- регулярність загартовування протягом року з урахуванням клімату і погоди;
- застосування декількох індивідуально підібраних процедур;
- тривалість процедур і сила їх впливу варіюються залежно від стану здоров'я і індивідуальних особливостей. За наявності ознак захворювання загартовування слід відкласти до повного одужання.

Форми оздоровлення спортсменів засобами фізичної культури. Основною організаційною формою фізичного виховання є урок, який має науково

обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечує дітям і молоді базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок Крім уроків, широко використовуються позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо. Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

1. Ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження при ходьбі дозується швидкістю руху і пройденим шляхом. Починати ходьбу можна з 1–2 км і, додаючи в день по 250–500 м, довести її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної осанки, дихання повинно бути вільним і ритмічним.
2. Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. При систематичному тренуванні тривалість бігу збільшується на 1–2 хв. За тиждень поступово його можна довести до 10 хв. Краще збільшувати час бігу, ніж швидкість.
3. Купання й плавання належать до найкорисніших загартовувальних процедур. Механічне подразнення нервових закінчень шкіри і м'язів, яке відбувається при плаванні, є своєрідним масажем. Плавання активізує обмін речовин, розвиває мускулатуру і серцево-судинну систему. Тривалість купання в перші дні – 2–5 хв, поступово час перебування у воді збільшується до 20–30 хв. Плавання слід починати з дистанції 10–50 м, поступово збільшуючи до 100–500 м і більше. Слід уникати переохолодження організму і втоми.
4. Ходьба на лижах – найпопулярніша форма зимового відпочинку, пов'язана із значними енергозатратами організму. Швидкість руху – 4–10 км/год, темп – від 60 до 115 кроків за 1 хв. Тривалість перших прогулянок – не більше 1–2 год з поступовим збільшенням її до 3–4 год.
5. Спортивні й рухові ігри. Гра в бадмінтон, «м'яч у колі», «гольф» та інші дають фізичне навантаження, позитивні емоції, що підвищує життєвий тонус, працездатність, переключає увагу. При виконанні різноманітних фізичних вправ працюють м'язи, покращується обмін речовин, що створює сприятливі умови для діяльності мозку. За відсутності руху гальмується кровообіг, викид продуктів життєдіяльності з мозку, пригнічується обмін речовин у легенях, що знижує опір щодо розвитку бактерій і мікроорганізмів. Тому користь навіть 10-хвилинних фізкультурних пауз, різних видів рухових вправ повертають людину до нормального стану.

Таким чином, заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. В дитячому і підлітковому віці, коли ще тільки відбудовується нервово-м'язова координація, фізкультура необхідна для гармонійного розвитку особистості. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів. Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура є засобом боротьби зі змінами, що несе з собою старість. Тому фізична культура повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

Література

1. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні / Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2007. № 4. С. 32–38.
2. Єрмоєнко Е. А. Здорова дитина – могутня країна / Спорт для всіх. К.: Просвіта, 2013. С. 21–29.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. 320 с.

СЕКЦІЯ 2

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Бовкун Р. В., магістрант групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне суспільство вибудовує таке життя, яке за характером праці й способом буття людини, позбавляє її оптимальної рухової активності. Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової та фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї. Саме тому проблема оптимізації рухової активності школярів потребує постійного вдосконалення. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчих занять в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами. Різноманітність форм фізкультурно-оздоровчих занять в школі обумовлюється прагненням збільшити рухову активність учнів. Проте потрібно усвідомити, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – фізкультурні хвилини, ігри на перервах. У зв'язку з цим постає необхідність розвивати й використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчих занять в школі.

Згідно з навчальною програмою з фізичного виховання для закладів загальної середньої освіти систему обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів складають уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, щомісячні дні здоров'я та спорту, форми позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи, самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в школі є невід'ємною складовою педагогічного процесу фізичного виховання. Виконання фізичних вправ із метою підвищення здоров'я підпорядковується певним закономірностям і принципам. Для покращення й збереження високого рівня здоров'я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження.

Як засвідчує аналіз наукових праць, основними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є: гімнастика, фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, рухливі ігри, флеш-моби, фізичні вправи на перервах, масові спортивні змагання [1, 2, 3]. Їх використовують як елементи раціональної організації фізичного виховання учнів.

Система фізкультурно-оздоровчих занять в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня в школі є:

- активізація рухової активності школярів протягом навчального дня;
- покращення здоров'я учнів та вдосконалення культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та свідомого відношення до спорту та фізичної культури.

Педагогічними умовами організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є [1]:

1) забезпечення відповідного санітарно-гігієнічного стану місця, де проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи (приміщення);

2) залучення педагогічного колективу школи й фізкультурного активу;

3) урахування фізіологічних закономірностей переходу від навчальних занять до виконання фізичних вправ із наступним поверненням до навчальної діяльності;

4) послідовне виконання фізичних вправ відповідно до завдань і методичних правил кожної форми занять;

5) показ фізичних вправ, лаконічність і чіткість їх пояснення з використанням доступної для учнів термінології;

6) оптимальна рухова активність при помірному фізичному й психічному навантаженні, що забезпечує тонізуючий вплив на організм;

7) підтримання постійного інтересу учнів до занять фізичним вихованням через новизну та емоційність виконання фізичних вправ.

Основними засобами проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори. Кожна група засобів вирішує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм учнів.

Фізичні вправи – це спеціально організовані рухи та дії, спрямовані на розв'язання завдань фізичного виховання й підпорядкування його певним закономірностям. Для вирішення оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, такі, які примушують працювати великі групи м'язів, особливо коли все тіло перебуває в русі. До цих вправ відносять ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, туризм, ходьбу на лижах, веслування.

Ранкову гімнастику як одну з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності проводять до уроків на шкільному спортивному майданчику або на стадіоні, а при несприятливій погоді – у приміщенні. Заняття повинні бути обов'язковими для всіх учнів класу. Зміст вправ гімнастики до занять повинен різноманітно впливати на м'язову систему, а також активізувати серцево-судинну й дихальну системи. Вправи мають бути добре відомі учням і легко засвоюватися з першого показу. Перед початком виконання кожної вправи потрібно пояснити її вихідне положення. Протягом виконання вправи керівник уважно стежить за правильним її виконанням, за необхідності робить зауваження, дає методичні

вказівки. Учитель, який проводить гімнастику, повинен звертати увагу на правильність дихання. Закінчується гімнастика спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук. Після закінчення гімнастики дуже важливо правильно організувати вхід учнів у приміщення школи, дотримуючись наперед розробленого графіка.

Фізкультурні хвилини – це активний відпочинок, який проводиться на уроках із метою відновлення працездатності, зняття негативної дії статичного навантаження, підвищення емоційного стану учнів та попередження порушень постави. Фізкультурні хвилини проводять під керівництвом педагога. Фізичні вправи під час фізкультурних хвилин виконують сидячи або стоячи біля столу чи парти. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоб учні не заважали один одному. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на уроці. Фізкультурні хвилини обов'язково мають проводитись у молодших та початкових класах. Їх тривалість не повинна перевищувати 1–2 хвилини. До комплексу підбирають прості, доступні вправи, що не вимагають складної координації рухів. Ці вправи повинні охоплювати великі групи м'язів, які задіяні в підтриманні пози сидіння під час уроку.

У дітей шкільного віку довільна рухова активність займає лише 15–18 % доби. Саме тому проведення фізкультурних пауз таке необхідне. Фізкультурні паузи проводять у групах продовженого дня й удома під час виконання домашніх завдань, після 45–60 хвилин навчальної роботи та тривають 5–10 хвилин. Комплекси фізичних пауз будуються за таким самим принципом, як і фізкультурні хвилини, але збільшується кількість фізичних вправ. При складанні комплексів фізкультурних пауз доцільно дотримуватися такої послідовності: ходьба на місці, вправи на потягування, присідання, вправи для плечового пояса й рук, нахили та повороти тулуба, вправи на координацію рухів.

Рухливі ігри та вправи на продовжених перервах є також однією з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі. Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. Найкращим є активний відпочинок, насичений різноманітними іграми та вправами. Рухливі ігри й вправи потрібно підбирати з урахуванням вікових особливостей учнів. Для перерв використовують ігри низької та середньої інтенсивності. Як правило, діти на перервах грають у знайомі ігри. Вони не повинні дублювати урок фізичної культури. Усі фізкультурні заходи закінчуються не пізніше ніж за 3–5 хвилин до дзвінка на урок, щоб учні змогли заспокоїтись і своєчасно підготуватися до уроку.

Отже, до основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня закладів загальної середньої освіти відносять ранкову гімнастику, фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах. Під час розробки комплексів фізичних вправ потрібно дотримуватися принципу оздоровчої спрямованості, який передбачає профілактичну й розвивальну функції – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності й опірності

несприятливим впливам; компенсацію нестачі рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Література

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1997. 144 с.
2. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Физическое воспитание как социальное явление / Наука в олимпийском спорте, 2001. № 3. С. 3–15.
3. Платонов В. Н. Сучасний стан масової фізичної культури та спорту вищих досягнень та напрями перебудови фізкультурної освіти / Актуальні проблеми теорії фізичної культури та теорії спорту у світлі завдань перебудови вищої та середньої спеціальної освіти: зб. наук. пр. К.: КДІФК, 1990. С. 4–46.

Булига Б. О., студент групи 601-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Дудка С. Г., студент групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Головним завданням модернізації системи фізичної культури і спорту є комплексний тренувальний процес, де організм розглядається як цілісна система. Усе частіше акцент робиться на внутрішній структурі особистості дитини, її індивідуальних можливостях і загальній спрямованості [1, 2]. В середньому шкільному віці активно розвиваються координаційні та швидкісні якості, тому спеціальні тренування із футболу дають високі спортивні результати.

Віддається перевага відпрацюванню навичок техніки різних способів ведення, передач м'яча по футбольному полю.

Успішне засвоєння технічних прийомів можливе за умови мотивації юних футболістів. За використання принципу поступовості вивчаються і засвоюються елементи техніки і тактики гри у футбол [3]. За думкою багатьох науковців, футболісти на початкових етапах підготовки повинні [1, 2, 3] знати:

- історію футболу в країні;
- значення здорового способу життя;
- правила техніки безпеки при заняттях футболом;
- правила гри у футбол;
- техніку вивчених прийомів і тактику, індивідуальних і колективних дій;
- методику регулювання психічного стану;

вміти:

- технічно правильно здійснювати рухові дії, що застосовуються в футболі, використовувати їх в умовах змагальної діяльності;
- застосовувати в грі вивчені тактичні дії і прийоми;
- дотримуватися правил гри;
- регулювати психічний стан під час тренувань і змагань;
- досягати оптимального бойового стану;
- судити результати змагань;
- здійснювати змагальну діяльність.

Фахівці пропонують включати в зміст тренувальних занять наступні вектори:

1. Знайомство юних спортсменів один з одним.
- Виявлення рівня первинної підготовки дітей у футболі.
2. Вступне заняття. Інструктаж із техніки безпеки.
- Технічна підготовка. Різні способи переміщення.
- Удари по м'ячу ногою. Удари по м'ячу головою.
- Прийом (зупинка) м'ячів. Ведення м'яча.
- Обманні рухи (фінти). Відбір м'яча.
- Комплексне виконання технічних прийомів.
- Тактична підготовка. Тактика гри в атаці.
- Тактика гри в обороні. Тактика гри воротаря.
- Загальна фізична підготовка.
- Загально-розвиваючі вправи без предметів.
- Вправи з набивним м'ячем. Акробатичні вправи.
- Легкоатлетичні вправи. Спеціальна фізична підготовка.
- Спеціальні вправи для розвитку швидкості.
- Спеціальні вправи для розвитку спритності.
- Ігрова підготовка. Рухливі ігри. Спортивні ігри.
3. Змагання.
4. Підсумкове заняття. Здача контрольних нормативів.

Ю. М. Гладуняк [3] наголошує, що в пріоритеті тренувальних занять футболістів середнього шкільного віку повинні бути тренувальні програми та ігри для емоційного забарвлення, правила можна дещо спрощувати, враховуючи вікові особливості. Під час навчально-тренувальних занять ставити завдання, направлені на розвиток «загальних умінь дитини, а не окремих навичок чи прийомів».

На заняттях повинна бути позитивна емоційна атмосфера, сприятливі умови розвитку самопізнання для «досягнення успіхів, співучасті, поліпшення знань, соціальної взаємодії та справжньої командної роботи». Цей вік називають «золотим віком навчання», під час якого вони успішно вдосконалюють рухові уміння і навички.

Таким чином зазначимо, що період середнього шкільного віку є сприятливим для розвитку фізичних якостей. Морфофункціональні особливості обумовлюють швидкий приріст нормативів виконання основних рухів і швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опановувати

загальною структурою технічно складних вправ, оскільки пропріорецептивна чутливість до цього вікового періоду досягає необхідного рівня.

Юні футболісти відмінно справляються із диференціацією м'язових відчуттів, а складні технічні прийоми є доступними для правильного виконання. Такому високому рівню організації роботи організму сприяє функціональне дозрівання апарату регуляції рухів, що знаходиться в корі головного мозку (мозочок). Засвоєння рухової дії пов'язане не тільки з формуванням досвіду, але і з розвитком тих якісних особливостей, які дозволяють виконувати фізичні вправи з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю.

Література

1. Артими́юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця, 2010. С. 5–8.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / Фізичне виховання в школі. № 2. 2017. С. 10–13.
3. Гладу́няк Ю. М. Методики футбольних тренувань дітей 10–12 років. Методична розробка для тренерів та вчителів з фізичної культури. URL:<https://urok-ua.com/metodyky-futbolnyh-trenuvan-ditej-10-12-rokiv>.

Вібла В. Г., студентка групи 201мФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У ході вирішення завдань, які висуває сучасна освіта, також постають питання подолання ряду протиріч, що виникають між існуючими соціально-економічними вимогами суспільства, які впливають на формування загальнолюдських цінностей та провідними педагогічними положеннями, де центральне місце займає особистість вихованця.

Інструментом для реалізації особистісно орієнтованого підходу є особистісно орієнтовані педагогічні технології. Особистісно орієнтовані педагогічні технології ставлять у центр усієї освітньої системи особистість людини, забезпечення комфортних та безпечних умов її розвитку, реалізацію її природних потенціалів. Особистісно орієнтовані технології характерні антропоцентричністю, тобто критерієм оцінки педагогічних дій, програмового змісту навчання є людина. Це передусім гуманістичні технології, які через поняття «гуманізація» утверджують головне завдання виховної системи сім'ї, школи, закладів вищої освіти: послідовну орієнтацію на особистість людини, на формування її індивідуальності, творчих можливостей і здібностей, духовних потреб та інтересів, реальних оптимістичних життєвих планів, готовності

свідомо вибирати ці плани, здатність відповідно до гуманістичних традицій соціального досвіду будувати навколишній світ і себе.

Відомим є той факт, що фізична культура є частиною загальної культури. Тому фізичне виховання має стати невід'ємним способом життя студентів. Формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами і спортом є першочерговим завданням суспільства взагалі, починаючи від сім'ї, оточення, у якому перебуває людина, а також освітніх закладів.

Практична реалізація особистісно-орієнтованого навчання можлива за умов створення такого розвивального середовища (зміст, організаційні форми, методи, засоби, суб'єктний характер педагогічної взаємодії), у якому той, хто навчається, набуває статусу найвищої цінності навчального процесу і яке б сприяло розвитку інтелектуального, творчого і духовного потенціалу, його індивідуальності, емоційно-вольових якостей, творчих можливостей, мислення і загальної культури, формуванню здатності до самостійної, активної діяльності, професійного самовизначення, навичок взаємодії із сучасним динамічним ринком праці.

Але традиційно сформована система фізичного виховання обмежує можливості задоволення фізкультурно-спортивних інтересів і потреб студентів.

Новітні педагогічні технології в організації занять з фізичного виховання сприяють розвитку основних фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню усвідомленої необхідності участі у фізкультурно-спортивній діяльності [2]. Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, посилення освітньої спрямованості та творче освоєння цінностей фізичної культури [3, 4].

Модернізація фізичного виховання повинна ґрунтуватися на теоретичному та експериментальному обґрунтуванні організаційно-методичних підходів, які дозволяють визначити цільову спрямованість фізичного виховання. Використання сучасних інноваційних технологій, зміна змісту фізичного виховання дозволяють побудувати навчальний процес таким чином, що будуть враховані усі особливості студентів.

Особистісно-орієнтований процес фізичного виховання, що базується на принципах спортивного орієнтування, дає можливість кожному студенту обрати такий вид спорту, який буде повній мірі задовольняти їх потребу у руховій активності, фізичному розвитку, дозволить реалізувати себе не тільки під час занять у ЗВО, а ще й під час дозвілля.

Щодо особистісно-орієнтованих технологій навчання, то вони передбачають перетворення суперпозиції викладача й субординованої позиції студента на індивідуально - рівноправні позиції. При впровадженні названих технологій важливим є дотримання послідовності, динаміки – від максимальної допомоги педагога студентам під час виконання навчальних завдань до поступового зростання їхньої власної активності, до повної саморегуляції в навчанні й появи відносин партнерства між ними.

Тому важливо розуміти, що впроваджуючи новітні технології у процес навчання, необхідно постійно прагнути до того, щоб 100 % випускників

закладів вищої освіти, які отримали диплом, не тільки отримали базові знання з фізичного виховання, а й одержали б і «власний» вид спорту – інтерес на все життя. Це було б реальним внеском у формування основ здорового способу життя й по суті вирішило головні завдання, що ставляться перед системою фізичного виховання у ЗВО.

На даному етапі розвитку педагогічної науки під особистісно-орієнтованим підходом до виховання доцільно розуміти поетапну, систематичну та комплексну допомогу студентам на шляху до висококультурної, гармонійної, самоактуалізації власного духовно-морального і фізичного потенціалу.

Активне залучення студентів до занять обраним видом спорту, в тому числі і у позаучбовий час, можливе лише при наявності мотивації, яка виникає лише тоді, коли цей об'єкт (вид спорту) стає вагомим та емоційно привабливим.

Література

1. Моїсеєв С. О. Вимоги до планування предмета «фізична культура» (середня та старша школа) у контексті особистісно орієнтованої парадигми освіти / Збірник наукових праць. Педагогічний альманах. Випуск 8 / Південноукр. регіон. ін-т післядиплом. освіти пед. кадрів. Херсон, 2010. С. 150–157.
2. Рибалка В. Особистий підхід до вивчення і розвитку творчого потенціалу молоді: [Текст]: особистісно-орієнтована освіта в умовах гуманітарної гімназії: проблеми, перспективи / Освіта, 2000. С. 19–26.
3. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Навч. посіб. К.: Вища шк., 2005. С. 67.
4. Таняньський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. С. 166–169.

Воробйов О. В., старший викладач

Національний університет

«Полтавська політехніка ім. Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Важливість професії фахівця з фізичної реабілітації в Україні в умовах сьогодення важко переоцінити. Підготовка фахівців з цієї спеціальності здійснюється у кількох десятках ВНЗ, що відображає потребу суспільства у фахівцях нового профілю. На шляху становлення професії зроблено вже багато. Окремі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації були предметом досліджень А. Герцика, В. Г. Григоренко,

В. О. Кукси, Ю. О. Ляного, О. І. Міхеєнко, В. П. Мурзи, В. М. Мухіна, С. М. Попова, Л. П. Сущенко тощо.

При підготовці фізичних реабілітологів, на думку Т. М. Бугері, виникають труднощі, обумовлені недостатньо розробленими міжпредметними зв'язками, а також відсутністю уніфікованої нормативно-правової бази навчання. На думку автора, недостатнім є досвід системи підвищення кваліфікації фахівців з фізичної реабілітації при їхній безперервній освіті протягом усієї професійної життєдіяльності фізичного реабілітолога. Найважливіше місце у вирішенні означених проблем повинне належати змінам навчального плану й перегляду навчальних програм, підвищенню професійного рівня професорсько-викладацького складу, пошуку й упровадженню в навчальний процес ефективних методик, новітніх освітніх технологій, переосмисленню ролі якісної освіти. Науково-педагогічний аспект засвоєння міждисциплінарної проблеми обумовлений начальною потребою в розробці діючої моделі при підготовці висококваліфікованих фахівців – фізичних реабілітологів [2].

Сучасна практика фізичної реабілітації надає перевагу фізичним вправам, які мають надзвичайно потужний і широкий спектр оздоровчої дії. Саме тому проблема здоров'я людини залежить від ефективності системи фізичного виховання.

Фахівець нової формації повинен знати: 1) зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту; 2) форми, методи і принципи організації інноваційного навчання; 3) медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту.

Фахівець нової формації повинен уміти: 1) планувати, організовувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій; 2) застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій; 3) оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу; 4) аналізувати й коректувати свою професійну діяльність; 5) організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності [3].

Очікувані результати: 1) створення в системі неперервної підготовки умов для освоєння фахівцями сучасних інноваційних технологій у галузі фізичної культури; 2) підвищення якості вищої фізкультурної освіти; 3) формування у майбутніх фахівців нової ментальності у області фізичної культури і спорту; 4) підвищення рівня професійної підготовки фахівців, що працюють у сфері фізичної культури і спорту освітніх установ; 5) посилення культуротворчого потенціалу фізичної культури; 6) підвищення інтеграційної ролі фізичної культури в її цілісній методології; 7) формування стійкого інтересу до регулярних занять фізичними вправами, дотримання основ здорового способу життя, що сприяють зміні стилю життя, виховання у студентів мотивації до системних занять фізичною культурою та фізичного самовдосконалення [3].

Отже, професійна діяльність фахівців з фізичної реабілітації має бути спрямована на оздоровлення людини за допомогою цілеспрямованого застосування комплексу різноманітних заходів, з-поміж яких фізична культура виступає як одна з ланок у ланцюгу засобів фізичної реабілітації.

Література

1. Бойчук Т., Голубєва М., Левандовський О. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності «Фізична реабілітація» в Україні / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Луцьк, 2018. Т.3. С. 11–16.
2. Бугеря Т. М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконаленні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2016. № 3. С. 10–12.
3. Мартиненко В. В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту / Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2016. № 3. С. 55–58.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
кафедри фізичної культури та спорту
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЛЬ ТРЕНЕРА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА, ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ

Різнманітність професійних обов'язків і широкий діапазон педагогічних завдань, які вирішує тренер, пред'являють підвищені вимоги до його діяльності та особистості. При поверхневому знайомстві з роботою тренера у спорті може здатися, що йдеться лише про підготовку спортсменів до виступів на змаганнях різного рангу. Завдання тренера – це не лише спортивні досягнення спортсмена, а й виховання всебічно розвиненої, освіченої людини, здатної до використання культурного надбання суспільства та саморозвитку. Реалізація цього завдання вимагає вирішення протиріччя між необхідністю засвоїти спортивний досвід і знання попередніх поколінь, створену ними культуру, навчитися будувати на їх основі свою професійну діяльність та поведінку, з одного боку, та значимістю їх постійного вдосконалення – з іншого [2].

Аналіз досліджень [1, 3] у галузі спортивної психології показав, що, незважаючи на інтерес до ролі тренера у підготовці спортсмена, багато аспектів його професійної діяльності залишаються невивченими. Успішна взаємодія в системі «тренер-спортсмен-психолог» можливе лише за всебічного вивчення кожного члена цієї системи.

Професійна діяльність тренера за своєю суттю є педагогічною, з усіма її функціями, психологічними особливостями та вимогами. Її основний зміст полягає в управлінні навчально-тренувальною та змагальною діяльністю

спортсменів. Тренеру також доводиться вирішувати цілу низку завдань, пов'язаних з оздоровчими, виховними, гігієнічними, соціальними, спортивно-змагальними цілями тренування [3].

Педагогічні функції (навчальна та виховна) виявляються у діяльності тренера специфічно, у процесі безперервного розвитку фізичних якостей, вдосконалення спортивної техніки, демонстрації рухових дій, виховання інтересу до занять, формування спортивного колективу та управління ним, виховання особистісних якостей, що забезпечують успішність відбору, організації зборів та змагань, забезпечення психологічної підготовки тощо [4].

Характеризуючи психолого-педагогічні особливості професійної діяльності тренера, слід виділити взаємозв'язок знань формування основної структури рухових навичок з основними закономірностями розвитку фізичних якостей спортсмена у процесі тренування. Тренеру необхідно: знати особливості прояву психіки спортсмена, психічного стану та вміти керувати ним; вміти чітко поставити завдання щодо виконання конкретної рухової дії відповідно до рівня майстерності спортсмена, доступно пояснити способи виконання вправи [4].

Усе це вимагає від тренера постійного звернення до педагогіки, психології, фізіології, біомеханіки та інших галузей.

Таким чином, важлива особливість діяльності тренера полягає в тому, що він має велику увагу приділяти підвищенню фізичної та технічної підготовленості, а також сприяти формуванню особистості спортсменів засобами фізичної культури та спорту.

Діяльність тренера має свої психологічні особливості, такі як:

- стресогенність професії, особливо у період змагань;
- наявність «професійного ризику», нестабільність соціального статусу;
- інтенсивне спілкування (зі спортсменами, батьками, колегами);
- нерегламентованість діяльності, відірваність від сім'ї;
- публічність діяльності.

Високий рівень стресу у діяльності тренера обумовлений специфічними умовами професії, серед яких: психічна напруженість, фізичне навантаження, зовнішньосередовищні фактори.

Психічна напруженість тренера обумовлена:

- необхідністю прийняття оперативних рішень в умовах дефіциту часу (тренеру необхідно не тільки помітити, зрозуміти та пояснити певну спортивну ситуацію, а й своєчасно та адекватно на неї прореагувати);
- відповідальністю за життя та здоров'я спортсменів, оскільки заняття фізичними вправами пов'язані з ризиком;
- наявністю на заняттях шуму (від криків дітей під час естафет чи рухливих ігор), що викликає психічну втому;
- необхідністю контролювати велику площу зали чи стадіону;
- навантаженням на мовний апарат та голосові зв'язки [2].

Фізичне навантаження тренера пов'язане з демонстрацією та допомогою у навчанні спортсменів фізичним вправам, техніко-тактичним діям, виконанням спільних дій і навіть здійсненням страховки.

Зовнішньосередовищні фактори в діяльності тренера мають як позитивну, так і негативну сторони: все залежить від санітарно-гігієнічного стану залів, а також від погодних і кліматичних умов при заняттях на відкритому повітрі, що потребує загартування та гарного здоров'я.

Один із підходів до вивчення особистості тренера пов'язаний із психологічною характеристикою праці. Фахівці [2, 3] щодо психологічних сторін діяльності тренера класифікують цю діяльність на підставі контакту тренера зі спортсменами у процесі тренувань та змагань.

У тренувальному процесі:

- контактний – тренер вступає у безпосередній контакт зі спортсменом (бокс, боротьба, фехтування, спортивні ігри);
- дистантний – тренер не входить у безпосередній контакт (важка атлетика, плавання, кінний спорт);
- змішаний – прояв контактного та дистантного вигляду, але у частковій формі (гімнастика).

У процесі змагання:

- дробний зв'язок – тренер контактує під час перерв (бокс, баскетбол);
- умовний зв'язок – тренер контактує умовними знаками, сигналами (легка атлетика, гімнастика);
- ізоляція – тренер у процесі змагання позбавлений контактів (підводний спорт) [4].

Реалізація двостороннього контакту визначається переважно специфікою виду спорту, рівнем професійної підготовленості тренера як керуючого об'єктом і залежить від якості взаємодії тренера та спортсмена в процесі спортивного вдосконалення.

Існує класифікація тренерів, яка починається з їхнього поділу на особистих тренерів та тренерів збірних команд.

Перша група – найбільш численна – ділиться на такі категорії:

- тренери, які ведуть своїх вихованців від початку спортивного шляху до рівня вищої майстерності. Налагоджений у їхніх школах «конвеєр» регулярно і протягом тривалого періоду часу «видає» обдарованих спортсменів, що становлять як би «напівфабрикат» для збірних команд різних рангів, хоча при цьому цілком ймовірний і відсів;
- тренери, для яких підготовка видатного спортсмена – частіше епізод у його творчій біографії, що багато в чому залежить від везіння та удачі при наборі учнів. Вихованці таких тренерів, як правило, є закінченим «продуктом» навчання, і тому фахівці цієї численної категорії – основні «постачальники» збірних команд;
- тренери, які працюють з дітьми, підлітками, юнаками, юніорами (рідше – з дорослими) на початкових етапах багаторічної підготовки, а потім передають своїх учнів більш досвідченим чи іменитим колегам. Вони становлять незамінну ланку «конвеєра», що багато в чому забезпечує успіх роботи фахівців двох попередніх категорій;
- «тренери-ювеліри», які приймають естафету від особистих тренерів попередніх категорій (найчастіше – третьої) і доводять спортсменів до

престижних результатів та звань. Їх найчастіше залучають до роботи з учнями у збірних командах – на централізованих зборах та в період відповідальних змагань. Вони являють собою свого роду «живий міст» між тренерами особистими та тренерами збірних команд [1].

Ці останні становлять другу групу, вужчу за чисельністю і що складається з трьох категорій:

Перша категорія – головні тренери. Найчастіше це – організатори тренувального процесу, що в цілому здійснюють контроль за роботою залучених особистих тренерів, а також тренерів двох нижченаведених категорій. Складність цього контролю полягає в тому, що в ряді дисциплін збірні команди являють собою конгломерати спортсменів абсолютно різних спеціалізацій (наприклад, легка атлетика, кульова стрільба, фігурне катання тощо), а ефективність роботи обумовлюється різноманіттям «вузькоспеціальних» тренувальних засобів.

Друга категорія – тренери з підготовки окремих груп членів збірних команд. Це можуть бути поєднані між собою споріднені легкоатлетичні дисципліни (стрибки, метання тощо), вагові категорії у борців або боксерів (легкі, середні, важкі), близькі за технічними характеристиками групи зброї у стрільбі (гвинтівка, пістолет). До цієї категорії слід віднести старших тренерів чоловічих і жіночих команд, які проходять підготовку на об'єднаних зборах.

Третя категорія – «вузькі» фахівці, які забезпечують технічну, тактичну, фізичну, теоретичну та інші види підготовки спортсменів. Інтенсивність та частота залучення тренерів цієї категорії до практики підготовки збірних команд з різних видів спорту неоднакова, але в ряді випадків вони постійно беруть участь у тренувальному процесі (хореографи у фігурному катанні, акробати та хореографи у гімнастиці, акробати у стрибках у воду і т.п.) [1].

У психологічному аналізі діяльності найважливіше місце приділяється проблемі мотивації. У мотивах конкретизуються потреби, набуває «предметний» вираз те, на що спрямована активність людини. Однак проблема вивчення особливостей мотиваційно-потребнісної сфери особистості тренера є маловивченою.

Успішність діяльності визначається комплексом мотивів, так як мотиви діяльності ведуть до формування мотивів вибору професії, останні ведуть до мотивів вибору місця роботи, а не сформовані попередні мотиви можуть призвести до звільнення. Домінуючим мотивом у виборі професії тренера є прихильність до спорту та пов'язані з ним очікування. Помилково вибирати професію тренера «за потребою», для цього діяльність тренера надто важка і неспокійна. Професія тренера, це покликання, яке обумовлене особистістю людини та її потребами. Також для тренера значущими мотивами можуть виступати: інтерес до спорту, бажання навчати і виховувати спортсменів, прагнення до визнання та самоствердження, престиж професії, сімейні традиції, матеріальна зацікавленість та ін. Практика показує, що тренерами найчастіше вирішують стати спортсмени, які не досягли свого часу бажаних результатів або достатнього успіху в спорті.

Про успішність своєї роботи тренер може судити за різними критеріями, у тому числі і психологічними. Основою для оцінки діяльності тренера є виконання ним функціональних обов'язків відповідно до тарифно-кваліфікаційної характеристики.

Виділяють три компоненти в оцінці тренера спортсменом:

- гностичний характеризує професійну компетентність тренера;
- емоційний пов'язаний із привабливістю тренера як особистості;
- поведінковий відображає особливості поведінки, спілкування, ефективність виховних впливів тренера.

Вирізняють такі критерії оцінки ефективності діяльності:

- досягнення спортсменів (зайняті місця, виконані розряди);
- якість тренувальних занять, їх ефективність;
- відвідуваність занять (відсів спортсменів);
- регулярне та чітке ведення документації, її якість;
- емоційний відгук спортсменів (активність, захопленість, задоволеність заняттями, ставлення до виду спорту);
- соціально-психологічний клімат у колективі (взаємини між спортсменами, спортсменами та тренером);
- формування особистості спортсмена (отримані знання, сформовані вміння, сформована потреба у здоровому способі життя, заняттях спортом, самовдосконаленні, прагнення до успіху, мотивація досягнення);
- участь тренера у науково-дослідній роботі;
- відгуки керівників, педагогічного колективу, спортсменів, батьків про роботу тренера;
- бажання спортсменів стати тренером [4].

Таким чином, проведений аналіз ролі тренера й особливостей його діяльності у підготовці спортсмена присвячений актуальній проблемі вивчення психології особистості та діяльності, діагностиці та способам самовдосконалення, а розглянуті проблеми є значущими для практичної роботи тренера.

Література

1. Жмарьов Н. В. Управлінська та організаторська діяльність тренера. К.: Здоров'я, 2020. 144 с.
2. Келлер В. С. Функція управління у системі підготовки спортсменів / Теорія та практика фіз. культури, 2015. № 6. С. 57–58.
3. Коломойцев Д. А. Соціально-психологічний аналіз у діяльності тренера спортивної групи / Теорія та практика фіз. культури, 2016. № 6. С. 13–15.
4. Тимчишина Н. Сучасний тренер у педагогічній системі / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 252–254.

Давидко С. Г., студент групи 602-ФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З ВОЛЕЙБОЛУ

Робота спортивного тренера є однією з найбільш своєрідних і специфічних видів людської діяльності. Її специфічність відбувається, насамперед, із самого характеру та змісту спорту взагалі і в кожному його вигляді, зокрема. Орієнтування на досягнення кінцевого результату («перемога будь-якою ціною»), дуже сильна залежність (моральна, соціальна і матеріальна) як тренера, так і спортсменів. Перемога на великих, престижних змаганнях часто визначає всю «стратегію, філософію та моральні принципи діяльності тренера [2].

Складність роботи тренера (особливо у командних видах спорту) полягає також у тому, що об'єктом діяльності тренера є і окрема, індивідуально своєрідна особистість гравця та команда в цілому, в якій мають бути інтегровані та максимально ефективно використані особливості та переваги гравців, гранично сконцентрованих на досягненні командної цілі. За таких умов сама специфіка роботи тренера вимагає від нього відповідних педагогічних та психологічних знань та навичок, особистісної спрямованості на ці розділи його роботи [1].

Сутність тренерської діяльності в тому, що вона містить багато різноманітних і найчастіше суперечливих ролей, грати які не так просто. Це вимагає від тренера постійного контролю та сильного бажання вчитися. З кожним зі своїх гравців тренер грає кілька ролей. Найбільш важливими з них є ролі вчителя, керівника-лідера та організатора [4].

Як викладач, тренер представляє гравцям нові прийоми гри з волейболу та іншу інформацію. Процес навчання буде ефективним, якщо тренер добре знає свій вид спорту, всі його особливості та нюанси, а також володіє достатньою кількістю методик, щоб передати ці знання. Він також повинен знати, що процес освоєння нового у кожного гравця проходить з різною швидкістю, і це слід враховувати у практиці навчання.

Як керівник та лідер, тренер повинен встановлювати своїм гравцям реальні цілі. Впевненість гравців у реальності досягнення поставлених задач грає сильну мотивуючу роль. Як лідер тренер є для гравців зразком для наслідування, його поведінка та відношення має величезний вплив на них, показуючи модель очікуваної від них поведінки [3].

Як організатор тренер створює умови для повного розвитку спортсменів і як гравців, і як особи, усуваючи всі перешкоди на цьому шляху. Ця роль вимагає від тренера ретельного планування та підготовки, продумування всіх організаційних деталей та повної впевненості у наявності необхідної підтримки виконання завдання. Спорт існує для спортсмена, та тільки будучи ефективним викладачем,

лідером та організатором, тренер зможе надати сильний і позитивний вплив на своїх гравців [1].

На першому, початковому рівні навчання він несе повну відповідальність за підтримку протягом усієї спортивної кар'єри гравців системи спортивних цінностей та духу справедливої гри. Здатність тренера встановлювати і підтримувати ці цінності залежить від трьох факторів [2]:

- як добре він розуміє і твердо дотримується принципів «справедливої гри»;
- як добре він розуміє причини участі своїх вихованців у спортивному житті;
- як добре він розуміє різні підходи до тренування.

Чим більше тренер знає щодо цих факторів, тим краще він зможе зрозуміти та сформулювати свій власний підхід до тренування. Зокрема, можна бачити, як цей підхід впливає на щоденні тренування та як тренер може змінюватися залежно від ситуації та у часі.

Література

1. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула. К., 2009. 138 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
3. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. Фізичне виховання. Волейбол: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра; КПІ ім. Ігоря Сікорського. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
4. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

Караван Є. В., асистент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Зачевило І. В., асистент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК ТАКТИЧНИХ ПОНЯТЬ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ) У ЗВО

Гра в міні-футбол (футзал) – це спортивна гра, заснована на безпосередньому контакті з суперником в межах, дозволених правилами, спрямована на досягнення високих спортивних результатів у міні-футболі, крім фізичної та технічної підготовки, гравці повинні мати достатньо високий рівень теоретичних знань. Вибір тактики гри залежить від ряду факторів, обумовлених внутрішніми і зовнішніми умовами.

Внутрішні умови:

1. Рівень технічної підготовки гравців вашої команди та команди суперника.
2. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) власної команди та команди суперника.
3. Технічна готовність до гри власної команди та команди суперника.

Зовнішні умови:

- стан майданчика (розміри, покриття);
- місце проведення турніру;
- умови, що впливають з позиції, команди-суперника в турнірі.

Враховуючи змогу залучення гравців тільки з певного навчального закладу, специфічність їх попередньої підготовки та фізичних кондицій, тактика буде відповідною до їх можливостей. Зараз у світі з'явився тренд на «атакувальний футбол», але така тактика є специфічною і залежить від технічних і швидкісних якостей залучених гравців. Більшість команд намагаються застосовувати атакуючий стиль, але зазнають невдач через низький рівень підготовки гравців. Якщо рівень підготовки студентів нижчий і не відповідає вимогам атакуючої тактики, потрібно будувати більш захисний стиль, який не потребує грандіозних технічних якостей, але може бути енергозатратнішим. Відомо: «Напад виграє матчі, а захист виграє титули».

Якщо вони мають технічну перевагу, вони спробують різні варіанти гри, переключаячись на індивідуальні навички. Якщо суперник має технічну перевагу, вони переходять до швидких атак. Якщо команда має перевагу в кондиційній (фізичній) підготовці, гравці повинні зробити серію позиційних змін і «розтягнути» ширину і довжину поля так, щоб суперник почав переходити на бігову гру. Щоб звести нанівець цю перевагу, краще перейти на більш повільну гру і уникати індивідуальних дій. Використовуйте точний пас для проникнення на територію суперника. Це необхідно для того, щоб не втрачати контроль над м'ячем і агресивно захищатися. Якщо фізична перевага суперника не сприймається, важливого значення набуває ментальна складова. Рівень мотивації відіграє важливу роль у кінцевому результаті.

Література

1. Голобородько Я. Літературна футбольна ліга: текстові особливості тренувального процесу / Слово і час, 2013. № 2. С. 113–121.
2. Кричлі С. Про що ми думаємо, коли думаємо про футбол. К.: Yakaboo publishing, 2019. 150 с.
3. Письменники про футбол. Х.: вид-во «Клуб сімейного дозвілля», 2011. 320 с.
4. Процик І. «В футбол треба грати неодмінно!»: футбольна термінологіка художніх творів Юрія Смолича як репрезентація українського футбольного дискурсу в Наддніпрянській Україні в першій половині ХХ століття / Лінгвостилістичні студії, 2019. Вип. 10. С. 163–185.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ ТА МІНІ-ФУТБОЛУ У ЗВО

Одним із головних пріоритетів фізичного виховання у вищих навчальних закладах є зміцнення здоров'я студентів. Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності студентської футбольної команди її навчально-тренувальний процес повинен бути чітко спланований з урахуванням різних обставин, таких як специфіка контингенту, психофізіологічні особливості кожного гравця, рівень фізичної, технічної і тактичної підготовки та графік змагань. Сьогодні також дуже важливо враховувати фізичну та технічну інфраструктуру, інвентар, матеріальне забезпечення команди, можливості харчування та повноцінного відпочинку. Планування тренувального процесу є основоположним у роботі вчителів фізкультури.

Останнім часом удосконалення тренувального процесу студентських команд з міні-футболу відбувається завдяки сучасним формам організації та проведення занять, використанню сучасних програм, засобів і методів спортивного тренування, але, на нашу думку, при плануванні навчально-тренувальних занять для студентів недостатня увага приділяється недостатньо уваги приділяється особливостям життя та виховання студентів, які займаються міні-футболом, що є актуальним. Така інформація необхідна для вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах та пошуку шляхів залучення студентів до занять іншими видами спорту.

Для більшості вищих навчальних закладів України студентський спорт є однією з основних складових фізичного виховання студентів. Тому в останні роки спостерігається помітна тенденція до задоволення потреб студентів у фізичному вихованні за допомогою практичних занять, і міні-футбол став важливою складовою цього процесу. Провідні фахівці зазначають, що міні-футбол є універсальним видом спорту, видом діяльності, який сприяє всебічному фізичному розвитку людини, має оздоровчий ефект, зміцнює нервову систему, розвиває рухові органи, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем і сприяє обміну речовин в організмі. Отже, на думку науковців, здатність учнів опанувати міні-футбол залежить від того, наскільки вчителі враховують особливості навчання школярів при плануванні та проведенні уроків, тренувань і змагань з цього виду спорту.

Система гри – це основний спосіб гри команди, який визначає особливості позицій і переміщень гравців відповідно до завдань, поставлених позиціями нападу і захисту, в яких повинні бути досягнуті цілі. Система гри не дає точних інструкцій, як діяти, але окреслює специфічні особливості гри, які впливають з рамок дій, конкретних силових позицій на майданчику, здібностей і рівня підготовки гравців, а також якості виконання завдань. Міні-футбол (футзал) – це спортивний матч між командами, які намагаються

виконати тактичні завдання, важливі для перемоги під час матчу. Під час матчу захист контрастує з атакою, і ці дві фази є однаково важливими.

Під час матчу гравці повинні продовжувати вирішувати основні та специфічні тактичні завдання нападу та захисту. Гра як в захисній, так і в атакуючій фазах гри вимагає від гравців швидкого вирішення ігрових ситуацій і використання різноманітних тактичних інструментів для досягнення цього. Це вимагає координації і, отже, в обох фазах гравці використовують свої фізичні та технічні здібності для точного вирішення завдань в мінливих умовах матчу.

Якість тренувального процесу в міні-футболі (футзалі) є більшою мірою запорукою виховання здорових, фізично підготовлених і морально стійких громадян України, ніж зростання спортивної майстерності гравців. Тому ми вважаємо, що стратегічні та тактичні проблеми цієї гри слід розглядати як вступ до знань з теорії футболу. Знання про організацію, планування та їх реалізацію в тренувальному процесі є важливою підмогою для професіоналів, щоб кваліфіковано підходити до особливостей спортивного тренування.

Література

1. Баштовенко О. А. Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини / Молодий вчений, 2018. № 1 (53). С. 765–769.
2. Дорохова О. В. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. К., 2019. Вип. 3К (110). С. 181–184.
3. Процик І. Три удари в площину воріт в першому таймі: лексика офіційного футбольного дискурсу в художніх творах Сергія Жадана / Наукові записки НаУКМА. Мовознавство, 2019. Т. 2. С. 56–64.
4. Струганець Ю. Семантика, структура, функціонування футбольної лексики в українській літературній мові початку ХХІ століття: автореф. дис. ... канд. філол. наук: 10.02.01 / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 20 с.

Плужник М. М., студент групи 101-ВЕ
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІННОВАЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

У сучасному спортивному середовищі, охопленому стрімкими змінами технологій, глобалізацією та зростаючим різноманіттям видів спорту, система педагогічної підготовки встає перед необхідністю інноваційної трансформації.

У світлі цього реакція на технологічні інновації у сфері фізичної культури визначається необхідністю інтеграції передових технологій, таких як віртуальна реальність, аналіз даних та інтерактивні платформи, у систему педагогічної підготовки. Впровадження цих сучасних технологій, разом із розвитком онлайн-ресурсів та віртуальних тренувань, сприятиме покращенню ефективності навчального процесу, надаючи студентам та тренерам нові можливості для розширення знань та підвищення кваліфікації і стануть необхідною складовою ефективною педагогічної підготовки.

У сучасному світі зростає важливість співпраці та глобального обміну досвідом у галузі підготовки фахівців з фізичної культури. Глобалізація спорту вимагає розширення міжнародного партнерства та обміну програмами навчання. Взаємодія з представниками різних країн дозволяє створити унікальні програми, враховуючи різноманіття спортивних підходів та культур. Глобальний обмін викладачами сприяє збагаченню знань та формуванню висококваліфікованих фахівців, готових до викликів сучасного спортивного середовища. Розширення міжнародного партнерства та обмін викладачами можуть призвести до створення унікальних програм, що враховують різноманіття спортивних підходів різних країн [3].

У світлі зростаючого різноманіття видів спорту та розвитку нових спеціалізацій в галузі фізичної активності, адаптація системи педагогічної підготовки є ключовою у забезпеченні конкурентоспроможності фахівців. Для успішної адаптації до нових вимог ринку праці необхідно розробляти гнучкі та актуальні навчальні програми, спрямовані на вивчення сучасних трендів у фізичній культурі, використання новітніх технологій у навчальному процесі та формування у студентів універсальних навичок, що відповідають вимогам ринку. Також важливо підтримувати партнерства з роботодавцями, організовувати стажування та практичні заняття для забезпечення студентам практичного досвіду відповідно до сучасних вимог і очікувань роботодавців, що гарантує випускникам конкурентоспроможність та актуальність їхніх знань [1].

В умовах сучасного динамічного розвитку фізичної культури та спорту виявляється належною необхідністю переосмислення та вдосконалення підготовки спеціалістів у цій сфері до неординарних вимог та постійної зміни навчальної програми. Саме в цьому контексті набуває особливого значення розвиток міждисциплінарної підготовки, яка не лише враховує технічні та теоретичні аспекти фізичної активності, але й здатна інтегрувати знання з педагогіки, медицини, теорії спорту та психології. Цей підхід передбачає створення комплексних програм, спрямованих на глибоке вивчення не лише фізичного тренування та стратегій гри, а й на розуміння психофізіологічних та етичних аспектів спортивної діяльності. Інтеграція різноманітних галузей знань дозволяє виховати не тільки висококваліфікованих спеціалістів, які більш глибоко розуміють проблеми, що виникають у сучасному спортивному середовищі, але й особистостей, здатних впливати на різні сфери розвитку спорту. Така міждисциплінарна підготовка виходить за рамки стандартних підходів, але має велику кількість переваг які були описані вище.

Дуже часто в підготовці спеціалістів у галузі фізичної культури використовують застарілу і стигматизовану систему оцінювань, та не гнучку систему стандартизованих нормативів для оцінки студентів. Що не є оптимальним методом для сучасної гнучкої та вільної молоді. У наші часи глобалізації ми можемо звернутися до навчальних програм країн Європейського Союзу використавши їх досвід для трансформації та адаптації власної системи оцінювання студентів і фахівців. Системи оцінювання країн Європейського Союзу зазвичай будуються на диференційованих нормативах які залежать від психічних, медичних і фізіологічних особливостей кожного студента і конкурентній системі оцінок. Тобто, в процесі оцінювання ми маємо не дискретні данні які можуть бути обмеженими, а порівняння з іншими у вигляді рейтингу, що підвищує не тільки можливості оцінювання, а й заохочує студентів до навчання через внутрішню снагу сучасної молоді до лідерства і конкурентоспроможності, тим самим значно підвищуючи ефективність та підготовленість фахівців у майбутньому [1].

Сучасна молодь визначає нові тренди і встановлює сучасні цінності. У сфері фізичної культури важливо адаптувати навчальні програми та підходи до потреб і поглядів молоді. Заснована на інтерактивних методах та технологічних інноваціях система має надавати можливості для особистісного розвитку, враховуючи індивідуальні особливості та підтримуючи різноманіття інтересів у фізичній активності. Забезпечення доступності та привабливості фізичної культури відповідно до цінностей молоді допоможе створити здорове та активне суспільство, яке відповідає сучасним вимогам і стає невід'ємною частиною підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту, сприяючи створенню висококваліфікованих та етичних фахівців у сучасному світі, де спорт став не лише важливою частиною фізичного здоров'я, але й значущим соціокультурним явищем [2].

Література

1. Василяшко І., Білик Т. Упровадження STEM-навчання – відповідь на виклик часу / Управління освітою, 2017. № 2 (386). С. 28–31.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Х.: «ОВС», 2004.
3. Жданова О. М. Управління фізичною культурою. Львів, 1996.

Рибалко Л. М., д.пед.н., професор
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ЗАСАДАХ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ

Якісну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах ЗВО розглядаємо при застосуванні технології компетентісно орієнтованого навчання. Адже, молоде покоління має бути не лише готовим до професійної діяльності та життя в умовах соціально-економічних реформ, а й

мати здатність пристосовуватися до змінних та конкурентних умов на ринку праці. Саме тому перед ЗВО постає завдання якісної професійної підготовки компетентних фахівців з фізичної культури, які глибоко усвідомлюють свою роль у суспільстві, вміють творчо використовувати набуті знання, вміння та навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту має носити випереджальний характер, урахувати багаторівневість вищої фізкультурної освіти та інноваційні підходи до навчально-виховного процесу. Підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту відбувається на засадах компетентнісно-орієнтованого навчання, результатом якого є фахівець зі сформованими фаховими компетентностями.

Сучасне суспільство потребує компетентних фахівців з фізичної культури та спорту, що викликано: по-перше, погіршенням стану здоров'я учнівської та студентської молоді; по-друге, наявністю гіподинамії та малорухливого способу життя; по-третє, необхідністю розширення послуг зі спортивно-оздоровчої діяльності, спрямованої на загальне фізичне оздоровлення широких верств населення та молоді; по-четверте, необхідністю залучення молоді до спорту та здорового способу життя, розширення сфери послуг щодо використання здоров'язберезувальних технологій з метою активізації рухової активності й оздоровчо-рекреаційних заходів здорового способу життя.

Упровадження компетентнісного підходу в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в системі вищої освіти потребує відповідного науково-методичного супроводу, яким виступає освітня програма відповідно до дії Закону України «Про вищу освіту», який вступив у дію з 2015 року.

Формування змісту вищої освіти на засадах компетентнісного підходу є предметом низки наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених. Чимало науковців (В. Захарченко, С. Калашнікова, В. Луговий, Ю. Рашкевич, Ж. Таланова) компетентнісний підхід пов'язують з утвердженням студентоцентричного навчання, в основу якого покладені чітко визначені результати навчання та відповідні компетентності.

Навчання на засадах компетентнісного підходу, як стверджує Ю. Рашкевич, орієнтоване на студента (орієнтація на вихід), в основі якого є компетентнісна модель фахівця, створена за участі, поряд із викладачами, роботодавців, випускників, професійних організацій тощо [1].

Суттєво важливими щодо сформованості фізичної культури особистості є концептуальні положення С. Коровіна. Являючись частиною культури суспільства з притаманними їй духовними і матеріальними цінностями, фізична культура студентів базується на сформованому механізмі рухової діяльності і сприяє розвитку їх особистісних якостей, при якому реалізується її індивідуальні й соціальні процеси і самореалізація. Вони отримують відбиття у найбільш повному самовираженні в соціокультурній і професійній діяльності фахівця [1].

Компетентісно орієнтоване навчання майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту утверджує студентоцентризм, який базується на прозорості і об'єктивності результатів навчання.

Основними напрямками компетентісно орієнтованого навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є:

1. Виокремлення загальних компетентностей, які характеризують універсальні навички та вміння майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, формою представлення яких є здатності.

2. Розроблення системи основних фахових компетентностей в межах реалізації освітньої програми «Фізична культура і спорт».

3. Утвердження кредитно-трансферної системи та видозміна її у Європейську кредитну трансферно-накопичувальну систему.

4. Застосування інноваційних підходів до навчання, викладання та оцінювання.

Базовою основою компетентісно орієнтованого навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є компетентності та результати навчання, які є ключовими у Європейському просторі вищої освіти.

Компетентності розглядаються як динамічне поєднання знань, навичок, умінь і здатностей [1]. Компетентності формуються з навчальних дисциплін і оцінюються на різних етапах. Їх особливістю є те, що вони набуваються поступово, формуються цілою низкою навчальних дисциплін або модулів на різних етапах вивчення за відповідною програмою, і, навіть, можуть починати формуватися в рамках програми одного рівня вищої освіти, а закінчувати формування на іншому, вищому рівні [2, 3, 4].

Під результатами навчання розуміється інтегральний показник, що передбачає те, що повинен знати та розуміти студент, бути здатним продемонструвати вміння та навички після завершення навчання. Результати навчання можна відносити до окремого модуля або також до періоду навчання (освітньої програми першого, другого чи третього циклів). Адже вони визначають вимоги до присудження кредитів [4].

Отже, в основу компетентісно орієнтованого навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту покладено студентоцентризм, що реалізує ідею надання якісної освіти та підготовку компетентних фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. При такому навчанні утверджується повна відповідність результатів навчання визначеним компетентностям, адже між ними є глибока діалектична єдність, яка полягає в інтеграції результатів навчання в їх динамічному поєднанні, що приводить до набуття особами, які навчаються, відповідних компетентностей; тоді як оволодіння певною компетентністю вимагає засвоєння конкретних знань, умінь, навичок, тобто результатів навчання.

Література

1. Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2014. 168 с.

2. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації. За ред. В. Г. Кременя. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. 120 с.
3. ECTS Users' Guide. – European Communities, 6 February 2009. [Electronic resource]. URL: ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/ects/guide_en.pdf.
4. Tuning educational structures in Europe, TUNING. [Electronic resource]. URL: www.unideusto.org/tuningeu.

Цявко В. В., студентка групи 102-ФП
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту – це складний та відповідальний процес, який вимагає високого рівня компетентності викладачів та використання передових педагогічних підходів. Практика в педагогічній сфері постійно розвивається, а передовий досвід стає визначальним для досягнення високих стандартів навчання та формування професійних якостей майбутніх фахівців.

Однією з ключових складових передового педагогічного досвіду є *інтеграція сучасних технологій у навчальний процес*. Використання інтерактивних відеоуроків, онлайн-ресурсів та віртуальних тренажерів сприяє підвищенню зацікавленості студентів та створює умови для глибокого розуміння та усвідомлення теоретичних концепцій. Такий підхід відкриває можливості для взаємодії з викладачами та колегами, навчання на відстані та розвитку навичок самостійної роботи.

Не менш важливим елементом є практична орієнтованість навчального процесу. Сучасний викладач фізичної культури та спорту вдосконалює методи підготовки студентів до реальних ситуацій, які вони зустрінуть у майбутній професійній діяльності. Використання симуляційних вправ, реальних відомчих випадків та практичних ситуацій сприяє не лише засвоєнню теоретичних знань, але й розвитку професійних навичок.

У сучасному педагогічному досвіді надається великий акцент на індивідуалізацію навчання. Врахування особливостей кожного студента та вибір індивідуального шляху розвитку є ключем до успішної підготовки фахівців. Система персоналізованого навчання дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби студентів, стимулює їхню активність та саморозвиток.

Значущу роль відіграє також підвищення ролі практичного досвіду в процесі навчання. Співпраця з провідними спортивними організаціями, тренерами-професіоналами та можливість участі у реальних спортивних заходах дозволяє майбутнім фахівцям отримати необхідний практичний досвід та адаптувати теоретичні знання до вимог сучасного спортивного середовища.

У контексті передового педагогічного досвіду особливу увагу приділяють етиці та психологічній підготовці майбутніх фахівців. Формування високих моральних стандартів, етичних норм та психологічної стійкості є невід'ємною частиною педагогічної стратегії. Розвиток професійної етики та здатності працювати в стресових ситуаціях стають ключовими вміннями для майбутніх фахівців.

Отже, передовий педагогічний досвід у професійній підготовці фахівців фізичної культури та спорту охоплює широкий спектр аспектів, від технологічних новацій та індивідуалізації навчання до акценту на етиці та психологічній готовності. Цей досвід визначає якість підготовки майбутніх фахівців та сприяє їхньому успіхові у сфері фізичної культури та спорту.

Література

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Х.: «ОВС», 2004. 176 с.
2. Жданова О. М. Управління фізичною культурою. Львів, 1996. 127 с.
3. Іваненко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. Черкаси: АНТЕІ, 2005. 263 с.
4. Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання спорт». К.: КГПФК, 1992. 18 с.
5. Кучеренко І. О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. К., 2004. 1184 с.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Х.: «ОВС», 2007. 271 с.

СЕКЦІЯ 3

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Баштовенко О. А., к.біол.н., доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

СИСТЕМНІСТЬ ПРИРОДИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК КРАЙНЬОГО ПРОЯВУ ЕМОЦІЙ У СПОРТІ

Потужний, бурхливий професійний спорт є соціальним явищем, про його важливість у сучасному суспільстві свідчать його значимі функції. Спортивним змаганням у деяких країнах надається навіть більшого значення, ніж державним подіям.

Спорт тісно пов'язаний з культурою суспільства, формує модні тенденції, стиль життя, його можна використати як інструмент передвиборчої кампанії. Окрім цього, спорт є породженням самого суспільства як складова бізнес відносин між професійними спортсменами та підприємцями.

Є ще один суспільний напрям, розвиток якого забезпечує спорт – індустрія розваг, тим паче, за класифікацією ООН спортивні заходи належать до сфери послуг.

Спорт, як складне та багатовекторне явище суспільства, має позитивні і негативні риси. Одним з феноменів спортивної діяльності є емоційні прояви, що тлумачаться неоднозначно та потребують ретельного вивчення. Крайні емоційні прояви (агресивну поведінку) вивчало багато науковців [1, 3, 4, 7, 10]. Зацікавленість до вивчення агресії виявляють представники різних наук: біології, психології, соціології, психіатрії, адже формування цього феномена включає специфічні особливості на межі наук. Причини агресивної поведінки неможливо пояснити без допомоги природничих наук та медико-біологічного підходу. Сучасні відкриття, зроблені у біохімії, нейрофізіології, психогенетиці дозволили систематично вивчати глибинні процеси та причини проявів агресії. Інтегрованість підходу до вивчення агресії розкриють повну природу цього явища і створять механізми керування та корекції агресивністю [9]. Несен О., вивчаючи феномен агресії серед спортсменів-гравців, вказує, що допустима агресія в рамках існуючих правил, є необхідною умовою для певної переваги та може поліпшити ефективність ігрових дій [2]. Полулященко Т. визначає, що проблема агресивності у спорті пов'язана з загальною тенденцією демократії і морального оновлення суспільства, що підкреслює природу спорту як соціального явища [5].

Будь яке соціальне явище, в тому числі і спортивна діяльність, має негативні і позитивні риси. Некерована емоціональна взаємодія спортсмена і тренера може мати негативні наслідки як на здоров'я спортсменів, учасників змагання, так на результатах змагальної діяльності та іміджі спорту як суспільного явища. Більшість позитивних рис формується як складові

освітнього процесу, оскільки галузь, яка опікується підготовкою фахівців – тренерів – освіта/педагогіка. У складі сучасної освіти, спорт потребує впровадження та використання нових засобів, методів навчання та тренування, вивчення та застосування сучасних підходів до відбору талановитих та обдарованих.

Отже, можна визначити, що спорт – це не тільки фізичні вправи та змагання, це педагогічний процес, який формує не лише фізичні, а й духовні якості людини. Спорт є одним із найбільш ефективних засобів виховання, розвитку та навчання людини, дозволяє розвивати, в першу чергу, фізичні якості людини, такі як витривалість, сила, гнучкість, швидкість, спритність та координація рухів. Фізичні вправи, які виконуються під час занять спортом, покращують роботу серцево-судинної системи, підвищують імунітет, знижують ризик розвитку захворювань. Окрім фізичних якостей, спорт сприяє розвитку психологічних якостей людини, формує духовність та виконує патріотично-виховну функцію. Заняття спортом формують такі цінні особистісні риси якості як цілеспрямованість, наполегливість, впевненість у собі, самоконтроль, уміння працювати в колективі, а також розвивають терпіння та самодисципліну. У спорті важливо не лише виграти, а й вчитися відтворювати, вчитися на своїх помилках та не здаватися. Першочергового значення набуває спорт у соціальній адаптації [8]. Заняття спортом можуть стати мостом, який молодій людині допоможе увійти до суспільства [1]. Колективні заняття формують комунікативні здібності та навички спілкування у певних групах. Спортивні змагання навчають спільній роботі для досягнення власних та командних цілей. У складі команди беруть участь представники молоді з лідерськими якостями, які здатні забезпечувати взаємозамінність та допомогу, а також долати труднощі у різних проявах діяльності. Низка суттєвих негативних рис також властива професійному спорту. Не контрольованість поведінки, агресивність, шахрайство, використання заборонених речовин, навантаження за межею адаптації. Ці явища повинні ретельно вивчатися фахівцями та викорінюватись зі спортивної арени суспільства. Заради високого спортивного результату, що забезпечує спортсмену благополуччя та матеріальні блага, спорт набуває цінності, що характеризується девізом «Перемога понад усе». Тому з явища корисного, оздоровчого, розвиваючого та високоцінного, спорт може стати згубним соціальним процесом. Породження конфліктних ситуацій, недотримання відповідності між біологічними процесами і силою навантаження, надмірна агресивність в наслідок некерованої емоційності як спортсменів, так і глядачів – явища що породжуються прогалинами освітньо-виховного процесу.

Агресія у спорті – це явище, яке давно є в середовищі спортивних клубів та федерацій. У спорті агресія може виявлятися як фізично, так і вербально. Вона може бути спрямована на опонента, суддю, тренера або навіть самого спортсмена.

Однак, агресія у спорті – це емоційний стан, який привертає увагу суспільства, бо це одна з найяскравіших та видовищних проявів поведінки у світі спорту [6]. Треба зазначити недопустимість штучного культивування

агресії і насильства, що насаджуються у професійному спорті, як експлуатація тваринних інстинктів та є показником низької культури суспільства, розраховуючи на емоції як на своєрідний товар.

Проте, мало хто замислюється, що агресія у спорті – це біологічне явище, що має глибоке коріння в еволюції та певні причини походження. У боротьбі за виживання у давнину тварини використовували агресію як захисний механізм. У спорті агресія може виявлятися також як захисний механізм, наприклад, коли спортсмен захищає свою територію або свій м'яч. Вона також може проявлятися як стресовий фактор, наприклад, коли спортсмен відчуває стрес під час матчу і виходить із себе, та за умови власних невдач або команди. Біологічну основу агресії у спорті пов'язують з виникненням та розвитком рухової діяльності і дією різних гормонів, таких як тестостерон, кортизол та адреналін. Тестостерон, який є головним чоловічим гормоном, може підвищувати рівень агресії у спортсменів. Він відіграє важливу роль у регуляції багатьох біологічних процесів, включаючи розвиток м'язової маси та кісткової тканини, а також поведінки, у тому числі агресивної поведінки. Тестостерон не єдиний фактор, що впливає на агресію в спорті і цей зв'язок складний і багатогранний, залежить від багатьох факторів та включає складні процеси. Дослідження доводять, що рівень тестостерону може варіювати в залежності від характеру людини, а також враховуючи його схильність до агресивної поведінки. Кортизол – гормон, який також може підвищити рівень агресії у спортсменів. Він може негативно позначитися на здоров'ї спортсмена, якщо не враховується баланс між стресом і релаксацією. У деяких спортсменів рівень кортизолу може підвищуватись під час очікування змагання, тренувань, або інтенсивних тренуваннях. Вплив кортизолу може бути подвійним. З одного боку, підвищений рівень кортизолу може визвати більш агресивну поведінку у деяких спортсменів, особливо якщо вони знаходяться у хронічному стресі, що ми й спостерігаємо у змагальній діяльності.

Адреналін – це гормон, який збільшує рівень агресії у спортсменів у відповідь на стресові ситуації, підсилює серцевий ритм, артеріальний тиск, розширює бронхи, змінює склад крові. Ці явища є корисними, бо підвищують, загалом, імунний захист організму, що допомагає швидше реагувати на патогенні фактори. Недостатній рівень адреналіну може призвести до погіршення фізичної форми та продуктивності спортсмена. Для спортивної діяльності роль адреналіну надзвичайно важлива, оскільки він покращує енергетичні обмінні процеси, а це дозволяє швидко приймати рішення, підвищує швидкість реакцій, витривалість. Але з другого боку, цей гормон збільшує і агресивність.

Важливим є вміння контролювати свою поведінку на змагальному емоційному підйомі. Кваліфіковані фахівці-тренери повинні допомагати спортсменам навчитися володіти своїми емоціями та правильно використовувати переваги гормонального статусу без шкоди власному здоров'ю та суперників [7]. Вплив агресії у спорті може призвести до різних наслідків як для спортсменів, так і для суспільства в цілому. Наслідком фізичної агресії є травми та uszkodження, а це скорочення, або завершення

кар'єри спортсмена. Вербальна агресія впливає на психологічний стан спортсмена, що призводить до тривожного стану та хронічного стресу. Але деякі спортсмени, використовують агресію для отримання переваги над опонентом або для ошукування судді. Такі поведінкові явища з порушення правил та норм поведінки не тільки погіршують загальну якість гри, але і зменшують довіру до спорту у суспільстві.

Хоча агресія в спорті має підґрунтя як біологічне явище, однак, прояви її можуть бути контрольовані. Існують різні стратегії, щодо контролю стану спортсменів як під час тренувань так і під час змагальної діяльності. Програма підготовки майбутніх фахівців-тренерів повинна включати обов'язковий цикл медико-біологічних дисциплін, психологічного спрямування, що закладають основи розуміння механізму процесів виникнення стресу та агресії. Розуміння адаптаційних процесів організму під час тренувальної діяльності, опанування методиками і техніками управління стресом та релаксації дозволять своєчасно уникнути проявів агресії під час спортивної комунікації.

Уважне вивчення негативних і позитивних проявів крайніх емоцій на підставі додаткових досліджень дозволять уникнути асоціальних проявів у вигляді агресивної поведінки та насильства. За умови готовності фахівців фізичної культури і спорту для здійснення тренерської, суддівської діяльності дозволять створити здорове спортивне середовище. Висока професійність тренерів, що скеровують спортсменів на розвиток духовності, контролю над агресією з розумінням біологічного та соціально-психологічного аспектів цього явища є запорукою здорового тренувально-змагального процесу.

Література

1. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. Наукові праці / Соціологія, 2010. № 133 (146). С. 50–54.
2. Несен О. Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту, 2021. URL: 6232-Текст статті-17828-1-10-20220907.pdf
3. Осіпцов А. В., Фролова О. О., Кордубан Т. В. Явища агресії й агресивності та їхні прояви у командних видах спорту / Загальна педагогіка та історія педагогіки, 2020. № 21(1). С. 69–72.
4. Петечел О. Ю. Теоретичний аналіз проблеми агресії / Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України, 2017. № 44. С. 88–102.
5. Полулященко Т. Соціально-біологічні аспекти агресивності у спорті / Розвиток сучасної освіти і науки. Інтердисциплінарні виміри, 2019. С. 206–208.
6. Сигал Н. С, Штих В. А, Александров Ю. В. Агресія в спортивній діяльності / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. № 3 (41): 86-9. URL: <https://doi.org/10.1>
7. Сіроха Л. В. Психолого-педагогічні причини виникнення агресивності підлітків / Теорія і практика сучасної психології, 2018. 4. С. 154–157.
8. Сучану А. Своєрідність процесу соціалізації як соціально-педагогічний феномен / Молодь і ринок, 2018. 7. С. 78–83.

9. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О. Вплив занять різними видами єдиноборств на формування агресивності юних спортсменів / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2010. 5. С. 357–362.
10. Tenenbaum G., Stewart E., Singer R. N., Duda J. Aggression and violence in sport: An ISSP position stand / The Sport Psychologist, 1997. 11. P. 1–7.

Безносюк О. О., професор,
професор кафедри педагогіки, дошкільної та початкової освіти
*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Спортивна психологія – це область психологічної науки, що вивчає закономірності психічних проявів людини у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Необхідність появи цієї науки обумовлена специфічними умовами спортивної діяльності, насамперед, прагненням до максимальних досягнень, змагальністю (прагненням до перемоги), великими, інколи ж і граничними фізичними і психічними навантаженнями.

Спорт є єдиною сферою діяльності, в якій людина (спортсмен) свідомо прагне максимальних навантажень, бачачи в цьому єдину умову підвищення своїх можливостей, зростання спортивних результатів. У цьому полягає унікальність спорту, спортивної діяльності, специфіка психології спорту як напрями психологічної науки. У свідомому прагненні розвивати необхідні якості та максимально їх реалізовувати під час змагання полягає специфічність реалізації функціональних можливостей у спорті.

У решті сфер діяльності і життєдіяльності працює принцип мінімізації зусиль, витрат за досягнення мети. У ряді видів професійної діяльності (військові, рятувальники, робота в особливих умовах, екстремальних ситуаціях) та життєдіяльності (здоровий спосіб життя, рекреаційна фізкультура, превенція ризикованої поведінки) використовуються принципи спортивної діяльності, але це як засіб формування необхідних функціональних та психологічних якостей особистості людини.

Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів та механізмів регуляції функціонування підсистем організму та психіки, поведінки людини у ситуаціях екстремальності зовнішніх та внутрішніх умов діяльності. З цього випливає, що психологію спорту не можна розглядати як прикладну дисципліну, завдання якої обмежуються конкретними потребами фізкультурно-спортивної практики. Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки.

Багато років граючи в теніс і спостерігаючи гру великих майстрів, зацікавився роботою Джима Лоєра. Лоєр працював із такими відомими тенісистами, як Андре Агассі, Моніка Селеш, Джим Кур'є, Габрієла Сабатіні. За час практичної роботи із зірками світового тенісу Джим Лоєр виробив та

сформував 12 «золотих» правил, які допомагають тенісистові контролювати свій емоційний стан під час гри.

Теніс і поведінка гравців на корті давно зацікавили теоретично, як науковця і практично, як гравця – любителя з 30-річним стажем. Досягнення психологів Тенісної асоціації дали можливість замислитись і виконуючи обов'язки судді на турнірах з більярду, зробити висновки, що не тільки у любителів, а й у професійних спортсменів є великі прогалини в контролі свого емоційного стану під час гри.

Спробував адаптувати «Золоті» правила для більярдного спорту:

Волейбол, безперечно, є лідером за популярністю серед рухливих ігор. Чому? Головним чином оскільки волейбол простий у навчанні, широкодоступний і динамічний під час проведення. Саме тому розглянута гра входить у навчальні програми. Психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби. Основні рухові дії волейболістів – це швидкі переміщення, стрибки, кидки під час прийому м'яча. Виконання їх пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості та самовладання. Найбільш істотною відмінністю в техніці волейболу є безпосередній короткочасний контакт з м'ячем, що виключає захоплення. Усі дії характеризуються мінливістю у процесі гри. На тренуваннях волейболісту доводиться опановувати цілу систему рухових навичок, які складаються з великої кількості прийомів захисту та нападу. Складність ігрових дій полягає і в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях та в умовах, що вимагають від гравця виняткової точності та диференційованості рухів, швидкого перемикання з одних форм рухів на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю та характером.

Волейбол – колективна гра, успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання та дії кожного спортсмена диктуються виконуваними функціями їх у команді, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, взаємострашування, визначають ступінь зіграності окремих гравців, ланок і всієї команди загалом, а також характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомога, товариську підтримку, почуття колективізму.

І ще один аспект, який, безумовно, важливий у волейболі – це подача, яка має дуже сильний вплив на психологічний стан команди. Адже це єдиний елемент у волейболі, котрий ніхто не заважає виконувати: сам підкинув, сам розбігся, сам вдарив – гравці суперника не плутаються під ногами. Тому ризикувати на подачі можна лише тим, хто реально може ускладнити життя суперника, що приймає. Якщо ж небезпеки від сильної подачі мало, а при цьому половина м'ячів летить в аут, то краще весь час подавати свою стабільну подачу (слабшу, але надійну), щоб дати шанс помилитися гравцям суперника і дозволити своїм блокуючим проявити себе.

Від якого психологічного чинника залежить якість подачі у волейболі? Якість подачі – це її сила та точність. Внутрішня складова тут насамперед

концентрація, яка впливає на точність. Також існує відомий психологічний принцип: чим вищі зусилля, тим менша точність. Відповідно, психологічна та технічна складові подачі – це максимальна точність та максимальне зусилля. Цього дуже складно досягти. Це дві складні компоненти: сила і точність одночасно. У вирішальні моменти партій подача стає дуже важливою. У спортсмена може виникнути хвилювання. На комусь воно позначається - той подає гірше. Інший, навпаки, робить це краще. Для нього психологічний вантаж не відіграє великої ролі, і він навіть краще грає наприкінці.

Дуже важливо відчувати настрій своєї команди. Якщо все на підйомі, то дуже велика ціна будь-якої помилки, особливо у вирішальний момент. Краще виконати щось не дуже небезпечне, але не втратити очко, ніж бездарно та сильно вдарити в аут. Якщо ж багато гравців навпаки втратили концентрацію, необхідно їх підбадьорити. І тоді доводиться сподіватися на вдачу. Іноді ризиковані та несподівані дії можуть допомогти команді, якщо, звичайно, вони виявляться успішними. Так, що нападник який володіє силовою подачею або розігруючий, що ефектно виконав нападаючий удар з доведення, може врятувати гру, витягнувши команду з планомірного і нудного програшу партії. А може й призвести до поразки партії. Як пощастить. Важливо розуміти, коли можна ризикувати, а коли треба сконцентруватися на дисциплінованих діях. Від цього часто залежить доля гри.

Особливу дискусію у спортивних аудиторіях завжди викликає обговорення мотиваційних установок: що краще – прагнути перемоги чи уникати помилок? Як досягати успіху? Психологія успіху полягає в трьох складових – «впевненість-задоволення-задоволеність». Впевненість – адекватність постановки мети оцінки своїх можливостей та підготовленості. Задоволення – емоційне (позитивне) ставлення до того, що відбувається, коли розвиток подій відповідає очікуваному.

Із задоволенням складніше – спорт без помилок не буває. Питання у тому, як ставитися до помилок – боятися чи боятися їх робити? У кожного спортсмена є межа страху скоєння помилки, межею якої є страх покарання. Звідси й мотиваційна установка – «повинен, зобов'язаний» або «хочу, можу, зроблю».

Вовк А. І., студент групи 201-мФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЯКІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Значне місце в інтересах і житті старшого підлітка займає фізична культура і спорт, але навчально-виховна робота зі старшими підлітками набуває досить важкого характеру. Старший підлітковий етап розвитку є важливим періодом підготовки школярів до майбутнього, значне місце в якому має відігравати фізичне виховання.

Процес фізичного виховання школярів є складною багатофункціональною системою, що виконує низку важливих соціальних функцій, в основі яких лежить підготовка до продуктивної життєдіяльності, при цьому фізична культура виступає однією із складових загальної культури людини, сприяючи розв'язанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу [1].

У теперішній час, однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їхнє ставлення до занять фізичним вихованням у школі, а також важливим похідним компонентом з цього є ставлення до активних систематичних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Фахівці одностайно зазначають, що зниження ефективності процесу фізичного виховання дітей шкільного віку пов'язане як з об'єктивними причинами розвитку сучасного суспільства, так і з причинами суто суб'єктивного характеру, тобто станом особи учня [2].

До основних проблем, що впливають на якість фізичного виховання школярів, можна віднести недостатній рівень матеріально-технічного оснащення шкільних спортивних залів, недостатній рівень фінансування шкільної фізичної культури, недостатню кількість спортивних секцій, як в школах, так і за її межами, обмежену кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл, відкритих спортивних майданчиків, інших спортивних споруд та ін. Ця проблема посилюється ще тим, що останніми роками, у зв'язку з підвищенням вартості фізкультурно-оздоровчих послуг, а також зростанням цін на спортивну екіпіровку та інвентар для більшості дітей заняття фізичною культурою стали взагалі недоступними. Також дослідження ряду авторів показує, що якість фізичного виховання в багатьох школах не відповідає сучасним вимогам, інтересам і потребам дітей [3].

Так, анкетування серед учнів старшого шкільного віку показало, що 40% старшокласників не задоволені якістю проведення уроків фізичної культури, а більше 70% з них вважають, що вони не отримали в школі необхідний арсенал знань і умінь для самостійних занять фізичною культурою і спортом. Очевидно, що школярі просто не мають навичок ефективного використання засобів фізичної культури для організації здорового, змістовного дозвілля у вільний час.

Не знайшли широкого поширення і такі форми підвищення ефективності процесу фізичного виховання, які передбачали збільшення кількості годин на заняття старшокласниками фізичною культурою: це і «щоденна година здоров'я», і самостійні заняття фізичною культурою в позаурочний час, і фізкультурно-масова робота за місцем проживання школярів. На сьогодні активно ставиться питання про дозвілля школярів, проведення ними вільного часу, відвідування ними гуртків, секцій, та самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Усе це забезпечує комплексне розв'язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін. Але на сьогодні спостерігається байдуже ставлення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням, це пояснюється не тільки великим додатковим навчальним

навантаженням і браком часу, але й нестачею потрібних знань з предмету «Фізична культура» та не бажанням займатись самостійно фізичною культурою і спортом [4].

Актуальним постає питання низької зацікавленості старшокласників у фізичному самовихованні та самовдосконаленні. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні старшокласників з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи вдосконалення системи фізичного виховання.

Поліпшення якості системи фізичного виховання повинне бути пов'язане із впровадженням у навчальний процес нових науково обґрунтованих методик, із застосуванням новітніх інноваційних технологій, спрямованих на залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на основі реалізації їх мотивів, інтересів і потреб [5].

Література

1. Андріанов В. Є. Духовний потенціал фізичної культури / Теорія та методика фізичного виховання, 2006. № 5. С. 48–50.
2. Баранов А. А. Основні задачі по збереженню і зміцненню здоров'я підлітків / Справочник педіатра. К., 2010. № 5. С. 21–32.
3. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К.: Главник, 2008. 160 с.
4. Мудрик І. Проблеми та шляхи розвитку фізичного виховання в основній і старшій школі. Ч. 2 / Освіта і управління, 2003. Т. 6, № 4. С. 27–33.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. книга: Богдан, 2007. Ч. 1. 272 с.

Гонтаренко А. І., здобувач освіти
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Науковий керівник: Тітаренко С. А., к.пед.н., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Здоров'я та щастя кожної дитини визначають якість її життя. Оптимальний фізичний стан, повноцінний розвиток та багатий руховий досвід є основою для подальшого успішного становлення дитини. Вони сприяють освоєнню загальнолюдських цінностей та розвитку розумового і творчого потенціалу. Для досягнення цих цілей важливим елементом сучасного закладу дошкільної освіти є використання здоров'язбережувальних технологій. Це комплекс заходів, спрямованих на підтримку здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку, і включає в себе взаємодію всіх чинників освітнього середовища.

Здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті перш за все спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів та батьків [2].

Багато вчених досліджували питання вдосконалення роботи з фізичним вихованням дітей дошкільного віку. Дослідження Е. Вільчковського, О. Курка були присвячені оптимізації процесу фізичної підготовки. Е. Давиденко зверталася до диференційованого фізичного виховання у дошкільних закладах, тоді як А. Пивовар досліджував поєднання розвитку фізичних і пізнавальних здібностей. Н. Пангелова та В. Поліщук вивчали використання туристсько-краєзнавчої діяльності в фізичному вихованні дошкільників.

Т. Круцевич об'єднала поняття «фізкультурно-оздоровча технологія». У зв'язку з цим дослідниця актуалізує пошук ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та залучення до здорового способу життя [1].

Мета здоров'язбережувальних технологій в дошкільній освіті стосується забезпечення високого рівня здоров'я вихованців закладу дошкільної освіти та формування валеологічної культури. Це включає у себе усвідомлене ставлення дитини до здоров'я і життя, формування знань про здоров'я та уміння його оберігати. Здоров'язбережувальні технології спрямовані на розвиток валеологічної компетентності, що дозволяє дітям самостійно та ефективно дбати про своє здоров'я та безпеку. Відносно дорослих, це сприяння становленню культури здоров'я, включаючи культуру професійного здоров'я вихователів і валеологічну освіту батьків. Розробка інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку стоїть перед важливим завданням підвищення якості дошкільної освіти взагалі [4].

Здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті можна класифікувати за декількома критеріями, такими як цілі, завдання, засоби та компетенції суб'єктів педагогічного процесу [5].

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури дозволив виокремити наступні класифікації здоров'язбережувальних технологій:

1. За домінуванням цілей і завдань:

- профілактичні технології (спрямовані на запобігання виникнення захворювань та розвиток здорового способу життя);
- лікувальні технології (орієнтовані на відновлення та підтримку здоров'я дітей, які мають певні проблеми чи захворювання);

2. За засобами використання:

- фізичні вправи та рухові ігри (спрямовані на фізичний розвиток дітей, покращення координації та сили);
- правильне харчування та дієта (зорієнтовані на формування здорових харчових звичок та усвідомлення корисності раціонального харчування.
- психологічні техніки та підтримка емоційного стану (спрямовані на зменшення стресу, формування позитивного емоційного клімату та розвиток емоційного інтелекту).

3. За рівнем впливу на різні сфери розвитку:

- фізичні технології (акцент на фізичному здоров'ї та розвитку рухових навичок);
- соціальні технології (спрямовані на формування навичок спілкування, взаємодії та соціальної адаптації);
- психологічні технології (орієнтовані на емоційне, інтелектуальне та соціальне розвиток).

4. За ролями суб'єктів педагогічного процесу:

- дитина (розвиток здоров'язберезувальних компетенцій, умінь дбати про своє здоров'я);
- педагоги (формування професійної валеологічної культури, навичок впровадження здоров'язберезувальних практик);
- батьки (виховання у батьків валеологічної культури та умінь допомагати дітям у підтримці здоров'я).

Кожна з цих класифікацій може використовуватися для розробки та впровадження комплексних здоров'язберезувальних програм у закладах дошкільної освіти.

Об'єднання зусиль педагога і батьків у спільній діяльності з виховання та розвитку дитини: ці взаємини слід розглядати як мистецтво діалогу дорослих з конкретною дитиною на основі знання психічних особливостей його віку, враховуючи інтереси, здібності і попередній досвід дитини. Прояв розуміння, толерантності і такту у вихованні та навчанні дитини, прагнення враховувати його інтереси, не ігноруючи почуття та емоції. Отже, взаємодія закладу дошкільної освіти з сім'єю повинні бути засновані на співпраці і взаємодії за умови відкритості дитячого саду всередину і назовні [3].

Отже, здоров'язберезувальні технології у системі фізкультурної освіти дошкільників спрямовані не тільки на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, але й на формування фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, підвищенню інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 391 с.
2. Лимаренко Н. Організація безпечного проведення занять з фізичної культури влітку / Вихователь-методист дошкільного закладу, 2011. № 6. С. 57–68.
3. Сварковська Л. А. Координація дій інструктора з фізкультури та вихователів – важливий чинник ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи / Вихователь-методист дошкільного закладу. № 3. 2011. С. 39–47.
4. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: монографія. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 154 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 2. / О. О. Яременко (кер. авт. кол.),

О. В. Вакуленко, Н. М. Комарова та ін. Київ: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 212 с.

Горб Є. К., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Баскетболіст може ефективно грати, коли у нього, поряд із техніко-тактичними показниками, досконалі такі якості, як сила, потужність, рухливість, витривалість і спритність. Тому оцінка рівня розвитку всіх цих якостей може розцінюватися як показники тренуваності спортсмена. Регулярна оцінка ефективності гри баскетболіста та рівня розвитку його фізичних якостей є однією з найважливіших етапів тренувального процесу та здійснюється за допомогою контрольних вправ і тестів.

Комплексна оцінка стану фізичної підготовленості спортсмена, разом з педагогічними, включає також результати лікарсько-біологічних обстежень. Розглянемо тільки педагогічний аспект оцінки фізичної підготовленості.

Будь-яку з фізичних вправ можна використовувати для контролю рівня фізичної підготовленості баскетболіста. Ставиться завдання у знаходженні необхідного та достатнього комплексу вправ, що характеризують працездатність основних м'язових груп. Із цієї точки зору зручно використовувати вправи, відомі в літературі як комплекс Дж. Банна. Комплекс складається з трьох вправ, що дозволяють встановити рівень розвитку швидко-силових показників м'язів рук і плечового пояса, м'язів тулуба та нижніх кінцівок.

Разом із функцією контролю цей комплекс може бути використаний із метою поліпшення фізичної підготовленості баскетболіста. Зазвичай він проводиться наприкінці тренування та складається із віджимань в опорі лежачи, нахилів вперед із вихідного положення лежачи на спині та бігу на місці з максимальною частотою кроків.

Особливість комплексу в тому, що вправи вимагають кожен раз максимального фізичного напруження в заданий відрізок часу.

Віджимання в опорі лежачи виконуються на кінчиках пальців протягом 30 с. Гарно фізично підготовлений гравець повинен зробити не менше 25 віджимань (торкаючись грудьми поверхні підлоги).

Для другої вправи початкове положення – лежачи на спині, руки за головою, ноги випрямлені, ступні закріплені за допомогою партнера, гімнастичної стінки або лавки, коліна не згинати. Вправа виконується протягом двох хвилин, під час якої гравець робить нахил вперед, торкається правим ліктем лівого коліна, повертається в початкове положення, знову робить нахил вперед і торкається лівим ліктем правого коліна та повертається в початкове

положення. Гарно фізично підготовлений гравець повинен зробити 90 нахилів протягом двох хвилин.

Біг на місці з максимальною частотою кроків проводиться протягом 10 с із подальшим відпочинком такої ж тривалості і повторюється 10 разів. Гарно фізично підготовлений гравець повинен виконати не менше 80 кроків у кожному десятисекундному відрізку робочого часу. Під час замірів підраховується кількість ударів однією ногою при бігу, потім результат подвоюється.

Оцінювати рівень розвитку фізичних якостей можна також за допомогою інших вправ:

- динамометрія рук і спини – статична сила рук і спини;
- біг на відстань 50 м – швидкість бігу;
- біг на 20, 30 м – спеціальна швидкість бігу;
- біг 5 разів × 30 м – швидкісна витривалість;
- глибина нахилу вперед (стоячи або сидячи) – діапазон гнучкості;
- підйом прямих ніг в опорі на брусах – динамічна сила м'язів живота;
- підтягування на щабліні – динамічна сила згиначів руки плечового поясу;
- стрибки в довжину з місця – поштовх сили ніг;
- метання баскетбольного або набивного м'яча – динамічна сила рук;
- ведення м'яча на 28 м – швидкість бігу з м'ячем і техніка ведення;
- робота ніг у захисній стійці – стартова швидкість і силова витривалість ніг;
- точність передач;
- точність кидків у русі та з місця з різних дистанцій; виконати певну кількість кидків із певною ефективністю за певний час – спеціальна працездатність;
- біг із перешкодами, «шкереберть» – загальна координація рухів тощо.

Таким чином, існують різні способи виявлення фізичної підготовленості баскетболістів, але незаперечним є те, що це важливий аспект тренувальної діяльності і він здійснюється систематично.

Література

1. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів / Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під заг. ред. Л. Ю. Поплавського. К.: Преса України, 2006. 224 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Т Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.
3. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я. Кіровоград: [б. в.], 2003. 50 с.

МІСЦЕ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЄДИНІЙ СПОРТИВНІЙ КЛАСИФІКАЦІЇ УКРАЇНИ

На сьогоднішній день в Україні вважаються визнаними 229 видів спорту, які розподіляються на: олімпійські види спорту (56 видів спорту); неолімпійські та національні види спорту (121 вид спорту); види спорту осіб з інвалідністю з ураженням опорно-рухового апарату, порушеннями зору, слуху та розумового і фізичного розвитку (52 види спорту) [1].

Процедура визнання видів спорту в Україні здійснюється відповідно до порядку, визначеного центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту – Міністерством молоді та спорту України [2]. Перелік визнаних в Україні видів спорту міститься у спеціальному державному реєстрі – упорядкованій спеціалізованій базі даних про визнані в установленому порядку види спорту в Україні [3].

До олімпійських видів спорту згідно реєстру визнаних видів спорту в Україні станом на сьогоднішній день віднесено 56 видів спорту: Бадмінтон, Баскетбол, Бейсбол, Біатлон, Бобслей, Бокс, Боротьба вільна, Боротьба греко-римська, Брейкінг, Важка атлетика, Велосипедний спорт, Веслувальний слалом, Веслування академічне, Веслування на байдарках і каное, Вітрильний спорт, Водне поло, Волейбол, Волейбол пляжний, Гандбол, Гімнастика спортивна, Гімнастика художня, Гірськолижний спорт, Гольф, Дзюдо, Кінний спорт, Ковзанярський спорт, Кьорлінг, Легка атлетика, Лижне двоборство, Лижні гонки, Плавання, Плавання синхронне, Регбі, Санний спорт, Сноубординг, Софтбол, Стрибки на батуті, Стрибки на лижах з трампліна, Стрибки у воду, Стрільба з лука, Стрільба кульова, Стрільба стендова, Сучасне п'ятиборство, Теніс, Теніс настільний, Триатлон, Тхеквондо (ВТФ), Фехтування, Фігурне катання на ковзанах, Фристайл, Футбол, Хокей з шайбою, Хокей на траві, Шорт-трек, Скелетон, Скелелазіння.

Із вищезазначеного переліку олімпійських видів спорту, визнаних в Україні, до танцювальних видів спорту можна віднести 2 види спорту: художню гімнастику та брейкінг.

До неолімпійських та національних видів спорту згідно реєстру визнаних видів спорту в Україні станом на сьогоднішній день віднесено 121 вид спорту, які розподілені за критеріями пріоритетності на три категорії: види спорту першої категорії; види спорту другої категорії; види спорту третьої категорії [4].

Критерії пріоритетності неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні встановлюються з урахуванням результату виступів спортсменів національних збірних команд України на офіційних міжнародних спортивних заходах та спортивних змаганнях з неолімпійських видів спорту. Під час визначення

критеріїв віднесення неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, до відповідних категорій пріоритетності враховується входження видів спорту до програм Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту, Всесвітньої шахової олімпіади, Європейських ігор, Всесвітніх ігор з єдиноборств та виступів спортсменів на офіційних міжнародних спортивних заходах і спортивних змаганнях [5].

Пріоритетність встановлюється з 1 січня строком на чотири календарних роки на наступний рік після проведення Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту. У випадках коли з незалежних причин (загроза поширенню епідемії, пандемії та/або на час загрози військового, техногенного, природного чи іншого характеру тощо) офіційні міжнародні спортивні заходи та спортивні змагання не проводилися, категорійність видів спорту визначається за результатами виступів спортсменів на аналогічних спортивних заходах та спортивних змаганнях попередніх років.

До першої категорії належать неолімпійські види спорту, визнані в Україні, які входять до програм останніх Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту, Європейських ігор, Всесвітньої шахової олімпіади, на яких спортсмени посіли перше-шосте місце. Відповідно до затвердженої на 2023–2025 роки категорійності неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, до першої категорії належать: Боротьба самбо, Джуу-джитсу, Воднолижний спорт, Карате, Кікбоксинг ВАКО, Пауерліфтинг, Підводний спорт, Пляжний футбол, Спортивна акробатика, Спортивна аеробіка, Спортивне орієнтування, Сумо, Таїландський бокс, Муей Тай, Ушу, Шахи.

До другої категорії належать неолімпійські види спорту, визнані в Україні, які входять до програм останніх Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту, Європейських ігор, Всесвітньої шахової олімпіади та з яких спортсмени брали участь на останніх офіційних міжнародних спортивних заходах та спортивних змаганнях (чемпіонатах світу/Європи, встановлення рекордів світу), а також неолімпійські види спорту, визнані в Україні, які входять до програми останніх Всесвітніх ігор з єдиноборств, Всесвітніх пляжних ігор та на яких спортсмени посіли перше-шосте місце. Відповідно до затвердженої на 2023–2025 роки категорійності неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, до другої категорії належать: Акробатичний рок-н-рол, Більярдний спорт, Боротьба на поясах Алиш, Боулінг, Грєпплінг, Кануполо, Панкратіон, Парашутний спорт, Петанк, Пляжна боротьба, Пляжний гандбол, Роликовий спорт, Сквош, Спорт з літаючим диском, Танцювальний спорт, Французький бокс Сават. До третьої категорії належать всі інші неолімпійські види спорту.

Із переліку неолімпійських та національних видів спорту, визнаних в Україні, до танцювальних видів спорту можна віднести 5 видів спорту: акробатичний рок-н-рол, естетичну групову гімнастику, спортивні танці, танцювальний спорт, черлідінг.

Література

1. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#n13>
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0281-14#n16>

3. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#n13>
4. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/z1066-18#n56>
5. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/z1066-18#n56>

Гулько А. О., магістрант групи 601-мФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Росенко Н. О., к.пед.н.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО ВТФ

Нині досягнення українських спортсменів з тхеквондо ВТФ займають далеко не міцну позицію на світовій арені. Введення нових міжнародних правил ставить тренерів і спортсменів перед необхідністю підвищити ефективність атакуючих та контратакуючих дій.

На сучасному етапі розвитку тхеквондо ВТФ спортсмени стали частіше застосовувати складні атакуючі дії, зокрема, ударні з обертанням. Як свідчить аналіз результатів міжнародних змагань, спортсмени, які застосовують ударні дії з обертанням, як правило, виграють двобої. Ударні дії з обертанням відносять до одних із самих складних, але ефективних атакуючих дій.

Аналіз змагальної діяльності показує, що застосування ударних дій з обертанням робить двобій більш динамічним і видовищним. Це також справляє позитивне враження на суддівську бригаду. Дослідження [2] показало, що чимало спортсменів недостатньо використовує ці удари у двобоях. Причиною цього, на наш погляд, є те, що багато тренерів дотримуються методики навчання без урахування складності динамічної ситуації в двобоях і зміни правил змагань. Тому реалізація атакуючих та контратакуючих дій на сьогоднішній день є актуальною проблемою техніко-тактичної підготовки в теорії й практиці спортивних єдиноборств.

Вирішення цієї проблеми можливе при комплексному дослідженні технічної й тактичної підготовленості тхеквондистів всіх вікових груп і різної кваліфікації. Такий підхід дає можливість одержати взаємозалежні характеристики різних сторін рухової діяльності спортсмена.

При формуванні рухових навичок у спортсменів утворюються певні структури рухів, які в процесі змагань піддаються значним впливам, що збивають [1].

Узагальнення досвіду провідних тренерів і спортсменів дозволили висунути припущення про те, що в основу більш ефективної методики навчання й удосконалення атакуючих дій у тхеквондистів повинні бути покладені теоретичні принципи цільового програмування педагогічного процесу, облік біомеханічних закономірностей структури рухів і широке використання технічних засобів навчання.

Організація тренувального процесу в тхеквондо вимагає детальної розробки плану впливу на певний час – одне заняття, тиждень, місяць, півріччя й т.д. Зміст цього плану повинен передбачати, насамперед, такий важливий параметр, як обсяг тренувального навантаження, від значення якого залежить і посттренувальний стан. Фізичне навантаження, що відповідає функціональним можливостям організму, буде сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, і, навпаки, надмірне навантаження має негативний вплив на весь організм у цілому.

Таким чином, одним з головних компонентів тренувального впливу є обсяг тренувального навантаження, спрямованого на виховання певної фізичної здібності.

Не менш важливим компонентом тренувального впливу є відпочинок між виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження й відпочинку – одне з головних умов проведення занять у будь-якому виді спорту.

Тренувальне заняття в тхеквондо може бути спрямоване на загальну фізичну підготовку, що здійснюється комплексно, і на спеціальну, коли всі засоби й методи носять виборчий характер. У цьому випадку необхідно дотримуватись послідовності і періодичності у вихованні фізичних здібностей як протягом одного тренувального заняття, так і протягом усього багаторічного процесу.

У процесі занять з тхеквондо можна досягти максимального навантаження за рахунок переважного збільшення обсягу або, навпроти, шляхом зростання абсолютної й відносної інтенсивності.

Таким чином, головним питанням, яке необхідно вирішити – це тривалість тренувального навантаження й інтенсивності виконання фізичних вправ. У теорії фізичної й спортивної підготовки існувала думка, що високих спортивних результатів можна досягти за рахунок великого обсягу тренувальних навантажень. Зокрема, багато фахівців фізичної культури та спорту [1, 2, 3] рекомендують збільшити обсяг навантажень при підготовці спортсменів високого класу до 1700–2000 год за рік, маючи 340–360 днів занять і змагань (ці цифри звичайно не перевищують 1100–1400 й 300–320 відповідно). Практика підготовки спортивних команд у різних країнах показала [3], що цей напрям удосконалення спортивного тренування в багатьох видах спорту й окремих дисциплінах практично вичерпав свої можливості.

Література

1. Новікова О. В. Особливості спеціальної рухливої підготовленості юних тхеквондистів / Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК, 2002. № 5. С. 106–107.
2. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. К., 2008. 22 с.

3. Саєнко В. Г., Гончаров С. М. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2008. Т. 1. С. 315–318.

Джужан Р. В., студент групи 601-ФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Футбол вважається всесвітньо улюбленою грою. Цим пояснюється безумовне лідерство цього виду спорту за кількістю дітей та юнаків.

Гра у футбол висуває суттєві вимоги до особистості гравців, що викликає необхідність її вивчення з метою забезпечення ефективності та надійності змагальної діяльності. В той же час заняття спортом впливають на процес становлення особистості спортсмена. Результатом спортивної діяльності є не лише фізична, техніко-тактична підготовленість та спортивний результат, але, і психологічні придбання, до яких, перш за все, належить особистість спортсмена.

Загально визнаним на даний час є той факт, що психологічна готовність спортсмена – це вирішальний фактор перемоги у спорті. Не випадково в останнє десятиліття психологи спорту та фахівці суміжних наук особливу увагу приділяють розробці спеціальних технологій психологічної підготовки спортсменів на основі відповідних методів психодіагностики [3].

Фізіологічною основою психіки є нервова система, яка функціонує подібно до інших систем – м'язової, серцево-судинної, дихальної і т.п. систем, але набагато вразливіша до різних впливів. Тому ігнорування психологічної підготовки у спорті для вищих досягнень просто неприпустиме [1].

В даний час надається велике значення дослідженням функціональних можливостей спортсмена з урахуванням психологічного стану та вегетативного статусу [4]. Постійна зміна ігрових ситуацій, необхідність прийняття «нестандартних» рішень вимагають від гравця відмінного функціонального стану аналізаторних систем, оперативності мислення, високої швидкості переробки інформації, швидкості перемикання уваги, великої швидкості та точності рухових реакцій. Зважаючи на значні розміри футбольного поля, великої кількості учасників гри, необхідності контролювати одночасно кілька об'єктів і явищ гравець повинен володіти достатнім обсягом уваги [2]. Разом з тим, в умовах дефіциту часу виключно важливе значення набуває здатність гравця до обмеження надмірної інформації, чіткого розподілу уваги та концентрації його на найважливіших у даній ігровій ситуації об'єктах [1].

Найбільш типовими рисами характеру, спортсмена є: емоційна стійкість, прагнення до ризику, розважливість, новаторство, самоконтроль, товариськість [2].

Підтвердженням того, що індивідуальні особливості враховуються явно недостатньо, є те, що багато здібних атлетів пішли або йдуть зі спорту, значною мірою не розкривши своїх можливостей через те, що до них була застосована стандартна система підготовки, яка не враховує їх індивідуальних, психічних особливостей, функціональних та адаптаційних резервів [2].

Інформація про психологічні особливості особистості юнаків дозволяє тренеру своєчасно проектувати багаторічний підготовчий процес, проводити виховну роботу, формувати спортсмена.

Вивчення властивостей нервової системи дозволяє зрозуміти сутність конкретних рухових проявів, поведінкових актів та індивідуальних відмінностей у стилях діяльності. Спортивна обдарованість тісно пов'язана з психофізіологічними особливостями протікання нервової діяльності.

Маючи відомості про основні властивості особистості спортсмена, можна також з певною точністю прогнозувати успішність занять спортом; маючи уявлення про психічні реакції спортсмена на тренувальні навантаження, прогнозувати його поведінку в умовах стресу, керувати його взаємодією з товаришами по команді, – іншими словами, визначити адекватний особливостям особистості спортсмена підхід [4].

Особливе місце у психічному розвитку школяра та формуванні його особистості займає самооцінка, яка виражає характер потреб досягнення. При благополучному особистісному розвитку зазвичай вказується відносно високий рівень самооцінки, її стійкість, гармонійність будови. Навпаки, неблагополучність, недостатня сформованість, незрілість особистості часто виявляються через нестійкість самооцінки, конфліктність її будови, завищені або занижені рівні досягнень [1].

Сучасний спорт пред'являє різноманітні та високі вимоги до психічних якостей спортсменів. Специфічні особливості спортивної діяльності (у будь-якому виді спорту) визначаються наступними факторами:

- 1) установкою на досягнення високих та найвищих (рекордних) спортивних результатів;
- 2) спільними та спеціальними інтелектуальними здібностями (наприклад, швидкістю та гнучкістю тактичного мислення, високою концентрацією уваги, великою швидкістю сприйняття та переробки інформації тощо);
- 3) високою збудливістю та достатньою стійкістю емоційно-вольових процесів, вкладених як у виклик дій, так і на стримування їх;
- 4) систематичними інтенсивними і навіть максимальними фізичними зусиллями, незвичайними для повсякденного життя та діяльності;
- 5) високою стабільністю та достатньою варіативністю рухових навичок, їх стійкістю проти несприятливих впливів;
- 6) регулярними психічними напруженнями дуже високого ступеня, зумовленими екстремальними умовами, у яких відбуваються спортивні змагання.

Таким чином, передумовою успішної діяльності спортсменів є оптимальне співвідношення у них прагнення успіху та бажання уникнути невдачі, оскільки орієнтація виключно на успіх знижує стійкість до неминучих у спорті невдач, а домінування прагнення уникнути невдачі провокує захисні стратегії поведінки, що перешкоджають самореалізації спортсменів.

Література

1. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86–100.
2. Жосан І. А., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 (72). С. 60–63.
3. Колобич О., Хоркавий Б., Фалес Й. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці, 2014. С. 460–464.
4. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності / Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2017. Вип. 3К. С. 265–268.

Дрозд М. С., студентка групи 102-ФП
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Фізичне виховання та спорт представляють собою ключові компоненти педагогічного процесу, спрямовані на повноцінний розвиток фізичних якостей та формування особистості. В цьому контексті педагогічні аспекти включають в себе широкий спектр аспектів, орієнтованих на досягнення конкретних цілей та завдань.

Цілі та завдання фізичного виховання та спорту націлені на підтримання та покращення фізичного здоров'я населення. Це включає формування та зміцнення здоров'я, профілактику захворювань і відновлення фізичної гармонії. Паралельно досягненню цих цілей, інші завдання визначаються розвитком

фізичних якостей, виробленням морально-етичних цінностей, розвитком творчих здібностей та наданням можливостей для організації дозвілля.

Зміст фізичного виховання та спорту визначається різноманітністю цілей і завдань, що передбачає формування різноманітних вмінь та навичок. Включаючи загальнорозвиваючі вправи, спортивні тренування та туристські активності, зміст спрямований на комплексний розвиток фізичного потенціалу особистості [3].

Методи фізичного виховання та спорту представляють собою інструменти, які сприяють досягненню поставлених цілей. Навчання, тренування та систематичний контроль стають ключовими компонентами для розвитку фізичних якостей та навичок, сприяючи комплексному фізичному розвитку і формуванню здорового способу життя.

Організація фізичного виховання та спорту передбачає створення відповідних умов для проведення, включаючи спортивні споруди, які повинні відповідати вимогам безпеки та ефективності. Разом з тим, важливо забезпечити належну підготовку кваліфікованих кадрів, що включає тренерський персонал, медичний персонал, та інших фахівців. Фінансування стає ключовим елементом, оскільки воно забезпечує необхідні ресурси для утримання і розвитку спортивних інфраструктур, підтримки тренерського складу та проведення спортивних заходів. Управління фізичним вихованням та спортом має місце на трьох рівнях – державному, регіональному та місцевому, для ефективного координації та регулювання цього важливого сегменту суспільства [1].

Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту визначаються впливом регулярної фізичної активності на психіку людини. Вона сприяє розвитку таких важливих якостей, як сила волі, витривалість, та самодисципліна. Крім того, фізичне виховання та спорт сприяють формуванню позитивного ставлення до життя, сприяючи виділенню ендорфінів – речовин, що забезпечують відчуття радості та задоволення. Психологічна підготовка спортсменів включає розвиток концентрації та стресостійкості, що є важливими аспектами для досягнення високих результатів у спорті [2].

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту розглядають вплив фізичної активності на фізіологічні процеси організму. Розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, та спритність, є результатом систематичних фізичних навантажень. Особливості різних видів фізичної діяльності враховуються з медико-біологічної точки зору, оскільки аеробні та анаеробні вправи мають різний вплив на різні системи організму. Медико-біологічна підготовка спортсменів включає вивчення фізіологічних параметрів та інших медичних аспектів, спрямованих на оптимізацію їхньої фізичної діяльності та збереження здоров'я.

Фізичне виховання та спорт має значний вплив на фізичний розвиток та психічне становище особистості [2].

Аналіз цільових завдань та методів фізичної діяльності дозволяє визначити їхню ефективність у досягненні поставлених цілей. Організаційні та управлінські аспекти дослідження розкривають важливі аспекти організації

фізичного виховання та спорту, що можуть бути оптимізовані для поліпшення їхньої результативності.

Урахування психологічних впливів та медико-біологічних аспектів дозволяє сформулювати рекомендації для вдосконалення підходів до фізичного виховання та спорту з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб учасників [3].

Література

1. https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/26999/3/MokhunkoOD_Vzaiemozviazok-rozvytku.pdf
2. <https://www.academia.edu/>
3. <https://nfv.ukrintei.ua/view/5b1926367847426a631918f6>

Котова П. Ю., студентка групи 102-ФП,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання системи вищої освіти має на меті формування фізичної культури особистості майбутнього покоління. Особливі вимоги висуваються до рівня сформованості фізичної культури вчителя, як частини його професійної культури. Підготовка майбутніх учителів, як фахівців з фізичного виховання, так і вчителів, які викладають інші предмети, повинна орієнтуватися на здоров'язбережувальні технології навчання, надбання рухових навичок і вмінь, знань основ спортивної діяльності, профілактики захворювань засобами фізичних вправ і оздоровчих методик, організації дозвілля заради розвитку людини. Педагог завжди є прикладом для своїх вихованців, його глибоке переконання у пріоритетності орієнтованого на збереження та зміцнення здоров'я навчання є запорукою формування здорової нації [4].

Основні моменти педагогічного аспекту: здатність працювати з навчальною та педагогічною літературою; бути обізнаним із досягненнями дидактики фізичного виховання, здійснювати науковий, методичний аналіз проблеми залежно від предмету дослідження, оволодіти спеціальними компетентностями, здійснювати майбутню професійну діяльність із фізичного виховання та в умовах ДЮСШ; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності та інші [3].

Основні психологічні аспекти :

- психологічне обґрунтування існуючих методів і засобів спортивного тренування і пошуку нових, визначення шляхів для максимального використання можливостей організму спортсмена, як за рахунок розвитку психічних функцій, так за створення апаратних методів тренування;
- розробка методів психологічного опису окремих видів спорту (психограм), методів психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;
- розробки науково обґрунтованих методів моделювання обстановки змагання в умовах тренувань;
- вивчення закономірностей функціонування психіки спортсменів в умовах змагань і розробка методів підвищення стійкості та надійності змагальної діяльності;
- дослідження їхніх психічних станів у передзмагальних умовах і в процесі змагань;
- розвиток психопрофілактики, формування прийомів і шляхів психологічного гартування спортсменів, підвищення їх стійкості до психотравмуючих дій;
- вивчення формування внутрішньогрупових колективних феноменів (відчуттів, установок, традицій) розробку методів управління з метою створення сприятливого клімату в спортивних командах;
- вивчення впливу особистості тренера і стилю його керівництва на успішність діяльності і психологію спортивної команди [2].

Основні медико-біологічні аспекти:

- вплив на належний фізичний розвиток спортсменів;
- сприяння підтримці фізичних кондицій;
- поліпшення та підтримка стану здоров'я (фізичного, психічного);
- ліквідації нервово-фізично та психічного напруження [1].

Медико-біологічна складова фізичного виховання і спорту полягає в забезпеченні взаємодії медичних та біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури та спорту.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів і систем організму та є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій, воно визначається резервом енергетичного, пластичного та регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників, здатністю протидіяти патологічним процесам.

Отже, розглянувши всі аспекти фізичного виховання та спорту у наш час можемо зазначити, що медико-біологічна, психологічна, педагогічна складові у фізичному вихованні та спорті в сучасному світі набувають великої актуальності, постійно розвиваються і вдосконалюються. В процесі організації занять з фізичного виховання і спорту в Україні доцільним та необхідним є розробка диференційованих фізичних навантажень відповідно до стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей, а також до індивідуальних особливостей організму людини. Для підвищення ефективності фізичного виховання та спорту вважаємо за необхідне впровадження наступних

положень: раціональна методика та організація занять в дистанційному режимі, адекватність змісту фізичної підготовки майбутньої професійної діяльності, оптимізації фізичної підготовки, за рахунок використання фізичної рекреації та сучасних методів, регулярних медико-біологічний контроль, формування у здобувачів освіти усвідомленої необхідності та стійкої звички турботи про своє здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Література

1. [<https://www.researchgate.net/topics>]
2. [mejdynarodnaya konferenciya Odessa2012.pdf]
3. [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/26999/3/MokhunkoOD_Vzaiemozviazok-rozvytku.pdf]
4. [<http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/5614/5645>]

Кочергіна Т. І., професор, заслужений майстер спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІЛІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічна проблема формулювання мети спортивної діяльності у неусвідомленості особистої мети заняття спортом. Це стосується як загалом спортивної кар'єри, так і конкретного сезону, етапу, циклу спортивної підготовки, кожного тренування.

Типовий діалог зі спортсменом:

- Яка мета ставиться цього сезону?
- Як краще виступати!
- А яка мета сьогоднішнього тренування? – О, це питання не до мене – до тренера!

Треба сказати, що психологу доводиться працювати зі спортсменами, яким якраз не вдається «краще виступати». Моє глибоке переконання: усвідомлення мети того, що робиш сьогодні, до якого старту готуєшся, – одна з найважливіших складових психологічної підготовки спортсмена.

Термін «*усвідомлення*» часто використовується в теоретичних роботах з проблем мотивів, мотиваційної сфери. Але питання «що таке усвідомлення?» часто залишається відкритим. Стосовно спортивної діяльності, під усвідомленням автор має на увазі вербалізацію, тобто називання, промовляння, формулювання у словесній формі мети та критеріїв її досягнення. Особливість психіки полягає в тому, що якщо немає впевненості в тому, чого хотілося б досягти, то це не формулюється як щось конкретне. Це свого роду захисний механізм.

Наведемо слова професора Ільїна: усвідомлення потреби – у відповідь питання «чому?», усвідомлення мети – у відповідь питання «навіщо?». Від себе додам: усвідомлення потреби – це результат, якого прагне спортсмен, до досягнення якого потенційно готовий; усвідомлення мети – усвідомлення

особистої значущості досягнення цього результату. Якщо спортсмен не ставить перед собою ці два питання, не дає чіткої відповіді – це свідчить про нерозуміння значення цих питань. Простіше кажучи, ці питання не ставляться перед спортсменом. Працює один принцип – «повинен»! Наслідок цього – нездатність адекватно оцінити свою поточну підготовленість [1].

Оскільки ціль завжди є, то у разі відсутності формалізації мети на рівні усвідомлення, на несвідомому рівні, метою виявляються: свій найкращий результат, показаний колись; розрядний норматив, який не виконати вже протягом тривалого часу; встановлення тренера, спортивних функціонерів, спонсорів – «треба-повинен». Те, що було колись показано, виконання розрядного нормативу тощо стає актуальною потребою, реалізації якої ніяк не відбувається, в черговий раз потреба виявляється незадоволеною. Чи не виникає в такому разі дисонансу між підготовленістю спортсмена і тим, як сформульована мета? Чи це не виявляється перманентною причиною незадоволеності, своїми досягненнями в спорті, нереалізованістю спортивного потенціалу?

Тренери та спортсмени остерігаються чітко формулювати конкретні цілі. (Потрібно сказати, що при плануванні роботи на майбутній сезон тренер і спортсмен – член збірної країни прописують конкретний результат і місце на міжнародних змаганнях. Все це стверджується на рівні федерації спорту). Найчастіше це об'єктизується як спонукання. Про відповідальність ж досягнення, як правило, замовчується – адже «кричали» і спортсмен, і тренер [1].

Подібні відповіді чую щоразу, коли на початку спільної роботи обговорюється це питання. Це прояв, насамперед, невпевненості, незнання та нездатності оцінити, на що ти готовий нині. Ще раз повторюся: на рівні підсвідомості ціль є, і найчастіше це той результат, який колись був показаний або який ставиться вже не один сезон. Незалежно від мотиваційної установки запланований рівень змагального результату на змаганнях повинен показуватись у 60–70 % випадків. Інакше це щоразу сприймається як нереалізованість можливостей, як черговий неуспіх. У спортивному середовищі прийнято вважати, що перед змаганнями в жодному разі не можна говорити про спортивний результат, це заважає налаштуватися на старт, спортсмен «перегорає» і результат не виходить. Спортсмен іде «в себе», але, крім його бажання і волі на рівні підсвідомості, йде робота з оцінки можливості досягнення ним того результату, який від нього чекають (на рівні збірної країни тільки так і відбувається), або він сам ставить перед собою якусь мету. У разі, якщо підсвідоме «Я» сумнівається, це і створює умови психічної напруженості, що й призводить до «перегорання». Визначення рівня результату, який задовольнить спортсмена на цих змаганнях – один із найважливіших елементів психологічної підготовки до них.

Мета спортивної діяльності має визначатися як на сезон, так і на конкретне тренування (для членів збірних команд країни мета має формулюватись і на олімпійський цикл – 4-річчя). Формулювання мети ставить питання необхідності постановки завдань, виконання яких створює умови

принципової можливості досягнення поставленої мети. Як завдання можуть бути конкретні показники рівня функціональної підготовленості, оволодіння конкретними технічними елементами, підготовка нових програм вправ та інших. І, нарешті, останнє – осмислення особистої значимості поставленої мети. Це як би етапи формування мети: перший – називання (вербалізація – промовляння словами, це не невиразне бажання чогось, а конкретна постановка «планки», це зобов'язує); другий – розуміння того, що потрібно для цього зробити – постановка завдань; третій – усвідомлення особистої значимості поставленої мети.

Олімпійська медаль, світовий рекорд – мета конкретного етапу спортивної діяльності, але не мета життя спортсмена. Спортивний результат як мета, якої спортсмен прагнув протягом багатьох років, повинен сприйматися як засіб, умова досягнення життєво важливих цілей спортсмена. У тих випадках, коли спортсмен замикається на своїх спортивних здобутках, це закінчується кризами, трагедіями в особистому житті. Формулювання цілей спортивної діяльності – завдання стратегічної підготовки спортсмена [1].

Література

1. Мамуров Б. Б., Безносюк А. А., Толипов У. К., Кочергина Т. И., Эльчиева Д. Т. Спортивная психология [текст]: Учебник. Бухара: ООО «Бухоро детермінанти» издательство Камолот, 2023. 456 с.

Кравцов М. М., здобувач освіти
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Науковий керівник: Тітаренко С. А., к.пед.н., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ГРИ ФУТБОЛ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ В ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ

Заняття футболом сприяють розвитку різноманітних фізичних навичок у дітей 6-го року життя, включаючи спритність, швидкість, координацію рухів, рухову реакцію та орієнтацію в просторі. Ігри з м'ячем сприяють формуванню навичок колективної взаємодії та товариськості, розвивають витримку, рішучість та сміливість у дітей. Участь у футбольних змаганнях вимагає від дітей уміння керувати своїми рухами в різноманітних умовах та ігрових ситуаціях.

Техніка гри у футбол включає в себе різноманітні прийоми, такі як різноманітні пересування, удари по м'ячу, прийоми м'яча, ведення м'яча, забирання м'яча, вкидання м'яча та прийоми гри воротаря. Рухові дії, такі як ходьба, повільний біг, біг з прискоренням, біг спиною вперед, стрибки, використовуються під час рухливих ігор та самої футбольної гри [1].

Удари по м'ячу, що становлять основу техніки гри у футбол, виконуються різними частинами стопи та тіла, включаючи середину підйому, внутрішню і зовнішню частину підйому, внутрішню сторону стопи, носок і інші. Зазначається, що під час готовності до удару футболісти використовують вільний замах для накопичення енергії.

Прийоми м'яча також виконуються різними частинами стопи, включаючи підощву, внутрішню і зовнішню сторону стопи, підйом, носок і голову. Вони включають в себе різноманітні техніки для зупинки рухомого м'яча, що котиться, такі як використання підощви та правильного положення ноги для зупинки та ведення м'яча [3].

Приєм м'яча зовнішньою стороною стопи застосовується в ситуаціях, коли м'яч падає збоку від гравця. Зупинку м'яча виконують зігнутою ногою, винесеною попереду опорної. Права нога, зігнута в коліні з опущеною п'яткою і піднятим носком, виноситься вперед-вліво, ліва – вперед-вправо. Приєм м'яча виконується в момент його приземлення [4].

Ведення м'яча реалізується послідовним штовханням зовнішньою і внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною, серединою підйому або носком, однією або почергово правою та лівою ногою. Залежно від ігрової ситуації дитина намагається утримувати м'яч близько до себе або передавати його вперед. Якщо суперник перебуває близько, удари виконуються в нижню частину м'яча, а якщо далеко – в середину.

Відбирання м'яча передбачає наближення до гравця, який контролює м'яч, і відправлення ноги назустріч м'ячу, коли він втрачає контроль. Важливо підкреслити необхідність обережності гравців під час відбирання м'яча, щоб уникнути можливих травм. Вкидання м'яча з бокової лінії виконується наступним чином: гравець утримує м'яч обома руками, пальці розставлені, ноги стають у положення невеликого кроку або паралельно. Відхилившись назад, дитина швидко кидає м'яч, випрямляючи руки [1].

Гра в футбол включає в себе різноманітні прийоми гри воротаря, який активно взаємодіє з м'ячем: ловить його, відбиває, захищає ворота та розміщує його на полі, або, якщо можливо, веде його ногою. Участь у рухливих іграх з м'ячем та самій грі в футбол надає дітям можливість опанувати навички володіння м'ячем, спостереження за ним, а також розуміння положення партнерів по грі та захисників [2].

Важливим аспектом є розвиток тактичних вмінь, зокрема вибігання на вільне місце для отримання м'яча. Початкове навчання футбольної техніки розпочинається в старшій групі закладів дошкільної освіти, де діти оволодівають рухами через багаторазові повторення вправ. Забезпечення різноманітності та цікавості вправ є ключовим для зацікавлення дітей.

Основна увага приділяється правильним рухам, після чого діти переходять до вивчення сильних і точних ударів, а також швидкості та витривалості рухів. Важливо, щоб вправи охоплювали обидві ноги, і навчання техніки поступово ускладнювалося за рахунок зміни умов виконання рухів.

Діти повинні засвоїти важливі принципи ведення м'яча, такі як віддалення його від суперників ногою, використання зовнішньої частини

підйому при швидкому бігу та різні способи ведення залежно від гравців, що наздоганяють.

Гра в футбол з дітьми дошкільного віку проводиться на спеціально обладнаному майданчику менших розмірів та з меншою кількістю гравців, враховуючи їхні фізичні можливості та особливості. Правила гри мають спрощений характер, виключаючи складні аспекти, такі як одинадцятиметровий удар чи кутові удари, що робить гру доступною та зрозумілою для дітей [3].

У цьому спрощеному варіанті гри гравцям заборонено вчиняти деякі дії, такі як ставити підніжку товаришам, бити супротивника ногою, штовхатися, тягнути за одяг чи за руки, нападати на воротаря в намаганні відібрати у нього м'яч. Порушення правил призводить до зупинки гри та передачі м'яча протилежній команді для відновлення гри з місця порушення.

Вихователю відводиться роль контролю за порушенням правил, а за грубі порушення гравець може бути тимчасово вилучений з поля, з можливістю повернутися через 1–3 хв. Основна мета полягає в тому, щоб привчити дітей грати дружно, допомагати один одному та виявляти співчуття під час невдач.

Футбольний майданчик з трав'яним покриттям обладнується з врахуванням специфіки гри для дітей дошкільного віку. Розміри поля складають не більше 24 м у довжину та 18 м у ширину, з розміткою, виконаною крейдою. Ворота мають висоту 2 м та ширину 3 м. Майданчик відмічається середньою лінією та центральним колом діаметром 5 м. Яскраві прапорці встановлюються на кутах майданчика та вздовж середньої і лицьових ліній для кращої видимості та орієнтації гравців [4].

Узагальнюючи отримані дані та аналізуючи загальну характеристику спортивної гри футбол та її вплив на розвиток витривалості у дітей 6-го року життя, можна зазначити, що футбол виявляє суттєвий позитивний ефект на фізичний розвиток та здоров'я дітей. Постійні рухи, зміни темпу гри та активна участь у командних вправах сприяють збільшенню витривалості дітей. Отже, футбол не лише надає дітям можливість весело провести час та взаємодіяти з однолітками, але й сприяє їхньому повноцінному фізичному розвитку, включаючи покращення витривалості.

Література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с
2. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників / Вихователь-методист дошкільного закладу, 2012. № 6. С. 49–55.
3. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник / автори-укладачі О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 204 с.
4. Цвек С. Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят. Київ: Радянська школа, 1990. 78 с.

Кулик А. Г., здобувач освіти
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Науковий керівник: Тітаренко С. А., к.пед.н., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Вольові якості є важливим елементом формування сильної та успішної особистості. Ці характеристики визначають здатність людини до самоконтролю, прийняття рішень та досягнення поставлених цілей. Дослідження з психології підкреслюють, що розвинені вольові якості є ключем до досягнення успіху в особистому та професійному житті.

Людина, як активний суб'єкт, не лише сприймає світ навколо, не лише взаємодіє з ним у певний спосіб, але й реагує на його вплив і сама формує оточуючу реальність згідно з власними цілями. Таким чином, людина постійно проявляє активність, спрямовану на задоволення своїх потреб, використовуючи для цього різноманітні види діяльності. Проте, коли на шляху досягнення поставленої мети виникають перешкоди, компоненти звичайної діяльності для суб'єкта можуть стати недостатніми, і тоді вона вдається до використання волі як психічної якості.

Дослідження психологічних джерел [1, 2, 3] вказують на те, що аспекти розвитку волі становлять ключові конструкти в класичних теоріях вчених-психологів. Закордонні науковці, зокрема В. Вундт, У. Джеймс, Т. Рибо та інші, детально розглядали питання волі. Значущий внесок в дослідження розвитку волі у дошкільному віці роблять і вітчизняні науковці та педагоги, серед яких І. Бех, Т. Дуткевич, Г. Костюк, О. Кононко, В. Котирло, С. Максименко, Р. Павелків, Т. Піроженко, О. Цигипало та інші.

Прояв волі людини визначається її здатністю долати перешкоди та труднощі на шляху до мети, а також вмінням керувати своєю поведінкою. Важливо відзначити, що не кожна дія, спрямована на подолання перешкоди, може бути вольовою.

Воля – це психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей [2].

Воля тісно пов'язана з іншими психічними процесами. Інтелект використовується для формулювання мети і усвідомлення перешкод. Емоції можуть стимулювати вольові зусилля. Воля є вищою психічною функцією, і її розуміння можливе лише як частину комплексного системного функціонування різних психічних процесів. Вольові якості входять до структури характеру, де вони представлені як стрижневий компонент, а їх динаміка впливає на формування особистості, закріплюючи сталі вольові риси у характері.

Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки її контролю над собою [1].

Вольові якості охоплюють широкий спектр здібностей та рис характеру, включаючи:

- здатність контролювати власні дії та ставити конкретні завдання для досягнення мети;
- здатність протистояти труднощам та проблемам у житті;
- здатність визначати конкретні цілі та впевнено працювати для їх досягнення;
- готовність приймати рішення та відповідати за їхні наслідки;
- здатність залишатися спокійним та рішучим в умовах неспокою чи стресу.

Вольові якості поділяються на позитивні та негативні в залежності від їх впливу і наслідків. До позитивних вольових якостей належать: цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, організованість, сміливість, пунктуальність, витримка, дисциплінованість, самостійність, відповідальність та ін.

Важливо розвивати вольові якості як у дитячому так і дорослому віці. Зокрема розвитку вольових якостей сприяє:

- читання, формування навичок, і практика рефлексії сприяють розвитку вольових якостей;
- встановлення конкретних цілей та розробка кроків для їхнього досягнення допомагають розвивати цілеспрямованість та самодисципліну;
- фізичні вправи та спортивні заняття сприяють розвитку стійкості, сили волі та витривалості;
- техніки релаксації, медитації та свідомого дихання допомагають зміцнити волю.

Крім позитивних вольових якостей, можуть виникати й негативні прояви волі, такі як впертість, лінощі, боягузтво, недисциплінованість, імпульсивність, навіюваність тощо. Ці негативні якості свідчать про вольову слабкість людини..

Отже, вольові якості є необхідним елементом успішного життя. Розвиток цих якостей відбувається систематичним саморозвитком, встановленням мети та постійним вдосконаленням. Здатність приймати рішення та долати труднощі визначає особистість і її успіх в будь-якій сфері життя.

Література

1. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 424 с.
2. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге видання, виправлене. Київ: Академвидав, 2015. 400 с.
3. Поліщук, С. А. Вольовий розвиток дітей молодшого шкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 158 с.

Куртов А. І., к.тех.н., професор кафедри загальновійськових дисциплін,
*Військово-юридичний інститут
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого;*
Іващенко С. М., старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін,
*Військово-юридичний інститут
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого;*
Негода М. С., курсант 4-го навчального курсу,
*Військово-юридичний інститут
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФІЗИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни проти України, питання підтримання належного морально-психологічного стану військовослужбовців завдяки фізичної культури та спорту стало вкрай актуальним. Сприяння розвитку фізичного виховання є необхідним для зміцнення здоров'я та стійкості серед захисників України та зміцнення обороноздатності держави під час війни. Особливої уваги вимагає вдосконалення нормативно-правового регулювання у вказаній сфері, тим більше, в умовах, введеного у лютому 2022 року в Україні воєнного стану. Адже, дослідження поведінки військовослужбовців під час виконання різних завдань, пов'язаних зі службовою діяльністю, показує низку проблем щодо належного підтримання морально-психологічного стану та бойового духу.

Військова агресія в бік нашої держави веде за собою серйозну загрозу для громадян та національній безпеці України. Сьогодні з боку ворога наші захисники стикаються з численними сучасними викликами. Бійці дуже часто схильні до психологічних операцій. Найчастіше, це включає в себе поширення інформації з метою впливу на думки, переконання, вербування військових на користь ворога. У разі низького рівня національно-патріотичного виховання у підрозділі, ситуація може призвести до дестабілізації на тактичному рівні військових дій, що неминуче призведе до зниження військової потужності підрозділу. Більш того, велика загроза існує від інформаційних атак та кіберзагроз.

Психологічні операції мають важливе значення у сучасній війні. Інформаційні та психологічні атаки можуть мати значний вплив на результати стратегічної боротьби з ворогом. Фізичне виховання та стійкість військовослужбовців дуже тісно пов'язана з моральною складовою. Розумна фізична активність є важливою для загартовування здоров'я та запобігання морального занепаду військовослужбовців. Моральна складова в цьому контексті включає в себе відповідальність не лише за власне здоров'я а й за здоров'я співвітчизників під час спільного тренування. Спортивна культура розвиває стійкість та сприяє запобіганню шкідливих звичок військовими, таких як паління та споживання спиртних та наркотичних засобів. Не можна недооцінювати розрахунок ворога на шкідливі, для фізичної стійкості фактори.

Інформаційні-пропагандистські операції агресора націлені на погіршення фізичної стійкості наших захисників через шкідливі засоби.

Безумовно військовослужбовці під час проходження служби та оборони нашої країни відчувають великий стрес. Фізичне виховання та спорт допомагає управляти стресом та агресією, сприяючи впливу негативних емоцій. Під час фізичної підготовки організм людини знижує рівень гормонів, таких як кортизол, оскільки він сприяє зниженню стресу і робить організм менш вразливим до негативних чинників, зокрема до психологічних та інформаційних атак з боку ворога. Більше кажучи, організм виробляє природні антидепресанти, такі як ендорфіни. Зазначенні хімічні речовини сприяють покращенню настрою та зменшенню відчуття болю, що є надзвичайно корисним фактором для зміцнення психологічної та фізичної стійкості військових.

Зокрема фізична підготовка сприяє розслабленню м'язів та скиданню напруги з організму. Зазначений фактор призводить до одного з найважливішого стану, який потребує кожен військовослужбовець – до загального відчуття спокою.

Отже, фізичне виховання та спорт в системі Збройних сил України та морально-психологічна складова, дуже тісно пов'язані. Зазначені системи сприяють зміцненню здоров'я, фізичної стійкості та моральної складової військовослужбовців. Пропонуємо розробити спільну програму між Міністерством молоді та спорту України та Міністерством оборони України, створення військових кадрів, які спеціалізуються на вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців через реалізацію фізичної підготовки та спорту. Важливо розуміти внутрішню емоціональну середу кожного підрозділу, для запровадження відповідної спортивної програми, яка дасть максимальний результат для емоціональної поведінки кожного захисника. Запроваджені програми мають бути реалізовані таким чином, щоб військовослужбовці самі мали натхнення займатися спортом для підтримання психологічної стабільності та фізичного розвитку.

Література

1. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
2. Фізичне виховання військових юристів: навч. посіб. / С. М. Мельник, К. М. Радченко, А. І. Куртов, Ф. В. Яременко. Х.: ВЮФ НЮУ, 2018. 130 с.
3. Опис організації морально-психологічного забезпечення ведення бойових дій збройними силами України в ході відбиття повномасштабної російської агресії в період з 24.02.2022 року до 08.07.2023 року (500 днів війни) / За загальною редакцією начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України генерал-майора В. Ключкова.

*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВНЗ

Життя сучасного студента в університеті є безсумнівно напруженим, наповненим навчальними завданнями, соціальними зобов'язаннями та пошуками особистої ідентичності. У цьому контексті, питання фізичного виховання та його впливу на психічне здоров'я студентів стає надзвичайно актуальним.

На перший погляд, може здатися, що фізична активність та академічні зусилля існують у паралельних світах. Проте, наукові дослідження все частіше вказують на тісний взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та станом психічного здоров'я студентів. Вивчення цієї взаємодії може пролити світло на ефективні стратегії для поліпшення загального благополуччя та академічної успішності студентської громади.

Вища освіта є завершальним етапом процесу отримання фахової освіти та основною стадією спеціалізації й професійної підготовки майбутніх фахівців. Крім того, вона справляє значний вплив на психіку студентів, на становлення їх особистості. Навчання у ВНЗ характеризується значним емоційним та інтелектуальним напруженням, гіпокінезією та наявністю стресових ситуацій, що негативно позначається на психофізичному стані студентів. Так, дослідження вказують на домінування у них негативних психічних станів (нудьги, тривожності, хронічної втоми тощо), що пояснюється доволі складними взаємовідносинами у трійці «особистість – стан – навчальна діяльність» та зумовлює актуальність подальшого пошуку шляхів забезпечення оптимального психічного стану студентів у процесі навчання у ВНЗ.

Університетське фізичне виховання може виступати як ефективний засіб для зняття напруги та розслаблення, що є особливо важливим у періоди великих навчальних та емоційних навантажень. Заняття спортом чи фітнесом можуть служити не лише фізичним вправам, але і засобом соціальної взаємодії та спілкування, що сприяє формуванню позитивного соціального середовища серед студентів.

Багато досліджень свідчать про позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я. Регулярні тренування можуть сприяти виділенню ендорфінів, які відомі як «гормони щастя», що полегшує відчуття стресу та депресії. Крім того, фізична активність може сприяти поліпшенню якості сну, збільшенню енергії та покращенню функцій мозку, що може позитивно впливати на студентську продуктивність та концентрацію.

Щоб покращити психічне здоров'я студентів через інтеграцію фізичної активності у студентський життєвий розклад, рекомендую наступні конкретні заходи для університетської адміністрації:

1. Створення сприятливого середовища:
 - Розглядайте можливість обладнання кампусу спеціальними зонами для фізичної активності, такими як зони для відпочинку або фітнес-площадки.
2. Забезпечення доступу до спортзалів:
 - Забезпечте студентам доступ до спортивних закладів на різний час доби, щоб враховувати розклади занять та індивідуальні потреби.
3. Організація спортивних івентів та змагань:
 - Сприяйте організації спортивних івентів і змагань серед студентів для стимулювання інтересу до фізичної активності
4. Залучення до фізичної активності в навчальний процес:
 - Розгляньте можливість інтеграції фізичної активності в академічний процес, наприклад, через спеціальні курси, які об'єднують навчання і фізичну активність.

Ці рекомендації спрямовані на підвищення свідомості та активності стосовно фізичної діяльності серед студентської громади та створення умов для збереження та покращення психічного здоров'я.

Узагальнюючи представлений вище аналіз, стає очевидним, що фізичне виховання є невід'ємною частиною студентського життя та може відігравати важливу роль у підтримці психічного здоров'я. Наука підтверджує позитивний вплив фізичної активності на емоційний стан, стресостійкість та загальний психічний стан студентів.

Розуміння взаємозв'язку між фізичним вихованням та психічним здоров'ям студентів дозволяє нам сформулювати практичні рекомендації для покращення цих аспектів у вищих навчальних закладах. Залучення студентів до регулярної фізичної активності, створення сприятливого середовища та інтеграція фізичної активності в студентський життєвий розклад може сприяти загальному покращенню їхнього фізичного та психічного благополуччя.

Заохочую університетські адміністрації та студентів активно співпрацювати в цьому напрямку, створюючи умови для здорового та збалансованого студентського життя. Інтеграція фізичної активності у навчальний процес може стати ключовим чинником для формування не лише фізично здорового, але й емоційно-стійкого та академічно успішного студентського середовища.

Література

1. <CAEEEDF45FD4B3E7E8F7EDE020EAF3EBFCF2F3F0E05F32302D31312D31352E696E6464> (kubg.edu.ua)
2. Навчальний посібник.pdf (kart.edu.ua)
3. 13_23.pdf (vnu.edu.ua)

Маленюк Т. В., к.фіз.вих., доцент
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка;

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

В умовах сьогодення в Україні спостерігається потужний розвиток фітнес-технологій. Це пов'язано з прагненням різних груп населення реалізувати власні фізкультурно-оздоровчі та спортивні цілі. Питання проектування, розробки, особливостей використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді досліджували такі фахівці: М. М. Булатова, Ю. А. Усачов; Н. І. Воловик; О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко, Л. Зеленська, Р. Зеленський, Т. В. Маленюк, А. В. Косівська; В. Б. Зінченко, В. О. Жуков, С. П. Козубей та інші.

Розвиток фітнес-індустрії спонукає науковців та практиків вирішувати проблеми розробки та використання фітнес-програм різного спрямування (силового, аеробного тощо) залежно від поставленої цілі. Аналіз спеціальної літератури показав, що питання розробки фітнес-програм силового спрямування і їх впровадження в організаціях, що надають комерційні фітнес-послуги юним спортсменам, висвітлені недостатньо, що обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники силової підготовленості спортсменів 14–15 років засобами силового фітнесу.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження було організовано на базі фітнес-клубу «Драйв (м. Кропивницький). У дослідження брали участь 7 хлопців 14–15 років без досвіду спортивної підготовки. Групові тренування відбувались два рази на тиждень тривалістю 60 хв.

Результати дослідження. У процесі проектування фітнес-програми для спортсменів 14–15 років ми враховували наступні чинники: 1) мету фітнес-тренувань – покращення показників силової підготовленості; 2) стан здоров'я – відповідно до довідки від лікаря всі спортсмени були здорові; 3) індивідуальні морфофункціональні показники: ЧСС у них в нормі (60–80 уд/хв), показники довжини тіла знаходились у діапазоні 167–190 см, а маси тіла – 51–90 кг; 4) рекомендації дієтолога стосовно збалансованого харчування; 5) індивідуальні показники силової підготовленості: показники силової витривалості м'язів черевного пресу знаходились у діапазоні 9–23 рази; показники силової витривалості м'язів-розгиначів рук – 4–17 разів, показники силової витривалості м'язів-згиначів рук – 0–5 разів; показники статичної сили м'язів корпусу – 0,58–2,40 с і показники силової витривалості м'язів ніг – 21–31 разів.

Аналіз отриманих даних показав неоднорідність групи спортсменів за показниками морфологічних можливостей та силової підготовленості.

Отже, враховуючи цілі спортсменів та їх індивідуальні особливості, ми розробили фітнес-програму силового спрямування для групових тренувань спортсменів 14–15 років.

Розроблена фітнес-програма містить вправи з фітнесу, атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, стретчингу і вправи на кардіотренажерах. Враховуючи індивідуальні особливості спортсменів, підібрано компоненти навантаження: тривалість вправи, кількість підходів, величина обтяження. Розкрито зміст кожного фітнес-тренування упродовж педагогічного експерименту. Під час розробки фітнес-програми ми дотримуватися наступних методичних положень: 1) у розминку включати вправи на кардіотренажерах і загальнорозвивальні вправи (ЗРВ); 2) в основній частині тренування слід починати опрацьовувати більш великі м'язові групи і потім переходити до найменших груп м'язів; 3) компоненти навантаження (тривалість вправи, кількість підходів, величина обтяження) збільшувати індивідуально залежно від вихідного рівня та прогресу у розвитку сили і силової витривалості різних груп м'язів; 4) у заминку включати вправи на кардіотренажерах і стретчинг (розтягування м'язів, суглобів і сухожилів); 5) від тижня до тижня необхідно опрацьовувати різні групи м'язів, змінюючи вправи, щоб не призводити до звикання (адаптації).

У таблиці 1 представлено зразок фітнес-програми тренувань спортсменів упродовж одного тижня.

Таблиця 1

Фітнес-програма силового спрямування для групових тренувань спортсменів упродовж тижня

I тренування	II тренування
1. Кардіотренажери – 5–7 хв.	1. Кардіотренажери – 5–7 хв.
2. ЗРВ.	2. ЗРВ.
3. Компенсатор 3x10 разів.	3. Згинання розгинання рук в упорі лежачи 3x15 разів.
4. Вертикальна тяга (10–15 кг) 4x10 разів.	4. Жим гантель лежачи (5–7 кг).
5. Ричажна тяга (15 кг) 4x10 разів.	5. Тренажер «Метелик» (5–10 кг) 3x12 разів.
6. Розгинання рук на компенсаторі (5–10 кг) 4x12 разів.	6. Підйом гантель (3–4 кг) на біцепс 4x12 разів.
7. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави 3x12 разів.	7. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи 4x15 разів.
8. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи 4x15 разів.	8. Гіперстензія 3x15 разів.
9. «Човник» 3x15 разів.	9. Стретчинг – 10 хв.
10. Стретчинг – 10 хв.	

Розроблена фітнес-програма силового спрямування була впроваджена у систему початкової підготовки спортсменів 14–15 років на базі фітнес-клубу «Драйв» упродовж п'яти місяців педагогічного експерименту. По завершенні експерименту було повторно проведено педагогічне тестування. На основі

отриманих результатів виявлено тенденцію до покращення індивідуальних показників силової підготовленості спортсменів. У таблиці 2 подано динаміку індивідуальних показників силової підготовленості спортсмена Садко Б.

Таблиця 2

Динаміка показників силової підготовленості Садко Б.

Тести	I етап	II етап	Приріст	
			абс. од.	%
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	13	23	10	76,92
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	7	16	9	128,57
Підтягування на перекладині, разів	0	2	2	200,00
Планка, хв	1,00	2,10	1,10	110,00
Присідання за 30 с, разів	28	33	5	17,86

Аналогічним чином було проаналізовано динаміку показників силової підготовленості всіх спортсменів, які брали участь у дослідженні.

Висновки. Розроблено фітнес-програму силового спрямування для групових тренувань спортсменів 14–15 років. Доведено ефективність програми на основі покращення індивідуальних показників силової підготовленості спортсменів упродовж педагогічного експерименту.

Література

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. С. 320–353.
2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумПДУ імені А. С. Макаренка, 2016. 556 с.
4. Зеленська Л, Зеленський Р. Використання потенціалу фітнес-технологій у процесі організації фізичного виховання у ЗВО / Педагогічні науки, 2019. № 73. С. 72–77.
5. Маленюк Т. В., Косівська А. В. Секційні заняття – пріоритетний напрямок організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу) / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х.: ХНПУ, 2015. № 4. С. 48–52.
6. Усачов Ю. А., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей С. П. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / Актуальні питання фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 15–17 червня 2011 р. Бердянськ: БДПУ, 2011. С. 103–106.

ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

З проблемою мотиваційної сфери тісно пов'язані питання особистісних особливостей спортсмена. У період захоплення в науці моделюванням, системними теоріями (60–80-ті роки минулого століття) перед спортивною наукою було поставлено завдання встановити модельні характеристики, які дозволять йому досягти визначних результатів у своєму вигляді. Таке завдання було сформульовано лише на рівні олімпійських комітетів провідних спортивних держав. Це стосувалося питань біохімії, нейрофізіології, фізіології, антропометрії, біомеханіки і психології.

Перед психологією було поставлено завдання визначити модельні характеристики спортсмена для конкретного виду спорту за характеристиками психічних процесів, особливостей властивостей нервової системи та властивостей особистості. Упродовж двох олімпійських циклів (це 6 Олімпіад, безліч чемпіонатів світу та континентів) під егідою Всесвітньої асоціації психологів спорту (The International Society of Sport Psychology – ISSP) фіналісти змагань обстежилися за єдиним банком методик. Проте отримані результати не дозволили сформулювати модель ідеальної особистості спортсмена для конкретного виду спорту. Аналіз особистісних особливостей спортсменів міжнародного рівня не дозволив говорити про типовість «особистісного профілю» чемпіона.

В наш час, у XXI столітті, знову ставиться питання особистісної обумовленості спортсменів-чемпіонів. Ось позиція, що обґрунтовує особистісну зумовленість спортивної долі: «Теоретично, мабуть, можна виховати ті особистісні якості, властиві спортсменам-чемпіонам, але існуюче у спеціальній літературі становище, що чемпіоном може стати практично кожен – безперечно, ілюзія» [1].

Згоден, не кожен стане чемпіоном – практика підготовки спортсменів свідчить про те, що вершин світового спорту можуть досягти тільки ті спортсмени, які мають комплекс як вроджених, так і набутих якостей. Але не можу погодитися з категоричністю висловлювань у недалекому минулому «головного психолога» про суперякості спортсменів-чемпіонів: «концентрація як якість особистості, а не ... як тимчасовий стан»; «самодостатність»; «установки-мотивації на досягнення успіху»; «професіоналізм ... як професійний спосіб життя» та ін. Якості особистості на відміну від особистісних якостей формуються у процесі соціалізації спортсмена, як і спорті, так і в інших сферах життєдіяльності.

У процесі заняття спортом, зі зростанням спортивної майстерності, накопиченням досвіду тренувальної та змагальної діяльності у спортсмена виробляються індивідуальні прийоми організації життєдіяльності. Заняття спортом стає не просто проведенням вільного часу і стільки професійною

діяльністю, скільки способом життя, системотворчим чинником життя спортсмена у цей період [1].

Дані ISSP про особистісні особливості спортсменів свідчать про суттєві відмінності у рівнях виразності особистісних якостей. Обстеження висококваліфікованих спортсменів дозволило виділити найбільш характерні особливості їхньої особистості – висока емоційна стійкість, впевненість у собі, свідомість, самостійність, схильність до ризику, самоконтроль, товариськість. Видається обґрунтованим говорити про загальні (неспецифічні) прояви особистості, що зумовлюють успіх у спорті, а не в конкретному виді спорту. До таких, насамперед, ставляться психогенні особливості спортсмена, що зумовлюють високу чутливість до сприйняття аспектів виконання спортивної діяльності: сензитивність; тривожність; рефлексивність (активність у подоланні перешкод). Успішність спортивної діяльності обумовлюється сукупністю соціогенних особливостей особистості: самостійністю; відповідальністю; самоконтролем; емоційною стійкістю [1].

Дослідження особистісних профілів спортсменів високого рівня в ігрових та індивідуальних видах також свідчать про більш виражений прояв у успішних спортсменів емоційної стійкості, самоконтролю, незалежності. Висока самооцінка спортивних здібностей на початковій стадії заняття спортом, а потім її адекватність спортивним досягненням виявляються ефективним засобом формування впевненості спортсмена. Слід зазначити, що багато років у психології менеджменту говорять про особистість успішного керівника, а перелік цих якостей збігся повністю.

Останнім часом постійно наголошується, що в успішних державних керівників та бізнесменів за спиною заняття спортом та високі спортивні досягнення. Чи не спорт сформував у них ці риси? Цим автор ще раз хоче наголосити на неспецифічності якостей особистості, що зумовлюють успішність професійної діяльності [1].

Література

1. Мамуров Б. Б., Безносюк А. А., Толипов У. К., Кочергина Т. И., Эльчиева Д. Т. Спортивная психология [текст]: Учебник. Бухара: ООО «Бухоро детермінанти» издательство Камолот, 2023. 456 с.

Михайленко В. В., магістрант групи 601-мФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЦІ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ

Навчання веслового спорту являє собою єдиний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток вихованців, на формування у них спеціальних знань, умінь та навичок. Єдиний процес навчання і виховання завжди здійснюється в умовах спільної діяльності викладача (тренера) і вихованців, в умовах колективу. Навчання веслуванню на байдарках. Успіхи в веслувальному спорті багато в чому залежать від правильної методики навчання веслуванню. Навчання – це процес передачі тренером системи знань, умінь і навичок, а також керівництво навчальною діяльністю веслувальників. Викладач – тренер, який навчає веслувальному спорту, повинен ясно уявити собі, чому він збирається навчати, добре знати, як це робити, продумувати кожен крок своєї роботи. При навчанні веслування мають труднощі і особливості, властиві лише цьому виду спорту (інвентар, налагодження робочого місця, стан води, погодні умови, зв'язок з аудиторією та інше.).

Приріст результатів у різних видах спорту та удосконалення системи підготовки спортсменів загалом сприяли виокремленню відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних розділів процесу вдосконалення спортсменів та їх спрямованому покращенню, зокрема теоретичної підготовки [1; 2].

Вдосконалюючи техніку веслування, використовують в основному: 1) словесні методи, 2) наочні методи, 3) вправи. Словесні методи. Сюди належать пояснення, лекції і бесіди, самостійна робота, розгляд зауважень вихованців щодо техніки, що виникли внаслідок їхніх спостережень на заняттях, на змаганнях та ін. Активність і свідомість сприймання вихованців підтримується і підкріплюється опитуванням їх і, якщо треба, додатковими поясненнями.

Маючи певні уміння та навички у весловому спорті може постати питання, як покращити результат спортсмена враховуючи етап підготовки. Відповідь знаходиться у вдосконаленні окремих складових в тренувальному процесі, це може бути використовуваний інвентар (човни, весла, тренажери і т.д.), а може і сам тренувальний підхід, тобто застосування нових методів, що сприятимуть покращенню всіх можливостей спортсмена.

Проводячи заняття, рекомендується всіляко додержувати принципу наочності, що допомагає мобілізувати й підтримувати активну увагу, полегшує розуміння викладеного матеріалу, сприяє кращому засвоєнню та закріпленню техніки веслування. Найдокладніше пояснення тієї чи іншої вправи з

веслування не зможе замінити показу цієї вправи. Проте самим показником вправи обмежуватися не слід. Показ треба супроводити інструкцією, поясненням деталей техніки веслування, опанування яких сприяє швидшому формуванню рухових навичок [2]. Правильне застосування принципу наочності активізує мислення спортсменів, оскільки він пов'язаний не тільки з чуттєвим сприйняттям, а й з аналізом, осмисленням баченого і почутого. Як було повідомлено вище у групі наочних методів одним з основних є метод показу, що включає:

- 1) зразкове відтворювання технічних прийомів самим викладачем;
- 2) демонстрування схем, таблиць, кінограм, кінокільців, фільмів, плакатів та інших наочних посібників, що розкривають суть техніки веслування, методики навчання і тренування та ін.

У процесі навчання та вдосконалення техніки, методи розповіді і показу (словесний і наочний) не слід застосовувати ізольовано, бо тільки поєднання їх забезпечує найбільшу увагу слухачів, формуючи у них найправильніше уявлення про рух, що освоюється. У підготовці юних веслувальників метод показу є провідним, оскільки в них немає відповідних знань і навичок. Всебічне застосування наочності в процесі підготовки допомагає створювати у веслувальників найповніші рухові уявлення, без яких неможливе формування рухових умінь та навичок. Метод вправ. Після пояснення і показу тієї чи іншої вправи вихованці багаторазовим повторенням закріплюють її.

Про методику навчання у весловому спорті, яка використовує в основному метод цілісного навчання, мова буде далі, коли розглядатимуться окремі види веслування. Поряд з розучуванням гребкового циклу в цілому практикується й розучування техніки гребка частинами, що дає можливість краще освоїти окремі його фази. Вивчаючи і вдосконалюючи техніку веслування, слід завжди мати на увазі, що при проведенні занять, походів і змагань веслового спорту завжди доводиться зважати на мінливі умови зовнішнього середовища, тому й навички мають бути гнучкими. Спортсмен повинен навчитись упевнено веслувати в різних умовах: за вітром, проти вітру, при будь-якому стані води. Звідси зрозуміло, що підготовка має проходити в різних, дедалі складніших, умовах. Вивчати і вдосконалювати техніку веслування рекомендується на оптимальній швидкості, яка можлива на даному рівні підготовки вихованців.

Література

1. Новікова О. В. Особливості спеціальної підготовленості юних веслувальників / Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК, 2004. № 7. С. 16–119.
2. Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2011. Т. 1. С. 315–318.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Для успішного управління процесом підготовки тренер повинен повсякчас мати об'єктивну інформацію про здоров'я і психічний стан кожного спортсмена, про вплив фізичних навантажень і чим викликаються зміни у функціональних системах організму. На засадах збору інформації вміти оперативно оцінювати рівень техніко-тактичної майстерності, для успішної реалізації високого рівня підготовки спортсменів.

За сучасними вимогами спортивне тренування є педагогічним процесом управління станом спортсмена, а основним шляхом до цього є реалізація педагогічного контролю.

Цілорічний цикл тренування, застосовуваний в підготовці футболістів, ділиться на відповідні періоди, а підготовчий період на етапи. Рішення задач, що стоять перед тренерами в різні періоди і етапи підготовки, неможливі без лікарсько-педагогічного контролю саме тому, що систематичні педагогічні дослідження в ході навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки ставлять метою з'ясувати, як збільшується тренуваність спортсменів, попередити перетренованість і перенапруження.

Оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів визначається на підставі численних спостережень, порівняльних характеристик їхніх дій у тренуванні і грі, що дозволяє тренерів моделювати процес підготовки, програмувати засоби і методи навчально-тренувального процесу.

Метою педагогічного контролю є підвищення ефективності фізичного виховання і тренування шляхом оптимізації на основі об'єктивної комплексної оцінки стану рухової функції спортсменів в конкретних умовах спортивної діяльності.

Предметом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, рівень стану різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, техніко-тактичної та ін.), їх працездатність, можливості функціональних систем.

Контроль повинен давати відповіді на два основних питання:

1. Чи відповідає напрям і характер фактичних змін планованим?
2. Чем обумовлений той чи інший характер змін які наступили?

Виходячи з цього, під педагогічним контролем у спорті слід розуміти сукупність способів отримання інформації про направлення і причини морфологічних і функціональних змін, що відбуваються в організмі вихованця під впливом тренування, яка може бути використана тренером в цілях управління, тобто оцінки характеру (спрямування, величини) зміни в організмі, ефективності застосовуваних засобів і методів тренування та вироблення на основі цієї інформації нових керуючих команд.

На підставі сформованого досвіду ми виділяємо наступні організаційні форми педагогічного контролю в спорті: самоконтроль спортсмена, педагогічний контроль, науково-методичний контроль.

У спортивному тренуванні контролю вимагають:

- дії спортсмена на змаганнях (з подальшою оцінкою структури змагальної вправи);
- стан спортсмена;
- навантаження, виконувані спортсменом.

Щоб тренування протікало в потрібному напрямку і давало максимальний ефект, необхідно встановити систематичний педагогічний контроль за її впливом на тренуються. Педагогічний контроль у процесі тренування юних спортсменів є основною формою оцінки їх підготовленості до змагань. Здійснюється він тренером, який враховує зміст, обсяг, інтенсивність проведених занять і аналізує виконання планів тренування.

Аналізуються наступні структурні компоненти:

- плани тренування команди (перспективні, поточні, оперативні) та їх виконання;
- засоби і методи тренування і їх використання в заняттях;
- зміна стану здоров'я і функціональних можливостей футболістів;
- зміна рівня розвитку фізичних якостей, техніки, тактики;
- зміна стану тренуваності футболістів (по етапах підготовки);
- розподіл змагань, занять і відпочинку в тренувальних і міжігрових циклах;
- зміна тривалості та інтенсивності занять;
- методи педагогічного і лікарського контролю та ін.

У практичній роботі тренеру доводиться враховувати наступні види станів: сталий, поточний, оперативний.

Сталий стан зберігається протягом відносно тривалого проміжку часу - кілька тижнів або навіть місяців. Показники, що характеризують сталий (стійкий) стан, можуть служити основою для перспективного планування тренувального процесу.

Поточний стан – це такий, в якому знаходиться спортсмен, який виконав одну або серію тренувальних занять. Відомо, що будь-яке тренувальне заняття залишає "сліди", що зберігаються кілька днів. Глибина і характер усіх цих зрушень характеризують поточний стан і служать основою для планування навантаження на наступне тренувальне заняття.

Оперативним називається такий стан, у який приходить організм спортсмена після того, як він виконав одну або серію фізичних вправ. Оперативний стан є дуже короткочасним, але контроль за ним є основою для управління тренувальним навантаженням під час самого заняття.

Для оцінки трьох видів станів у практиці рекомендується використовувати три види контролю: **періодичний (поетапний), поточний, оперативний.**

Оперативний контроль призначений для реєстрації навантаження тренувальної вправи, серії вправ і цілісного заняття. Аналіз результатів оперативного контролю заснований на дослідженні залежності типу «доза-

ефект», де «дозою впливу» служить величина виконаного навантаження, а «ефектом» – обсяг і спрямованість викликаних ним в організмі біохімічних зрушень. У зв'язку з цим одна з головних завдань оперативного контролю навантаження є визначення співвідношення між параметрами фізичної і фізіологічної навантажень вправ, серії вправ, тренувального заняття.

Поточний контроль передбачає реєстрацію навантажень в мікроциклах, тривалість яких у різних видах спорту коливається від 5 до 14 днів. В основі поточного контролю лежать дані оперативної реєстрації навантаження за кожен тренувальний день, які після підсумовування розглядаються як підсумок роботи спортсмена за мікроцикл. Одне з головних завдань поточного контролю навантажень – визначення оптимального співвідношення між зонами характеристик навантажень. Вирішення її в значній мірі ґрунтується на дослідженні закономірностей відставленого тренувального ефекту.

Етапний контроль – передбачає реєстрацію навантаження на етапах, тривалість яких коливається від двох-п'яти мікроциклів до декількох місяців. Головне завдання етапного контролю навантажень – на підставі оцінки залежності між приростами досягнень у змаганнях і тестах, з одного боку, і частими обсягами навантажень за етап, з іншого – визначення найбільш ефективних навантажень, які мають яскраво виражений розвивальний вплив.

Розглядаючи фізичну підготовленість з точки зору управління процесом спортивного тренування, слід підкреслити, що, по-перше, оцінка рівня розвитку фізичних якостей може свідчити про відповідність або невідповідність підготовленості спортсмена тим результатам, які йому заплановані на даний етап тренування. По-друге, коливання фізичної підготовленості дозволяють судити про рівень тренуваності спортсмена, тобто є важливим об'єктивним показником загального стану його організму. Тому не випадково багато досвідчених тренерів досить точно оцінюють поточний стан спортсмена за результатами кількох контрольних вправ.

Література

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
2. Лисенчук Г. А. Управління тренувальним процесом футболістів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2011. №11. С. 55–67.
3. Сутула В. А., Алабін В. Г., Нікітушкін В. Г. Контроль в спорті (Стан, проблеми, перспективи) / Під ред. проф. В. А. Сутули. Х.: Основа, 2005. 105 с.
4. Філін В. П., Семенов В. Г., Алабін В. Г. Сучасні методи досліджень у спорті. Х.: Основа, 2004. 132 с.

Рогочий М. О., студент групи 202-ТК
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ ОТОЧЕННІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Університетське середовище визначається не лише академічними викликами, але й важливістю збереження фізичного та психічного здоров'я студентів. Сьогодення вимагає нових підходів до об'єднання навчання та здорового способу життя, щоб забезпечити повноцінний розвиток молодого покоління.

1. Фізична активність як засіб підтримки здоров'я студентів під час навчання.

Фізична активність в університетському середовищі не лише сприяє зміцненню фізичного здоров'я студентів, але й має суттєвий вплив на психічний стан. Регулярні фізичні вправи сприяють зменшенню стресу та підвищенню концентрації, що важливо під час навчання. Збалансована програма фізичної активності може стати необхідним елементом здорового та успішного життя юнаків та дівчат.

2. Інновації у фітнес-підходах для стимулювання інтересу та участі у них студентів.

Інтеграція інновацій у фітнес-підходах виявляється ключовим елементом для спонукання студентів до активної участі у фізичних тренуваннях. Новаторські методи можуть охоплювати використання технологій, інтерактивних ігор або спеціалізованих програм, спрямованих на індивідуальні потреби. Креативні формати фітнесу, такі як тематичні класи або змагання між групами, створюють стимулююче середовище для залучення учнівської молоді та підтримання їхнього інтересу протягом тренувального процесу. Ці інновації сприяють не лише покращенню фізичної активності, а й формують позитивний підхід до здорового способу життя серед студентської спільноти.

3. Розвиток колективного духу та навичок командної роботи завдяки участі студентів у спортивних івентах.

Участь у спортивних івентах є не лише засобом фізичної активності, але й ефективним інструментом для розвитку колективного духу та командних навичок серед студентської спільноти. Події такого роду сприяють спільному вирішенню завдань, залученню до фізичних вправ та формуванню внутрішньої злагоди, що сприяє створенню сприятливого соціального середовища. Крім того, участь у спортивних івентах виховує лідерські якості, навички співпраці та важливість взаємодії в досягненні спільної мети, що має значення в особистому і професійному розвитку студентів.

4. Використання технологій для покращення фізичного здоров'я: роль мобільних додатків та трекерів у житті студентів.

Використання сучасних технологій визначає нову еру підтримки фізичного здоров'я студентів, зокрема за допомогою мобільних додатків та трекерів. Ці технології виступають як невід'ємна частина студентського життя, надаючи можливість ефективно відстежувати та аналізувати рівень фізичної активності, режим сну та інші важливі показники здоров'я. Вони допомагають створювати індивідуалізовані програми тренувань, надихаючи студентів до збереження активного та здорового способу життя. Такий підхід ілюструє роль сучасних технологій у підтримці фізичного здоров'я та викликає революцію в концепції збереження здоров'я студентського оточення.

5. Вплив сезонних змін на фізичну активність студентів та стратегії подолання цих викликів.

Сезонні зміни мають значний вплив на рівень фізичної активності серед студентів, викликаючи певні труднощі, але водночас створюючи можливості для нових стратегій збереження здоров'я. У зимовий період, коли знижується бажання виходити на вулицю, важливо розглядати альтернативні варіанти фізичної активності, такі як спортивні заняття, що проводяться в приміщеннях чи фітнес-зали. Літні місяці, навпаки, створюють можливість для збільшення рухової активності на свіжому повітрі, сприяючи впровадженню нових форм розваг та організації різноманітних спортивних заходів. Оптимальні стратегії для підтримки фізичної активності в залежності від сезонних змін визначають новий підхід для підтримки здоров'я студентів.

6. Збалансований підхід до об'єднання фізичної культури, спорту та академічної діяльності в університеті.

Забезпечення збалансованого підходу до поєднання спортивної активності та академічної діяльності є ключовим аспектом студентського життя в університеті. Сприяючи розвитку студентів у всіх сферах життєдіяльності, такий підхід визначається не лише станом їхнього здоров'я, але й успіхами в навчанні. Оптимізація, впровадження гнучких графіків тренувань та сприяння розвитку лідерських якостей через фізичну культуру і спорт дозволяють студентам ефективно поєднувати академічні зусилля та спортивні досягнення, формуючи повноцінний та збалансований життєвий досвід.

7. Використання фізичної активності для розвитку самодисципліни та стресостійкості у студентів.

Впровадження фізичної активності в щоденний режим студентів не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й є ефективним засобом розвитку самодисципліни та стресостійкості. Регулярні тренування допомагають студентам керувати своїм часом, встановлювати конкретні цілі та зберігати стійкість до життєвих випробувань. Фізична активність також виступає ефективним засобом вивільнення напруги та стресу, дозволяючи студентам зберігати емоційну стійкість в умовах високого академічного навантаження. Такий підхід сприяє цілісному розвитку особистості та підготовці їх до викликів університетського життя.

8. Взаємозв'язок між фізичною активністю та інтелектуальним розвитком студентів.

Вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та інтелектуальним розвитком студентів розкриває не лише фізіологічні аспекти, але і їх важливі психологічні та інтелектуальні перспективи. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню їхніх інтелектуальних функцій, включаючи пам'ять, увагу та швидкість реакції. Взаємодія між фізичною активністю та інтелектуальним розвитком створює благоприятні умови для успішної навчальної діяльності та стимулює високий рівень ефективності в університетському середовищі. Це підтверджує необхідність інтеграції фізичних вправ у щоденний розклад студентів для забезпечення їх збалансованого розвитку і успішного навчання.

Висновки: в результаті аналізу впливу фізичної активності на студентське здоров'я та навчання можна зробити висновки, що спорт є необхідною складовою університетського життя студентів. Використання інноваційних підходів, розвиток командних навичок, участь студентів у спортивних подіях, та впровадження технологій дозволяють оптимізувати цей процес та формувати здоровий спосіб життя серед студентів.

Література

1. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. К.: Видавництво «Університетська книга», 2023.
2. Присяжнюк С. Фізичне виховання. К.: Видавництво «Центр навчальної літератури», 2019.

Рушенко І. С., здобувач освіти
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Науковий керівник: Тітаренко С. А., к.пед.н., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Основним чинником розвитку організму людини в перші роки життя є фізичне виховання, а серед найефективніших засобів такого виховання є рухливі ігри.

Рухливі ігри є доступним та ефективним методом впливу на дитину, що вимагає її активної участі. Сучасні діти менше рухаються, а це пов'язано з їхньою пристрасною до телевізора та комп'ютерних ігор. Кількість часу для ігор також зменшується. Батьки та педагоги є все більше занепокоєні тим, як і де можна стимулювати дітей грати активно і творчо. Для підтримки зацікавленості дітей у таких іграх, важливо, щоб батьки і педагоги розуміли їхню суть, а завдання педагога полягає в тому, щоб допомогти їм у цьому.

Рухлива гра – це свідомо, активна діяльність дитини, яка передбачає точне та своєчасне виконання завдань, пов'язаних із правилами, обов'язковими для всіх гравців. Різноманітність ігор, які використовуються для фізичного виховання у закладі дошкільної освіти, дозволяє дитині всебічно розвиватися. Захоплюючий зміст та емоційна насиченість гри мотивують дитину до фізичних та розумових зусиль. Рухливі ігри надають дошкільнику можливість реалізувати свободу дій і є провідним засобом удосконалення рухових умінь і навичок [3].

І. Луцик вказує на те, що численні ігри та їх варіації виникають безпосередньо від самостійної творчості дітей. У таких іграх вони відтворюють образи та явища навколишнього середовища, ставлять собі цілі для ігрових дій та виявляють ініціативу, винахідливість, спритність та координацію [4].

О. Богінч та Ю. Бабачук рекомендують проводити рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор, класифікувавши їх за рівнями складності ігрових завдань. Різноманіття ігор і вправ надає педагогам можливість розробляти варіативний зміст занять, прогулянок та відпочинку дітей, враховуючи умови проведення та рівень рухливої підготовленості дошкільників, що сприятиме оптимізації освітнього процесу [2].

Рухливі ігри можна умовно розділити на дві великі групи: рухливі та спортивні. Спортивні ігри є найвищим рівнем розвитку рухливих ігор, вони відрізняються чіткими правилами, що визначають склад учасників, розмір і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і дозволяють проводити змагання різного масштабу.

Структура рухливої гри включає в себе зміст, рухові дії і правила. Правила у рухливій грі відіграють організаційну роль, визначаючи порядок гри, послідовність дій, взаємини між учасниками та поведінку кожного гравця. Вони вказують, як слід вести себе всім дітям під час гри [1].

Рухливі та спортивні ігри включаються у програму занять з фізичної культури, а також проводяться під час прогулянок. Кожен місяць планується введення 2–3 нових ігор і повторення 4–5 уже знайомих рухливих ігор. Пояснення нових ігор дітям здійснюється як під час вільного часу, так і під час прогулянок. Педагог має чітко пояснити суть та правила гри, показати місце розташування гравців і надати вказівки щодо їх дій. Пояснення гри повинно бути коротким, зрозумілим, цікавим і емоційним. Використання засобів виразності, таких як інтонація голосу, міміка, жести, а в сюжетних іграх – імітація, допомагає виділити головне, створити атмосферу радості і надати цілеспрямованість ігровим діям. Таким чином, пояснення гри виступає як інструкція та момент створення ігрової ситуації [3].

Проведення ігор можливе в будь-яку пору року на відкритому повітрі. Тривалість гри з дітьми від 3 до 6 років залежить від її інтенсивності, складності рухів, фізичного розвитку дитини, її здоров'я і, в середньому, може становити 10–20 хвилин. Навантаження може регулюватися за допомогою зменшення або збільшення кількості гравців, тривалості гри, розмірів ігрового майданчика, кількості повторень, важкості предметів та встановлення перерв для відпочинку [3].

Швидка зміна обстановки під час гри вчить дитину адаптувати відомі рухи до різних ситуацій, що позитивно впливає на вдосконалення її рухових навичок. Рухливі ігри також відіграють велику роль у вихованні фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, сила, витривалість і гнучкість. Засновані на позитивних емоціях, пов'язаних з зрозумілим сюжетом і доступністю рухів, ігри поступово розвивають в дитині бажання брати участь у фізичних активностях. Гра слугує комплексним засобом виховання, спрямованим на всебічний фізичний розвиток та формування характеру.

Рухливі ігри визнаються найважливішим виховним інструментом, сприяючи розвитку фізичних і розумових здібностей, а також освоєнню моральних норм, правил поведінки та етичних цінностей суспільства. Вони впливають на формування культури дитини, допомагаючи осмислити та пізнати оточуючий світ, розвиваючи інтелект, фантазію, уяву та соціальні якості.

Рухливі ігри завжди є творчою діяльністю, в якій дитина виявляє природню потребу у рухах та шукає рішення рухових завдань. Гра визнається не лише засобом пізнання оточуючого світу, але і інструментом його трансформації.

Отже, рухлива гра є важливим засобом вдосконалення рухів, що сприяє фізичному, емоційному та соціальному розвитку дитини. Захоплення грою не лише мобілізує фізіологічні ресурси дошкільника, але і покращує результативність рухів.

Література

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-метод. посіб. Київ: Шк. світ, 2007. 120 с.
2. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
4. Лущик І. В. Зростає здоровою, дитино! Харків: Основа, 2008. 128 с.

Тітаренко С. А., к.пед.н., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Міністерство охорони здоров'я України акцентує увагу на статистичних даних за останні десять років, які свідчать про погіршення основних показників стану здоров'я серед населення, зокрема серед дітей дошкільного віку. Ця проблема, зокрема, пов'язана із недостатньою руховою активністю дітей. Для нормального функціонування людського організму та збереження здоров'я

необхідні систематичні фізичні навантаження. Дошкільний вік є сприятливим періодом, під час якого формуються рухові навички та уміння, розвиваються рухові якості.

На сьогоднішній день відомо, що однією з особливостей розвитку дітей дошкільного віку є їх природна потреба в русі. Фізична активність має велике значення для зростаючого організму, оскільки вона сприяє загальному розвитку та вихованню особистості дитини. Створення оптимального рухового режиму передбачає щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх та тривалі прогулянки.

Під час виконання фізичних вправ відбуваються значущі зміни в роботі м'язів, центральної нервової системи та внутрішніх органів, що сприяє покращенню здоров'я та фізичного розвитку дітей. Підвищена увага до здоров'я дітей стала пріоритетною у всьому світі, оскільки для кожної країни потрібні творчі, гармонійно розвинені, активні та здорові особистості.

Наукові дослідження, проведені О. Богінч, Е. Вільчковським, Н. Денисенко, О. Курком, І. Лушиком та іншими, підтверджують, що стан здоров'я дитини залежить від різноманітних чинників, таких як біологічні, соціальні, гігієнічні, екологічні та особливостей педагогічного впливу. Рухова активність, яка визначається біологічною потребою в русі, є одним із ключових чинників, що впливають на здоров'я та працездатність дитячого організму. Для загального розвитку дитини необхідно задовольняти цю біологічну потребу в русі, і оптимальна величина рухової активності має вирішальне значення. Обмеження рухової активності, може негативно вплинути на формування та розвиток організму дошкільника.

Згідно з висловлюванням Н. Москаленко, активна фізична активність дітей є важливим чинником, що визначає навчальний успіх. Рухи є основною формою, з якої виникають всі інші форми активності, включаючи пізнавальну [2].

Нажаль, зміни в сучасному світі, такі як пандемія COVID-19 та повномасштабна війна, призвели до обмеження фізичної активності та рухової діяльності дітей. За цих обставин діти проводять більшість часу вдома, відокремлені від можливості взаємодії з однолітками та обмежені в доступі до майданчиків. Повсякденне життя, налаштоване цими новими реаліями, негативно вплинуло на фізичний розвиток та активність дітей.

Діти стикаються з труднощами у забезпеченні активного руху через спроби батьків зберегти робочий режим за допомогою онлайн-ресурсів. Дорослі, в свою чергу, прагнуть адаптуватися до нових «правил життя». Багато з них були вразливі до змін та мали обмежене розуміння того, як забезпечити зайнятість своїх дітей. Деяким батькам було зручніше надавати дітям гаджети, за якими вони проводили багато часу, не відволікаючи батьків від їхніх власних справ.

У сучасному світі діти вже з раннього віку знають, як користуватися мобільними телефонами та планшетами, проте їм бракує знань про прості рухливі ігри. Це призводить до перебування їхніх очей у напрузі від світла

екрану та недостатньої активності м'язів, що може спричинити сповільнений фізичний розвиток.

Багато батьків, звиклих покладати відповідальність за фізичне виховання своїх дітей на освітні заклади. І в реаліях сьогодення зіштовхнулися проблемою самостійної організації повноцінної активності своїх дітей через суворі обставини карантину та війни.

Дослідження І. Дроздюка свідчать, що сім'я відіграє важливу роль у формуванні потреби підтримки фізичного та психологічного здоров'я дитини [1]. Зокрема, в контексті дистанційної освіти, яка поєднує традиційні та інтерактивні методи та ґрунтується на принципах доступності та самостійності, стає очевидним, що сім'я відіграє ключову роль у підтримці цього процесу [4].

Проблеми дистанційного навчання досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями (Я. Бабич, В. Биков, Ю. Богачков, О. Корбут, В. Кухаренко, О. Овчарук, О. Пінчук, О. Штихалюк, Б. Шукевич, Л. Чобанюк, І. Юхно, М. Мур, А. Кларк, М. Томпсон, Є. Полат). Дистанційне навчання визначається своєю орієнтацією та доступністю для різних верств населення, незалежно від місця проживання чи стану здоров'я [3].

Проте, умови дистанційного навчання також породжують актуальні проблеми, такі як:

- особливості педагогічного партнерства закладу дошкільної освіти (ЗДО) з батьками вихованців та представниками громади з питань забезпечення рухової активності дітей дошкільного віку;
- надання різних видів підтримки дітям, їхнім батькам та педагогічним працівникам у дистанційного навчання;
- здійснення психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах дистанційного освітнього процесу.
- формування готовності вихователів працювати в умовах освітніх змін та суспільних викликів;
- забезпечення систематичного моніторингу організації освітнього процесу в ЗДО для прийняття відповідних управлінських рішень.

Для ефективно організації дистанційного навчання важливо дотримуватися алгоритму, такого як планування роботи, створення навчальних матеріалів та врахування індивідуальних особливостей вихованців. Також необхідно забезпечувати зворотний зв'язок через різноманітні освітні платформи, такі як Youtube, Viber, Skype, WhatsApp, Telegram, Zoom та інші.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами виокремлено ефективні педагогічні умови, що сприяють оптимізації рухової активності дошкільників у контексті дистанційного навчання:

- використання різноманітних методів та інтерактивних засобів для взаємодії з дітьми віддалено. Це може включати в себе відеозаняття, аудіоматеріали, інтерактивні завдання та ігри, спрямовані на стимулювання фізичної активності;
- розробка навчальних відеоматеріалів, які враховують вікові та індивідуальні особливості дітей дошкільного віку. Це можуть бути різноманітні вправи,

ігри та завдання, спрямовані на розвиток рухових навичок та фізичної активності;

- активна співпраця з батьками та сім'ями дітей, включаючи їх у процес планування та реалізації фізичних активностей вдома. Забезпечення родин інструкціями та рекомендаціями для збереження рухової активності вдома.

Отже, важливо підкреслити, що регулярна фізична активність, участь у рухливих іграх і тривалі прогулянки є ключовими компонентами для забезпечення оптимального рухового режиму, що враховує біологічні потреби організму дитини. Під час оптимізації рухової активності дошкільників у дистанційному форматі важливо дотримуватися наступних умов: використання різноманітних форм дистанційної роботи з дошкільниками; підготовка навчальних матеріалів та завдань для роботи в дистанційному форматі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей; налагодження конструктивної взаємодії з родинами вихованців.

Література

1. Дроздюк І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі «Здоров'я сім'ї» / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. № 4. С. 47–50.
2. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Спортивний вісник. Придніпров'я: Дніпропетровськ, 2014. № 118. С. 189–192.
3. Корень В. А. Організація методичного супроводу впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у дошкільній освіті / Впровадження та поширення інформаційно-комунікаційних технологій у роботі дошкільного навчального закладу з дітьми, педагогами, батьками та громадськістю: тематичний збірник праць / упоряд.: А. А. Волосюк; за заг. редакцією Л. А. Шишолік. Рівне: РОІППО, 2015. С. 9–13.
4. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання / Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Харків, 2020. Вип. 4. С. 70–75.

Толіпов У. К., д.пед.н., професор,
завідувач кафедри методики професійного навчання
*Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі,
Узбекистан*

ПРОБЛЕМА ДИНАМІКИ МОТИВІВ ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ

При всій стійкості мотивів вони також схильні до змін. У багатьох дослідженнях показано динаміку мотивів залежно від віку, стажу заняття спортом та рівня спортивних результатів. Так, Є. П. Ільїн виділяє особливості мотиваційної сфери на: початковому етапі заняття спортом; стадії спеціалізації;

стадії спортивної майстерності; стадії завершення активного виступу на змаганнях дано характеристику мотивів спортсменів періоду 70–80-х років минулого століття: у підлітків та юнаків – значне переважання духовних потреб над матеріальними, на заключних стадіях спортивної кар'єри – переважання матеріальних потреб. У дослідженні показано, що мотиваційна сфера спортсмена, орієнтованого на спорт вищих досягнень, проходить дві стадії: перша – прийняття соціально постульованих, схвалюваних соціальним оточенням цілей заняття спортом; друга – формування ставлення до спорту з урахуванням осмислення особистого сенсу заняття спортом. На початку мрії про високі здобутки у спорті, потім залучення до спортивної діяльності емоційних компонентів і, нарешті, певна прагматичність – раціональність. Саме на цій стадії починає проявлятися самооцінка своїх якостей, можливостей, і отже починається процес осмислення значущості заняття спортом для самого себе [1].

Стійкість та динаміку мотивів заняття спортом, динамічність мотивації спортсмена потрібно розуміти тренеру. Так, спортсмен-початківець мріє про високі досягнення, це формується і підтримується соціальним оточенням. Через два-три роки його починає цікавити процес заняття. Він починає ставити запитання – навіщо і чому це треба робити? Наступна стадія – це формування власної думки у тому, як треба тренуватися. З'являється матеріальна зацікавленість. Із завоюванням високих місць на змаганнях, що висвітлюються ЗМІ, спортсмен стає публічною особистістю і починає замислюватися про соціальну значущість того, чим займається. Нерозуміння тренером цього призводить до напруженості взаємин, конфліктів. Іноді це веде до розриву відносин між спортсменом і тренером, або навіть припинення спортсменом спортивної кар'єри [1].

Мотивація як ситуативний прояв мотиваційної сфери, як суб'єктивні критерії досягнення мети найчастіше у рамках мотиваційних установок – досягнення успіху та уникнення невдачі. У зарубіжній психології спорту це досить популярний напрямок досліджень, в рамках якого використовуються дві установки – орієнтація на результат (досягнення успіху) та орієнтація на вирішення завдання (уникнення невдачі). У спортсменів, орієнтованих на вирішення завдання, рівень ситуативної тривоги значно нижчий, рідше спостерігається порушення правил, частіше фіксується досягнення успіху [1].

Установка виконання завдання є внутрішньої мотивацією, установка досягнення результату – зовнішньою. У першому випадку спрацьовує механізм свободи «волевиявлення», у другому – «борг». У роботі зі спортсменом домовляємося: є елемент внутрішнього сумніву щодо будь-якого питання – виявляй активність, висловлюйся, обговорюй. Домовились – виконуй! Мотиваційна установка уникнення невдачі спрацьовує механізмом самоконтролю поведінки спортсмена, що виявляється необхідним чинником надійності спортивної діяльності. Примітно, що феномен мотивації у рамках постановки цілей. Неконкретність, розмитість мети у формі установок «краще», «вище», «далі» тощо створює ситуацію невизначеності та повинності, що є додатковим джерелом тривоги. У той час як конкретність мети та критеріїв її

досягнення робить ситуацію процесуально визначеною, що забезпечує умови самоконтролю у виконанні спортивної діяльності [1].

Література

1. Мамуров Б. Б., Безносюк А. А., Толипов У. К., Кочергина Т. И., Эльчиева Д. Т. Спортивная психология [текст]: Учебник. Бухара: ООО «Бухоро детермінанти» издательство Камолот, 2023. 456 с.

СЕКЦІЯ 4

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Бойко Р. С., магістрант групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ

Спеціальна фізична підготовка – це процес, спрямований на становлення, формування і зміну морфологічних функцій людини які базуються на успішному виконанню конкретних спортивних вправ. Інакше СФП – це процес, спрямований на розвиток специфічних фізичних якостей в конкретному виді спорту.

В боксі фізична підготовка є виконанням наступних вправ:

- виконання імітаційних, ударних, захисних дій з вантажем і без них;
- вправи зі спеціальними снарядами боксера (мішок, груша, лапи та інші);
- розвиток фізичних якостей, вправи з партнерами і без них.

Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток один одного. Розвиток координації в боксі передбачає не тільки раціональність і правильність рухів або дій в цілому, але й швидкість виконання, для того потрібний відповідній силі імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто відповідна потужність в дії групи м'язів. Систематичні тренування дозволяють досягти швидкого виконання дій, максимального скорочення перерви між ними.

Якщо в циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість наприклад (витривалість в марафонському бігу або велоспорті), то в боксера всі фізичні якості повинні бути досить розвинутими. Кожна із спеціально-підготовчих вправ в боксі має головну спрямованість, але разом з тим сприяє розвитку ряду інших якостей. Наприклад, вправи ударів по мішку розвивають швидкість удару, довге і часте нанесення ударів сприяють розвитку спеціальної витривалості, метання набивного м'яча в відповідному темпі виробляють не тільки координацію і точність але й м'язове відчуття в кидках на відповідну відстань, витривалість і т.д. Засоби і методи повинні підбиратися виходячи із вимог відповідного розвитку фізичних якостей, необхідних в відповідній спортивній спеціалізації [2].

Вправи, які використовуються для розвитку спеціалізованих якостей, повинні відповідати не тільки режиму основної діяльності, але й руховим параметрам, які характеризують структуру технічних дій, тобто спеціальні вправи повинні відповідати біомеханічним і анатоμο-фізіологічних особливостях розвитку зусиль в основній фазі спортивних дій. Тому спеціальні вправи повинні являти собою елементарну структуру – функціональну модель головної фази рухового акту.

Стосовно співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, слід підкреслити, що не всяка різнобічна фізична підготовка може позитивно єднатись з основними руховими навиками і сприяє розвитку спеціальної тренуваності. Дослідження показали, що для цього вимагається не однаково високий рівень розвитку всіх фізичних якостей, а найбільш раціональна їх сукупність в відповідності з специфікою кожного виду спорту.

Фізичну підготовку, тим більше спеціалізовану, необхідно тісно пов'язувати з технічною. Не можна розвивати спеціалізовані якості без особливостей техніки боксу. В процесі річного тренування боксера зміст і питома вага загальної фізичної підготовки змінюється в залежності від періодів і етапів підготовки. Річний період тренування боксера починається після активного відпочинку, який продовжується не більше 1 місяця.

Під час перехідного періоду зміст фізичної підготовки складає заняття такими видами спорту, як гребля, альпінізм, туризм, футбол та інші.

На загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду тренування в зв'язку з віддаленням основних змагань, робиться акцент на загальну фізичну підготовку. Великий обсяг ЗФП зберігається і на спеціально-підготовчому етапі цього періоду, поряд з значним обсягом спеціальної фізичної підготовки. В загальному періоді тренування акцент робиться на спеціальній фізичній підготовці. Загальнорозвиваючі вправи використовуються з метою активного відпочинку (спортивні ігри, плавання і т.д.).

Дані багатьох наукових досліджень свідчать про те, що заміна заходів ЗФП спеціальними вправами не є достатньо ефективною. Так олімпійський чемпіон Ю. Власов писав: «не можна обмежуватися в вузькоспеціалізованих тренуваннях» [1].

ЗФП і СФП знаходяться в відповідному взаємозв'язку. Для забезпечення високого рівня розвитку СФП необхідна відповідна ступінь розвитку ЗФП. Довести загальну і спеціальну фізичну підготовку до якогось визначеного рівня у всіх фізичних якостей і володінням різними технічними прийомами, сприяти розвитку у кожного спортсмена його найбільш сильних сторін відносно прояву фізичних якостей і виконання окремих деталей техніки обраного виду спорту.

Разом з тим, підвищення рівня ЗФП є одним з основних завдань, які забезпечують готовність переносити навантаження, необхідні для досягнення високих спортивних результатів. В сфері масового спорту це важлива передумова доброї підготовленості як до фізичної, так і розумової праці, забезпечення і укріплення здоров'я. На заняття спортом в результаті систематичного раціонального використання арсеналу фізичних засобів досягається досконалість форм тіла, вегетативних та рухових функцій людини.

Розрізняють наступні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, рівновагу, здатність до довільного розслаблення м'язів, ритмічність, координованість.

Головний шлях покращення фізичної підготовленості спрямований розвиток фізичних якостей. Фізичні якості – це комплексна здатність організму, яка характеризує рухові задатки організму. В той час, як рухливі ігри, навик – це дія, якою людина володіє в результаті навчання або самонавчання, фізичні

якості – це вроджені задатки, які характеризують його рухові можливості. Людина народжується з здатністю виконувати ряд безумовно-рефлекторних рухових актів з відповідною силою, тривалістю, швидкістю і т.д. Після народження ці задатки розвиваються в відповідності з біологічними закономірностями індивіда в результаті життєдіяльності спрямованої дії. Вони проявляються в взаємозв'язку із структурою відповідних дій. Крім того як і в усіх довільних рухах людини, фізичне і психічне виступає в поєднанні.

Підготовка гарного спортсмена-боксера – це довгий і кропіткий процес, який спираючись на природні задатки та майстерність тренера, мотивацію спортсмена веде до високих спортивних результатів.

Література

1. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
2. Остьянов В. Н., Шарафутдінов Є. К., Яремко М. О. Управління навчально-тренувальним процесом боксерів вищих розрядів / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС, 2004. № 2. С. 26–34.

Бурлай О. Р., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЛОГІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗАХИСНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У ТХЕКВОНДО

В останні роки спостерігається стрімкий розвиток та висока популярність східних единоборств. Незважаючи на надмірно стресове психологічне навантаження, тхеквондо є унікальною системою фізичного та психологічного виховання. Нинішнє тхеквондо поєднує давні принципи единоборств та методи тренувань із напрямками розвитку сучасного олімпійського виду спорту. У науково-методичній літературі з даного виду спорту досить повно висвітлено базову техніку, рухові дії, автоматичну реакцію та змагальну діяльність кваліфікованих тхеквондистів.

Одним із важливих компонентів підготовки тхеквондистів є і психологічна підготовка з її морально-етичними та волевими складовими. Це повною мірою відноситься і до підготовки молодих спортсменів. Проте у цьому напрямі спостерігається дефіцит дослідження. Формуванню логічних компонентів у тренувальному процесі фахівці з тхеквондо ще не приділяють належної уваги. Хоча про значущість психологічного фактора в тренувальному та змагальному процесі вказується у багатьох роботах, досліджень, розробок та науково-методичного обґрунтування шляхів та способів формування логічних компонентів захисних дій у юних спортсменів-тхеквондистів в даний час немає.

Отже, проблема у тому, що, попри визнання доцільності розвитку в тхеквондистів здатності логічно забезпечувати свої дії та його системи у поєдинку, спеціальних досліджень, присвячених розвитку вони цієї здібності, проведено не було.

На основі проведеного дослідження виявлено фактори, що визначають ефективність захисних процесів. Один із вирішальних факторів, що визначають ефективність захисних дій, є правильне передбачення атакуючих дій супротивника [1]. Анкетування показало, що половина опитаних спортсменів (50 %) не можуть відповісти, чи можуть передбачити атакуючі дії суперника, 30 % – не можуть передбачати і лише незначна кількість (20 %) можуть, але не можуть пояснити, за якими зовнішніми ознаками вони цього відобувають. Констатуємо типові тактичні та технічні помилки дорослих та юних тхеквондистів. У контратаці: у роботі б'є ногою (лівою-правою, передньою-задньою); нанесення однотипного удару при різних атаках суперника; нанесення однотипних ударів в один рівень; неправильний вибір випереджуючого удару, передчасне виконання контратакуючого удару у відповідь на провокуючі дії суперника, обмежена технічна підготовка основних прийомів контратаки. У клінчуванні: неправильний вибір стійки для блокування суперника, вибір руки для зриву атаки противника, охоплення противника руками, що перешкоджає проведенню атакуючих дій у відповідь; притискання до тулуба блокуючої руки, відведення її вище за траєкторію удару противника, невиконання дій, рекомендованих тренером, прояв нерішучості в діях. Обґрунтовано доцільність формування логічних компонентів захисних дій у тхеквондо у спаринговій ситуації [2]. Встановлено, що після підготовки відповідно до експериментальної програми займаються в обох експериментальних групах змінили своє ставлення до вибору захисних дій. У молодшій експериментальній групі зменшилося використання зміни дистанції з 34 % до 26 %, збільшилося застосування контратакуючих дій з 19 % до 25 % та клінчування з 16 % до 22 % [3]. Застосування розробленої програми дозволило: оптимізувати тренувальний процес шляхом доведення до розуміння ефективності можливих захисних дій, а не лише вироблення автоматизмів; навчання логічного вибору можливих найбільш ефективних способів захисту у конкретній ситуації; раціонально вибирати доцільні тактичні та технічні захисні дії; формувати вміння передбачати дії суперника, що готуються.

Встановлено взаємозалежність швидкості складної зорово-моторної реакції з рівнем спортивної майстерності, що виявила, що вищий рівень спортивної майстерності, то краще реакція. Не встановлено взаємозв'язку рівня досягнень з особливостями темпераменту, та його типи у піддослідних розподілилися характерно: значно домінують сангвініки (47,5 %). Дослідження схильності до ризику показали: у старших групах вона вища, ніж у молодших. Це можна пояснити зростанням мотивації до досягнення успіху та впевненості у собі. Аналіз рівня тривожності показав, що у половини піддослідних середній рівень тривожності, в інших приблизно порівну - низький і високий. Виявлено, що формування логічних компонентів відбувається поступово, поступово.

Ефективність підготовки залежить великою мірою від психологічної взаємодії тренер-спортсмен, якості програми та індивідуалізації підходу до навчання.

Література

1. Кощев О. С. Особливості використання інтервально-колового тренування в підготовці тхеквондистів високої кваліфікації / Молода спортивна наука України : зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2013. С. 101–105.
2. Пшеничников П. М., Кощев О. С. Атестаційна програма з тхеквондо ВТФ: Затверджена засіданням навчально-методичної ради ДДІФКіС (№ 3, від 13.10.2010р.) та тренерською радою ДОФТ (№ 3, від 06.02.2010р.). Дніпропетровськ: ТОВ «Вета», 2010. 30 с.
3. Луценко М. М. Удосконалення процесу навчання складно-координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 017 «Фізична культура і спорт», ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2020. 14 с.

Вовк В. В., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОГРАМУВАННЯ

Настільний теніс є одним із популярних видів спортивної діяльності, як у нашій країні, так і за кордоном. Українські тенісисти ще не досягли рівня найкращих представників цього виду спорту з країн Азії, особливо Китаю, але постійно демонструють зростання спортивної майстерності і в ряді випадків практично не поступаються найсильнішим закордонним суперникам. Резерви підвищення майстерності гравців у настільний теніс можна знайти у двох щодо самостійних сферах: 1) під час роботи з дітьми та підлітками у спеціалізованих спортивних школах та училищах олімпійського резерву; 2) під час роботи зі спортсменами, які тренуються на етапі спортивного вдосконалення. Частина таких спортсменів пройшла етапи підготовки, характерні для юнацького спорту, але не досягла рівня найвищої спортивної майстерності. Нерідко спортсмени як би «застрають» на певному рівні підготовленості, але зберігають свою спортивну дієздатність і надалі формують той масив кваліфікованих гравців, які, по-перше, складають здорову конкуренцію найсильнішим спортсменам, а по-друге, нерідко висувають із своїх лав представників еліти [1].

Таким чином, виникає певна суперечність між прагненням до вдосконалення гравців у настільний теніс, яких можна умовно віднести до

«середньої ланки», та способами побудови спортивної підготовки таких спортсменів. Підготовка гравців до настільного тенісу, які не належать до групи вищої спортивної майстерності, є процесом, побудованим з урахуванням специфічних закономірностей, властивих даної категорії спортсменів з певною структурою та динамікою фізичних та психічних якостей, що забезпечують фізичне та техніко-тактичне вдосконалення. Розробка науково обґрунтованої технології підготовки цієї групи гравців у настільний теніс потребує нових підходів до вибору засобів та методів підготовки. У разі перспективним представляється методичний підхід до побудови спортивної тренування з допомогою елементів програмування, тобто. елементів методу програмованого навчання [2]. Це передбачає наявність системи цілей, дещо відносно самостійних рівнів функціонування системи підготовки та системи контролю, що дозволяє постійно оцінювати ефективність реалізації програм. Можливості програмування у сучасному настільному тенісі надзвичайно великі, і впровадження такого підходу може суттєво підвищити рівень підготовленості гравців до настільного тенісу.

Важливим є методичний підхід до побудови системи спортивної підготовки гравців до настільного тенісу на основі принципів програмованого навчання; особливості фізичної, технічної та психологічної підготовленості гравців до настільного тенісу, які не досягають рівня спорту вищих досягнень. Розробки потребують зміст та алгоритм застосування основних засобів та методів підготовки гравців у настільний теніс на основі методу програмованого навчання і принципові методологічні шляхи побудови системи спортивної підготовки гравців до настільного тенісу на основі методу програмованого навчання [3]. Оновлення потребує зміст структурно-логічної схеми підготовки, яка є схематичним і структурним описом побудови процесу тренування, що реалізується в типових навчально-тренувальних заняттях. Під час тренувань варто використовувати принципи побудови цільових завдань, що є певним блоком вправ, структурованих з єдиною цільовою установкою. Дано теоретичне обґрунтування побудови програми спортивної підготовки гравців у настільний теніс шляхом реалізації принципів комплексності та сполученості тренуючих впливів.

Варто вказати, що існують об'єктивні можливості вдосконалення системи спортивної підготовки гравців у настільний теніс на основі принципу програмованого навчання, що реалізується у формі комплексного тренувального методу; ефективність застосування такого методу підвищується при реалізації його на основі принципів комплексності та сполученості тренуючих впливів. Програма спортивного тренування гравців у настільний теніс на етапі спортивного вдосконалення оптимізується за допомогою системи засобів та методів, побудованих у формі структурно-логічної схеми та адекватних специфіці підготовленості спортсменів алгоритмів вирішення приватних завдань підготовки. Типова систематизація елементів програмування в системі спортивної підготовки гравців до настільного тенісу повинна передбачати включення: 1) цільового мотиву та цільових завдань,

2) систематизацію засобів досягнення мети, 3) алгоритму реалізації тренуючих впливів, 4) засобів контролю та корекції.

Література

2. Настільний теніс: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. Львів: [б. в.], 2015. 15 с.
3. Глоба Т. А. Методика розвитку координаційних здібностей засобами настільного тенісу / Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2013 Жовт. 10–11; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. С. 63–64.
4. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу) / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт, 2017. С. 115–123.

Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Під фізичним вихованням розуміють процес вирішення окремих освітніх і виховних завдань, які характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (керівна роль педагога-спеціаліста, тренера, організація діяльності на основі педагогічних принципів), або здійснюється у процесі самовиховання. Суттєва сторона фізичного виховання – вплив на комплекс природних властивостей організму, стимулювання та регулювання їх розвитку засобами посилюючих функціональних навантажень, які пов'язують із руховою діяльністю, а також шляхом оптимізації індивідуального режиму життя та раціонального використання природних умов зовнішнього середовища [1].

Особлива роль спорту як засобу та методу фізичного виховання обумовлена змагальним характером організації спортивного процесу. Танцювальний спорт порівняно з іншими видами людської діяльності дозволяє забезпечити вищу ступінь розвитку окремих здібностей, умінь та навичок, а регулярні заняття бальними танцями є одним із дієвих напрямків сучасної системи фізичного виховання [2].

Фізичне виховання засобами спортивних бальних танців – це вид виховання, специфіка якого передбачає вивчення танцюристами-спортсменами фігур, рухів, танцювальних з'єднань і композицій, виконання їх (окремо і в парі) під рахунок і музичний супровід. Виокремлюють два аспекти: навчання рухам (рухові дії) та формування необхідних фізичних якостей. Рух – це моторна функція організму, що характеризується зміною положень тіла або його окремих частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх

характерні такі ознаки: свідомі; засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання; навчання рухам, зокрема і танцювальним, підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини [5].

Специфіка проведення навчально-тренувального процесу тісно пов'язана з постійним фізичним навантаженням і вимагає від педагога індивідуальної виконавської майстерності під час демонстрації ним танцювальних рухів. Фактори, що визначають вплив хореографічних вправ, характеризують його фаховий рівень щодо раціональної організації фізичної підготовки танцюристів. Як суб'єкт цього процесу, тренер-хореограф зобов'язаний добре знати його специфіку і закономірності, а також психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції під час виконання ними танцювальних рухів. Це дозволить йому збалансувати фізичні навантаження танцюристів, враховуючи рівень попередньо продемонстрованих ними рухів, фігур і танцювальних з'єднань. Контролюючи темпоритм і результативність занять, він повинен враховувати всі фактори і застосовувати їх для вирішення поставлених перед вихованцями завдань. Процес удосконалення техніки виконання танцюристами окремих елементів, фігур і з'єднань повинен здійснюватися поетапно: від прямого впливу через виправлення та закріплення руху до чітко усвідомленого продуктивного та репродуктивного виконання [4].

Для успішного оволодіння танцювальною лексикою виконавці повинні мати яскраво виражений вербальний тип інтелекту, мати хороше відчуття ритму, схильність швидко опановувати новий навчальний матеріал, вміти самостійно аналізувати його, контролювати та критично оцінювати свої здібності, володіти специфічними особливостями і функціональними можливостями свого організму, вміти раціонально розподіляти свій час для індивідуальної підготовки [3].

Література

1. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. 2-е вид. К.: Здоров'я, 1988. 176 с.
2. Іваненко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263 с.
3. Кучеренко І. О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. К., 2004. 1184 с.
4. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник / Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. Х.: ОВС, 2002. 400 с.
5. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Х.: «ОВС», 2007. 271 с.

Громов О. В., магістрант групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У БАСКЕТБОЛІ 3×3 НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Розвиток галузі фізичної культури та спорту пов'язане з постійною появою нових видів спорту та оновленням класичних дисциплін. Розвиток цих видів спорту передбачає освоєння спеціальних знань, необхідні досягнення спортивних результатів. Особливістю нових видів спорту стала їхня популяризація, що забезпечує їх стійкий розвиток. Проведені дослідження дозволяють припустити, що існує кілька факторів, що забезпечують ефективність процесу становлення нового виду спорту: державна підтримка, перспектива стати олімпійським видом спорту, доступність для широких мас, привабливість для спонсорів, конкурентоспроможність серед існуючих видів спорту та кадрове забезпечення. Баскетбол 3х3 пройшов нелегкий шлях: від занять на дворових майданчиках у малозабезпечених кварталах США до включення цього виду спорту до Олімпійської програми 2020 р. Крім того, він відкрив баскетболістам, які вичерпали свої можливості у класичному баскетболі, нові горизонти для досягнення спортивних висот [1]. У зв'язку з цим проблема підготовки спортсменів у баскетболі 3х3 набуває особливої актуальності.

Аналіз науково-методичної літератури у цій галузі досліджень показав, що теоретико-методологічні основи спортивної підготовки у баскетболі 3х3 перебувають у стадії становлення. В даний час висвітлено лише окремі питання, такі як: прикладне використання вуличного баскетболу в рамках рекреаційної діяльності та вдосконалення навчального процесу в освітніх закладах; структура та зміст спортивної підготовки баскетболісток 15–16 років у грі 3х3; основи занять баскетболом 3х3 у школі у системі додаткової освіти з фізичної культури; відомості про фізичну підготовленість підлітків у баскетболі 3х3; технології побудови тренувального процесу та підготовки до змагань студентів-спортсменів у баскетболі 3х3; підготовка жіночої збірної до міжнародних змагань з баскетболу 3х3; тактична підготовка у баскетболі 3х3 [2].

Водночас слід констатувати, що існує протиріччя між об'єктивною необхідністю створення умов для вдосконалення техніко-тактичної підготовки баскетболістів у грі 3х3 та недостатнім рівнем наукової обґрунтованості її методики та необхідної інформаційної підтримки у процесі підготовки.

На сучасному етапі баскетбол 3х3 перетворився на самостійний вид спорту з правилами гри, регламентом змагань, що відрізняються від класичного баскетболу, та особливостями техніко-тактичних показників. Змагальна

діяльність гравців у баскетболі 3х3 потребує універсальності застосування техніко-тактичних взаємодій баскетболістів при нападі та захисті, а також обліку рівня їхньої індивідуальної майстерності. Змагальна діяльність у баскетболі 3х3 характеризується наявністю турнірів різного рівня кваліфікації та довільним вибором календаря змагань команди відповідно до її цілей та рівня підготовленості гравців. Відповідно до обраного календаря змагань організація тренувального процесу будується на поділі на мезоцикли (підготовчий, передзмагальний, змагальний, відновлювальний) з відповідним кожним циклом навантаженням залежно від пріоритету змагань [3]. Методика підготовки у баскетболі 3х3, заснована на використанні програмного забезпечення, що передбачає збирання та аналіз даних моніторингу ігрової діяльності, відповідно до календарного плану змагань, спрямована на вдосконалення техніко-тактичних дій гравців, якісну оцінку техніко-тактичної підготовленості гравців, присвоєння коефіцієнтів значимості ігрових показників, розрахунок обсягу тренувального навантаження за кожним показником відповідно до циклів підготовки. Програмне забезпечення, засноване на обліку можливих напрямів удосконалення техніко-тактичної підготовки баскетболістів 3х3, сформованих в інтенсивний, базовий підтримуючий, базовий та базовий розвиваючий блоки, сприяє підвищенню рівня техніко-тактичних показників та результатів змагальної діяльності у баскетболі 3х3.

Література

1. Мітова О. О., Онищенко В. М. Сучасні тенденції розвитку міні-баскетболу. Методичні розробки для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисциплін «Теорія та методика обраного виду спорту (баскетбол)», «Теорія і методика спортивних ігор». Дніпро, 2018. 39 с.
2. Онищенко В. Вплив занять міні-баскетболом на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6–7 років на першому році навчання / Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. № 3. С.100–106.
3. Пангелова Н. Є., Красова І. О. Особливості навчання технічним прийомам баскетболу дітей молодшого шкільного віку / Баскетбол: історія, сучасність, перспективи, 2016. С. 229–231.

Грушка Є. В., магістрант групи 601-мФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Л. М. Рибалко, д.пед.н., професор
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ

Атлетизм є одним з найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді. Поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності – бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами дозволяє досягти високого рівня розвитку фізичних якостей. Заняття атлетизмом, з його різноманітністю вправ для розвитку силових здібностей та формування фігури, сприяють фізичній підготовці особистості, розвивають силові уміння, чинять профілактичні дії і сприяють формуванню здорового способу життя.

У своїх дослідженнях О. Ю. Марченко звертає увагу на те, що для створення оптимальних умов організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО доцільно використаний підхід свободи вибору видів рухової активності. Авторка стверджує, що у студентів, які обрали атлетизм підвищилася задоволеність від занять фізичним вихованням у кінці навчального року та значно покращилась думка про позитивний вплив занять на загальну культуру особистості [3].

Аналіз і узагальнення наукової літератури засвідчує, що проблема мотивації до занять спортом і різноманітними силовими активностями викликає значну зацікавленість серед студентів. Для молодих людей найбільш характерними мотивами є «самовдосконалення» (для студентів, які не мають спортивних розрядів) і «спортивне визнання» (для студентів рівня КМС та вище). Такі дані, на думку авторів, свідчать про наявність усвідомленого вибору занять з обтяженнями під час навчання [1].

Навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО можна коригувати з індивідуальними мотивами й інтересами студентів до занять фізичною культурою та різних видів спорту. Для підвищення ефективності занять необхідно приділяти велику увагу формуванню мотиваційних установок студентів, сприяти реалізації індивідуальних потенціалів особистості в процесі занять. Результати численних наукових досліджень наголошують, що рівень здоров'я студентів погіршується протягом останніх років, при цьому виріс рівень захворюваності серцево-судинних захворювань, дихальної та нервової систем [Error! Reference source not found., 2, 3]. У зв'язку з вище зазначеним фахівці вказують на необхідність чіткого та дозованого підбору обсягу видів рухової активності для студентів, потрібного для підтримки й укріплення здоров'я, запобігання захворюванням, підвищення розумової працездатності.

Фахівці стверджують, що значна кількість студентів має незадовільну фізичну підготовленість та відсутність мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Молоді люди не завжди мають прагнення поліпшити свій фізичний

стан та покращити фізичну грамотність. Досліджуючи зазначене протиріччя, дійшла висновку, що одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів є усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування протягом навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні [2]. З цих причин, шукаючи розв'язання проблеми мотивації і позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання та спорту, приділили увагу силовій підготовці студентів засобами атлетизму.

На думку В. О. Жамардія [2], головним напрямом удосконалення системи фізичного виховання є використання в структурі занять популярних серед молоді видів спорту, що сприяють розвитку сили й корекції фігури, до яких належать атлетична гімнастика, бодібілдинг, атлетизм, крос-фіт, воркаут.

Дослідженням доведено, що силові види спорту як і види фізичної діяльності силової спрямованості, сприяють розвитку сили, корекції фігури. Нині вони набули популярності серед студентів, як хлопців так і дівчат. Адже, заняття силовими видами спорту дають можливість задовольнити потреби в різноманітних видах навантаження на організм, виконують профілактичну функцію, сприяють розвитку центральної нервової системи, формують змагальний інтерес. Крім того, поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності – бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами – уможлиблює досягнення високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формування високих моральних і вольових якостей студентів.

Атлетизм – напрямок у фізичному вихованні, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями з використанням традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гирі, тощо) і нетрадиційних (тренажерні пристрої). Атлетизм зміцнює здоров'я, корегує недоліки фізичного розвитку, підвищує працездатності, зменшує жировий прошарок та допомога побудові статури тіла [1]. Доступність атлетизму робить його популярним серед широкого кола, особливий інтерес до проявляє молодь. Заняття атлетизмом не мають вікових обмежень.

В нашій роботі використані основні розділи теорії і методики атлетизму, зміст та структуру багаторічної спортивної підготовки, основні компоненти впливу та особливості періодизації в тренувальному процесі, величини фізичних навантажень. Зважаючи на вищезазначене, актуальною постає проблема коригування фізичної підготовленості студентів засобами силових видів спорту в системі фізичного виховання у ЗВО. Розроблення засобів і методів силової підготовки у навчальному процесі з урахуванням віку, рівня здоров'я, особистих ознак і рухової активності буде сприяти забезпеченню покращеного результату від занять силовими вправами.

Література

1. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу / Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, Т. 1. С. 326–329.

2. Жамардїй В. О. Врахування вікових особливостей студентів при формуванні спеціальних умінь і навичок у процесі занять з атлетизму / Педагогічні науки. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/17_APSN_2013/Pedagogica/2_141095.doc.htm
3. Марченко О. Ю. Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом до занять фізичним виховання / Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХІПІ, 2010. № 9. С. 88–91.

Данилко В. О., Кіріяк І. В., студентки групи 203-ТН
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Остапов А. В., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА ТА УДОСКОНАЛЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Професійні здібності тренера – це сукупність його зростаючих професійних знань і умінь, організаторських здібностей і особистих якостей. Тренерська майстерність втілюється в багаторазовому досягненні певної спортивної мети найбільш раціональним шляхом, гарантованим знаннями та інтуїцією [1].

Основним завданням педагогічної діяльності тренерів є підготовка спортсменів. Мета спортивної підготовки полягає в тому, щоб вивести спортсменів на найкращий технічний, тактичний, фізичний і психологічний рівень, виходячи з конкретних обставин спорту та бажання досягти високих результатів у змагальній діяльності [2].

Тактична підготовка здійснюється у взаємодії з іншими видами підготовки (фізичною, технічною, психологічною та теоретичною), що створює передумови для реалізації тактичних задумів спортсменів. Тому, наприклад, зв'язок тактичної підготовки з психологічною базується на розвитку сенсомоторних реакцій, швидкості сприйняття, формуванні оперативного мислення [3].

У процесі фізичної підготовки розвиваються спортивні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація), а також уміння проявляти ці якості в змагальній діяльності.

Метою психологічної підготовки є виховання моральних і вольових якостей, розвиток спеціальних психологічних функцій, управління власним психічним станом в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Комплекс індивідуальних завдань, пов'язаних з інтеграцією якостей, умінь, навичок, знань і досвіду.

Тому в структурі педагогічної діяльності тренера, як і в будь-якій педагогічній діяльності, виділяються такі компоненти, як підготовка (техніка,

тактика, засвоєння знань), розвиток (спортивно-психологічних якостей) і виховання особистості спортсмена.

Також, потрібно привчати спортсменів вести щоденник з першого дня тренувань. У ньому має бути зазначено час початку та закінчення курсу, місце проведення та умови, зміст навчання, навантаження та результати. Рекомендується використовувати диктофон. Записувати найбільш вдалі дії та пов'язані з ними почуття. У щоденнику також вказуються недоліки та помилки, які потребують уваги та виправлення в подальшому навчанні. Результати контрольних вправ важливо регулярно записувати в щоденник [2].

Контроль тренувального та змагального навантаження є основною ланкою складного та багатогранного ланцюга управління підготовкою спортсмена. Ефективне управління тренувальним процесом в першу чергу залежить від розуміння тренером адаптації організму спортсмена до режимів навантаження. Механізм адаптації визначає розподіл за напрямком і величиною навантаження протягом певного періоду.

Будь-які зміни, що відбуваються в організмі людини, в основному викликані навантаженням, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Тягар може бути психічним, емоційним і фізичним. Кожен вид навантаження має свої особливості та певні механізми впливу. Фізична активність має велике значення в підготовці спортсменів.

Під фізичним навантаженням розуміється кількість змін у внутрішньому середовищі спортсмена внаслідок впливу фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональної системи організму, яка відображається в механізмі його адаптації до певної діяльності. Швидкість змін фізичної адаптації у спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації залежать від характеру, величини і спрямованості використовуваного навантаження.

За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні.

Тренувальні навантаження включають в себе об'єм виконаних вправ в процесі підготовки спортсменів до змагань.

Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Наприклад, у футболі це може бути кожна гра, яка проходить згідно з встановленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону [5].

Досягнення високих спортивних результатів залежить не тільки від належного рівня техніко-тактичної і фізичної підготовки спортсменів, а й від розумової підготовки.

Стосунки між тренером і спортсменом на змаганнях багато в чому відрізняються від стосунків, що складаються під час тренування. Спортивні змагання – це, по суті, складний психологічний процес, і величезну роль у ньому відіграють емоції спортсменів і тренерів. Спортсмени можуть відчувати паніку та невпевненість у своїх силах. Він хоче підтримки, допомоги та поради від свого тренера. У цьому випадку справа не стільки в словесній стимуляції, скільки в присутності тренера [1].

Спорт, як і інші види діяльності, не без конфліктів із тренерами та всередині команд.

Спортсмен постійно перебуває в мінливих і конфліктних ситуаціях, оскільки він повинен брати до уваги не тільки мету, конфліктну (матчеву) ситуацію, про яку він знає, але також і рішення, які може прийняти його суперник, і рішення, які він сам може прийняти, щоб він не знає. Таким чином, опис спорту як конфлікту дозволяє нам припустити, що він вимагає від спортсменів володіння певними якостями, які визначаються як індивідуальні конфлікти [4].

Література

1. Сватсьєв А. В. Структура педагогічної діяльності [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=117844>.
2. Пітин М. П. Педагогічна діяльність тренера [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3718/1/Тема_№_3_Педагогічна_діяльність_тренера.pdf
3. Письменський І. А. Завдання техніко-тактичної підготовки [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://stud.com.ua/29526/meditsina/zavdannya_tehniko_taktichnoyi_pidgotovki.
4. Петровська Т. В. Майстерність вчителя фізкультури. К.: видання НУФСУ «Олімпійська література», 2012. С. 105–108.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. С. 39–40.

Дворник С. О., студент групи 602-мФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: Воробйов О. В. старший викладач

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Відомо, що фізична підготовленість футболістів є одним із найважливіших факторів, від якого залежить активність та ефективність командних, групових дій. Яким би технічним і тактично грамотним не був би футболіст, він не здатний досягнути успіху без хорошої і різнобічної фізичної підготовленості. Не досягне і успіху команда, в якій фізична готовність навіть одного гравця не буде відповідати сучасним стандартам футболу.

Відомо, що фізична підготовка – це тривалий процес, мета якого – досягнення футболістам високого рівня фізичної підготовленості. Цей рівень фізичної підготовленості повинен відповідати вимогам гри. Наприклад, якщо для ефективної ігрової діяльності футболіст повинен пробігти в матчі не менше 12000 м, і з них не менше 2000 м з максимальною потужністю, то рівні розвитку всіх видів витривалості та швидко-силових якостей повинні

дозволяти йому робити це в кожній грі. Завдання, що вирішуються в процесі фізичної підготовки, різноманітні і конкретне формулювання кожної з них залежить від підготовленості та віку футболістів, періоду підготовки.

Зазначимо також, що планування процесу фізичної підготовки футболістів ґрунтується на таких принципах:

1. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки.

У багаторічній підготовці футболістів використовують дві групи вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей: неспецифічні та специфічні. Вправи першої групи сприяють розвитку базових фізичних якостей, тоді як вправи другої групи переробляють ці базові якості на специфічні.

2. Єдність проявів фізичних якостей футболістів в іграх та тренувальних вправах.

Упродовж річного циклу підготовки футболісти проводять від 45 до 65 офіційних матчів. Навантаження цих ігор, що впливає на розвиток фізичних якостей, не тільки дуже значна, але і має певну структуру. Точно таку ж структуру повинна мати навантаження більшості тренувальних занять.

У між ігрових циклах її потрібно розподіляти таким чином, щоб тренер мав можливість одночасно вирішувати дві, часто конкурентні задачі, хвилеподібно підвищувати навантаження і обов'язково знижувати її до кінця між ігрових циклів. Це необхідно робити, щоб підвести футболістів у оптимальну форму до чергової гри.

3. Спрямованість до максимальних проявів фізичних якостей у певних тренуваннях.

Кожна гра вимагає від футболіста максимального прояву різних фізичних якостей. Футболіст, який перейшов з команди першої ліги в команду прем'єр-ліги, відразу ж відчуває, що він повинен швидше думати, швидше виконувати технічні прийоми, швидше рухатися. І все це робити в умовах жорсткого протистояння суперників.

Вчитися такому прояву фізичних якостей потрібно в тренуваннях, і особливо в тих вправах, в яких вирішуються конкретні ігрові завдання. Чудес не буває, і щоб проявляти на максимумі фізичні якості в грі, їх потрібно спочатку навчитися максимально виявляти в тренуваннях.

Таким чином, принцип максимального прояву фізичних якостей визначає мету спортивного тренування в цілому, та фізичної підготовки, зокрема. Потрібно пам'ятати також, що яким би талановитим не був гравець, до максимальних спортивних досягнень він може прийти тільки через повну самовіддачу на тренуваннях.

4. Безперервність процесу фізичної підготовки.

Безперервність тренування у футболі передбачає, що тимчасові інтервали між заняттями повинні забезпечити взаємозв'язок термінових тренувальних ефектів з усіх видів підготовки. Можна тренуватися кожен день, по два рази на день, і тим не менш порушувати принципи безперервності. Закономірності зміни фізичного стану спортсменів при порушенні принципу безперервності навантажень однакові для спортсменів усіх видів спорту, але все ж таки не можна обходитися без неспецифічних тренувань.

5. Варіативна зміна тренувальних навантажень.

Варіювання навантаженнями у футболі винятково важливе в силу наступних факторів:

- застосування однакових, нехай навіть і дуже значних по величині навантажень, швидко призводить до адаптації до них і до того, що спортсмен перестає прогресувати
- основними у підготовці футболістів є спеціалізовані вправи, їх спрямованість приблизно однакова і носить або змішаний, або аеробний характер. Не випадково, що у різних за формою вправах ЧСС виявляється приблизно рівною: 130–160 уд/хв. Великий обсяг таких функціонально одноманітних вправ призводить до стабілізації фізичної працездатності однією, найчастіше не високому рівні.
- поточний фізичний стан футболістів мінливий і значною мірою залежить від швидкості відновлення після навантажень попереднього дня. З урахуванням цієї мінливості потрібно коригувати плани тренувальних занять.

6. Розумна індивідуалізація засобів і методів фізичної підготовки футболістів.

При плануванні у футболі потрібно враховувати два чинники. Перший – це структура гри, характеристики якої визначають вимоги до фізичної підготовленості футболістів.

До другої групи включити футболістів, яким потрібно підвищувати рівень анаеробних можливостей. Футболістам цієї групи доцільно виконати іншу роботу: повторний біг на коротких відрізках.

Можна виділити ще одну форму занять, під час проведення яких вирішуються завдання індивідуальної підготовки – це самостійні заняття, коли спортсмен один виконує певні тренувальні вправи.

7. Циклічність процесу фізичної підготовки та використання у ряді циклів блоків типових занять.

Найбільш важливими у футболі є мікроцикли (проміжки між іграми). Тут найбільш важливо планувати навантаження, щоб футболісти могли підійти до наступної гри в оптимальному фізичному стані. Їх можна планувати так щоб на кожному тренуванні навантаження йшло на розвиток безумовно однієї якості.

Література

1. Артимишук Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2021. С 3–7.
2. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Х.: Ранок, 2018. 192 с.
3. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Львів, 2022. 22 с.

4. Лисенчук Г. А. Управління тренувальним процесом футболістів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2020. № 11. С. 55–67.

Дідур Р. Є., магістрант групи 602-ФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ- ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Досягнення високих та стабільних результатів у веслувальному спорті неможливе без високого рівня розвитку силових здібностей спортсменів. Від них значною мірою залежить результат у цьому виді спорту [2]. Цей чинник багато в чому визначає можливості спортсменів долати значні зовнішні опори, що є специфічним середовищем діяльності у веслуванні [1, 3].

Сила у циклічних видах спорту, та веслуванні, зокрема, є важливою складовою загальної фізичної та спеціальної підготовки. М'язові напруження повторюються у кожному циклі рухів та його величина визначає найчастіше ефективність діяльності.

Велика різноманітність рухів людини і розв'язуваних з їх допомогою завдань призвело до необхідності якісної оцінки силового складу рухів та здатності індивіда проявляти цю силу.

Сучасна теорія та методика спортивного тренування має на увазі, що в процесі розвитку силових здібностей слід вирішувати наступні приватні завдання:

- забезпечення гармонійного формування та подальшого розвитку всіх м'язових груп опорно-рухового апарату шляхом виборчо-спрямованих впливів на них адекватними силовими вправами;
- забезпечення в рамках базового фізичного виховання різнобічного розвитку силових здібностей в єдності з засвоєнням основних життєво важливих форм рухових дій;
- збільшення можливості проявів високих силових здібностей шляхом спеціалізованого виховання їх у рамках спортивної чи професійно-прикладної фізичної підготовки.

На думку В. Ю. Богуславської [1] вирішення перелічених завдань можливе в єдності протягом усього багаторічного процесу фізичного виховання з послідовним акцентуванням впливу на різні сторони та фактори силових здібностей, відповідно до особливостей періодів їх вікового розвитку.

Пізнання суті та механізмів формування силових здібностей допомагають зрозуміти і відмінні риси засобів, що застосовуються в процесі їх виховання.

Як основні засоби, як правило, використовуються фізичні вправи, що спрямовано стимулюють збільшення ступеня напруги м'язів, завдяки підвищеним обтяженням [3].

За особливостями обтяження всі різноманітні силових вправ поділяються на великі групи:

- вправи із зовнішнім обтяженням;
- вправи з використанням власної ваги [4].

До вправ із зовнішнім обтяженням практично прийнято відносити такі, які містять додатково до ваги власного тіла вправи з вагою різноманітних предметів чи інші протидіючі сили (опір партнера, труднощі, створювані умовами довкілля тощо).

Як вправ з обтяженням – вагою власного тіла, при вихованні власне силових здібностей використовують переважно гімнастичні вправи, що виконуються в відносно невисокому темпі і характеризуються таким розташуванням ланок тіла одна відносно іншої, при якому їх маса ніби є підвищеним навантаженням для працюючих м'язів.

Силова підготовка передбачає як підвищення максимальних показників силових якостей, так і удосконалення здібностей до їх утилізації у процесі змагальної діяльності. У змагальних умовах велике значення має здатність спортсмена адекватно реалізовувати збільшений силовий потенціал у створенні робочого руху – спортивної техніки.

Отже, у циклічних видах спорту визначальними є абсолютні показники силових підготовленості, які взаємозв'язок у русі. Цей стан багаторазово ускладнює процес силових підготовки у циклічних видах спорту і є причиною того, що деякі тренери концентрують свою увагу на використанні лише специфічних засобів силового розвитку на шкоду загальної фізичної підготовки.

Література

1. Богуславська В. Ю. Вплив різних режимів тренувань з веслування на результативність змагальної діяльності та фізичну підготовленість 15–16-річних спортсменів / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вип. 14. С. 14–19.
2. Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Практикум з веслування: навч. посібник. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. С. 2–24.
3. Бріскін Ю., Пітин М. Богуславська В. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування / Спортивна наука України, 2016. № 3. С. 42–48.
4. Омельченко О. С. Динаміка показників фізичної підготовленості веслярів легкої ваги після використання експериментальної тренувальної програми з веслування академічного / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2014. С. 522–526.

Дубляк В. С., студентка групи 201-ФМ
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛІ: ТРЕНУВАННЯ ТА ВПРАВИ

Фізична підготовка спортсменів – це ключ до успішного волейболу. Вона забезпечує необхідну витривалість гравців для постійних рухів, розвиває швидкість реакції та координацію, які дають змогу уникнути травм і забезпечує ментальну стійкість протягом усього матчу [1].

Основними аспектами тренувального процесу у волейболі є:

- *Фізична витривалість* є критичним елементом для гравців. Вона охоплює здатність витримувати тривале фізичне навантаження під час гри без втрати швидкості, точності та реакції. У волейболі, де гравці постійно рухаються по полю, стрибають для виконання ударів та блоків, фізична витривалість відіграє вирішальну роль. Без належного рівня підготовки гравці швидко втомлюються, що може призвести до погіршення якості їхньої гри, недоліків у точності виконання ударів та помилок у реакції на групові дії супротивника. Тренування у волейболі включає в себе різноманітні методики: від кардіотренувань та прискореного бігу до циклічних навантажень, спрямованих на підвищення стійкості м'язів та серцево-судинної системи. Така підготовка дозволяє гравцям підтримувати енергію та продуктивність протягом усього матчу.
- *Технічна підготовка* гравців у волейболі є ключовою для успішної гри. Це передбачає вивчення та вдосконалення навичок, необхідних для виконання різних елементів гри, таких як удари, блоки, прийоми м'яча та стрибки. Волейболісти потребують високого рівня технічних вмінь для виконання точних та ефективних ударів, які дозволяють контролювати м'яч та робити стратегічні рухи на полі [2].
- *Стратегічна підготовка* гравців у волейболі включає в себе ретельне планування гри та використання тактичних підходів або схем для досягнення конкретних цілей під час гри. Це охоплює розробку та адаптацію до стратегій гри супротивника. Основна мета стратегічної підготовки полягає у визначенні оптимальних шляхів забезпечення конкурентної переваги команди. Це включає в себе вивчення сильних і слабких сторін власної команди та суперників, аналіз їхніх тактик та можливостей. Також стратегічна підготовка волейбольної команди передбачає вивчення та аналіз попередніх матчів, щоб зрозуміти сильні та слабкі сторони як власної команди, так і суперника. Такі передбачення дозволяють тренерам і гравцям розробляти ефективні плани для кожного матчу, враховуючи особливості та потреби конкретної ситуації [3].

- *Психологічна стійкість* у волейболі – це надзвичайно важлива якість, що допомагає гравцям залишатися зосередженими та впевненими під час тривалих та надзвичайно напружених моментів гри. Цей аспект підготовки адаптує волейболістів до швидкого відновлення після помилок, а також до ефективного управління стресом та тиском. Важливо навчити гравців психологічній гнучкості та стратегіям саморегуляції, щоб вони могли зберігати внутрішній спокій, навіть у важких ситуаціях гри. Це може бути досягнуто через спеціальні психологічні тренування та практики, такі як концентраційні вправи, техніки релаксації та візуалізації. А також використання позитивного підходу до помилок та невдач [4].

Тренувальні вправи для волейболістів мають низку важливих переваг, що сприяють покращенню їхньої гри. Вправи на зміцнення м'язів, такі як присідання з гантелями та підйоми на носках, сприяють підвищенню сили ніг та енергії, необхідної для виконання стрибків, ударів та передач на високому рівні протягом матчу. Кардіотренування, таке як біг або стрибки на скакалці, підвищують витривалість для підтримки високого темпу гри, які потрібні під час тривалого суперництва між командами. Вправи на розвиток координації та реакції, наприклад ловля м'яча зі стіни чи тренування з лазерним маяком, дозволяють покращити точність рухів та швидкість реакції спортсменів [5].

Заняття, спрямовані на вдосконалення техніки гри волейболом, допомагають оволодіти основними елементами. А тренувальні вправи забезпечують більш точне та ефективне виконання гравцями основних ігрових дій, наприклад удари, блоки, прийоми та рухи під час тривалої гри. У результаті регулярної практики волейболісти покращують свою фізичну підготовку та розвивають ключові навички, що відображаються на підвищенні результативності під час змагань. Тренування технічних аспектів є важливим етапом у підготовці гравців для досягнення високих результатів у цій спортивній дисципліні.

Література

1. Волейбол. Фізична підготовка волейболіста
https://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_4717.html
2. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів
<https://core.ac.uk/download/pdf/229306307.pdf>
3. Технічна та тактична підготовка волейболістів
<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5064>
4. Загальна психологічна підготовка волейболістів
<https://studfile.net/preview/2041063/page:2/>
5. Розминка перед волейболом: важливість та особливості
<https://sportovets.com.ua/rozmynka-pered-volejbolom-vazhlyvist-ta-osoblyvosti/>

Іващенко Д. В., магістрант групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АТАКУЮЧИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ОБМАННИХ РУХІВ У ФАЗІ РОЗБІГУ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

У даний час, як на спортивній міжнародній арені, так і у внутрішніх змаганнях різко загострилася спортивна конкуренція, боротьба волейбольних команд стає все більш напруженою. Для досягнення виграшу в таких умовах першочергового значення набуває наукова розробка та використання ефективних засобів ведення гри та особливо засобів нападу, які застосовуються при активній протидії суперника. Найважливіше значення становлення та виховання волейболіста, що вміє ефективно вести боротьбу в умовах безпосередньої протидії суперника у вигляді одиночного або групового блоку, підкреслює ряд провідних фахівців та тренерів з волейболу. У той же час, аналіз наявних наукових та методичних джерел свідчить, що опис техніки нападників, як засобів ведення гри, проводилося на основі їх вивчення у позаігрових (лабораторних) умовах без урахування протидії суперника блоком; опис техніки виконання нападаючих ударів має деякі прогалини, зокрема не розроблені кінематика ударних рухів, закономірності приземлень після удару та ін.; не всі варіанти нападників, що застосовуються в сучасній грі, отримали досить повне освітлення; так не мають наукової розробки нападаючі удари з перекладом [1]. Новим у постановці та проведенні досліджень є те, що вперше: здійснено поглиблене дослідження кінематики ударного руху в нападаючому ударі, як основної фази даного технічного прийому; детально аналізується структура варіантів прямого нападника, з переведенням вправо і вліво; структура варіантів технічного прийому «нападаючий удар» розглядається не ізольовано від ігрової діяльності, а виходячи з особливостей їхньої тактичної реалізації в умовах безпосередньої протидії суперника блоком; розглянуто закономірності приземлення гравця після виконання нападаючого удару.

Викладене вище дозволило вперше розробити та перевірити у спеціальному експерименті тренувальний метод, що дозволяє вести цілеспрямоване вдосконалення паралельно всім варіантам нападаючих ударів з урахуванням їх тактичної реалізації в умовах безпосередньої протидії суперника [2]. Тому важливим є вирішення проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу, спрямованого на навчання та вдосконалення структури рухів при виконанні нападаючих ударів в умовах безпосередньої протидії суперника блоком.

Вибір місця на майданчику гравцем, що захищається, для протидії атакуючим діям нападника, як правило, визначається підготовчими

характеристиками в структурі рухових дій суперника. Серед ключових характеристик, що визначають вибір місця на майданчику для протидії нападаючим ударам суперника, є підготовча фаза розбігу, характер розташування тулуба по відношенню до сітки, особливості замаху ударної руки, а також напрямок, висота та швидкість передачі м'яча сполучним гравцем. Аналіз структури підготовчих дій атакуючого гравця зачіпався в роботах багатьох фахівців, проте в них поверхово розглядаються ключові опорні точки, які є провідними елементами для найбільш оптимального місця на майданчику в процесі прийому нападаючого удару. Ця аксіома відображена в багатьох наукових і навчально-методичних працях і є запорукою результативних захисних дій на полі. Розглядаючи тактику гри у захисті, фахівці зазначають, що основою ефективного прийому нападаючого удару є вибір місця на майданчику залежно від передачі суперника на удар, власне виконання нападаючого удару в обраному напрямку, а також розташування гравців, що блокують і захищаються, власної команди [3]. Вибір місця на майданчику для прийому нападаючого удару відноситься до індивідуальної тактики гравця у волейболі.

Отже, індивідуальні дії визначають характер взаємодії між захисниками. Узагальнюючи дані досліджень авторів можна констатувати, що досягнення високих спортивних результатів у процесі змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів забезпечується за рахунок оптимальних узгоджених взаємодій гравців у захисті, які відносяться до групової та командної тактики. Індивідуальна тактика у захисті у кваліфікованих волейболістів визначається знаннями, вміннями та навичками, що забезпечують вибір місця на майданчику при прийомі нападників, що виконуються гравцями суперника.

Література

1. Лісянський В. К., Мілосердова Р. В., Епштейн Л. Ю. Системний підхід до комплексного контролю в волейболі / Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. пр. Х., 1998. С. 76–78.
2. Маклоуф М., Муаяд К. Інтегральні показники фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості юних волейболістів / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 144–149.
3. Соловей А., Маклоуф М. Оцінка інтегральних показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості юних волейболістів на етапі початкової підготовки / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип. 15. С. 385–389.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Підвищення рівня спортивних результатів у веслуванні та своєчасна спеціалізація юних спортсменів, що забезпечує високі спортивні результати на світовій арені, вимагають пошуку нових підходів до тренувального процесу веслувальників на етапі початкової підготовки, створення передумов успішного засвоєння техніки веслування. досягнути успіху в цьому виді спорту можливо за умови, коли веслувальники мають високий рівень розвитку спеціальних та індивідуальних фізичних якостей.

Під системою підготовки розуміють комплекс заходів, що охоплює безпосередньо тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, а також організаційне, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення необхідних умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальний процес спортсменів з веслування на байдарках і каное ставить перед собою мету організувати спеціалізовану діяльність, підґрунтя якої становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у змагальній діяльності світової арени.

Головною метою системи підготовки спортсменів-веслувальників є виховання потрібних та індивідуальних якостей, розвиток та вдосконалення їхніх здібностей, що забезпечать можливість досягти ними найвищих результатів на головних змаганнях [1].

Характер і спрямованість підготовки весляра напряму залежить від особливостей змагальної діяльності. Потрібно зауважити, що у веслуванні на байдарках і каное існують різні дистанції, вони можуть бути: довгі (1000 м, 500 м, 5000 м) або спринтерська дистанція (200 м). Не будемо розглядати марафонські дистанції, оскільки вони не входять у програму Олімпійських ігор та мають своє різноманіття дистанцій для кожної вікової групи та статті й мають на меті свою особливо підготовку [2].

Враховуючи те, що веслування – це здебільшого сезонний вид спорту (літній), з'являється проблема спеціальної підготовки в осінній, зимовий і весняний періоди. Погодні умови (температура повітря і води, лід) лишають спортсменів можливості тренуватися в природних умовах. Вихід на воду після зимового періоду вимагає деякого часу адаптації (вкатування), що затягує процес підготовки до змагань, особливо коли перші змагання починаються вже в весняний період.

Існують засоби швидкісної експрес підготовки перед змаганнями, які мають різноманітні вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості

виконання окремих рухів, максимальної частоти веслування. Ці вправи можуть мати загально підготовчий, допоміжний і спеціальний характер.

Спеціально-підготовчі вправи можуть бути спрямовані як на розвиток окремих складових швидкісних здібностей спортсменів, так і на їх комплексне удосконалення в цілісних рухових діях. Ці вправи створюються відповідно до структури та особливостями прояву саме швидкісних якостей у змагальній діяльності і являють собою різноманітні дії та способи, характерні для спортсменів з веслування на байдарках і каное [3].

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе засоби, що мають елементи змагальної діяльності, і дії, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Саме такими вправами в тренуванні веслярів є вправи з ізокінетичними тренажерами, спеціалізованими тренажерами, блочними пристосуваннями, гумовими амортизаторами тощо.

Ефективність процесу спортивної підготовки спортсменів з веслування на байдарках і каное, їх швидкість, адекватність і спрямованість адаптаційних перебудов в організмі, досягнутий рівень адаптації зумовлюються характеристиками фізичних навантажень.

Величина і спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (окремих заняттях та їхніх частинах, мікроциклах). Урахування вище вказаних компонентів в цілому дозволяє виділити окремі зони інтенсивності тренувальної роботи, а саме, керувати навчально-тренувальним процесом.

Тренувальний процес в різних зонах інтенсивності, поєднання ефектів тренувальних занять різного обсягу, інтенсивності, тривалості й сполучення призводять до розвитку стомлення організму і потребують певного відновлення. Правильне поєднання станів стомлення і відновлення в тренувальному процесі є ефективною основою для збільшення функціональних можливостей організму і зростання тренуваності веслярів [2].

Основна центральна методична проблема виховання швидкісно-силових здібностей спортсменів з веслування на байдарках і каное – проблема оптимального поєднання у вправах швидкісних і силових характеристик рухів. Проблеми її вирішення впливають із того, що швидкість рухів і ступінь подоланого обтяження пов'язані саме пропорційно. Зумовлені цим протиріччя між швидкісними і силовими характеристиками рухів вирішуються на основі збалансування їх таким чином, щоб досягалася найбільша потужність сили, що зовнішньо виявляється, з пріоритетом швидкості дії.

Зазначимо, що з біомеханіки відомо про те, що найбільша механічна потужність при м'язових скороченнях, досягається, якщо швидкість скорочень і величина обтяжень складають приблизно 1/3 від граничних. Однак багато рухових дій за умовами їх ефективного використання у фізичному вихованні та в житті необхідно виконувати з більшою швидкістю та з різними обтяженнями.

Короткочасність швидкісно-силових вправ і обмежена величина обтяжень, що застосовуються в них, дозволяють виконувати їх у кожному занятті серійно і по кілька серій. Водночас гранична концентрація волі, повна мобілізація швидкісно-силових можливостей, необхідність щоразу при повтореннях не допускати погіршення швидкісних характеристик рухів, що суттєво лімітують обсяг навантаження. Звідси випливає правило використання швидкісно-силових вправ: «краще займатися частіше (у сенсі частоти занять у тижневих та інших циклах), але небагато (у сенсі обмеження обсягу навантаження у межах окремого заняття) [2].

Фактично більшості етапів базового фізичного виховання, коли кількість урочних занять становить 3–4 на тиждень, різного роду швидкісно-силові вправи раціонально включати, зазвичай, у кожне заняття (хоча по кілька повторень), нормуючи пов'язаний із нею обсяг навантаження залежно від певних особливостей вправ і рівня підготовленості котрі займаються.

Необхідною передумовою продуктивного застосування основних швидкісно-силових вправ граничної інтенсивності є освоєння техніки подібних швидкісних вправ у полегшених умовах (на контрольованих швидкостях без зовнішніх обтяжень або з невеликими додатковими навантаженнями) і підготовка опорно-рухового апарату до насичених навантажень. На перших етапах фізичного виховання така підготовка забезпечується переважно за допомогою локальних і регіональних силових вправ без граничних напруг, вправ загального впливу [1].

Крім вище зазначених характеристик методика виховання швидкісно-силових здібностей характеризується саме індивідуальними особливостями, що впливають з специфіки спортивної спеціалізації.

Література

1. Міщак О. І., Борисов Є. В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на байдарках: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю. В. 2013. 27 с.
2. Омельченко О. С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19–22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації, Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.
3. Флерчук В. В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання: спеціальність 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2010. 24 с.

Коваленко А. О., викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Жданов В. К., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РІЗНОВИДИ БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ

Сьогодні більярд є популярною вишуканою грою для різних соціальних груп та чоловіків і жінок. Однак, на початку ХХ сторіччя, більярд вважався грою чоловічою.

У наші дні більярд виконує декілька соціальних ролей: спортивна гра, розвага, ціла культура зі своїми традиціями, ритуалами і історією. Сприяє не тільки тренуванню тіла, але і виробляє особливе мислення, холоднокривність і цілеспрямованість.

Існує декілька різновидів більярдного спорту, для різних видів гри у більярд існує власна термінологія.

«Піраміда» або «російський більярд» являє собою різновид лузного більярда, який вимагає від гравців великого напруження фізичних і духовних сил, завзятості, витримки і витривалості. Гра в цьому різновиді ведеться шістнадцятьма великими кулями, п'ятнадцять з яких мають номери з першого по п'ятнадцятий, а шістнадцята куля відрізняється від них особливою розміткою або кольором. Лузи суворі і вимагають від гравців великої точності попадання. Ця гра ведеться до того моменту, доки один з гравців першим набирає 71 очко. За кожну правильно забиту кулю гравцю зараховується число очок, рівне його номеру, а за зіграну одиницю (туза) і останню зіграну кулю – 11 очок, таким чином, загальна сума очок – 140. Перед виконанням удару той, що грає, повинен завчасно вказати конкретну прицільну кулю і лузу, в яку він збирається його зіграти.

Найбільш популярним варіантом гри в «російський більярд» є гра під назвою «Американка», метою якої є важливість першим забити 8 куль. П'ятнадцять прицільних куль встановлюються впритул одна до одної в формі трикутної піраміди. Грати може будь-яка прицільна куля або биток від прицільних куль, оголошувати замовлення не потрібно. При влучному ударі зараховується будь-яка кількість куль, що впали в лузи.

Третім розповсюдженим виглядом «Піраміди» можна вважати «московську піраміду» або так звану «Сибірку», в якій одночасно присутні елементи як «Малої російської піраміди», так і «Американки». Останнім часом з'явилися нові види «пірамід», метою яких є прагнення зблизити його з іншими видами більярда, зокрема з пулом [2].

Пул. Пул являє собою різновид американського лузного більярда, його ріднить зі снукером розмір луз, які помітно перевищують розмір куль. Саме цією особливістю, що додає гри динамізму, американський більярд більше усього залучає прихильників. Найбільше поширення і популярність серед гри

системи пул отримали: «дев'ятка», «вісімка» і «14+1» або «стрейт пул». Всі вони, як правило, проводяться на малому столі, кулями певного кольору. Усього в комплекті 16 куль, з яких одна куля – биток білого кольору, вісім куль з «1» по «8» забарвлені повністю (кольорові кулі) і сім куль з «9» по «15» з широкими кольоровими смугами.

Пул – це є переважно гра на замовлення. Наприклад, при грі у «вісімку» один гравець забиває кулі від «1» до «7», а другий гравець – від «9» до «15». Переможцем стає той, хто, забивши всі кулі своєї групи, потім забиває кулю «8» на замовлення. Удари від бортів і комбіновані удари (удари прицільними кулями або від куль) не вважаються, тому гравець повинен заказати кулю і лузу. При замовленні не враховують таких моментів, як рикошети, кількість дотиків бортів, дотики куль і т.п. Всі неправильно забиті кулі залишаються в лузах незалежно від того, кому вони належать. Крім цих видів пулу існує також «ротація», «дуплет», «гра в одну лузу» і деякі інші, по яких також проводяться міжнародні турніри.

Снукер. Ця гра в більярд зародилася в Індії біля 1875 року (снукерами називали в той час англійських кадетів) і за переказами була винайдена представником родини англійського прем'єр-міністра Невіла Чемберлена. Снукер набув високої популярності в Великобританії і інших країнах Британської Співдружності, де з 1930 року проводяться офіційні змагання. Ця гра ведеться на особливому снукерном столі, який відрізняється від звичайного збільшеною шириною луз, що сприяє більш частому попаданню куль в лузу. Можна грати серіями, гра є більш динамічною і змістовною, метою гри є прагнення набрати більшу, ніж у суперника, кількість очок [1].

Грають двоє, використовують 15 червоних куль, 6 кольорових (мають певну вартість по очках) і білий биток. Після правильно забитої кулі гравець продовжує удари до промаху або порушення, гравці по черзі забиттям червоної кулі і потім будь-якого кольорового, але з оголошенням конкретної кольорової кулі і при ударі биток повинен торкнутися спочатку саме цієї кулі (в іншому випадку накладається штраф). Після зіграних червоних куль гравцями забиваються кольорові кулі в порядку зростання їх вартості. В Англії в снукер грають в будь-якому центрі розваг, а також в численних пабах і кафе.

Карамболь є самим популярним видом більярда без луз. Перша згадка про трьохшарову карамбольну партію зустрічається в 1775 році у Франції. Карамболлю особливу гостроту і напруженість додають динамізм і мінливість сюжету кожної партії.

Існує такі види карамбольних ігор: відкрита партія; кадрі; карамболь від одного борта або від трьох бортів. У грі використовується 2 білих кулі (може бути біла і жовта) і одна червона. У кожного з гравців є своя біла куля як биток, червона куля ставиться на задню відмітку, а биток суперника – на передню відмітку. Биток гравця знаходиться на передній лінії в межах 15 см від передньої відмітки. Метою гри є прагнення набрати першим задану кількість очок, за кожний результативний удар гравець отримує одне очко (результативним ударом вважається удар, при якому биток торкається двох прицільних куль без помилок) [2].

Карамболь вимагає від гравців найвищої техніки, почуття сили удару і обертання, вона вражає складністю траєкторії руху битка і оригінальністю рішень окремих комбінацій. Після кожного удару на карамбольному столі виникає своя неповторна позиція куль.

За ствердженням фахівців, карамболь є самою видовищною і динамічною грою в більярдному сімействі. Крім вищезгаданих ігор в Америці, наприклад, також грають в «Трьохшарову партію Кенон», яка ведеться на великому американському столі трьома кулями до певного числа очок, в Італії популярні «Фішка», а в Фінляндії – «Кайза».

Таким чином варто зазначити, що спортивний більярд має свої різновиди, які відрізняються певними правилами та обладнанням. Одна усі вони викликають інтерес у професіоналів та любителів, сприяють активізації рухової активності, змістовному проведенню часу, психологічному розвантаженню гравців та глядачів.

Література

1. Іванченко А. Е., Іванченко Е. І. Гра в більярд (снукер) / Світ спорту, 2010. № 04. С. 48–53.
2. Йорген Сэндман. Право на кий (піраміда-більярд). К.: Олімпійська література, 1999. 196 с.

Колегова Н. В., студентка групи 201-ФМ
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ГІМНАСТИКА ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ У СУЧАСНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Гімнастика – це ефективний спосіб підтримувати фізичну форму та розвивати гнучкість тіла та координацію рухів. Тож актуальною є важливість заняття гімнастикою для покращення фізичного та психічного здоров'я. Розглянемо докладно відомості про гімнастику, процес її становлення і розвиток у системі фізичної культури та спорту. Гімнастика – це система фізичних вправ, спрямованих на розвиток м'язів, гнучкості, координації та силових якостей організму людини. Вона може бути класифікована як аеробна чи анаеробна, залежно від інтенсивності вправ [1].

Гімнастика поділяється на різні види, такі як художня гімнастика, спортивна гімнастика, акробатична гімнастика тощо. Кожен вид має свої специфічні вправи та елементи:

1. Спортивна гімнастика: Включає в себе виконання різних вправ на різноманітних спортивних приладах, таких як бруси, колоди, обручі. Розділяється на чоловічу та жіночу гімнастику.

2. Художня гімнастика: Фокусується на виконанні естетичних рухів та елементів з використанням стрічок, обручів, м'ячів тощо. Це мистецько-спортивна гімнастика.
3. Акробатична гімнастика: Включає в себе виконання акробатичних підйомів та складних елементів у командах. Команди можуть складатися з двох або більше учасників.
4. Ритмічна гімнастика: Здебільшого виконується з використанням музики та поєднує гнучкість, координацію та танцювальні рухи. Включає в себе роботу з обручами, стрічками, м'ячами [2].
5. Медична гімнастика: Направлена на відновлення функцій рухового апарату людини після травм або захворювань. Розробляється індивідуально для кожного пацієнта під контролем лікаря.
6. Стрибкова гімнастика: Включає в себе виконання різних стрибків і підйомів на спеціальних апаратах, таких як батут або інші спортивні снаряди.

Серед переваг занять гімнастикою є: поліпшення фізичної форми, укріплення м'язів та кісток, покращення гнучкості, розвиток координації та вироблення стійкості. Вона також сприяє покращенню психічного здоров'я, зменшуючи стрес і покращуючи настрій. Заняття гімнастикою рекомендується для людей будь-якого віку, оскільки вона сприяє загальному самопочуттю та забезпечує повноцінний розвиток організму.

Для того, щоб успішно брати участь у спортивних змаганнях з гімнастики, людина повинна мати необхідні фізичні та психологічні характеристики. Ось деякі з них:

1. Гнучкість і координація: Гімнастика вимагає високого рівня гнучкості тіла та добре розвиненої координації рухів.
2. Сила та витривалість: Гімнастика потребує силових вправ та здатності виконувати вправи, які вимагають великої витривалості.
3. Робота з тілом: Хороша фізична форма та здатність працювати з власним тілом є ключовими для гімнастичного спорту.
4. Спритність та координація рухів: Здатність виконувати складні рухи та елементи вимагає високої спритності та точності.
5. Ментальна міць: Гімнастика включає елемент психологічного напруження, тому важливо мати міцний психологічний стан та витримку.
6. Початкові навички: Основні навички у різних видах гімнастики, такі як баланс, вишуканість рухів та виконання елементів, можуть бути досить важливими [3].

Гімнастика відіграє значущу роль у світовому спорті :

1. Олімпійська слава: Гімнастика відіграє важливу роль в літніх Олімпійських іграх. Художня гімнастика та спортивна гімнастика входять до олімпійської програми, приносячи глядачам велике естетичне задоволення та захоплююче видовище.
2. Спортивні змагання: Гімнастика має широкий спектр спортивних змагань, які включають чоловічу та жіночу спортивну гімнастику, художню гімнастику, акробатичну гімнастику, ритмічну гімнастику і багато інших.

3. Популяризація спорту: Гімнастика викликає великий інтерес як серед аматорів, так і серед професіоналів. Змагання та показові виступи гімнастів привертають увагу широкої аудиторії, популяризуючи фізичну активність та спортивний спосіб життя.
4. Розвиток фізичних якостей спортсменів: Гімнастика допомагає у формуванні високого рівня фізичної підготовки, спрямованої на розвиток м'язів, гнучкості, координації та інших важливих фізичних якостей спортсменів.
5. Міжнародна співпраця: Гімнастика об'єднує спортсменів, тренерів та вболівальників з різних країн світу шляхом участі спортсменів у міжнародних змаганнях та чемпіонатах, сприяючи співпраці та розвитку спортивної культури [4].

Загалом, гімнастика – це чудовий вид спорту, який надає широкі можливості для формування хорошої фізичної активності людини: гнучкості, витривалості організму та її високої рухової активності.

Література

1. Association B. A. G. Rhythmic gymnastics coaching syllabus. Shropshire: BAGA, 1994. 47 с.
2. Gymnastics: Special Olympics Sports Skills Instructional Program. / ed. by S. Olympics. Washington D. C: Special Olympics. 56 с.
3. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання: посібник. К.: Олімп. літ., 2008. С. 75–79.
4. Тетельман А. Спорт-гімнастика енциклопедія. К.: Весна, 2014. 32 с.

Коломієць К. О., студентка групи 501-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ

Черліденг як один з популярних напрямів у складно-координаційних видах спорту виступає на сучасному етапі розвитку спорту сегментом світової спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається. Конкуренція на світовій арені, посилена увага до складання змагальної композиції та виступів спортсменів України на змаганнях найвищого рівня з черліденгу вимагає постійного пошуку раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу [3].

Загалом, черліденг органічно поєднує в собі видовищні надскладні елементи та шоу, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що

включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців [1]. Спортсменам в черліденгу при виконанні змагальних програм доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання тощо. Це потребує програмування тренувальних занять та моделювання підготовленості спортсменів протягом року у відповідності до вікових особливостей.

Аналіз теорії та методики підготовки спортсменів за останні роки свідчить про зміни, які відбуваються в тренувальній та змагальній діяльності в різних видах спорту. Серед перспективних напрямів удосконалення процесу підготовки спортсменів Л. П. Матвеев [5], В. М. Платонов [6] визначають відповідність системи тренування кваліфікованих спортсменів специфічним вимогам обраного для спеціалізації виду спорту, що пов'язано зі збільшенням обсягу допоміжної і, особливо, спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи; орієнтацією системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності, що передбачає вдосконалення всіх її компонентів, які є значущими на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а й створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки [7]. Крім того, наразі спостерігається зацікавленість науковців та практиків щодо сучасних досліджень з управління підготовкою спортсменів в черліденгу, методики розвитку фізичних якостей, підведення спортсменів в оптимальному стані готовності до головних змагань.

Аналізуючи впровадження тренувального процесу для різних вікових категорій спортсменів, необхідно враховувати принципи: максимізації і гармонізації; відповідності фізичної підготовки віковим особливостям спортсмена; безперервності тренувальних впливів; єдності загальної (базової) і спеціальної підготовки; варіативності тренувальних навантажень; хвилеподібності тренувальних навантажень; єдності взаємозв'язку фізичної підготовки з позатренувальними факторами; взаємозв'язку фізичної підготовки з профілактикою перетренованості і травматизму [2].

З метою більш глибокого дослідження методів урахування вікових особливостей під час підготовки спортсменів в черліденгу, пропонуємо розглянути їх у синергії з підготовкою спортсменів в художній гімнастиці, оскільки дані види спорту мають доволі багато спільних рис.

Варто зазначити, що урахування вікових особливостей під час впровадження підготовки спортсменів в обох видах спорту є ключовим аспектом, адже кожний спортсмен індивідуальний, тож тренер має враховувати його фізичний та емоційний стан під час розробки тренувальних програм. Крім того, важливо дотримуватися принципів безпеки та дбати про повноцінне відновлення після тренувань.

Говорячи про дитячий вік (від 3 до 8 років), слід зазначити, що протягом цього періоду необхідно робити акцент на основах спорту. В цьому віці варто приділяти увагу фундаментальним навичкам, таким як: правильні положення рук, ніг, а також розвивати базові фізичні навички. Як в черліденгу, так і в художній гімнастиці, слід наголошувати на розвитку координації дитини.

Тренування мають містити в собі вправи, що сприяють розвитку гнучкості. Важливо також не забувати про емоційну підготовку: займаючись з дітьми цього віку, слід створювати позитивну атмосферу, тим самим поглиблюючи емоціональне занурення спортсменів у виступи.

Працюючи із спортсменами більш старшого віку (8–12 років), слід підвищувати рівень складності тренувань. На цьому етапі спортсменам варто давати більш складні елементи та поєднання рухів (в тому числі акробатичного характеру) з метою їх подальшого фізичного розвитку. Не варто також нехтувати розвитком сили і витривалості, адже як в черліденгу, так і в художній гімнастиці спортсмени з віком мають володіти більш комплексними навичками для того, аби підтримувати та розвивати свою конкурентоспроможність. Крім того, саме у цьому віці слід робити акцент на покращенні гнучкості для покращення якості виступів.

Тренуючи спортсменів-підлітків (13–18 років), які вже опанували базові та більш комплексні навички, слід зацентувати увагу на вдосконаленні техніки виконання вправ. На цьому етапі тренування мають включати в себе систематичні вправи, що призведуть до більш «чистого» виконання того чи іншого складного елемента у програмі. Саме протягом цього віку в дитини проходять ключові фізичні модифікації, отож архіважливими є підтримка хорошої фізичної форми, запобігання травм та забезпечення правильного відновлення після тренувань. Окрім фізичних змін, саме протягом підліткового віку проходить велика кількість психологічних модифікацій, отож спортсменам варто давати можливість розвивати лідерські навички так само, як і бути командним гравцем. Саме баланс лідерства і командної роботи є ключовими фактором в цьому віці.

Спортсмени дорослої категорії (18+ років) мають спеціалізуватися на найвищому рівні складності. На цьому етапі вони необхідно розвинути здібність індивідуально фокусуватись на власних сильних сторонах і, тим самим, підійматись на більш високі рівні складності з точки зору виконання елементів. В більшості випадків, саме спортсмени цього віку в даних видах спорту підіймаються на найвищі п'єдестали пошани, отож надзвичайно важливим є більш серйозне ставлення до тренувань, підготовки до змагань, а також повна віддача з боку спортсмена. З точки зору управління стресом, важливим є аспект уміння спортсменів контролювати власні емоції, страх, хвилювання, оскільки саме протягом цього віку зазвичай вони стикаються з більш високими очікуваннями та тиском.

Підсумовуючи усе вищезазначене, важливо усвідомлювати, що кожен спортсмен індивідуальний. Тренер зі свого боку має враховувати фізичний та емоційний стан свого підлеглого у процесі розробки тренувальних програм. Крім того, необхідно також дотримуватись принципів безпеки і піклуватися про повноцінне відновлення спортсменів після тренувань. Неабияку роль відіграє також безпека, отож тренувальні програми мають враховувати цей фактор з метою запобігання травмувань.

Література

1. Балабанова Е. Аналіз помилок в техніці виконання гімнастики змагальних вправ з предметами. Олімпійський спорт і спорт для всіх: зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук. Конгрес, 2005. К.: НУФВСУ, 2005. С. 3–11.
2. Бачинська Н.В. Історія та загальна характеристика черлідінгу / Наука і освіта, 2013. № 4. С. 63–67.
3. Костюкевич В. М. Коннов С. Р., Гудима С. А., Перепелица О. А., Полищук В. М. Моделювання в процесі підготовки спортсменів / Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук, Є. П. Врублевського. Вінниця: «Твори», 2021. С.87–122.
4. Крикун Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів у черлідінгу. Слобожанський науково-кспортивний вісник. Х.: ХДАФК, 2009. № 2. С. 30–35.
5. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту і її прикладні аспекти. К., 2001. 333 с.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл.
7. Смирнов Ю. І. Естетичні аспекти спортивно-технічної майстерності: навч. посібник. К.: «Петит», 1990. 45 с.
8. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті: навч. посіб. К.: НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2021. 280 с.

Корзін О. В., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ТА ВЗАЄМОДІЙ У ЗАХИСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПРИ ПРИЙОМІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

Розвиток сучасного волейболу йде шляхом підвищення атакуючого потенціалу як окремо взятих гравців, так і команди загалом, що забезпечує досягнення переваги над суперником у процесі змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів. Однак, багато фахівців стверджують, що така концепція підвищення спортивної майстерності кваліфікованих гравців може існувати до того моменту, коли потенціал гравців може бути повністю вичерпаний або перебувати на досить низькому рівні. У зв'язку з цим одним із перспективних напрямів підвищення ефективності ігрових дій кваліфікованих волейболістів і, відповідно, досягнення переваги над суперником можна досягти за рахунок удосконалення тактичних дій та взаємодій у захисті.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури в галузі теорії та методики волейболу свідчить, що основними причинами низької ефективності дій спортсменів у захисті є нераціональні тактико-технічні дії гравців, використання невідповідних збільшеного атакуючого потенціалу команд розстановок волейболістів при організації захисних дій на полі. Крім того, недостатньо вивчені особливості формування та перебігу орієнтовної діяльності волейболіста, що відбиває атаки суперника. Необхідність своєчасного вибору раціонального місця розташування на майданчику при прийомі нападаючих ударів обґрунтовується також тим фактом, що тривалість фази польоту м'яча від моменту виконання нападаючого удару до моменту торкання м'ячем майданчика дорівнює 0,13–0,41 с. Разом з тим час складної рухової реакції спортсмена, яка характерна для захисних дій у волейболі, може досягати 1 с і більше, а час переміщення гравця навіть на 0,5 м становить не більше 0,41 с [1]. Отже, швидкість польоту м'яча при нападаючому ударі суттєво перевищує швидкість переміщення гравця у просторі [2].

Тому важливим є виявити типові ігрові ситуації при організації тактичних дій та взаємодій у захисті у кваліфікованих волейболістів при прийомі нападаючого удару, що дозволяють вибудувати пріоритети та напрямки в процесі вдосконалення спортивної майстерності гравців; визначити метричні та часові параметри тактичних дій кваліфікованих волейболістів під час гри у захисті, що забезпечують вибір оптимальних педагогічних впливів у процесі техніко-тактичної підготовки спортсменів; адаптувати метод математичного моделювання для вдосконалення тактичних дій та взаємодій у захисті у кваліфікованих волейболістів при прийомі нападаючого удару, що дозволив підвищити індивідуальні можливості гравців у процесі діяльності змагань; розробити та впровадити в тренувальний процес кваліфікованих волейболістів теоретичні ігри-тести, що дозволяють здійснювати ефективно вдосконалення тактичних дій та взаємодій гравців у захисті при прийомі нападників; розробити матричну модель захисних дій та взаємодій кваліфікованих волейболістів при грі у захисті, засновану на трирівневій шкалі, що включає раціональну, можливу та програшну стратегію вибору місця на майданчику для прийому нападаючого удару в різних типових ігрових ситуаціях [3].

Цінною є наявність теоретично розробленої, експериментально обґрунтованої ефективно програми вдосконалення тактичних дій та взаємодій у захисті кваліфікованих волейболістів при прийомі нападаючого удару, змістовну сторону, якою склали інноваційні підходи, спрямовані на формування теоретичних знань та вдосконалення практичних умінь та навичок прийому нападаючого удару у різних , розвиток рухових якостей і тактичного мислення в процесі виконання спортсменами ігрових дій у захисті та оптимізацію моделювання розстановки гравців, що захищаються, які, у свою чергу, визначають досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності.

Література

1. Лісянський В. К., Мілосердова Р. В., Епштейн Л. Ю. Системний підхід до комплексного контролю в волейболі / Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. пр. Х., 1998. С. 76–78.
2. Маклоуф М., Муаяд К. Інтегральні показники фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості юних волейболістів / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 144–149.
3. Соловей А., Маклоуф М. Оцінка інтегральних показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості юних волейболістів на етапі початкової підготовки / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип. 15. С. 385–389.

Лисенко Ю. О., студентка групи 402-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Черменський А. В., викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Серед багатьох засобів фізичного виховання, які використовуються для гармонійного розвитку сучасної людини, спортивні ігри займають одне з головних місць. Настільний теніс – одна з найпопулярніших ігор, яка використовується для фізичної роботи та відпочинку, а також для досягнення високої спортивної майстерності.

Гра в настільний теніс характеризується інтенсивною діяльністю і вимагає гнучких фізичних і моральних якостей, а також рухової поведінки і прояву розумових здібностей. Зокрема, настільний теніс вимагає розвитку таких якостей, як спритність, точність, координація, швидкість і реакція, вибуховість і гнучкість. Крім того, у тенісі дуже важливі маніпулятивне мислення, концентрація та відволікання. Ці характеристики роблять настільний теніс одним із найефективніших оздоровчих і тренувальних засобів, що впливають на організм тих, хто ним займається.

Під час тренувань тенісисти перевіряють, які технічні прийоми вони застосовують більш раціонально та ефективно. Точна, швидка та впевнена гра, демонстрація наполегливості, спонтанності та рішучості, використання різних обертів і напрямків польоту м'яча можуть покращити технічні та тактичні навички тенісиста. Ця вимога стосується всіх стилів гравців у настільний теніс.

Під час навчання техніці настільного тенісу кожне заняття вимагає використання спеціальної фізичної підготовки, дотримуючись ряду методик, які навчають підготовці до гри, техніці захисту та нападу за допомогою вправ.

При освоєнні техніки гри в настільний теніс треба дотримуватися такої послідовності.

1. Розучування правильної хватки, жонглювання м'ячем, імітація зрізань справа і зліва, накатів справа і зліва, відпрацювання цих елементів біля тренувальної стінки, освоєння техніки переміщень.

2. Удосконалення зрізань і накатів на столі в різних напрямках, розучування подач справа і зліва без обертання, закріплення техніки переміщень біля стола.

3. Освоєння підрізки зліва і справа, вдосконалення накатів справа і зліва по підрізці, навчання подачам зі складним обертанням, розучування різних сполучень технічних елементів.

4. Освоєння топ-спіна справа і зліва, закріплення вивчених раніше поєднань технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій. Закріплення і вдосконалення техніки та тактики гри у вправах, іграх на рахунок і змаганнях.

Подальше вивчення техніки ударів можна будувати в такому порядку:

- комбінації різних відпрацьованих ударів;
- підрізана подача зліва;
- кручений удар справа;
- подачі, поєднання різаного і крученого ударів, контрударів і блоку;
- підрізана подача справа;
- комбінації підрізаних ударів справа і зліва з іншими ударами;
- контрудар зліва;
- поєднання контрударів зліва і справа, що спрямовуються з лівого кута столу;
- топ-спін справа, коротка підрізана подача зліва;
- свічка і удар по свічці;
- бічний топ-спін;
- складні подачі, укороти.

Щоб вивчені прийоми краще використовувалися на змаганнях, засвоєння ударів повинно проходити за такою системою.

I етап. Робота в умовах простого реагування, коли гравці заздалегідь домовляються про обрані на цьому тренуванні ударах.

II етап. Робота в умовах дилемного реагування, тобто відомо, що буде або один, або інший визначений удар, такий чи такий параметр удару.

III етап. Робота в умовах проблемного реагування, коли, як на змаганнях, абсолютно невідомі заздалегідь ні тип, ні напрямок, ні сила удару.

Отже, проаналізувавши літературу з даної теми, ми прийшли до висновку, що навчання настільному тенісу є необхідною частиною популяризації його і спорту взагалі. Використовуючи специфічні засоби і методи навчання, можна швидше досягти спортивного результату, так як вони полегшують процес освоєння технічних і тактичних прийомів гри.

Література

1. Герич Л., Сова А., Ковальчук С. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор: зб. наук. ст. Львів, 2016.

2. Гук Г., Сова А. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали III Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції. Х., 8–9 грудня 2016 р.
3. Глоба Т. А. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка, формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя. 2015, Вип 42 (95).

Лоза С. В., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Постійне підвищення вимог до рівня спортивної майстерності волейболістів змушує тренерів шукати шляхи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Тому вдосконалення фізичних можливостей спортсменів – одне з провідних питань.

Фізичні якості, відомі ще як фізичні можливості організму, – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору необхідна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання певної відстані за якомога менший час необхідна швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи необхідна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою потрібна гнучкість; для виконання рухів за різних обставин у найменший проміжок часу з найменшою енергетичною затратою необхідна спритність [1].

Виконання будь-якого руху або забезпечення будь-якої пози тіла людини зумовлено роботою м'язів. М'язова сила – це здатність м'язів долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Найбільш характерний прояв сили у волейболі – під час ударних рухів (дій), подачі, нападаючого удару, стрибків на блок, переміщень та падінь.

Для розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає від вихованців більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Такі вправи називають силовими.

Починати удосконалення загальної витривалості доцільно із застосування методу безперервної стандартизованої вправи.

Цей метод дозволяє підвищити рівень МСК, забезпечити швидше розгортання систем енергозабезпечення, привчити вихованців переносити негативні зміни у внутрішньому середовищі організму.

Для роботи з дітьми та підлітками переважно використовують ігровий метод: спеціально підібрані рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор та найрізноманітніші фізичні вправи. Цей метод у найбільшій мірі відповідає особливостям діяльності ЦНС дітей, у яких процеси збудження переважають

над процесами гальмування. Діти швидко стомлюються від однотипної роботи, вони нездатні до тривалої концентрації уваги на певному об'єкті.

При використанні ігрового методу навантаження регулюють завдяки зміни тривалості ігрових завдань та перерв на відпочинок, зменшенням або збільшенням розмірів ігрового майданчика, кількістю гравців, зміною їх ігрового амплуа.

Сумарна тривалість ігрових завдань складає від 20–30 до 60 хвилин при ЧСС від 110–120 до 160–170 уд/хв.

Тренування ігровим методом сприяють комплексному вдосконаленню загальної, швидкісної та силової витривалості [2].

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найбільш ефективними є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках. Гарний ефект також дає виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Позитивно також впливають і вправи на розвиток вибухової сили.

Для розвитку швидкості циклічних вправ використовують наступні засоби:

- естафети, рухливі і спортивні ігри на майданчиках, менших за стандартні;
- імітації рухи руками, ногами циклічних рухових дій з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи);
- виконання циклічних рухових дій з прискоренням;
- виконання циклічних вправ зі старту, без команди і за командою, та з варіативною швидкістю в межах 70–100 % від індивідуального максимуму в конкретній вправі;
- виконання циклічних вправ по рельєфній нерівномірній поверхні;
- вправи з миттєвою зміною темпу, довжини кроку та напрямку пересування (за командою і самостійно);
- швидкісні вправи в полегшених і ускладнених умовах, які не призводять до порушень структури рухової дії;
- швидкісні вправи з додатковим предметами;
- швидкісно-силові вправи: стрибки через бар'єри, набивні м'ячі гімнастичну лаву, через скакалку, стрибки на одній нозі, вистрибування із напівприсіду тощо;
- вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди рухів [1].

Для збільшення рухомості в суглобах, укріплення м'язового апарату, для розвитку еластичності м'язів та зв'язок використовують вправи на розтягування, а також вправи, збіжні за складом з рухами спортсмена під час гри.

Вправи на розтягування виконують повторним або комбінованим методом. Тривалість вправи може коливатись від 15–20 с до кількох хвилин. Потрібно пам'ятати, що досягти максимальної (для конкретного стану вихованців) амплітуди можна лише через 10–15 с після початку вправи.

Протягом наступних 15–30 с вона зберігається, і пізніше, внаслідок втоми, зменшується [1].

Гарний ефект при удосконаленні гнучкості дає сходинкоподібна інтенсивність – після досягнення біля граничної амплітуди утримують це положення 5–10 с, а потім збільшують амплітуду на 8–12 % і знову 5–10 с утримують це положення.

Темп виконання повторюваних рухів мусить бути повільним та поступовим, особливо у першій серії.

Відпочинок між вправами та їх підходами може тривати від 10–20 с до кількох хвилин, і його тривалість можна визначити за відчуттям готовності до виконання наступної вправи.

Успішне вирішення рухових задач залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло також й те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів [2].

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і змінювати свою діяльність відповідно до ситуації, що склалась.

Спритність як рухова якість людини – одна з фундаментальних основ спортивної майстерності.

Комплексно удосконалюючи спритність спортсмена, використовують різні методичні інструменти, серед яких відзначимо:

- виконання вправи з різних незвичних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Визначені прийоми допоможуть забезпечити основну умову удосконалення спритності – новизну вправ.

При цьому застосовують такі параметри навантаження:

- складність рухових дій змінюється в межах від 40 до 70 % від максимального рівня (тобто того, перевищення якого не дозволяє виконувати завдання: зберегти рівновагу, оцінити просторові чи часові параметри тощо). Дана складність використовується для стимуляції адаптаційних реакцій організму, але не викликає втоми аналізаторів, забезпечуючи можливість виконати достатній для тренування обсяг роботи;
- інтенсивність роботи для початкового рівня відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із використанням нескладних акробатичних вправ, стрибків тощо;
- тривалість окремої вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120 с, або до появи втоми;

- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1–2 хв. Під час активного відпочинку паузи заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж [2].

Таким чином можна стверджувати, що вдосконалення тренувального процесу можливо за умови паралельного розвитку фізичних якостей волейболістів на засадах послідовності, системності, доступності. В свою чергу, фізичні якості, відомі ще як фізичні можливості організму, – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки волейболіста, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність в обраному виді спорту.

Література

1. Сокольвак О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012.
2. Чхань А. А., О Підлужняк. І., Горбатий А. Ю., Колос О. А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ, 2017. 40 с.

Немченко Д. О., магістрант групи 602-мФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник: Камерилов О. Є., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Настільний теніс характеризує високо-динамічна та складно-координувана діяльність, яка пред'являє високі вимоги до швидкості реакції, переробки інформації та прийняття рішень, до концентрації та розподілу уваги. При цьому, розгляд педагогічних проблем на прикладі настільного тенісу буде сприяти вирішенню проблем і в інших індивідуально-ігрових видах спорту.

Сучасний рівень розвитку індивідуально-ігрових видів спорту, і зокрема настільного тенісу, вимагає вирішення основних проблем удосконалювання теорії та методів управління тренувальним процесом, розробці ефективних засобів і методів, техніко-тактичної підготовки спортсменів. Підвищення ефективності системи підготовки спортсменів, особливо юних, є одним з найбільш важливих завдань розвитку будь-якого виду спорту. Помилки, допущені на початкових етапах тренувального процесу, навіть через багато років дають про себе знати, не дозволяють досягти високих спортивних результатів.

Підготовка повинна здійснюватися так, щоб створювалась можливість для засвоєння різноманітних комплексів прийомів техніки. Прийоми техніки вивчають у такій послідовності:

- загальне ознайомлення з прийомом;
- засвоєння прийому в спрощених умовах;
- удосконалення в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому техніки в грі.

Удосконалювати удари потрібно в такій послідовності: напрям удару, довжина, висота і швидкість польоту м'яча, темп і ритм. Напрямок ударів по м'ячу можна відпрацьовувати:

- по діагоналі;
- по прямій;
- «трикутником»;
- по всьому столу («віялом»);
- «вісімкою».

Увесь період роботи з тенісистами-початківцями можна умовно розділити на три етапи.

На першому етапі (30 % часу) відбувається знайомство з грою (перегляд змагань, розповідь про зміст гри), початківці вивчають правила гри, оволодівають основними прийомами техніки і найпростішими тактичними діями.

На другому етапі (30 % часу) вдосконалюють основні тактичні дії і продовжують вивчати прийоми техніки.

На третьому етапі (40 % часу) продовжують вивчати і вдосконалювати прийоми техніки й тактичні дії.

Приділяється увага загальній ігровій підготовці. Для цього проводять товариські зустрічі, в яких тенісисти набувають досвіду змагань, а також визначають свою готовність до виступів у календарних змаганнях.

Ці етапи нерозривно пов'язані між собою, перехід від одного до іншого відбувається непомітно.

Література

4. Чехівська Ю. С., Гуренко О. А. Особливості етапів тренувального процесу в багаторічній підготовці тенісистів. (2020).
5. Стасюк Р. М. Вдосконалення спортивної майстерності у настільний теніс на підготовчому етапі. (2022).
6. Ратушняк В. В. Контроль фізичної підготовленості юних спортсменів з настільного тенісу на етапі базової початкової підготовки. Сумський державний університет, 2021.
7. Коломійцев О. Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей / Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., 2012. № 5.

Остапов А. В., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Пермяков О. А., к.пед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ВОЛЕЙБОЛІ В УЧНІВ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

У всі віки люди високо цінували такі якості людини як моральність, мораль, воля, характер. Глибокі соціально-економічні перетворення, що відбуваються в сучасному суспільстві, змушують нас розмірковувати про майбутнє молоді. В даний час зім'яті моральні орієнтири, підрастаюче покоління можна звинувачувати в бездуховності, безвір'ї, агресивності.

Актуальність проблеми фізичного виховання школярів стоїть сьогодні на першому місці разом з навчальним процесом. Фізична культура – складова частина загальної культури, сфера соціальної діяльності, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, волі і вдосконалення її рухової активності.

Проблема обумовлена і тим, що у частини випускників середніх шкіл виявляються слабо сформованими такі важливі особистісні якості, як ініціативність, витримка, самостійність, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, колективізм [1]. Загалом заняття фізичною культурою і спортом надають загальний профілактичний вплив на організм людини, підвищують рівень його здоров'я. Різноманітні фізичні вправи не тільки вдосконалюють фізичну підготовку учнів, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому заняття фізичною культурою і спортом – необхідна умова для розвитку особистості підлітків.

У процесі оволодіння фізичними вправами на основі спеціальних знань в учнів формуються насамперед необхідні рухові навички та вміння. Усе це й становить суть технічної підготовки спортсмена. Спеціальні знання, яких набуває учень, звичайно виступають у вигляді понять та уявлень про рухи. В уявленнях учнів знаходять своє відображення всі основні ознаки рухового акту – форма, напрям, амплітуда, темп, ритм. Особливе місце у фізичній культурі та спорті займають рухові уявлення, які виступають у вигляді образів власних рухів і дій [4]. Вироблені поняття і створені уявлення учня є лише передумовою його рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках й уміннях. Цю практичну форму знань учень набуває під час занять фізичними вправами або тренування.

Поняття, уявлення, рухові навички й уміння перебувають у взаємозв'язку й становлять органічну єдність, спрямовану на розв'язання завдань технічної підготовки [3]. Для кращої підготовки учнів у старшому шкільному віці на етапі технічного вдосконалення доцільно ускладнювати виконання технічних

прийомів, частіше застосовувати зв'язаний метод удосконалення техніки й розвитку фізичних якостей [1]. Процес формування навичок повинен проходити відповідно до специфіки конкретного виду спорту, який обирається для поглибленого вивчення в школі. Слід зауважити, що міра оволодіння навичками безпосередньо залежить від рівня фізичної й технічної підготовленості учнів. Тому найбільший ефект при навчанні того або іншого виду спорту простежується за умови одночасного формування педагогічних і рухових навичок на тлі виховання фізичних якостей.

Зараз недооцінюється значущість оволодіння руховими навичками у волейболі як найважливішого чинника, що обумовлює успіх у грі. Окрім цього, відзначається й низький рівень фізичної підготовленості учнів, що заважає їм ефективно освоювати засоби спеціальної фізичної та технічної підготовки й не створює в них досить повного уявлення про вдосконалення у волейболі [2]. Цілеспрямоване використання спеціально підготовчих вправ з інших видів спорту сприяє ефективнішому розв'язанню завдань формування рухових навичок.

Практика показує, що використання тих або інших методів та організаційно-методичних форм обумовлене специфікою рухової діяльності. Основоположну роль у побудові процесу навчання навичок гри у волейбол відіграють структура діяльності, змагання й чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Для ігрової діяльності волейболістів характерні умови, що безперервно змінюють ситуацію при несподівано виниклих рухових завданнях, формування рухових навичок відрізняється великою варіативністю. Іншими словами, навчання спрямоване на комплексне вдосконалення рухів в обстановці, що міняється.

Література

1. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009.
2. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005.
3. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2015.
4. Таняньський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції/ За заг.ред. Р.Р.Сіренко. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008.

МОЖЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ПРОЦЕС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Важливим фактором підвищення працездатності організму після інтенсивної м'язової роботи є його відновлення, яке полягає в біологічному зрівноважуванні організму, його окремих функцій і компонентів. Правильна побудова даного процесу сприяє швидкій нормалізації всіх систем і функцій організму після тривалих фізичних навантажень.

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних відновлювальних заходів, які повинні бути включені у тренувальні заняття, змагальний процес та період між тренуваннями та змаганнями. Активізація відновних процесів в організмі відбувається шляхом комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

До психолого-педагогічних засобів відносять творче використання тренувальних та змагальних навантажень; застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою переключення форм рухової активності та створення сприятливих умов для процесу відновлення; оптимальний час відпочинку між тренуваннями та інтервали між вправами для відпочинку. Застосування засобів відновлення залежить від професійного рівня тренера активності спортсмена.

Педагогічні засоби визначають режим і правильне співвідношення навантаження та відпочинку на усіх етапах підготовки волейболістів. Вони включають: доцільне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсмену; правильне застосування загальних та спеціальних засобів тренування; оптимальну побудову тренувальних та змагальних циклів; раціональну організацію роботи та відпочинку; правильну побудову тренування з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна розминка, правильно підібраний інвентар, вправи для активного відпочинку та розслаблення, створення емоційного фону); розробку системи планування у місячних і річних циклах підготовки, розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності волейболістів, удосконалення їх рухових навичок, навчання тактичних дій.

Психологічні засоби допомагають знизити рівень психоемоційного та нервового напруження, зняти психічну пригніченість, прискорити процес відновлення у органах та системах організму. Велике значення має метод аутогенного психічного тренування за допомогою слів та уявних образів, мотиваційних висловів, що має два напрями – навіювання та самопереконання. Також використовують спеціальні дихальні вправи та релаксацію м'язів.

Рекомендують слухати класичну музику, щоб зняти напруження нервової системи.

Медико-біологічні засоби: раціональний режим дня, спеціалізоване харчування, фармакологічні засоби, спортивний масаж, гідропроцедури (душ – теплий, контрастний, вібраційний; ванни – гліцерінова, перлинна, сольова; лазні – парова та сухо-повітряна); аероіонізація, киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія (електростимуляція, динамічні струми, ультрафіолетове опромінювання).

Режим дня необхідний для кожної людини, особливо для спортсмена, адже неправильно розподілений час на тренування та відпочинок може призвести до перевтоми, травмувань та вигорання спортсмена. Також, дуже важливим є спеціалізоване харчування. Раціон повинен включати вуглеводи (молоко та продукти з нього, хлібобулочні вироби тощо), овочі та фрукти, спеціальні продукти з білками, вітамінами та мінеральними речовинами.

Фізіотерапевтичні процедури знімають напругу та втому, розслаблюють м'язи, стимулюють функції серцево-судинної та нервової систем.

Спортивний масаж поділяють на ручний, ультразвуковий та вібраційний. Ручний масаж використовують за 15–30 хв до початку тренувань (змагань) і через 20–30 хв після роботи, а при сильному виснаженні – через 1–2 год.

Ультразвуковий масаж прискорює окислювальні процеси, підвищує працездатність та тонус м'язів.

Вібраційний масаж виконується спеціальними приладами для зменшення напруги у м'язах.

Відновлюванні засоби повинні використовуватися за спеціальними схемами, розробленими фахівцями та за індивідуальними потребами спортсмена.

Література

1. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 140 с.
2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.

Пилипенко А. І., студент групи 602-ФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., к.фіз.вих, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Змагальна діяльність передбачає безпосередню демонстрацію можливостей футболіста відповідно до правил, оцінку та порівняння досягнень окремих спортсменів та команд. Змагання також є засобом відбору та підготовки спортсменів, пізнання їх резервних можливостей.

У спортивних іграх змагальна діяльність здобула визнання як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена [1, 3]. У футболі таку методологію оцінки підготовленості широко апробовано на висококваліфікованих спортсменах [4, 5]. Відсутність цього методологічного підходу у дитячо-юнацькому футболі обмежувала можливості подальшої оптимізації підготовки спортивного резерву.

Вирішенням цієї проблеми послужили роботи В. Ніколаєнко [2], В. М. Пилипенко, О. А. Філоненко [3] та ін. Причому у своїй роботі В. Ніколаєнко [2], встановив домінуючі показники, від яких певною мірою залежить рівень спортивної майстерності футболістів 8–9 років. Насамперед, показники маси тіла, фізичної працездатності, максимальної швидкості бігу, час складної рухової реакції, рівень швидкісно-силових якостей та ступінь комплексного прояву швидкості, спритності та техніки володіння м'ячем у специфічних складно-координаційних ігрових умовах. У структурі змагальної діяльності у юних футболістів цього віку відзначено високий рівень залежності спортивної майстерності від обсягу та ефективності таких техніко-тактичних дій, як короткі та середні передачі м'яча вперед, ведення м'яча та обігравання суперника за допомогою обведення, відбір м'яча та єдиноборств. При цьому, як зазначає автор, кількісні параметри змагальної діяльності на 47,3% залежать від антропометричних характеристик і функціонального стану організму юних спортсменів, а якісні – на 52,1 % обумовлені рівнем координаційних здібностей та швидкісно-силових якостей.

Аналізуючи дані О. Мітової [1], виявляється у його дослідженнях чимало спільних поглядів із поглядами Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, С. В. Можин [5] при вивченні діяльності змагання юних футболістів. Так, наприклад єдиною виявилася думка, що в період початкової підготовки змагальна і тренувальна різнобічність техніки та тактики не мають істотного впливу на рівень підготовленості юних спортсменів [1, 5].

Деякі позиції та докази В. Ніколаєнко [2] та О. Мітова [1] у наукових роботах мають, з погляду, дискусійний характер. Так, В. Ніколаєнко у своїй

праці вказує на «надійність» змагальної діяльності, яка забезпечується високою активністю та точністю атакуючих та оборонних дій [2].

Проте термін «надійність» у спортивну педагогіку прийшов із інженерної психології. Застосовувати його до дій футболістів, у яких ще відбувається формування спортивної майстерності, на наш погляд, навряд чи є доцільним і логічним.

Оцінка показників змагальної діяльності здійснювалася у дослідженнях В. Ніколаєнко [2] та О. Мітової [1] в іграх юних футболістів на полях стандартних розмірів (105×68 м) та у складах команд 11×11 осіб. При цьому на практиці виявилось протиріччя між необхідністю виконувати ефективно техніко-тактичні дії і здійснювати, на наш погляд, великі обсяги бігової роботи, що значно важче для 10-річного футболіста і вимагає іншої фізичної підготовленості.

В умовах таких завищених вимог до фізичної підготовленості більшість футболістів втомлюються і сповільнюють темп гри і, як один із наслідків, спрощують свої техніко-тактичні дії, граючи переважно швидкою передачею у бік воріт суперника. Зміна умов проведення змагань у нашій країні і за кордоном за останні 10 років сприяла вирішенню низки проблем, що виникли. Проте досі змагальна діяльність футболістів, які грають на зменшених полях з різними складами, продовжує бути відокремленою від змісту тренувального процесу. Це відбувається внаслідок не вивченості особливостей та умов змагальної діяльності.

Таким чином, показники змагальної діяльності футболістів можуть бути важливим складником у процесі оптимізації тренувального процесу юних футболістів та може бути впроваджений у змагально-тренувальний процес футболістів різного віку та рівня підготовленості.

Література

1. Мітова О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх у зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. / гол. ред. В. М. Костюкевич, 2016. С. 184–190.
2. Ніколаєнко В. Управління процесом становлення спортивної майстерності у юних футболістів / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт, 2015. Вип. 18. С. 215–225.
3. Пилипенко В. М., Філоненко О. А. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 6 (49). С. 358–362.
4. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол): теорія та практика: навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Х., 2019. 163 с.
5. Тітова Г. В., Бобошко В. В., Можин С. В. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 33. 2019. С. 96–102.

КОНЦЕПЦІЇ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ЗМАГАННЯХ З ВИДІВ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРТЬБИ

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

Види боротьби – яскравий, динамічний та видовищний вид у програмі Олімпійських ігор. Вид спорту, у якому переможний результат буде залежати від фізичних якостей спортсмена і підготовки до активної фізичної, функціональної та змагальної діяльності. Сучасній боротьбі притаманні дуже високі та всебічні вимоги до сторін спортивної підготовленості, це надає змогу передбачити вибір актуальних, обґрунтованих та адекватних засобів та методів тренувань.

Розвиток фізичних якостей у греко-римській боротьбі здійснюється у всіх формах занять. Для розвитку необхідних фізичних якостей, насамперед, необхідно виділити вправи, пов'язані безпосередньо з боротьбою (навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні та змагальні сутички). Однак у зв'язку з тим, що проведення прийомів боротьби в ході тренувальної сутички не залежить від бажання самого борця, а обмовлено важко передбачуваним виникненням «пускових» ситуацій, в тренувальному процесі важко запланувати кількість необхідних повторень прийому.

Спеціально-підготовчі вправи посідають одне з головних місць в системі фізичної підготовки борців і охоплюють багато засобів, що включають в себе елементи змагальної діяльності, а також рухові дії, наближені до них за формою, структурою та характером. Процес підготовки кваліфікованих борців потребує наукового підходу, що ґрунтується на урахуванні рівня спеціальної фізичної підготовленості, характеру тренувальних і змагальних навантажень. Такий підхід дає можливість вести підготовку борців на рівні сучасних вимог.

Ми з'ясували, що виявлення факторів, які регламентують ріст спеціальної працездатності, є першочерговим завданням у вирішенні проблем оптимізації і підвищення ефективності у всіх видах спортивної діяльності. Особливо актуальною є ця проблема в греко-римській боротьбі, що характеризується безліччю прийомів, контрприймів і техніко-тактичних дій, які потребують від борця не тільки високого рівня розвитку і прояву усіх рухових якостей, але й підключення усіх метаболічних реакцій енергетичного обміну в режимі

забезпечення складних м'язових зусиль спортсменів. Підготовка борців до змагань поєднується з розвитком спеціальної фізичної підготовленості. Дійсно, на рівні вищої спортивної майстерності при наявності достатньої технічної і тактичної підготовленості одним з головних завдань тренування є підвищення працездатності борців.

Працездатність спортсменів забезпечується за допомогою збільшення кількості та підвищення якості тренувальних занять, на яких створюється певне навантаження. У практиці греко-римської боротьби для розвитку витривалості використовуються загальноприйняті методи розвитку фізичних якостей. Це рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий та коловий методи. Для розвитку загальної витривалості застосовують рівномірний метод. Він характеризується максимальною за тривалістю (до 40 хв.) безперервною роботою борця, що виконується з постійною інтенсивністю. Пульс повинен бути не більше 130 уд/хв. Робота може вважатися рівномірною, якщо коливання частоти пульсу не перевищують 3–5 %. Внаслідок такого навантаження утворюється невеликий кисневий борг. Цей метод сприяє встановленню міцного взаємозв'язку між функціональними системами організму. Рівномірний метод застосовується в тренувальних сутичках в основному в підготовчий період. Але на інших етапах тренування цей метод використовується як засіб збільшення обсягу і зниження інтенсивності навантаження. У більшості випадків навантаження, виконане рівномірним методом, слід вважати малим.

Дослідження сучасних вимог греко-римської боротьби показали, що поряд з фактами зростаючої конкуренції у спортивній боротьбі серйозною перешкодою для забезпечення надійного і високого спортивного результату на найвищих змаганнях може стати політика ФІЛА, спрямована на підвищення видовищності з видів спорту боротьби, яка відображається в постійних змінах правил змагань.

За останні десятиріччя правила змінюються майже кожен рік. Причому радикально змінюється не тільки регламент поєдинку, а й вноситься постійна корекція оцінки технічних дій і форми покарання за пасивну боротьбу:

- тимчасовий регламент 5-хвилинного, без перерви, поєдинку може бути продовжений до 8 хвилин – у разі нічийного результату або результату поєдинку нижче 3-х балів;
- в оцінці технічних дій, виконаних і в стійці, і в партері, з'явилися високі оцінки (3 + 1 бал і 5 + 1 бал);
- покарання за пасивну боротьбу – постановка в партер. Ці зміни правил укотре змінювали тактику і техніку боротьби, співвідношення прийомів стійка-партер і методу підготовки до основних змагань.

Постійні зміни правил змагань змушують до пошуків нових шляхів удосконалення техніко-тактичних дій, спрямування тренувальних занять і відбору спортсменів у національні збірні команди, тоді як змагання є її первинним і головним компонентом, тому що тренування – компонент вторинний, який є засобом підготовки до участі в змаганнях.

Якість тренувального процесу значною мірою визначається тим, наскільки спрямованість тренувальних впливів на врахування вимог змагальної діяльності визначається можливістю підвищення надійності реалізації техніки спортивної боротьби в будь-яких умовах і за будь-яких змін у правилах змагань.

Література

1. Первачук Р., Загура Ф., Свищ Я. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2016. № 1(71). С. 9–16. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390/375>
2. Радченко Ю.А., Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Шацьких В. В., Воронцов А. В. Порівняльний аналіз змагальної діяльності найсильніших та українських борців греко-римського стилю (на основі аналізу чемпіонату Світу 2017 року) / Здоров'я, спорт, реабілітація, 2018. №1.С. 91–95.
3. Тропін Ю. М. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів і греко-римській боротьбі з урахуванням різних стилів протиборства: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізич. вих. та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Х., 2016. 22 с.

Солодуха Ю. І., студентка групи 602-ФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МОТИВАЦІЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Проблема вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) обумовлена, перш за все, погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Численні дані науковців і результати раніше виконаних власних досліджень, показують, що фізкультурно-спортивна діяльність не стала для більшості студентів нагальною потребою, а здоров'я і висока фізична підготовленість не входять до числа ведучих цінностей значної частини молоді.

Актуальним є і питання мотивації жінок молодого віку до тривалих занять фітнес програмами різної спрямованості. Фітнес-інструктори наголошують, що ефективність занять має пряму залежність від провідних мотивів до початку занять та їх продовження [2].

Слід пам'ятати, що мотивація – це непостійна величина, вона змінюється залежно від середовища. Створення позитивного середовища (умов) значною мірою підвищує рівень мотивації до занять фітнесом [3].

У процесі мотивації формування мотиву поведінки є складним психологічним процесом. У ньому важливу роль відіграють такі потенційні мотиви як оцінка значущості потреб, здатність оцінити наслідки своїх дій та інші фактори. Адже у всіх людей абсолютно різні характери, а це у свою чергу веде до того, що існує величезна кількість різних потреб і цілей, які, на думку кожної окремої людини, призводять до задоволення [1].

Відсутність чіткої організації тренувального процесу групових програм та обліку індивідуальних особливостей жіночого організму у практиці оздоровчих занять тягне за собою проблему формування стійкої мотивації жінок до систематичних занять, унаслідок чого спостерігається великий відтік тих, хто займаються, що ускладнює роботу фахівця (особливо педагогічний контроль) [2].

Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук, Л. Ю. Дудорова [3] виявили, що вибір певної рухової активності багато в чому залежить від особистісних властивостей людей. Проведене авторами анкетування виявило особистісні особливості тих, хто постійно займаються: наявність досвіду занять спортом у дитячому та юнацькому віці; високий рівень впевненості у своїх фізичних можливостях; одержання задоволення від фізичного навантаження; наявність сили волі, що дозволяє долати різні труднощі (хвороби, травми, брак часу та ін.).

Автори вказують, що особи, які мають високий рівень мотивації, схильні переоцінювати свої сили, іноді не зважаючи на адаптаційні можливості свого організму. При роботі з такими особами тренерам, з тими, хто займаються, необхідно постійно вести роз'яснювальну роботу про оптимальні навантаження, здійснювати безперервний контроль за індивідуальною сприятливістю їх та відновлювальними процесами [3].

До основної групи ризику з високим ступенем ймовірності припинення занять відносяться люди з низьким соціально-економічним статусом, відсутністю «підтримки» в сім'ї, ожирінням, та мешканці сільської місцевості, що підтверджується зарубіжними дослідниками.

О. Благій, Н. Лисакова [1] виявили, що у жінок молодого віку найбільш важливим фактором до початку рухової активності є власне фізичні навантаження під час занять, а у жінок старше 25 років на першому місці знаходиться потреба в емоційному розвантаженні, отриманні задоволення від занять. Можливо, саме орієнтація на «зовнішню» мотивацію тягне у себе великий відтік жінок, котрі займаються фітнесом.

Основною спрямованістю психологічної роботи з молодими жінками, які займаються у фітнесом, є підвищення мотивації до усвідомлених занять, створення емоційного та психологічного комфорту, без якого неможливо говорити про заняття як здоровий спосіб життя [2].

За результатами досліджень тренувальна діяльність жінок відрізняється підвищеною збудливістю, тривожністю, нестійкістю, супроводжується сильними емоційними переживаннями і великою чутливістю до заохочень та зауважень.

Література

1. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2013. № 2. С. 54–58.
2. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Присяжнюк Д. С., Драчук А. І., Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / [під ред. С. С. Єрмакова]. Х., 2002. № 20. С. 41–45.

Шавиро Ю. І., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Спортивне тренування, на думку деяких дослідників [2], складає основу тренувального процесу. Зміст тренування у бойових єдиноборствах зводиться до засвоєння таких рухових дій і прийомів, які притаманні специфіці й особливостям конкретного виду бойового єдиноборства і сприяють розвиненню функціональних можливостей організму під впливом тренувальних занять.

Структура тренувального процесу єдиноборців представляє собою узагальнену комплексну багатофакторну систему різноманітних засобів і методів, спрямованих на розвиток здібностей з метою досягнення перемоги в умовах протистояння одному чи декільком супротивникам. За матеріалами узагальненого дослідження [1], в тренувальному процесі єдиноборців спостерігається висока кількість рухових дій, екстремальність не тільки змагальних, але й тренувальних ситуацій, що викликають значні зміни у функціях організму спортсмена. Керуючись вищезазначеним, обсяг навантаження у єдиноборців різноспрямований, на 70 % складається зі спеціалізованих вправ, що впливають на комплексний розвиток і вдосконалювання різних сторін підготовки. Це підтверджується фахівцями як з безконтактних, так і з контактних [4] видах єдиноборств, в яких досліджуваний вид боротьби сформувався як спортивна система.

Тхеквондо ВТФ – контактний вид спорту, одним з розділів змагальної діяльності якого є поєдинок, за яким міститься процес жорсткого контактного протиборства спортсменів, що протікає під впливом значних обсягів навантаження. Це потребує розгляду факторів, що визначають зміст, принципи і форми побудови тренувального процесу в тхеквондо ВТФ.

При здобутті нагород на змаганнях у різних видах єдиноборств, в тому числі і в тхеквондо важливу роль відіграє удосконалювання якісних сторін тренувального процесу. В ньому варіація належних обсягів тренувального і

змагального навантаження повинна забезпечувати не тільки підвищення спортивних результатів, але й різнобічну фізичну підготовленість та ефективне зростання технічної майстерності тхеквондистів [4]. Для оптимальної побудови тренувального процесу на думку багатьох вчених з різних видів спорту [1, 2] необхідно провести класифікацію основних факторів, що обумовлюють ефективність підготовки та стежити за змінами в методиці тренування і змагальній практиці, що надається в сучасній науково-методичній інформації. Основні фактори проявляються у визначенні принципів і форм побудови тренувального процесу, які мають вплив на працездатність спортсмена.

До головних факторів, що визначають принципи і форми побудови тренувального процесу, більшість авторів [4] відносять п'ять складових, серед яких є специфічні закономірності процесу становлення спортивної майстерності, загальні закономірності процесу переходу організму з одного стану в інший у процесі систематичних фізичних впливів, традиційна періодизація тренувального процесу, календар змагань, рівень підготовленості спортсменів. Тобто, ці складові формують організаційну систему працездатності спортсмена.

В сучасному спорті, у тому числі й у тхеквондо ВТФ, цілісність тренувального процесу здійснюється на основі певної структури. Структура тренувального процесу базується на наявних закономірностях спортивної майстерності, притаманній конкретному виду спорту. Під структурою тренувального процесу ми розуміємо відносно стійкий порядок об'єднання його компонентів (частин, сторін і ланок), їхнє закономірне відношення одне до одного й загальну послідовність. У науково-методичній літературі виділяють три рівні структури побудови тренувального процесу, серед яких:

- мікроструктура – структура окремих занять і мікроциклів;
- мезоструктура – структура середніх циклів й етапів тренування, що включають серію цілеспрямованих мікроциклів;
- макроструктура – структура великих циклів тренування (макроциклів).

Таке твердження відображається у джерелах і підтримується більшістю фахівців, дослідників і тренерів практиків [3]. Аналіз тренувального процесу в різних видах спорту дозволив В. Н. Платонову виділити наступні мезоцикли: втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні. Стосовно мікроциклів, то в практиці вони бувають наступних видів: втягуючі, ударні, підводячі, змагальні й відновлювальні.

В основу сучасної наукової організації підготовки спортсменів покладені цілеспрямовані принципи системно-структурного підходу за даними, що складаються із чотирьох підсистем, а саме:

- розробка модельних характеристик підготовленості, яка необхідна для досягнення запланованого спортивного результату;
- формування характеристик програм, які розкривають зміст тренувального процесу;
- розробка системного контролю;
- науково-методичне забезпечення корекції програм підготовки.

Виходячи з цього, однією із складових ефективності побудови

тренувального процесу єдиноборців є використання модельних характеристик. За дослідженням [2] модельні характеристики зайняли чільне місце в теорії й практиці спорту. При побудові тренувального процесу тхеквондистів важлива розробка моделей динаміки в багаторічному масштабі, тестування швидкісно-силової підготовленості спортсменів, порівняння отриманих показників з даними модельних характеристик для кожного сенситивного періоду розвитку та визначають загальну цінність, важливість одержання й обліку характеристик для сенситивних періодів розвитку організму єдиноборців.

Вдосконалювання фізичної і технічної підготовленості єдиноборців у відповідній більшості пропонується здійснювати з застосуванням вправ за участю спаринг-партнерів. Тобто, повноцінна підготовка спортсменів залежить від двох головних складових: як від засвоєного арсеналу дій, так і від кваліфікації і підготовки партнерів для тренувальних двобоїв. Таке положення притаманне багатьом видам єдиноборств.

Отже, для досягнення запланованих результатів спортсменів, що спеціалізуються з тхеквондо ВТФ необхідна оптимальна побудова тренувального процесу шляхом визначення обсягів навантажень різної спрямованості на етапах та циклах підготовки.

Література

1. Арканія Р. А. Спеціальні вправи на тренажерах в підготовці таеквондистів / Fundamental and applied science – 2015: materials of the XI International scientific and practical conference, October 30 – November 7, 2015. Sheffield: Science and education LTD, 2015. Volume 13. Physical culture and sport. P. 3–5.
2. Арканія Р. А. Удосконалення техніки ударів ногами у таеквондо / Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць ІХ Міжнародної наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Х.: НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 19–24.
3. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді / Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13–14, 2023, Naples, Italy by the «InterSci». P. 74–79.
4. Чочарай З. Ю. Технічна підготовка в єдиноборствах: Навч. пос. для вузів. К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2003. 216 с.

СЕКЦІЯ 5

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Бабачук Ю. М., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка;

Кленько А. С., студентка 4-курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

СИСТЕМА РОБОТИ З РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ РУХЛИВИХ ІГОР

Відповідно законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» важливим напрямом освітнього процесу в закладах дошкільної освіти постає фізичне виховання дітей дошкільного віку. Комплексна фізична підготовка дітей дошкільного віку включає досягнення необхідного розвитку рухових (фізичних) якостей: спритності, швидкості, витривалості, гнучкості та сили.

Дослідженням розвитку фізичних якостей у дошкільників активно займалися такі вчені як, Е. Вільчковський, О. Курок, М. Денисенко, С. Цвек, та інші. Численні розвідки, що проводилися у напрямку дослідження даної проблеми (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Курок, В. Луцик та ін.) наголошують на необхідності розвитку швидкості у дітей. Науковці стверджують, що найбільш ефективними для удосконалення рухової підготовки дітей є застосування рухливих ігор.

Л. Шалімова підкреслює, що розвиток рухових якостей займає важливе місце в роботі з дітьми дошкільного віку. Фізичні вправи доцільно використовувати як на заняттях фізичної культури в закладі дошкільної освіти, так і на ігровому майданчику під час прогулянки. Вони покликані розвивати швидкість, силу, гнучкість, спритність, витривалість, координацію рухів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, вправляють почуття ритму, а також зміцнюють суглоби, м'язи ніг і рук [3].

У дослідженнях Е. Вільчковського, О. Курка зазначено, що швидкість це – здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальній для даних умов проміжок часу. На думку авторів, виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості в дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Однак у дошкільному віці, урахувавши анатомо-фізіологічні здібності дітей, розвитку швидкості приділяють особливу увагу [2].

У концепції дошкільного виховання наголошується на тому, що пряме навчання не повинно бути домінуючою формою організації занять, а має здійснюватися в контексті з ігровою діяльністю. За твердженням Ю. Аркіна, в

системі розвитку рухів дошкільників особлива роль належить грі. Учений наголошує: «Навіть чисто гімнастичним вправам, тобто вправам обмеженої групи м'язів, досить доцільно надавати ігрового характеру. Емоційна насиченість, не диференційованість, жвавість дитячих сприймань і дитячих переживань дають змогу дитині за допомогою простих засобів розгорнути яскраві драматичні дії» [1].

Під час впровадження системи роботи з розвитку швидкості у старших дошкільників було включено: проведення соціально-організаційної, безперервної і цілеспрямованої роботи закладу дошкільної освіти і сім'ї; логічне і послідовне використання всіх основних форм роботи пов'язаних з фізичним розвитком дітей, які використовувалися в практиці. До них відносяться режим дня, фізичні вправи, загартування, раціональне харчування, дотримання особистої гігієни, рухливі і спортивні ігри. Дана методика включала різноманітні рухливі ігри для розвитку швидкості у дітей.

Підбір ігор і вправ для розвитку швидкості визначається загальними дидактичними принципами (відповідність віку, підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторність).

Необхідно при цьому враховувати і деякі специфічні для цієї якості вимоги, до яких відносяться наступні:

- рух має бути в основних рисах освоєний дитиною в повільному темпі;
- тривалість вправ на швидкість має бути невеликою, щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наставало стомлення;
- вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер; повторювати їх потрібно в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або, навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань;
- важливою умовою для успішного виконання швидких рухів є оптимальний стан центральної нервової системи, який досягається лише тоді, коли діти не стомлені попередньою діяльністю. Тому, ігри і вправи, на удосконалення швидкості, доцільно проводити на початку фізкультурного заняття або на початку прогулянки.

Нами було розроблено систему роботи з розвитку швидкості в дітей шостого року життя засобом рухливих ігор.

На першому етапі ми пропонували дітям брати участь у простих іграх, які були побудовані безпосередньо на досвіді дітей. Діти брали активну участь в іграх, в грі були активні, рухливі, прагнули бути лідерами. Пропонуємо приклади таких ігор: «Передача м'яча по рядах», «Зустрічна естафета з перешкодами», «Переправа», «Сміливіше вперед!», «Естафети парами».

Пізніше вже на другому етапі ми пропонували рухливі ігри з використанням обладнання і інвентарю, а також ігри з ускладненням, ці ігри були складнішими. У дітей проявлявся більший інтерес до гри. Пропонуємо приклади таких ігор: «Вантаження кавунів», «Естафета з прапорцями», «Швидко візьми, швидко поклади», «Хто перший», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Зміни прапорець».

На третьому етапі ми запропонували ігри з традиційним та нетрадиційним поділом фізкультурної зали. Ці ігри дітям сподобались, вони

брали активну участь. Дошкільники були активними, жвавими, з задоволенням виконували всі завдання. Пропонуємо приклади таких ігор: «Ведення м'яча між кеглями», «Візьми м'яч з обруча», «Вправні білки».

Отже, у освітній процес було впроваджено серію рухливих ігор для розвитку швидкості у дітей старшого дошкільного віку. Забезпечення системного підходу до процесу розвитку швидкості дошкільників, створення розвивального середовища, організація й насичення різних видів дитячої діяльності, формування в дошкільників інтересу до рухливих ігор.

Підводячи підсумки, можемо констатувати, що дійовим засобом розвитку швидкості у дітей дошкільного віку є рухливі ігри. Саме вони є одним із найбільш енергійних і привабливих видів рухової діяльності, що сполучає в собі синхронно активну й пізнавальну діяльність.

Література

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Х.: Ранок, 2017. 208 с.

Боголюб М. А., студент 18 групи
відокремленого структурного підрозділу
*«Полтавський політехнічний Фаховий коледж»
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»;*

Левков А. А., к.мед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СУЧАСНІ МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХВОРОБІ ШЛЯТТЕРА

Хвороба Шляттера (Осгуда-Шляттера) – патологія опорно-рухового апарату, що характеризується руйнуванням ядра великогомілкової кістки. Найчастіше захворювання діагностується у підлітків, які активно займаються спортом. Футбол, волейбол, баскетбол, важка атлетика, спортивна гімнастика, легка атлетика, балет і фігурне катання – види спорту, здатні спровокувати хворобу колінного суглоба у підлітків. У юнаків хвороба зустрічається у три рази частіше, ніж у дівчат.

Причини хвороби Шляттера:

- інтенсивні фізичні навантаження;
- травми коліна;
- «хронічні» мікротравми колінного суглоба.

В результаті постійних перевантажень і частих травм коліна відбувається порушення кровообігу в області горбистості великої гомілкової кістки, відзначаються невеликі крововиливи, і розрив волокон надколінка.



У дорослих захворювання діагностується вкрай рідко. Клінічні прояви: виражений біль і набряк під колінним суглобом, незначне підвищення температури, обмеження рухів. Без належного лікування може розвинутися кісткове розростання на передній поверхні ноги. Хвороба не має гострого початку і яскраво вираженої симптоматики. Основною причиною захворювання у дорослих вчені вважають спадковість. Припускається, що хвороба передається за аутосомно-домінантним типом. Однак це лише гіпотеза.

Раннім симптомом патології є біль у коліні. На початковому етапі він не яскраво виражений і, як правило, з'являється після тривалих навантажень. Проте з часом біль посилюється, з'являється набряк і людині стає важко робити навіть звичні рухи.

Пізні симптоми хвороби Шляттера:

- постійні набряки;
- припухлість в області колінного суглоба;
- різкий біль при незначних навантаженнях;
- неможливість повністю зігнути-розігнути коліно.

Хвороба є хронічною патологією з яскраво вираженими періодами загострення.

Основну роль в діагностиці має рентгенографія колінного суглоба, яку лікар призначить після огляду пацієнта та збору анамнезу. Для максимальної повноти клінічної картини рентгенографія виконується в різних проекціях.

Додаткові обстеження – комп'ютерна томографія, магнітно-резонансна томографія, УЗД колінного суглоба, денситометрія, яка дозволить оцінити щільність кісткової тканини. Лабораторні дослідження – загальний аналіз крові, аналіз крові на ревматоїдний фактор, аналіз крові на С-реактивний білок.

Диференціальну діагностику захворювання необхідно проводити з сифілісом, туберкульозом, з переломом великогомілкової кістки і остеомієлітом.

При підозрі на хворобу Шляттера (присутній біль в колінному суглобі) можна скористатися спеціальною формою на нашому сайті Добробут.ком і записатися на обстеження прямо зараз.

Терапія проводиться під контролем ортопеда і травматолога. Як правило, патологія добре піддається лікуванню.

Лікування хвороби Шляттера проводиться за такою схемою:

- забезпечення хворому повного спокою;
- призначення медикаментозних препаратів;
- підбір фізіотерапевтичних процедур;
- рекомендації по масажу та лікувальній фізкультурі.

Лікарські препарати: нестероїдні протизапальні, знеболюючі, міорелаксанти, вітамін D, препарати кальцію. Медикаменти призначаються короткими курсами в невеликих дозах. Лікування тривале – від шести місяців до року. Фізіотерапія – УВЧ, магнітотерапія, електрофорез з лідокаїном, кальцієм або нікотиною кислотою, лазеротерапія.

Масаж і лікувальна фізкультура. Рекомендований масаж з протизапальними і зігріваючими мазями. Курс ЛФК складається з вправ, які допомагають зміцнити колінний суглоб. Лікувальна фізкультура допоможе знизити навантаження на запалену ділянку і уникнути багатьох наслідків хвороби Шляттера.

У важких випадках при вираженій деструкції лікарі рекомендують оперативне втручання. Показання до операції – наявність ускладнень і тривалий перебіг хвороби.

Виконання нескладних рекомендацій допоможе попередити хворобу і надовго зберегти рухливість суглобів.

Профілактика захворювання:

- уникати травм;
- використовувати захисні наколінники;
- поступово збільшувати фізичні навантаження;
- в осінньо-весняний період приймати вітамінно-мінеральні комплекси.

Прогноз захворювання при своєчасному зверненні за медичною допомогою сприятливий. У важких випадках після курсу консервативного лікування у пацієнтів може залишитися кістковий нарост під колінною чашечкою.

Волков О. В., студент групи 102-ТК
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ІЗ ЗДОРОВ'ЯМ СПОРТСМЕНІВ У ФІЗИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЯХ

Спорт – це сфера, де спостерігається збільшення травм, різноманітних професійних захворювань, а також передпатологічних та патологічних станів, які можуть негативно впливати на здоров'я спортсменів та їх діяльність [1].

Спортивна травма – це ушкодження або захворювання, що виникає внаслідок фізичного тренування чи через нього [2].

Спортивні травми та затрати у часі на їх реабілітацію можна класифікувати як: незначні (пропуск тренувальних занять не більше тижня), середні (пропуск тренувальних занять 1–3 тижні), серйозні (пропуск занять більше 3 тижнів) [3].

Профілактика травм в спорті передбачає дії у кількох сферах: організаційній, логістичній, медичній, психологічній, спортивній та педагогічній. Кожна з цих областей включає фактори ризику та можливості для запобігання травм, оперативного лікування, відновлення після пошкоджень та підвищення ефективності спортивних заходів [1].

Основні причини травматизму на заняттях ФВ (фізичними вправами) і в спорті:

1. Недотримання вимог про порядок проведення занять ФВ і спортивного тренування (до 50 %).
2. Недоліки в методиці проведення занять ФВ, тренувань та змагань (5–10 %).
3. Незадовільне матеріально-технічне обладнання місць проведення занять (10–25 %).
4. Недостатній медичний контроль за фізичним розвитком та станом здоров'я (4–6 %).
5. Недисциплінованість тих, хто займається (4–6 %).
6. Неприятливі метеорологічні та гігієнічні умови (2–6 %).
7. Внутрішні фактори (1–3 %) [2].

Травми при *спринтерському бігу* часто виникають у задній частині стегна, ахіллового сухожиллі, гомілковостопному та колінному суглобах. Їх супроводжують забої м'яких тканин, переломи, розтягнення, розриви зв'язок та переднього гребня клубової кістки.

Заходи для запобігання травмам при бігу на короткі дистанції включають ефективну розминку, уникнення різкого гальмування, поліпшення стану бігової доріжки та управління температурним режимом тіла під час тренувань і змагань.

Травми при бігу на середні та довгі дистанції відбуваються нечасто, але можуть статися внаслідок падінь чи захворювань сухожилів і м'язів нижніх кінцівок.

Запобігання травмам у цих компетенціях можливе через систематичні, комплексні та раціональні тренування, правильну розминку перед заняттями і змаганнями.

Тренування *стрибків у довжину, висоту, з жердиною та потрійного стрибка* можуть спричинити розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба, пошкодження зв'язок колінного суглоба, менісків, п'яткових кісток та переломи кісток передпліччя.

Під час *стрибків у висоту* можливі травми нижніх кінцівок від ударів об планку чи контакту з шипами взуття, які виникають у вигляді забиття, подряпин та ран.

При *штовханні ядра та метанні списа* можуть виникати травми м'язів плеча та передпліччя, розтягнення зв'язок ліктьового суглоба, вивихи плечового суглоба та переломи плечової кістки. Щоб запобігти травмам, перед тренуванням слід виконувати спеціальні вправи для розігріву м'язів кінцівок і підготовки зв'язок ліктьового і плечового суглобів до кидка.

Використання досвіду іноземних експертів може допомогти у попередженні травм у легкій атлетиці та інших видів спорту.

У США існує система електронного спостереження за травмами (NEISS), керована комісією з безпеки споживачів. Вона фіксує кількість відвідувань лікарень швидкої допомоги за різними критеріями, такими як вид спорту, вік, тип травми і її тяжкість. Хоча окремі країни, такі як Австралія та США, ведуть власні статистичні дані, глобальні показники важко знайти. Міжнародні спортивні асоціації також надають обмежену інформацію про травматизм у різних видах спорту [4].

На жаль, в Україні неприсутня подібна процедура. Відсутність системи моніторингу травм у спортсменів обмежує проведення наукових досліджень та розробку стратегій профілактики та управління пошкодженнями. Така система є ключовою для забезпечення безпеки та оптимальних умов для здоров'я спортсменів, і її відсутність ускладнює розвиток спорту в Україні.

Література

1. Хіменес Х. Р. Травматизм у спорті. Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів: ЛДУФК, 2015. 26 с.
2. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика: навчальний посібник. Ужгород: ЗакДУ, 2010. 52 с.
3. Гуменюк С. В. Спортивний травматизм та його профілактика. Тернопіль: Тнпу, 2018. 4 с.
4. Степаненко О. С., Томин Л. В., Ольховик А. В., Мордвінова І. В. Аналіз травматизму в спорті та шляхи його попередження: стаття з українського журналу медицини, біології та спорту. Том 4, № 1 (17). Суми: СумДУ, 2018. 5 с.

Галенко В. О., студент групи 104-ТН
*Національний університет
Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка*;
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПОТРЕБА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У 40 РОКІВ

Якщо людина має намір змінити своє життя на краще, їй потрібна мотивація. Будь-яка зміна звичного способу життя вимагає не аби якої внутрішньої сили духу. Прийняття рішення про здоровий спосіб життя, перехід на збалансоване харчування та регулярну фізичну активність.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), регулярна фізична активність у сорок років може знизити ризик передчасної смертності на тридцять відсотків, серцевого нападу на двадцять п'ять відсотків, інсульту на двадцять сім відсотків, цукрового діабету на сорок два відсотки, раку грудей на двадцять один відсоток, раку кишківника на двадцять чотири відсотки, остеопорозу на сорок відсотків, депресії на тридцять відсотків [1].

Найбільше дослідження у цій сфері опубліковано в «The Lancet Psychiatry Journal». Доктор Адам Чекроуд, який є автором дослідження та доцент кафедри психіатрії Уельського університету, застерігає: «Раніше люди вважали, що чим більше ви займаєтесь вправами, тим кращим стає ваше психічне здоров'я. Але наше дослідження показує, що це не так».

«Якщо повторювати вправи понад двадцяти трьох разів на місяць або займатися довше ніж дев'яноста хвилин, то можна погіршити психічне самопочуття». Тут на думку приходять, знайоме нам усім з дитинства, прислів'я: «Що занадто – то не здорово». Також доктор Адам Чекроуд наголосив на те, що більш позитивний вплив, на психічно-емоційний стан людини, дає заняття командним видом спорту. Заняття спортом у складі команди може зменшити ізоляцію людини, як наслідок і прояви депресії, чи схильності вдаватися в сум.

Протягом місяця один мільйон двісті тисяч людей брали участь в дослідженні, звітували про кількість та інтенсивність фізичних вправ, якими займалися, а також про свій психічний стан. За результатами досліджень, фахівці дійшли до такого висновку: «Люди які тренувалися, мали у півтора рази більше днів в які вони почували себе краще, на відміну від тих людей, хто не займався фізичними вправами»[2].

Цілком природно, що не кожен вид спорту підійде для заняття у такому віці. Вибір виду спорту, звісно це індивідуальний процес, ось деякі приклади ефективних комплексів вправ для людей в сорока річному віці:

- Аеробна (кардіо) активність – це будь-яка активність, яка покращує дихальну та серцево-судинну системи. Приклади: хода, біг, плавання, їзда на велосипеді, лижі, ковзани, танці, аеробіка, вправи зі скакалкою тощо. Аеробна активність сприяє зниженню ваги, підвищенню витривалості,

зміцненню серця та судин, покращенню кровообігу та кисневого обміну, зниженню артеріального тиску та рівня холестерину в крові, запобігати ішемічній хворобі серця та інсульту.

- Силова (анаеробна) активність – це будь-яка активність, яка покращує м'язову силу та масу. Приклади: вправи з власною вагою (присідання, віджимання, підтягування, планка тощо), вправи з гантелями, штангою, експандерами, гумовими стрічками тощо. Силова активність сприяє збереженню м'язової маси, яка зменшується з віком, покращенню постави та роботи опорно-рухового апарату, зміцненню кісток та запобіганню остеопорозу, підвищенню метаболізму та спалюванню жиру, попередженню діабету та інсулін резистентності.
- Розтяжна (стретчинг) активність – це будь-яка активність, яка покращує гнучкість та розслаблення м'язів. Приклади: йога, пілатес, каланетика, гімнастика, розтяжка тощо. Розтяжна активність сприяє поліпшенню амплітуди руху у суглобах, запобіганню скорочення м'язів та суглобових зв'язок, зменшенню напруження та болю у м'язах та хребті, покращенню координації рухів та рівноваги, гармонізації дихання та нервової системи.
- Релаксаційна (відновлювальна) активність є важливою складовою сучасного ритму життя, який часто вимагає великої кількості енергії та уваги.

Розгляньмо деякі з популярних видів релаксаційної активності та їх переваги:

- Медитація є традиційною практикою, спрямованою на зосередження уваги та досягнення внутрішнього спокою. Цей метод включає в себе різні техніки, такі як увага на дихання, повторення мантр або фокусування на конкретних об'єктах. Медитація допомагає зменшити рівень стресу, поліпшує концентрацію та сприяє загальному внутрішньому здоров'ю.
- Контрольоване і свідоме глибоке дихання. Глибоке дихання сприяє заспокоєнню нервової системи, знижує рівень стресу та тривожності.
- Йога – це система фізичних вправ, дихальних технік та медитації, яка сприяє гармонії тіла та розуму.
- Прогулянки в природному середовищі є прекрасним способом розслабитись та освіжитись.
- Слухання спокійної музики, може бути потужним інструментом для релаксації.
- Використання теплої води в спа-процедурах або в домашній ванні може сприяти розслабленню м'язів, зменшенню стресу та відновленню енергії.

Загальна мета релаксаційних видів активностей полягає в тому, щоб надати організму можливість відновлення та розслаблення, зменшити вплив стресу та покращити психофізичне здоров'я [3].

Отже включення фізичної активності у своє життя є важливим кроком на шляху до покращення загального стану здоров'я, фізичного та психічного добробуту. Вибір правильного виду активності, поступовість змін та врахування власних здібностей є важливими аспектами успішності цих змін. Разом зі збалансованим харчуванням, здоровим сном і звичками до релаксації ці принципи є неодмінною частиною здорового способу життя. Пам'ятайте, що

кожен крок, який ви робите на шляху до кращого здоров'я, це інвестиція у ваше майбутнє щастя і добробуту.

Література

1. Tackling NCDs: "best buys" and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization; 2017 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/259232>, accessed 26 January 2022).
2. Журнал «The Lancet Psychiatry Journal».
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення. Кіровоград, 2001.

Галімський В. О., к.фіз.вих., доцент
Донецький державний університет внутрішніх справ

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАВООХОРОНЦЯ

Виклад основного матеріалу. Успішне професійне функціонування людини, її становлення і розвиток у професійному полі залежить від багатьох факторів, найважливішим з яких є професійне здоров'я.

Як і у будь-якій сфері діяльності, у правоохоронній одним із ефективних напрямів підвищення результативності діяльності є зміцнення, збереження та підтримання на високому рівні професійного здоров'я майбутніх офіцерів. Адже, від стану здоров'я залежить вправне виконання службових (бойових) завдань, що позначається на результатах служби, рівні професіоналізму так і соціальному благополуччі загалом. Тому, у сучасних умовах актуальною є проблема формування здорової особистості майбутніх правоохоронців, збереження та зміцнення їх професійного здоров'я.

Безумовно, природоохоронна діяльність має позитивний вплив на особистість та поряд з тим, виконання правоохоронцем професійних обов'язків пов'язано із необхідністю виконувати нестандартні службові завдання, що нерідко, становлять ризик для життя та відбуваються в умовах емоційної напруженості, частих змін ритму життя, жорсткої правової регламентації та підвищеної відповідальності за результати своєї праці.

Робота правоохоронців багатопланова за характером і змістом, відбувається в умовах ненормованого робочого часу, виникнення систематичних та неорганізаційних джерел стресових явищ. За короткий проміжок часу фахівцю доводиться обробляти значні обсяги усної та текстової інформації при частих змінах видів діяльності, що вимагає постійної активізації інтелектуальних процесів. На виконання службових обов'язків також впливають зовнішні фактори, такі як нестабільність соціальної динаміки, стосунки з криміногенним середовищем тощо, що позначається на інтенсивності та працездатності фахівців даної сфери. Звідси правоохоронну діяльність можна вважати однією із найбільш напружених і стресогенних,

умови якої здатні визначати не лише продуктивність та кінцеві результати роботи, але й обумовлюють формування професійної деформації особистості.

Всі ці фактори впливають на стан здоров'я суб'єктів правоохоронної діяльності і виражаються як у зниженні показників фізичного здоров'я та професійного довголіття, так і в омолодженні професійних хвороб, зростанні кількості психосоматичних розладів.

Так, опитування серед офіцерів-правоохоронців дозволило констатувати, що лише 45 % почуваються відносно здоровими, мають високу працездатність та високу стресостійкість, а 55 % опитаних скаржаться на нестабільність в емоційній сфері, що виражається у різкій зміні настрою, дратівливості та частих проявах гніву. Ці дані відображають високі вимоги, які висувають до фізичних, моральних та особистісних якостей, стану соматичного і психічного здоров'я правоохоронців.

Поняття «здоров'я» досліджується науковцями у медико-біологічному, психологічному, філософському, соціально-педагогічному контекстах, що свідчить про системний і глобальний його характер.

Здоров'я характеризується наступними ознаки: нормальне функціонування організму на всіх його рівнях (організму в цілому та його різних структур), нормальна поточність типових фізіологічних та біохімічних процесів; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій (соціальна діяльність, суспільно-корисна праця); динамічна рівновага організму та його функцій, а також чинників навколишнього середовища; здатність організму адаптуватися до умов існування у навколишньому середовищі; відсутність хвороб, хворобливого стану або хворобливих змін (оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення); повне фізичне, духовне, розумове та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії [4].

Аналіз праць науковців свідчить, що термін «професійне здоров'я» пов'язаний із сукупністю питань, що стосуються розумового, психічного, фізичного, соціального благополуччя фахівців у процесі їхньої професійної діяльності.

Під поняттям «професійне здоров'я» розуміють певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність; властивість організму зберігати необхідні компенсаторні й захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність в усіх умовах професійної діяльності [5].

Г. Нікіфоров у своїх працях розглядає професійне здоров'я як інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними та психологічними показниками для оцінки його здібностей до певної професійної діяльності, з урахуванням стійкості до несприятливих (стресогенних) факторів, які супроводжують цю діяльність.

В. Подляшаник, спираючись на позиції суб'єктного підходу, розглядає професійне здоров'я особистості як процес збереження й розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного й

соціального благополуччя, який забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття і максимальну тривалість життя [3]. Ключовим критерієм професійного здоров'я, на думку Н. Сидорчука, є оцінка стану фізичного, психічного та соціального здоров'я [5].

Для збереження і зміцнення професійного здоров'я майбутнього правоохоронця важливо звертати увагу як на загальні фактори, що негативним чином впливають на стан здоров'я курсантів на етапі здобуття професії (інтенсифікація навчання, необхідність переробки значного масиву різноманітної інформації за обмежений час, стресові ситуації іспитів і заліків тощо), так і на специфічні для відомчої освіти чинники. Так, особистісний та професійний розвиток курсанта в умовах навчання відбувається у специфічній «соціальній ситуації розвитку», яка передбачає не лише із оволодіння загальними і спеціальними професійними знаннями, уміннями і навичками, а й практичне їх використання під час виконання завдань службової діяльності. Серед специфічних для закладу освіти МВС особливостей зазначеної ситуації найчастіше виділяють жорстку регламентацію розпорядку дня; органічне поєднання здобуття курсантами знань з виконанням службових обов'язків; підпорядкування і субординацію; перевагу групових видів діяльності над індивідуальними та ін. [6].

Також, важливим для підтримання показників професійного здоров'я майбутніх правоохоронців на високому рівні є внутрішня картина здоров'я, яка на думку О.Лісової, визначає психосоматичний потенціал індивіда [2]. Внутрішню картину здоров'я розуміють як особистісне, представлене у самосвідомості, складне утворення, яке включає уявлення про власне здоров'я, ставлення індивіда до нього, усвідомлення найвищої цінності здоров'я і прагнення до його збереження і зміцнення, що проявляється в індивідуальному стилі поведінки [1].

Таким чином, професійне здоров'я особистості правоохоронця є інтегральною характеристикою його особистості, що відповідає вимогам професійної діяльності. Для формування професійного здоров'я майбутнього правоохоронця важливим є врахування загальних та специфічних чинників, які впливають на його показники. Підтримання професійного здоров'я особистості майбутнього правоохоронця на високому рівні дозволить підвищити ефективність професійної діяльності, забезпечити професійне довголіття, профілактику негативних психічних станів та виникнення професійних захворювань.

Література

1. Кукуруза Г. В., Беляєва О. Е., Цилюрик С. М., Кирилова О. О. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Вип. 32. 2007. С. 148–157.
2. Лісова О. С. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2001. 201 с.

3. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості / Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 2. С. 71–74.
4. Приходько В. В., Самойлов М. Г., Шабанова Ю. О. Фізична культура та психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. М-во освіти і науки України. Донецьк: НГУ, 2014. 275 с.
5. Сидорчук Н. Г. Фізична культура і психологічний тренінг: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 96 с.
6. Civilotti C., Acquadro Maran D., Garbarino S., & Magnavita N. Hopelessness in police officers and its association with depression and burnout: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. 19(9), 51–69.

Гета В. В., студент групи 104-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЗАСОБИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Наразі відзначається негативна тенденція, пов'язана із погіршенням здоров'я та зниженням функціональної підготовленості студентів. У період студентського життя відбувається зміна колишнього стереотипу поведінки, соціального статусу, мислення, організації навчальної діяльності, та це положення вимагає інтенсифікації рухової активності, особливо в роки навчання в ЗВО.

Зміна ритму життя, звичного режиму та значні розумові та емоційні навантаження спільно з низькою руховою активністю призводять до зниження адаптаційних механізмів організму, усунення балансу відділів вищої нервової системи, виникнення вегетативної дисфункції, яка є початковою стадією погіршення здоров'я [2].

Одним із найбільших досягнень другої половини ХХ століття в галузі фізичної культури та спорту є всесвітнє визнання занять фізичними вправами як превентивний та профілактичний засіб у підтримці здоров'я. Фізична вправа є основним специфічним засобом адаптивної фізичної культури. Так само засобами АФК є природно-середовищні (природні) сили та гігієнічні фактори [4].

Найбільш поширеними є такі класифікації фізичних вправ:

1. за переважним впливом на розвиток фізичних якостей: вправи на розвиток силових, швидкісних якостей, витривалості, гнучкості тощо;
2. за цільовою спрямованістю: вправи загальнорозвивальні, спортивні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні, корекційні, професійно-підготовчі;
3. за переважним впливом на певні м'язові групи: вправи на м'язи спини, черевного преса, плеча, передпліччя, гомілки, стегна, м'язи тощо;

4. за координаційною спрямованістю: вправи на орієнтування у просторі, рівновагу, точність, диференціювання зусиль, розслаблення, ритмічність рухів та ін.;
5. за біомеханічною структурою рухів: циклічні (ходьба, біг, плавання, пересування в колясці, на лижах, веслування та ін.), ациклічні (метання спортивних снарядів, гімнастичні вправи, вправи на тренажерах та ін.), змішані (стрибки у довжину з розбігу, рухливі та спортивні ігри та ін.);
6. за інтенсивністю виконання завдань, що відображає ступінь напруженості фізіологічних функцій: вправи низької інтенсивності (ЧСС – до 100 уд/хв), помірної (ЧСС – до 120 уд/хв), тонізуючої (до 140 уд/хв), тренуючої (до 160 уд/хв і більше);
7. за видами спорту для різних нозологічних груп інвалідів: вправи та види спорту для інвалідів за зором, слухом, інтелектом, з ураженнями опорно-рухового апарату, рекомендованих на основі медичних показань та протипоказань та відповідних програм Паралімпійських ігор;
8. за лікувальним впливом: вправи на відновлення функцій паретичних м'язів, спірності, рухливості у суглобах, вправи, що стимулюють настановні рефлекси, трофічні процеси, функції дихання, кровообігу та ін.;
9. за вихідним положенням: вправи, що виконуються в положенні лежачи на животі, на спині, на боці, сидячи, стоячи, на колінах, присівши та ін.;
10. за ступенем самостійності виконання вправ: активне самостійне, з підтримкою, допомогою, страховкою, тактильним супроводом рухів, з опорою на милиці, палицю, з допомогою протезів, таторів, ортезів та технічних пристроїв, у ходунках, колясці, умовах розвантаження (на підвісці), у формі ортопедичного укладання, пасивних вправ та ін.
11. з інтеграції міждисциплінарних зв'язків: художньо-музичні, хореографічні танцювальні вправи [1, 3].

Заняття фізичною культурою для студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, є процесом, що базується на загальноприйнятих дидактичних принципах і методах, які мають свої особливості:

- індивідуалізації;
- систематичності – безперервності та послідовності занять, взаємозв'язку між ними;
- у методиці та виборі засобів залежно від захворювання, особливостей конституції, функціональних можливостей;
- тривалості – при формуванні рухових умінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей та фізичної підготовленості;
- поступовості – поступове збільшення обсягу фізичних навантажень з метою підвищення працездатності та функціональних можливостей організму;
- дозування фізичних навантажень залежно від адаптаційних можливостей організму;
- циклічності – чергування навантажень та відпочинку;
- спрямованості та варіативності розвитку фізичних якостей залежно від стану здоров'я;

- комплексності – поєднання загального та місцевого (локального) впливу фізичних вправ;
- постійний самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості [5].

АФК має у єдиному комплексі вирішувати завдання морального та естетичного виховання, фізичного вдосконалення та оздоровлення засобами фізичної культури та спорту, лікувальної фізкультури.

Проблема фізичного виховання студентів з різними відхиленнями у стані здоров'я дотепер не вирішена в багатьох навчальних закладах. Таких студентів найчастіше звільняють від занять або переводять до спеціальної медичної групи, що зменшує і без того їх обмежену рухову активність, що призводить до зниження працездатності та адаптаційних можливостей організму. В результаті гіподинамії знижуються функціональні можливості організму, знижуються опірність до дії несприятливих факторів внутрішнього та зовнішнього середовища.

Отже, рухова активність є найважливішими біологічними особливостями цього контингенту. Нестача рухів є однією з причин порушення постави, погіршення функції внутрішніх органів, появи надлишкової маси та інших порушень у фізичному розвитку; причиною уповільнення рухового розвитку, зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Обмежена м'язова діяльність як затримує розвиток організму, погіршує здоров'я, а й призводить до того, що у наступних вікових етапах студентів важко освоює чи зовсім неспроможна опанувати тими чи іншими життєво необхідними руховими навичками.

Недостатня рухова активність послаблює всі функції організму і є однією з основних причин для розвитку більшості захворювань, суттєво порушується загальна життєдіяльність, гомеостаз, зниження рівня всіх життєвих функцій, що супроводжуються розвитком атрофії та дегенеративних змін в органах і тканинах, опірності та неспецифічній стійкості організму. Різке зниження рухової активності викликає зміна у більшості фізіологічних процесів: кровообігу (центрального та периферичного), дихання, моторної та секреторної діяльності шлунка та кишечника та ін. Велике значення в організації адаптивної фізичної культури студентів має активний руховий режим, створений під час занять фізичними вправами, стимулює розвиток організму, удосконалюються фізіологічні механізми вегетативних функцій, підвищує резистентність організму до несприятливих факторів довкілля, тобто можна сказати, що від організації рухового режиму залежить розвиток багатьох систем організму в цілому, а також його працездатність.

Література

1. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
2. Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини / Збірник наукових праць. Х.: Видавець ФОП Панов А. М., 2017. Випуск 1. 293 с.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.
4. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Х.: Оригінал, 2018. 724 с.
5. Приватні методики адаптивної фізичної культури: навч. посібник / за ред. Л. В. Шапкової. К.: Наукова думка, 2013. 235 с.

Горностаєва О. О., магістранта групи бдФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ) НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СЛАБОЧУЮЧИХ УЧНІВ

Ставлення до людей з обмеженими можливостями служить індикатором розвиненості суспільної свідомості. Інтеграція у суспільство дитини з порушеннями у розвитку, особливими освітніми потребами та обмеженою працездатністю сьогодні означає процес і результат надання їй прав і реальних можливостей брати участь у всіх видах та формах соціального життя, включаючи і заняття адаптивною фізичною культурою та спортом, нарівні та разом з іншими членами суспільства в умовах, сприятливих для їхнього розвитку.

Згідно з існуючими на сьогодні даними в Україні лише за останнє десятиліття кількість дітей з інвалідністю збільшилася більше, ніж удвічі, з них із порушеннями слухового аналізатора становлять $\approx 6,4\%$ від загальної дитячої інвалідності. Повноцінний розвиток дітей, які мають порушення слуху, неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не лише необхідний рівень фізичного розвитку, а й корекцію відхилень різних сфер діяльності слабочуючої дитини.

На жаль, у державних і громадських установах загального призначення, які надають додаткові послуги в галузі фізичної культури та спорту, все ще майже відсутні кваліфіковані фахівці з адаптивного фізичного виховання, незважаючи на розгорнуту професійну підготовку у ЗВО, а, отже, відсутня можливість організованих рекреаційних і спортивних занять з особами, які мають порушення у розвитку.

Науковці зазначають, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на психофізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів.

Спостережуваний дефіцит технологій в адаптивному фізичному вихованні не дозволяє отримати найбільш повний соціально-педагогічний ефект від занять руховою діяльністю. Наявні програми та технології організації фізкультурно-оздоровчої роботи, заходів культурно-спортивної діяльності досі зберігають епізодичний характер.

В даний час найбільш розроблені моделі педагогічного впливу у роботі з дітьми, які мають порушення слуху, проте вони мають обмеження за віковими

та клінічними показниками та практично не використовуються в різних видах адаптивного фізичного виховання.

Діти старшого шкільного віку з порушенням слуху працездатні, і розробка нових технологій, пов'язаних із фізичною підготовкою до професійної діяльності на заняттях з адаптивного фізичного виховання, важлива для їхньої соціальної компенсації та незалежного життя. Однак реалізація нових підходів в адаптивному фізичному вихованні стикається з низкою протиріч:

- між наявними законодавчими документами про рівні права осіб з порушеннями у розвитку на заняття фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю та відсутністю умов практичної реалізації цих прав;
- між необхідністю передачі дитині з порушеним психофізичним розвитком досвіду та практичною можливістю зробити це, оскільки у випадках порушення розвитку недостатньо впливовими виявляються традиційні способи вирішення поставлених завдань;
- між гуманістичним підходом у вихованні особистості в системі освіти та недооцінкою потенціалу адаптивного фізичного виховання у психофізичному розвитку дітей з порушеннями слуху;
- між апробованими моделями педагогічної інтеграції дітей з порушеннями слуху в системі загальної освіти та відсутністю методології у різних видах адаптивного фізичного виховання для отримання максимально повного навчально-тренувального ефекту від занять руховою діяльністю.

Одним зі шляхів вирішення вищезазначеної проблеми у сучасних умовах, як вважають Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. (2020), є широке впровадження нових технологій і розробки спеціальних методик для занять адаптивним фізичним вихованням.

Система засобів, що використовуються для корекції та компенсації психофізичних недоліків, повинна мати різнобічний характер впливу на організм старшого школяра. Цим вимогам повною мірою відповідають засоби адаптивного фізичного виховання, зокрема, настільний теніс.

Будучи складовою оздоровчої фізичної культури, настільний теніс увібрав у себе принципи та методи адаптивного фізичного виховання, рекреаційної та реабілітаційної рухової діяльності та інших можливостей. Заняття настільним тенісом мають значення не тільки для всебічного позитивного впливу на організм, корекції рухових і психічних порушень, але і для естетичного виховання слабочуючих дітей.

Розроблені на цей час програми мають різну спрямованість і призначені, переважно, для здорових школярів. Проте, проблема розробки та впровадження науково-обґрунтованої системи занять адаптивним фізичним вихованням з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку слабочуючих учнів старшого шкільного віку на основі використання сучасних технологій залишається майже не розкритою, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Отже, для вирішення існуючої проблеми виникла потреба обґрунтування та розроблення методики впливу засобів адаптивного фізичного виховання

(настільного тенісу) на психофізичний стан слабчущих учнів старшого шкільного віку.

Література

1. Демчук С., Випасняк І. Аналіз інноваційних програм з фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 17. С. 125–129.
2. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників / 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. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 3 К 1 (70)16. С. 109–113.
3. Овсяннікова Є. Ю. Методика корекції фізичного розвитку та фізичної підготовленості глухих школярів у процесі безперервного адаптивного фізичного виховання: дис. ... на здобуття вченого ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури». К., 2016. 165 с.

Гулько Т. Ю., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Нині гостро постає проблема здоров'язбереження підростаючого покоління. Це пов'язано з тим, що стан здоров'я молоді значно погіршився, про що свідчать результати педагогічних, медичних, соціологічних досліджень. Сьогодні ефективність роботи освітнього закладу має вимірюватися не лише якістю освіти, а й середовищем, яке буде безпечним і сприятиме збереженню і зміцненню фізичного і психічного здоров'я своїх суб'єктів.

Погіршення фізичного і психічного здоров'я студентів пов'язано з екологічними, економічними, соціальними проблемами в суспільстві. У закладах освіти воно обумовлено певними негативними чинниками різного характеру, які умовно можна розділити на об'єктивні і суб'єктивні. До об'єктивних слід віднести: порушення фізіолого-гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; відсутність планомірної та цілеспрямованої роботи з профілактики шкідливих для здоров'я звичок (тютюнопаління, уживання алкоголю, наркотиків, ігрової, Інтернет-залежності); невідповідність навчальних програм і технологій навчання віковим і функціональним особливостям студентів; недостатній рівень організації здоров'язбереження у освітньому закладі; недостатній рівень компетентності педагогів, батьків, керівників освітніх закладів у питаннях здоров'язбереження та ін. До

суб'єктивних чинників можна віднести: емоційний дискомфорт у навчальному закладі; недостатню рухову активність студентів; нераціональне харчування; слабка сформованість мотивації на здоровий спосіб життя; низка культура здоров'язбереження; недостача або відсутність знань про режим праці та відпочинку, способи загартування організму, аналізу стану свого здоров'я [1].

Перераховані вище чинники знаходять своє підтвердження у наступних цифрах: майже 90 % студентів мають проблеми зі здоров'ям: у 50 % спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму; у 26,6 % – функціональні відхилення серцево-судинної системи; 33 % мають нервово-психічні розлади; 17 % – захворювання органів травлення [2]. Значна частина підлітків починає паліти у віці 10–11 років; до 15–16 років їх кількість серед юнаків досягає 50 %, серед дівчат – 30 %; до 18 років палять вже 82 % юнаків і 72 % дівчат. 40 % юнаків і 30 % дівчат регулярно вживають алкоголь; 10 % підлітків вже пробували наркотики.

Мінімальний обсяг рухової активності студентів становить 8–10 годин на тиждень. Але дослідження [3] засвідчують те, що цієї норми дотримуються незначна частина студентської молоді. За даними Ващенко О. [3], такі фізичні навантаження характерні лише 18,4 % молоді (юнаки – 23,4 %, дівчата – 14,1 %); лише 29,1 % студентської молоді витрачає на фізичні вправи та спорт приблизно годину на тиждень, 16,4 % – від двох до трьох годин. З наведених даних можна констатувати, що фізичне і психічне здоров'я студентів вимагає значної уваги з боку адміністрації освітнього закладу, у якому організовується освітній процес і яке спрямоване на здоров'язбереження.

Освітній заклад із здоров'язбережувальним середовищем – це педагогічна система, у якій повинні бути: постійна діагностика стану здоров'я учнів і студентів; методики забезпечення психолого-медико-соціального супроводу учнів і студентів на кожному віковому етапі; установка на формування здорового способу життя учнів і студентів; ефективна корекційна й реабілітаційна робота; методики включення учнів і студентів у здоров'язбережувальну діяльність.

До основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища відносять: усвідомлення усіма суб'єктами навчально-виховного процесу (педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками та ін.) цінності здоров'я вихованців; здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи й засоби її реалізації, а також умови, у яких здійснюється освітній процес; позитивне ставлення до освітнього процесу всіх його учасників; ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників; д) позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я його учасників

Література

1. Бережна Т. І. Формування здоров'язбережувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі / Вісник Харківського національного ун-ту ім. В. Н. Казаріна. Серія валеологія. Х., 2013. Вип. 15. С. 144–148.

2. Бережна Т. Особливості організації здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу / Здоров'я людини: теорія і практика, 2017. С. 170–177.
3. Ващенко О. М. Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Зб. наук. праць / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2014. Вип. 32. С. 34–36.

Дрюк Б. О., студент групи 202-ТК
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА АКАДЕМІЧНІ ДОСЯГНЕННЯ

Здоровий спосіб життя є не лише модель успіху й процвітання, але й важливий чинник для досягнення успіхів у навчанні. Посилення фізичного здоров'я, правильне харчування та регулярна фізична активність безпосередньо впливають на психоемоційний стан, концентрацію та когнітивні здібності. Здоровий спосіб життя впливає на успішність у навчанні та академічні досягнення студентів. Розглянемо важливість фізичного здоров'я, правильного харчування, фізичної активності та оптимального режиму сну як ключових аспектів, що впливають на психоемоційний стан, концентрацію та когнітивні здібності студентів. Актуальним і важливим є вивчення наукових досліджень та аналіз результатів, що демонструють взаємозв'язок між здоровим способом життя та успішним навчанням. Слід також відзначити роль фізичної активності, правильного харчування та оптимального режиму сну у підвищенні академічних досягнень та забезпеченні стабільного психоемоційного стану студентів під час навчання [1].

Фізичний стан тісно впливає на когнітивні можливості. Проведені дослідження підтверджують, що заняття спортом сприяють покращенню кровообігу та постачанню кисню до мозку. Це підвищує увагу, запам'ятовування та здатність до аналізу, що є важливими факторами для ефективного навчання. Збалансоване харчування, багате на вітаміни та поживні речовини, забезпечує мозок необхідними ресурсами для оптимальної роботи. Зокрема, омега-3 жирні кислоти, які містяться у рибі, мають додатковий позитивний вплив на пам'ять та когнітивні здібності [2]. Стрес також може впливати на навчальний процес та здатність до усвідомленого навчання. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню стресостійкості та допомагають керувати емоційним напруженням, що забезпечує кращу увагу та концентрацію людини. Недостатній сон порушує когнітивні функції та може

призвести до зниження уваги та швидкості запам'ятовування. Правильний режим сну відіграє важливу роль у засвоєнні інформації та консолідації навчального матеріалу. Соціальна взаємодія людини впливає на її психічне здоров'я, що може також впливати на навчальний процес. Спілкування з одногрупниками та налагодження взаємин з викладачами сприяють створенню підтримуючого середовища, що може підвищити мотивацію та академічні досягнення студентів. Використання технік управління стресом, планування часу та стратегій запам'ятовування (наприклад, методи ментальної асоціації) може сприяти покращенню результатів навчання та збільшенню його продуктивності. Психічне здоров'я впливає на відношення до навчання та загальну самооцінку студентів. Здатність керувати емоціями, розвивати і підтримувати стійкий емоційний стан та робити позитивний внутрішній діалог може значно покращити навчальний процес [3]. Фізична активність має значний вплив на студентське здоров'я та навчання, підкреслюючи значення і необхідність заняттям фізичної культури спорту як ключової складової університетського життя. Використання передових підходів, розвиток навичок спільної роботи, активна участь у культурно-мистецьких і спортивних заходах та інтеграція сучасних технологій у навчання дозволяють оптимізувати цей процес та формувати здоровий спосіб життя серед студентської спільноти. Такий інтегрований підхід сприяє не лише покращенню академічних результатів, але й впливає на загальне фізичне самопочуття, психічне здоров'я та соціальну адаптацію юнаків і дівчат у навчальному середовищі [4].

Література

1. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту, 2014. № 118, Т. 1. С. 88–92.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навчальний посібник. К., 2011. 336 с.
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». К., 1998. 48 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання студентів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

Єракова Л. А., к.фіз.вих., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Примасюк В. С., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Боженко-Курило О. В., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОГРАМ OUTDOOR FITNESS ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В МІСЦЯХ МАСОВОГО ВІДПОЧИНКУ

В останні роки у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі все частіше розглядаються питання щодо використання різних форм та засобів «outdoor fitness». До таких занять відносяться заняття оздоровчим бігом, скандинавською ходьбою, комплекси вправ системи CrossFit та програми «Mind and body», а також рекреаційні ігри. Це заняття які виконуються на свіжому повітрі без обмежень по часу та організаційним моментам, що дуже підвищує мотивацію до занять осіб зрілого віку, які мають певну «спортивну історію». Особливо потужне це проявилось під час впровадження карантинних обмежень та повне блокування роботи суб'єктів фітнес індустрії у 2020 році.

О. В. Апайчев [1] на основі дослідження мотивації, структури захворюваності, особливостей професійної діяльності, рівня фізичного стану, ризику розвитку серцево-судинних захворювань та рівня рухової активності розробив програму занять оздоровчим фітнесом для осіб другого періоду зрілого віку з використанням засобів «outdoor fitness», яка включала діагностичний, підготовчий, основний, результативний етапи. До засобів, які були використані в програмі увійшли скандинавська ходьба, заняття силової спрямованості та стретчинг.

Дослідження М. Василенко, А. Ботузової [5] присвячені вивченню впливу скелелазіння (боулдерінгу) на фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку. Виявлено, що заняття боулдерінгом спрямовані на удосконалення розумового і фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, вихованню таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, мужність, самостійність, ініціатива, рішучість, сміливість, витримка [5].

У роботі Г. Бойко, Л. Волошко [3] розкрито особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять, доведена їх важливість для осіб другого періоду зрілого віку. Представлено результати дослідження застосування функціонального тренування на свіжому повітрі з використанням TRX в системі оздоровчо-рекреаційних занять з жінками другого періоду зрілого віку. Загальна тривалість занять на свіжому повітрі становила 90 хвилин, з них на вправи на TRX відводилось 20 хвилин в основній частині заняття.

О. Благій, О. Андрєвою [2] було розроблено комплексну фітнес-програму засобами скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX. Розроблену програму було впроваджено в режим дня чоловіків, які займаються напруженою розумовою працею. Заняття

проводились 3 рази на тиждень тривалістю 40 хв, інтенсивністю 60–80 % від ЧССтах. Аналіз отриманих авторами даних дозволив зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової активності чоловіків як в робочі, так і вихідні дні.

Значна кількість науковців обрали об'єктом свого наукового пошуку саме вивчення впливу занять оздоровчого ходьбою, бігом та скандинавською ходьбою, як найбільш доступних, безпечних та ефективних видів РА на свіжому повітрі (Н. Я. Бондарчук, В. Г. Тулайдан, О. І. Тимочко [4], Ю. В. Щур [10], С. Футорний, С. Калитка, Н. Мацкевич, О. Рода, В. Михалевський [9]).

Велику зацікавленість та ефективно залучення чоловіків зрілого віку до занять на свіжому повітрі має використання видів рухової активності із елементами змагальності. Тому у якості ОРРА outdoor вивчалися теніс та настільний теніс. Зокрема, С. І. Гаврильєв, І. А. Черкашин [6] досліджували вплив занять оздоровчої спрямованості з елементами тенісу на функціональний стан чоловіків зрілого віку. В. С. Соколова, К. В. Старков [8] розробили методику занять з тенісу для осіб зрілого та похилого віку з урахуванням хронотипу та індивідуальних біоритмів. Рекреаційний ефект занять настільним тенісом на організм людей зрілого віку вивчався М. В. Поповим [7].

Відповідно постає питання щодо організаційних умов реалізації занять поза фітнес-клубів у форматі outdoor-фітнес. Фахівцями зазначається, що багато громад і організацій намагалися заохотити використання рухової активності у парку, будуючи нові споруди або додаючи центри активності [11]. Однак донедавна було недостатньо досліджень, щоб зрозуміти, чи сприяють ті чи інші інвестиції у збільшення використання парків для рухової активності. Дослідники корпорації RAND провели численні дослідження, щоб вивчити використання парків і оцінити роль парків у сприянні руховій активності [11]. Вони виявили, що те, чи відвідують жителі місцеві парки та як вони вирішують ними користуватися, може бути пов'язано з широким спектром факторів, включаючи індивідуальні характеристики, такі як вік і стать потенційних користувачів парку; включаючи рівень матеріального забезпечення та сприйняття мешканцями безпеки парку; і фактори парку, включаючи кількість і типи об'єктів і наявність організованих заходів.

Дослідниками наголошується на важливості парків у забезпеченні місць для рухової активності у великих містах, в той же час відзначається, що вони, як правило, недостатньо використовуються містянами, особливо для помірної та інтенсивної рухової активності [11]. Дослідження підкреслюють необхідність зосередити зусилля на підвищенні рухової активності в парках для певних груп населення. Самі по собі паркові об'єкти недостатні для залучення відвідувачів; багато з них не використовуються за призначенням. Більшість об'єктів спортивної інфраструктури парків орієнтовано на молодь, тоді як менша кількість об'єктів спрямована на цільові групи осіб зрілого та похилого віку [12]. Одним із варіантів збільшення використання спортивної інфраструктури парку серед окремих груп населення, які недостатньо обслуговуються, може бути пропонування групових вправ, які сприяють як фізичним вправам, так і соціальній взаємодії, організація доступних вільних зон

для рухової активності з наданням консультацій та можливості прокату спортивного інвентарю, збільшення кількості організованих заходів.

Література

1. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2016. 24 с.
2. Благій О., Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Вінниця, 2015. С. 35–41.
3. Бойко Г., Волошко Л. Функціональне тренування на свіжому повітрі з використанням TRX в системі оздоровчо-рекреаційних занять осіб другого зрілого віку / Молодий вчений, 2018;11(63):525–9.
4. Бондарчук Н. Я., Тулайдан В. Г., Тимочко О. І. Застосування диференційованого підходу при розробці програм занять оздоровчою ходьбою для осіб другого зрілого віку / Науковий вісник Ужгородського університету, 2022; (1):19–22.
5. Василенко М., Ботузова А. Скелелазіння як засіб корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку II періоду / Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві / Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції; Зорій Я. Б., редактор. 2020 Лист 10; Чернівці. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2020. с. 110–1.
6. Гаврильєв С. І., Черкашин І. А. Вплив занять оздоровчої спрямованості з елементами тенісу на функціональний стан чоловіків зрілого віку / Вчені записки університету Лєсгафта, 2020;7(185):60.
7. Попов М. В. Рекреаційна дія занять настільним тенісом на людей зрілого віку / Проспект Вільний-2015. Матеріали Міжнародної конференції студентів, аспірантів та молодих науковців; 2015 Апр 15–25; К., 2015. С. 44–45.
8. Соколова В. С., Старков К. В. Організація тренувань осіб зрілого та похилого віку, які займаються тенісом з урахуванням індивідуального хронотипу / Національна асоціація вчених, 2016;6(22):117.
9. Футорний С., Калитка С., Мацкевич Н., Рода О., Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2015;3(31):187–190.
10. Щур Ю. В. Оздоровча ходьба як засіб кондиційного тренування жінок другого періоду зрілого віку / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019;3К(110):615–20.
11. Cohen D. A., Leuschner K. J. How Can Neighborhood Parks Be Used to Increase Physical Activity? *Rand Health Q.* 2019 May 16;8(3):4.
12. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Cherednichenko S., Bolshakova I. Effect of recreational activities in urban parks on the overall condition of sedentary older adults / *Journal of Physical Education and Sport.* 2021;21: 2864–2871.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У процесі реалізації основних положень Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту» виникає чимало питань, пов'язаних із визначенням конкретних шляхів реформування та змістового й методичного наповнення навчальних дисциплін для здобувачів вищої освіти в руслі автономії вишів. З одного боку, держава створює умови для академічної свободи, академічної мобільності, з іншого – локальна нормотворчість має бути зваженою, досконалою та враховувати дію широкого кола чинних правових актів. Однак ключовим посилом чинного освітнього законодавства є обов'язок педагогічних, науково-педагогічних працівників сприяти формуванню навичок здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, дбати про їхнє фізичне і психічне здоров'я (п. 2 ст. 54 Закону України «Про освіту»), адже однією із засад державної політики в цій сфері визначається «формування культури здорового способу життя, екологічної культури і дбайливого ставлення до довкілля [1].

Упровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі вищої школи є нагальною потребою та вимогою сучасних реалій. Тому логічно в наступному підрозділі розглянемо базисні терміни, які використовуються в роботі. Здоров'язбереження трактуємо як вплив сукупності суспільно-політичних, соціально-економічних, техніко-юридичних, санітарно-гігієнічних, протиепідемічних чинників на раціональне використання потенціалу здоров'я особи; з'ясовано, що особливого змісту воно набуває в освітній діяльності, оскільки в закладах освіти всіх ланок використовують здоров'язбережувальні технології: від дошкільного закладу й позашкільля до основної, старшої (профільної), фахової передвищої, вищої освіти [2–4].

Здоров'язбережувальні інноваційні технології в контексті дослідження становлять цілісну систему методів, прийомів, форм роботи з майбутніми фахівцями з комп'ютерної інженерії, які передбачають популяризацію здорового способу життя, формування культури здоров'язбереження з урахуванням необхідності оновлення змісту, методів, форм навчання і виховання, модернізації освітнього процесу завдяки використанню активних, інтерактивних методик, групових форм роботи й активізації пізнавальної діяльності студентів.

У медичному аспекті здоров'язбережувальні технології розглядаються з точки зору збереження здоров'я та його відновлення у результаті побудови послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Основними складовими здоров'язбережувальних технологій науковці виокремлюють медико-гігієнічні (дотримання режиму дня, режимів рухової

активності, харчування і сну), фізкультурно-оздоровчі (розвиток фізичних якостей, загартування) та лікувально-оздоровчі (забезпечення відновлення фізичного здоров'я).

Здоров'язбереження – це процес зміцнення та збереження здоров'я, спрямований на перетворення емоційно-психологічної, фізичної та інтелектуальної сфер особистості», ціннісне ставлення до власного здоров'я і оточуючих, загальне усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я. Сьогодні є низка альтернативних критеріїв класифікації здоров'язбережувальних інноваційних технологій [5].

Ми використовуємо такий поділ: профілактично-захисні (стосуються особистої гігієни та гігієни навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (масаж, психогімнастика, пальчикова, дихальна, оздоровча, коригуюча гімнастики, фізкультхвилинки); стимулюючі (загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (листування, інформування). Існує інший підхід, який описує Є. Вишар: фізіотерапевтичні здоров'язбережувальні технології та технології фізичної культури та спорту. До перших належать кінезотерапія, рефлексотерапія, лазеротерапія, магнітотерапія, кліматотерапія, гідротерапія, фітотерапія, естетотерапія, аромотерапія, іпотерапія та ін. До технологій фізичної культури і спорту належить оздоровча фізична культура (різні види фітнесу й аеробіки, черлідінг, технології фізичної рекреації та ін.); адаптивна фізична культура. Констатуємо, що спортивні ігри – це важливий засіб для прищеплення знань, умінь та навичок з конкретної спортивної гри, ґрунтовної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, активної рекреаційної та рухової діяльності молоді. Порівняно нові види спортивних ігор (пляжні гандбол, футбол, волейбол) привертають до себе увагу студентів під час їхнього відпочинку, а тому знання про правила гри, розміри майданчиків, кількість гравців є необхідними для організації активного відпочинку.

Рівень сформованості готовності студентів до застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності у залежить від низки факторів, визначальним серед яких все ж є злагоджена роботи викладацького складу, добре спланована й зорганізована робота з фізичного виховання у ході навчальних занять та позааудиторної діяльності.

Література

1. Жалій Р. В. Застосування здоров'язбережувальних інноваційних технологій в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії / Українська професійна освіта, 2020. № 7. С. 88–96.
2. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
3. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р.: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3.
5. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна

монографія /за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.

Зражевський Д. В., студент групи 202-ТК
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКИХ СПІЛЬНОТ

Забезпечення здоров'я та благополуччя студентської спільноти через унікальну роль фізичного виховання та спорту стало доречною та невід'ємною частиною сучасного університетського життя. Сучасні студенти стикаються з викликами, пов'язаними зі стрімким розвитком технологій, незбалансованим способом життя та стресовими ситуаціями, які впливають на їхнє здоров'я. Розглянувши ключові аспекти фізичної активності серед студентів в закладах вищої освіти, аналізуючи ці проблеми, можна знайти шляхи їх вирішення та профілактичні заходи [1].

Молоді люди ведуть активний спосіб життя, але технологічний розвиток і швидкий темп життя суспільства можуть поставити під загрозу їхнє фізичне і психічне здоров'я. Аналіз тенденцій у їхньому житті може допомогти визначити основні фактори, на які необхідно звернути увагу. У сучасних містах студенти проводять багато часу в дорозі, по дві години, іноді більше. Ще одним фактором, що ускладнює навчання в університеті, є необхідність поєднувати навчання з роботою. Молодь часто працює вечорами та ночами на низькокваліфікованих роботах, таких як вантажники, офіціанти, прибиральники та охоронці. Вже на першому курсі понад 30 % хлопців і 15 % дівчат поєднують роботу з навчанням. Така ситуація спричиняє значні труднощі в їхньому повсякденному житті. Близько третини студентів лише один раз на день харчуються гарячою їжею [2].

Фізичне виховання є каталізатором благополуччя студентів і сприяє їхньому фізичному, психічному та соціальному розвитку. Розвиток комплексного фізичного руху, координації та гнучкості сприяє здоровому способу життя. Участь у спорті дає можливість розвивати командний дух, стійкість і стресостійкість, а також підтримувати хороше здоров'я. Заняття спортом допомагають знизити рівень стресу та покращити психічне здоров'я. Існуючі програми, станом на сьогодні спрямовані на підвищення фізичної активності та покращення добробуту студентів, можуть бути переглянуті з метою виявлення прикладів передового досвіду та можливостей для подальшого вдосконалення [3].

На особливу увагу заслуговує позитивний вплив фізичної активності на когнітивні функції та академічну успішність студентів. Це може бути враховано при розробці стратегій інтеграції фізичної активності в навчальний процес.

Здоров'я та благополуччя студентської спільноти є важливим аспектом сучасного університетського життя. Аналіз тенденцій та викликів, з якими стикається сучасна молодь, показує, що фізичне виховання та спорт відіграють важливу роль у забезпеченні їх повноцінного розвитку. Фізичне виховання сприяє не лише фізичному юнаків та дівчат, а й їхньому психічному та соціальному розвитку і є каталізатором добробуту. Зокрема, участь у спорті допомагає розвивати командний дух, стресостійкість та покращити стан здоров'я. Ініціативи та програми, спрямовані на покращення загальних фізичних показників та спортивних результатів студентів, є важливою складовою університетського середовища. Водночас, враховуючи позитивний вплив фізичної активності на когнітивні функції, варто вивчити можливість інтеграції цього аспекту в освітній процес [4].

Література

1. <https://studhosp.city.kharkiv.ua/fizychna-kultura-v-zhytti-studenta/>
2. Книга: *Фізична (не)активність. Що насправді робить нас здоровими?*
Деніел Ліберман
3. https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/20908/1/Sabirov_Zdorovia-studenta.pdf
4. <https://studhosp.city.kharkiv.ua/aktualni-problemy-zdorovya-studenti/>

Йопа Т. В., аспірантка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ОСВІТИ

Актуальним питанням сьогодення є проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з тим, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді значно погіршився, про що свідчать результати педагогічних, медичних, соціологічних досліджень.

Саме тому одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасного суспільства є впровадження ефективних здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, що дає змогу проводити оздоровлення в цікавих, різноманітних формах. І це є об'єктивним процесом в еволюції освіти.

Поняття здоров'язбережувальні технології об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище розглядається як «середовище закладу освіти, яке охоплює сукупність певних умов,

використання здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів і студентів, покращення їхнього самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей і формування мотивації щодо здорового способу життя».

Здоров'язбережувальними освітніми технологіями вважаємо всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнівської молоді, створюють безпечні умови для їх перебування і навчання у навчальному закладі.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;
- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [1].

Досліджено та встановлено, що до основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища відносяться:

- усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу (педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками тощо) цінності здоров'я вихованців;
- здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи й засоби її реалізації, а також умови, в яких здійснюється освітній процес; позитивне ставлення до освітнього процесу всіх його учасників;
- ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників; позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я його учасників [2].

Отже, застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою освітнього процесу, що сприяє підвищенню результативності навчально-виховного процесу, формуванню у педагогів і батьків ціннісної орієнтації, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Література

1. Ващенко О. М. Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота: зб. наук. праць / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2019. Вип. 32. С. 34–36.
2. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія. К.: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
3. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія ; за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: PRINMAX, 2021. С. 8–29.

Клеценко Л. В., к.пед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Вишар Є. В., старший викладач
Полтавський інститут економіки і права

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК МЕТОД КОМПЛЕКСНОЇ ТЕРАПІЇ

Один із сучасних засобів фізичної терапії – кінезіотейпування, який часто застосовують у пацієнтів у комплексі реабілітаційних заходів, у низці випадків – як самостійну монотерапевтичну техніку.

Кінезіотейпування – це спосіб лікування різних захворювань і травм організму за допомогою кінезіотейпів. Кінезіотейп являє собою еластичну бавовняну стрічку з клеючим шаром на гіпоалергенній акриловій основі, яка накладається на шкіру в області розвитку патологічного процесу та локалізації болю. Залежно від того, з яким натягом, напрямком, і методом нарізки буде накладено кінезіотейп, він може вирішувати широкий спектр терапевтичних завдань. Після правильного приклеювання тейпової стрічки вже через кілька хвилин можна відчувати полегшення болю, а лікувальний вплив тейпа триває до зняття зі шкіри. Еластичні властивості тейпів наближені до еластичних параметрів шкіри людини, а бавовняна основа не перешкоджає диханню і випаровуванню з її поверхні – це дозволяє залишати тейпи на шкірі до п'яти діб.

Метод кінезіотейпування дозволяє полегшити природний хід лікувального процесу, підтримати і стабілізувати діяльність м'язів і суглобів без обмеження діапазону рухів тіла. Важливою перевагою застосування кінезіотейпів є відсутність серйозних побічних ефектів, тому їх використання особливо виправдане для лікування болю у дітей, вагітних, пацієнтів з наявністю великої кількості супутніх захворювань. Метод кінезіотейпування доцільно застосовувати в комплексному відновлювальному лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, які супроводжуються дисбалансом

м'язів. Поглиблене вивчення функціонального стану м'язів, шляхом мануально-м'язового тестування, дозволить зрозуміти компенсаторні та адаптаційні реакції опорно-рухового апарату людини.

Літературні джерела [2, 3] свідчать, що терапевтичний ефект кінезіологічного тейпування досягається за допомогою застосування еластичних аплікацій стрічкою, виконаної зі спеціального матеріалу – кінезіотейпа. Для фізичного терапевта важливе розуміння того, що технологія кінезіотейпування – це допоміжний елемент комплексної терапії основного захворювання, а також метод корекції можливої супутньої патології.

Метод кінезіотейпування розробив у 1973 р. японський лікар, мануальний терапевт Kenzo Kase, удосконаливши метод класичного тейпування, що застосовувався в спортивній медицині [4]. Кінезіотейп є еластичною стрічкою з бавовни з клейкою основою з гіпоалергенного акрилового клею. Оскільки ця основа не містить у своєму складі лікарських речовин, то метод кінезіотейпування безпечний і практично не має протипоказань.

Основний механізм дії автор цієї методики пояснює створенням так званого «ліфтингефекту»: за рахунок своїх еластичних властивостей розтягнутий тейп, міцно приклеєний до шкіри, піднімає її і викликає утворення в ній складок, збільшуючи таким чином відстань між шкірою й м'язовою тканиною. Це призводить до зменшення тиску на судини, розташованих у цій ділянці, їх просвіт розширюється, що викликає поліпшення місцевого кровообігу [4].

Із початку 90-х років ХХ ст. цей метод поширюється по всьому світу та широко використовується, передусім, для лікування різних травм і захворювань опорно-рухової системи. Із того самого часу починається експериментальне вивчення механізму дії й фізіологічного впливу кінезіотейпування [1]. Однак до цього часу деякі аспекти цього впливу недостатньо добре вивчені експериментально, або результати їх вивчення суперечливі через методологічні труднощі під час проведення досліджень.

В основу механізму дії тейпування покладено створення сприятливих умов для саногенетичних процесів, що сприяють зменшенню больового синдрому, відновлення функціональної активності м'язів, оптимізації афферентної імпульсації на сегментарному рівні [1, 4]. Суть методу полягає в тому, що на місце пошкодження або рефлекторну зону з урахуванням анатомії м'язів, фасцій особливим способом накладається еластичний тейп (стрічка) різними техніками залежно від стадії захворювання й вираженості больового синдрому.

На думку автора методу Kenzo Kase, фізичні властивості тейпів наближені до параметрів розтяжності шкіри та фасцій за рахунок спеціального еластичного шару. Виділяють п'ять основних ефектів кінезіотейпів: поліпшення кровообігу й руху лімфи, зменшення болю, відновлення функціональної активності м'язів, нормалізація функції суглобів, рефлекторний вплив на внутрішні органи [4].

Таким чином, кінезіотейпування в комплексі реабілітаційних заходів сприяє зменшенню симптомів у пацієнтів, особливо на ранніх стадіях

захворювання. Однак кількість повідомлень із цього питання недостатня для широкого запровадження методу в клінічну практику.

Література

1. Баханович О. К., Лайко Т. Ю., Тарасова Є. І. Застосування методу кінезіотейпування у комплексній реабілітації пацієнтів із захворюваннями кістково-м'язової системи / Медичні новини, 2016. № 8. С. 39–40.
2. Бубновський С. М. Теорія і методика кінезітерапії. Методичний посібник / за редакцією д.мед.н. Бубновського С. М. К.: Либідь, 2017. 56 с.
3. Королик С. В. Кінезіотейпінг як метод профілактики та лікування у спортивній та відновлювальній медицині / Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2016. № 1. С. 45–48.
4. Kase Kenzo, Wallis Jim. Clinical therapeutic applications of the kinesio taping method. Albuquerque. 2003. 252 p.

Корніяш В. Ю., магістрант групи 601-мФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Дітям з порушенням зору притаманний астеничний стан, який характеризується небажанням гратися, нервовою напругою, підвищеною втомлюваністю. Такі діти частіше потрапляють в стресову ситуацію, ніж діти з нормальною зоровою функцією. Постійна висока емоційна напруга, відчуття дискомфорту можуть викликати емоційні розлади, порушення балансу між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку. У дітей з зоровою патологією спостерігаються такі прояви темпераменту, як: імпульсивність поведінки, навіюваність, впертість, негативізм.

При порушенні зору спостерігається недостатня мимовільна увага (вузький запас знань і уявлень). Зниження вольової уваги обумовлено порушенням емоційно-вольової сфери і веде до розгальмованості – низькому об'єму уваги, хаотичності, тобто недостатньої цілеспрямованості, переходу одного виду діяльності до іншого, і навпаки, до загальмованості дітей, інертності, низькому рівню переключення уваги. Неуважність дітей пояснюється переважною завдяки тривалій дії слухових подразників. Тому у слабо зрячих дітей втома настає швидше, ніж у нормально зрячих однолітків.

Розглядаючи особливості пам'яті слабо зрячих відмітим, що порушуючи співвідношення основних процесів збудження і гальмування, негативним чином впливає на процеси запам'ятовування. Виявлена слабка збереженість зорових образів і зниження об'єму довготривалої пам'яті. Утворення і

запам'ятовування у незрячих точних і простих рухів потребує 8-10 повторів, тоді як у нормально зрячих достатньо 6–8 повторів.

У залежності від ступеню ураження зорових функцій порушена цілісність сприйняття. У слабо зрячих домінує зорово-рухове-слухове сприйняття. Об'єм уваги у молодших школярів малий. У сліпих дітей і у дітей з залишковим зором основні форми сприйняття – тактильна-рухова і зорово-рухова-слухова.

Порушення зору ускладнюють [2]:

- просторове орієнтування;
- затримує формування рухових навичок;
- призводить до зниження рухової і пізнавальної активності;
- порушується правильна поза при ходьбі, бігу, в рухливих іграх, природніх рухах;
- порушується координація і точність рухів;
- високий рівень плоскостопості до 53,8 %, порушення постави до 59,2 %, простудних захворювань.

В сучасній практиці АФВ для вирішення вищеперерахованих завдань є багатий арсенал фізичних вправ, а саме:

- пересування: ходьба, біг, підскоки;
- загальнозміцнюючі вправи: без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, обручі, озвучені м'ячі, м'ячі різні по якості, кольору, вазі, твердості, розміру, мішечки с піском, гантелі 0,5 кг та ін.);
- вправи на формування правильної постави;
- вправи для зміцнення склепіння стопи;
- вправи для розвитку і зміцнення м'язово-зв'язкового апарату (зміцнення м'язів спини, передньої черевної стінки, плечового поясу, нижніх і верхніх кінцівок);
- вправи для розвитку дихальної і серцево-судинної системи;
- вправи для розвитку рівноваги, координаційних здібностей (узгодженість рухів рук і ніг, тренування вестибулярного апарату та ін.); для удосконалення координації рухів використовуються незвичні або важкі комбінації різних рухів, вправи на тренажерах;
- вправи для розвитку точності рухів;
- лазіння (подолання різних перешкод);
- вправи для розслаблення (фізичне і психологічне), розслаблення м'язів (релаксація), свідоме зниження тонусу різних груп м'язів. вони можуть мати як загальний, так і локальний характер;
- спеціальні вправи для вивчення прийомів просторової орієнтації на основі використання та розвитку збережених аналізаторів (залишковий зір, слух, нюх);
- вправи для розвитку та використання збережених аналізаторів;
- вправи для розвитку дрібної моторики руки;
- спеціальні вправи для зорового тренування: для покращення функціонування м'язів ока; для покращення кровообігу тканин ока; для розвитку акомодативної здатності ока; для розвитку шкірно-оптичного відчуття; для розвитку зорового сприйняття навколишнього середовища.

- плавання.

Одним з основних завдань адаптивної фізичної культури з метою розвитку компенсаторних можливостей є кваліфікована допомога дитині. Вчителю фізкультури слід знати, що при втраті зору підвищується компенсаторна функція вібраційної чутливості, незрячі здатні на відстані відчувати наявність нерухомого, беззвучного предмету. У незрячих дітей при формуванні основних рухових дій на перший план виходить розвиток навички просторового орієнтування. При тотальній сліпоті значно збільшується роль вестибулярного апарату для збереження рівноваги і просторового орієнтування.

Дослідження ряду авторів (В. А. Кручинін, Л. О. Семенов, Л. І. Солнцева, В. А. Феоктистова та ін) доводять, що в результаті комплексної реабілітаційної роботи з інвалідами по зору відновлюється соціальний і психологічний статус особистості, здатної утвердити себе в суспільстві серед людей, які нормально бачать [1]. Уроки адаптивного фізичного виховання у школах для дітей з порушенням зору варіюються залежно від стану зору, рівня фізичної підготовленості і віку. Наприклад, в 1–2-х класах тривалість підготовчої та заключної частин за часом більше, ніж у 3–4-х класах, потім в міру набуття рухового та сенсорного досвіду і адаптації організму до фізичного навантаження, тривалість основної частини уроку збільшується, що дозволяє більше часу приділяти основним завданням уроку.

Література

1. Козлова Л. В. Основи фізичної реабілітації дітей з порушенням зору. К.: «Олімпійський спорт», 2013. 480 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: Навчальний посібник. К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 470 с.

Косяк О. В., викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ

З моменту проголошення незалежності України відбулось чимало змін у системі управління фізичною культурою та спортом, і процес її творення триває по сьогодні [3]. В умовах воєнного стану загострилися політичні й соціальні проблеми, відбуваються зміни стандартів у вищій освіті, фізичній культурі та спорті. Важливе місце у вирішенні означеної проблеми належить студентському спорту. Україна перебуває у стані повномасштабної війни. Це породило нові реалії з обмеженнями у навчанні, перебуванні в укриттях, евакуації тощо. Внаслідок чого може знижуватися витривалість, погіршуватися сама якість життя. Заняття фізичною культурою можуть виявитися корисними для розвитку стресостійкості та для загального оздоровлення організму що й зумовило актуальність роботи.

Аналіз наукових досліджень і публікацій довів, що актуальною проблемою сьогодення є вдосконалення структури та змісту студентського спорту [1]. Деякі аспекти сучасного студентського спорту висвітлено в наукових працях О. Вацеби, С. Степанюк, М. Галатюка, А. Огнистого, Н. Орленко та О. Бірюкова. Праці вчених свідчать про неабиякий інтерес до студентського спорту в контексті формування цілісності особистості.

Для багатьох студентів спорт – це найдоступніший, надійний і безпечний вид діяльності, який позитивно впливає на психоемоційний і фізичний стан здоров'я, допомагає подолати стресові ситуації, викликані низкою змін у студентському житті, як-от: екзаменаційна сесія, підробіток, стосунки з ровесниками тощо. Студентський спорт є частиною життя молодих людей і культури їхнього дозвілля. Завдяки студентському спорту закладаються найкращі якості майбутнього фахівця, відбувається становлення студента як високоморальної, духовно-тілесної особистості [1].

Можна виділити три організаційні особливості студентського спорту: можливість займатися спортом під час навчальних занять з дисципліни «Фізична культура»; заняття спортом у вільний час у спортивних секціях та самостійно; участь у студентських спортивних змаганнях.

В умовах воєнного стану заняття з фізичного виховання спрямовуються на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стресостійкості, формування необхідних умінь та навичок, виховання соціальної активності та свідомості.

Заняття спортом є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Заняття допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму, здатне позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного стану студента.

Важливе значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час воєнних дій [2].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що студентський спорт сприятливо впливає на фізичне та психологічне здоров'я студентів, знижує стресовий стан, підвищує працездатність організму, є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки України.

Література

1. Галатюк М. Сучасний студентський спорт як модус розвитку спортивної культури / Нова педагогічна думка, 2020. С. 180–183.
2. Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / Національний авіаційний університет, 2022. С. 1–3.
3. Степанюк С. І. Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 132 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ТРАВМ КИСТІ У БОКСЕРІВ

В останні роки сучасні спортивні проблеми, пов'язані з фізичними та розумовими перевагами спортсменів, стають все більш актуальними зі зростанням рівня пов'язаних з цим спортивних травм. Якщо раніше основною причиною був великий обсяг тренувальної роботи, то за останні 10 років основним фактором ризику травм у спортсменів стало різке збільшення обсягу змагальної діяльності.

Ключовою особливістю боксу є швидка перебудова рухової поведінки в залежності від швидкої зміни стану і необхідності розвивати силу і швидкість його конкретних симптомів. При цьому, як правило, спортсмени строго контролюють свою вагу, особливо в легкій ваговій категорії [1, 5]. Показники травм, які часто зустрічаються в боксі, такі: травма голови – 70 %; травма верхніх кінцівок – 17 %; травма тулуба – 7 %; травма нижніх кінцівок – 6 %.

Найбільш серйозними з точки зору завершення спортивної кар'єри є переломи і вивихи зап'ястя, коли необхідна реконструкція, фіксація і трансплантація зв'язок. Травма, відома в спортивній медицині як «кістка» боксера, термін, що використовується для опису пошкодження суглобової капсули п'ясно-фалангового суглоба (зазвичай II або III), може призвести до припинення спортивної кар'єри [5].

Основною особливістю фізичної реабілітації в разі травми рук боксера є максимально швидке використання лікувальної фізкультури і певних рухових навичок в комплексі традиційних методів відновлення. Загоєння руки боксера після травми повинно початися якомога швидше, так як суглоби погано реагують на іммобілізацію, а тривале перебування в гіпсі може привести до порушення їх функції і втрати рухливості [1].

Якщо травма не потребує хірургічного втручання або тривалого використання шини, тренування діапазону рухів в зап'ястку може починатися як тільки зменшиться набряк і біль – як правило не пізніше, ніж через 48 годин після ушкодження, а іноді і після 24 годин. Після хірургічного втручання, тренування діапазону рухів починається на 5-й день після операції, але не пізніше ніж через 2–3 тижні. Шину або лонгету накладають таким чином, щоб її можна було знімати під час виконання вправ. Програма фізичної реабілітації боксерів з травмами кисті складається з ЛФК, механотерапії, лікувального масажу, фізіотерапевтичних процедур, методу ІХТ (інформаційно-хвильової терапії) та психотерапевтичної корекції [5].

Заняття фізіотерапією проводяться з урахуванням характеру травми і методу фіксації, починаючи з першого дня і розділяючись на 3 періоди:

1. Період іммобілізації (від 10–14 днів до 3 тижнів) – ЛФК спрямована на стимуляцію процесів видалення продуктів запалення, поліпшення трофіки

травмованих пальців і попередження атрофії м'язів, ригідності м'язово-зв'язкового апарату і профілактику спайок в сухожилках.

2. Період після іммобілізації (тривалість від 2 до 2,5 місяців) – завдання ЛФК вирішують в 2 етапи: перший етап – відновлення рухливості в вільних від іммобілізації суглобах, боротьба із малорухливістю і контрактурами, укріплення атрофічних м'язових груп; другий етап – відновлення функцій кисті і пальців.

3. Відновлювальний період – окрім виконання спеціальних вправ, показані полегшені трудові процеси, які не потребують значного м'язового напруження з включенням в трудові операції пошкоджених пальців [1, 2, 4].

Лікувальний масаж починається з фізіотерапії і проводиться в 2 частинах тіла – сегментарний рефлекторний Масаж паравертебральної області шийного відділу хребта і масаж м'язів передпліччя і кисті. З перших днів травми застосовується крижаний масаж – кріомасаж [1, 4].

Застосування методу інформаційно-хвильової терапії (ІХТ) при травмах руки боксера має наступні переваги: дозволяє швидко зняти біль, значно прискорити ущільнення місця перелому в 1,5–2 рази, значно швидше розсмоктати набряк і гематому. Застосування методу ІХТ з перших днів значно підвищує ефективність масажу і лікувальної фізкультури, дає можливість відмовитися від сильнодіючих протизапальних і знеболюючих препаратів, які значно прискорюють одужання. В результаті застосування методу ІХТ умови повної реабілітації знижуються на 30–40 % [3].

Використання тейпів (функціональних пластирних пов'язок) дає можливість лікувати травми руки боксера за допомогою рухів, які значно прискорюють час зрощування тканин. Коли зникають набряк тканин, біль і м'язовий тонус, дозволяється відновлювати тренування за допомогою пластиру. Ранній початок тренувань без використання пластиру призводить до повторних травм і переходу в хронічну форму. Професійне використання тейпа сприяє запобіганню травм і сприяє ранньому відновленню після тренувань [4, 5].

Література

1. Абрамов В.В., Клапчук В. В., Смирнова О. Л. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів). Дніпро: Медакадемія, 2006. 179 с.
2. Теорія і практика інформаційно-волнової терапії / Під ред. Колбуна Н. Д. К.: Наукова книга, 2006. 272 с.
3. Спортивна медицина: практичні рекомендації: пер. с англ. / ред. Р. Джексон. К.: Олімпійська література, 2003. 384 с.
4. Спортивні травми. Основні принципи профілактики та лікування / Під загальною ред. П. А. Растрема. К.: Олімпійська література, 2002. 430 с.
5. Фізична реабілітація та спортивна медицина: Навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, С. М. Черепок, С. М. Малахова, О. О. Черепок, О. Л. Смирнова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2011. 160 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У КОНТЕКСТІ ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Трансформаційні процеси у вітчизняній освітній галузі, що спричинені вимушеним карантинном (2020–2022 р.р.) та воєнним станом (2022 р. – до тепер) в Україні покликані в ускладнених умовах знаходити ефективні шляхи вдосконалення освітнього процесу задля формування висококомпетентних і конкурентоспроможних фахівців різних галузей, зокрема фізичної культури та спорту. Інтеграція вищої освіти передбачає підвищення якості європейських і національних освітніх систем, зробивши освітні послуги більш привабливими, вдосконалити їх шляхом змістового покращення, створення умов для міграції студентів, професійного обміну між викладачами й ученими, формування каналів наукової комунікації тощо [2].

Сучасні метаморфози спонукали вітчизняну освітню галузь до впровадження у закладах освіти дистанційної (змішаної) форми навчання. Безсумнівно можна констатувати чимало позитивних аспектів дистанційної (змішаної) організації освітнього процесу у ЗВО: типові ІТ – звички здобувачів освіти; доступність до інформації у режимі 24x7 (Moodle, Google Class тощо); зручність під час оновлення та редагування матеріалів в он-лайн режимі; використання аудіо та відео матеріалів; доступність ресурсу у будь-який час (Moodle, Google Class тощо); психологічний і фізіологічний комфорт тощо.

Втім така організація освітнього процесу призводить і до негативних наслідків з боку здоров'я як викладачів, так і здобувачів освіти. Через пролонгований гіподинамічний режим роботи відбуваються порушення у системах та органах організму людини: через уповільнений кровообіг мають місце розлади у серцево-судинної системи (гіпотонія, гіпертонія, брадікардія, тахікардія тощо); гіпокінезія призводить до порушення роботи шлунково-кишкового тракту; постійне споглядання екрану монітору, планшету, смартфона тощо провокує біль в очах і зниження зору; під час постійного сидіння за персональним електронним пристроєм страждає опорно-рухливий апарат; залежність від комп'ютера та дефіцит особистого спілкування призводить до порушення у нервовій системі тощо. В останні роки навіть виникла така дефініція як «Zoom-втома» – велика кількість онлайн-зустрічей може негативно впливати на самопочуття людей.

Зазначені негативні чинники, у тому числі, можуть призвести і як до зниження якості надання освітніх послуг викладачами, так і до неефективної навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти. У Законі України «Про освіту», акцентується увага на здоров'язбережувальній освіті, зокрема у Статті 54 зазначено, що педагогічні працівники повинні «сприяти розвитку здібностей здобувачів освіти, формуванню навичок здорового способу життя, дбати про

їхнє фізичне і психічне здоров'я». Також наголошено, що педагоги мають «захищати здобувачів освіти під час освітнього процесу від будь-яких форм фізичного та психічного насильства, приниження честі та гідності, дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти, запобігати вживанню ними та іншими особами на території закладів освіти алкогольних напоїв, наркотичних засобів, іншим шкідливим звичкам» [3].

Викладачі та здобувачі освіти потребують здоров'язбережувального освітнього середовища, яке уможливить фізичне, психологічне, інформаційне та соціальне благополуччя та комфорт. Посутню роль у формуванні здоров'язбережувального середовища у закладі освіти відіграє застосування під час освітнього процесу здоров'язбережувальних технологій навчання, які, зі свого боку, мають відповідати наступним вимогам:

- дидактичні форми, методи та засоби навчання мають гарантувати кожному здобувачу освіти можливість набуття необхідних знань за індивідуальною програмою (індивідуальна траєкторія навчання);
- забезпечувати реалізацію принципів навчання, що знижують його стресогенний характер (наявність позитивної мотивації, окреслення цілей діяльності, активності та пізнавальної самостійності, свободи вибору дій та ситуації успіху тощо);
- реалізовувати принципи рефлексії, що передбачає завершення роботи з формування системи знань, усвідомлення схеми та правил відповідно до дій, з якими студенти можуть досягати здоров'язберігаючого ефекту в навчанні;
- не суперечити традиційним методам і принципам організації освітнього процесу.

Гуменюк С. В., систематизуючи погляди науковців щодо здоров'язбережувальних технологій зазначає, що всі підходи об'єднують декілька напрямів, де дана дефініція розглядається як:

- маркер якісної характеристики освітніх технологій, показник її спрямованості на здоров'язбереження, як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження;
- технології навчання здоров'ю, які об'єднують формування культури здоров'я, здорового способу життя, валеологічну і гігієнічну освіту й інше;
- сукупність оздоровчо-фізкультурних заходів;
- урахування вікових та психофізіологічних особливостей здобувачів освіти;
- формування сприятливого освітнього середовища
- лікувально-профілактичні [1].

Огляд і систематизація наукових доробків вітчизняних дослідників спонукав зробити висновок, що на здоров'язбережувальне освітнє середовище та на здоров'язбережувальні навчальні технології здебільшого звертається увага у загальноосвітній школі, виключенням є формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти – майбутніх

педагогів. Тому акцентуємо увагу на необхідності застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі ЗВО різних освітніх напрямів. На наше переконання, головним завданням викладача – є збереження та зміцнення як власного здоров'я, так і здоров'я здобувачів освіти, особливо зважаючи на пролонгований гіподинамічний режим праці. Ключовим у даному завданні є формування (або розвиток) навичок здорового способу життя, основними компонентами якого є: оптимальний режим рухової активності; раціональне харчування; ефективна праця; загартування організму; виключення шкідливих звичок тощо. Головною метою формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту здорового способу життя є підвищення їхньої працездатності.

Опитування здобувачів освіти щодо часу який вони проводять біля власних електронних пристроїв і як часто вони роблять перерву, продемонструвало, що більшість респондентів проводить біля електронних носіїв від 5 до 10 годин на добу, при цьому вони роблять перерву кожні 2–3 години, а дехто взагалі працює без перерви. Однак, для підтримання оптимального здоров'я, під час роботи за комп'ютером, необхідно робити перерву кожну годину аби уникнути наслідків гіподинамії які були озвучені вище. Основними рекомендаціями щодо підтримання працездатності під час роботи у гіподинамічному режимі є: уміння чергувати розумову та фізичну активність; уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку; обов'язкове щоденне виконання гімнастики для очей тощо.

Отже, сьогодні заострює питання щодо здоров'язбережувальної освіти та формування необхідних компетентностей як у педагогів, так і у здобувачів освіти щодо провадження власної діяльності на умовах збереження здоров'я та його покращення. Здоров'язбережувальна педагогічна діяльність має бути направлена на дотримання принципів здорового способу життя; змінювати особистісні установки, світоглядні погляди, усвідомлення ролі здоров'язбережувальної діяльності, ставлення до особистого досвіду у бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження. Застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі передбачає не лише досягнення дидактичних цілей, а й формування майбутнього фахівця фізичної культури та спорту із максимально збереженим психічним здоров'ям і духовно-моральними цінностями.

Література

1. Гуменюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип. 26. С. 55–57.
2. Плачинда Т. С. Теоретичні і методичні засади забезпечення якості професійної підготовки курсантів льотних навчальних закладів в умовах євроінтеграції: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Черкас. нац. ун-т ім. Богдана Хмельницького. Черкаси, 2015. 40 с.

3. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. База даних «Законодавство України». Дата оновлення: 16.07.2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

Римар М. П., к.пед.н., професор
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Ольховська Т. А., магістрантка групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність позитивно впливає на психічне здоров'я. Вона дає можливість активно рухатись, здійснювати фізичні вправи на об'єктах рекреації на свіжому повітрі в оточенні природи, яка сама по собі розслабляє після напруженого трудового дня чи тижня.

Кожна четверта людина у світі мала певне психічне захворювання. Ці статистичні дані є особливо критичними, зважаючи на тісний зв'язок між фізичними та психічними захворюваннями [1]. Наприклад, можна зазначити, що у людей, які мають хронічні захворювання (діабет чи гіпертензію), удвічі частіше розвивається депресія.

Разом з цим, в Україні в умовах воєнного стану проблема психічних розладів набула особливої уваги суспільства та спеціалістів.

В свою чергу, розвиток психічних розладів спричиняє розвиток фізичних захворювань. Наявність депресії призводить до розвитку захворювань серця та збільшує ймовірність передчасної смерті на 50 %. Досліджено, що у дітей з ожирінням часто діагностують депресію, низький рівень соціальної активності, байдужість до подій у соціумі та участі в них.

Заняття фізичною культурою та рухова активність можуть позитивно вплинути на психічний стан людини. Саме фізична оздоровчо-рекреаційна рухова активність у вільний час здатна запобігти розвиткові депресивних станів, професійному емоційному вигоранню, поліпшити сон і загальне самопочуття. Разом з цим, навіть високого рівня рухова активність на роботі або вдома не дасть такого терапевтичного ефекту.

Виявлено, що і пасивна, і активна рекреації (перегляд телевізора, прослуховування музики, заняття фізичною культурою та спортом) позитивно впливають на настрій, проте суттєве збільшення відчуття щастя пов'язане лише з рухливими видами дозвілля [2]. Люди, які витрачають на фізичну рекреацію не менше ніж 60 хв на тиждень, мають вищі показники якості життя та рідше страждають від депресивних станів. Ймовірність розвитку депресії в тих осіб, які гуляють на свіжому повітрі у вільний час, зменшується на 10 %, а ризик розвитку депресії, якщо виконувати фізичні вправи значної та середньої потужності до 1,3 год на тиждень, становить 28 % [1].

Фізичну рекреацію на природі можна вважати ефективною для запобігання депресії та тривожності, особливо, якщо неподалік є зелені зони, де створені умови для активного відпочинку. Якщо активно відпочивати на природі, підвищується рівень рухової активності, люди відчувають себе енергійними, рідше скаржаться на роздратованість і злість.

Рекреативні заняття фізичною культурою та спортом безпосередньо пов'язані з розвитком когнітивних процесів. Це особливо актуально для студентської молоді. Наприклад, під час командних ігор удосконалюється вміння вирішувати проблеми, прораховувати певні варіанти розвитку гри. Учасники концентрують увагу, поліпшується короткотривала пам'ять тощо. Інтелектуальні здібності покращуються при плануванні та візуалізації спортивних ситуацій тощо.

Розвиток харчових порушень, депресій та фобій пов'язаний з низьким рівнем самооцінки, яку можуть вирівняти або підвищити заняття фізичною культурою та спортом. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність посилює віру у власні сили. Спорт виховує вольові риси характеру, вчить долати різні перешкоди. В осіб, які впродовж останніх двох років займалися п'ять та більше разів на тиждень фізичною культурою, показник само ефективності був вищий порівняно з учасниками дослідження, які тренувалися раз на тиждень [1].

Науковці аналізували зміни в емоційному стані та соціальній активності осіб, які займаються спортом [2]. Позитивні зміни в житті можна пояснити тим, що заняття спортом є індикатором оцінки власних сил та здібностей, допомагають розвинути різні компетентності, в тому числі комунікативні й професійні.

Незважаючи на недостатнє дослідження дії фізичних вправ та оздоровчо-рекреаційної рухової активності на психічне здоров'я, можна стверджувати що вони допомагають подолати депресію, запобігти деменції, поліпшити поведінку осіб з психічними розладами. У людей з поганим станом психічного здоров'я фізично активне дозвілля викликає позитивні емоції, сприяє їх адаптації в соціумі, запобігає ізоляції.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Василенко М. М., Воробйова А. В. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих заходів / Теорія та методика фізичного виховання і спорту, 2011. № 3. С. 40–42.

Сімченко А. В., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Кропта М. Р., студентка
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ У ФІТНЕС-ПРОГРАМАХ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Одною із тенденцій розвитку фітнес-індустрії є залучення різноманітності засобів оздоровлення у комплексних фітнес-програмах для підтримки постійного інтересу до занять, особливо жіночого контингенту. Одним із таких засобів став міофасціальний реліз (МФР).

Назва «міофасціальний реліз» вперше згадається у 1981 році, у вигляді різноманітних технік масажу в рамках спеціального курсу, що було продемонстровано в університеті штату Мічиган. Викладачами цього курсу були Anthony Chila, John Peckham, Carol Manheim, з того часу термін «міофасціальний реліз» набуває значного поширення, включає різноманітні техніки, які почали використовувати реабілітологи, фізичні терапевти та масажисти. Поступово із накопичуванням досвіду ефективності МФР його техніки були адаптована для реалізації у фітнес-тренуваннях, що потребує подальшого теоретичного та наукового обґрунтування.

Мета роботи: вивчити ефективність застосування міофасціального релізу у комплексних фітнес-програмах для жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури; контент-аналіз, антропометричні, фізіологічні, соціологічні, педагогічні, методи математичної статистики.

Нами було організовано дослідження за участю двох груп жінок, які займалися за персональним фітнес-програмами на базі ФК «Спортлайф-ДрімТаун». В основній групі (ОГ) у склад фітнес-програми було введено комплекс міофасціального релізу, який виконували жінки із ролем середньої жорсткості у складі розминки та заключної частини. Опрацьовували крупні м'язові групи та м'ячиком працювали зі стопою. Жінки контрольної групи (КГ) за обсягом займалися так саме як й в основній, але робили традиційний варіант стретчингу, суглобну гімнастику, динамічний в підготовчій частині та статичний у заключній. На тренуваннях поєднували МФР, який робив безпосередньо тренер, тобто пасивний варіант та самостійне виконання вправ. Використовували роли різної форми та жорсткості, які підбиралися індивідуально в залежності від стану клієнтки та завдань тренування.

Роли бувають різні: великі та маленькі, м'які та жорсткі, гладкі та ребристі, довгі і короткі, порожнисті і цільні, з ручками і без, різнокольорові і однотонні. Однак є головні характеристики: ступінь жорсткості і рельєф.

Виділяють три ступені жорсткості: м'який рол виробники рекомендують новачкам з непідготовленими м'язами; із середнім ступенем жорсткості – для більшості клієнтів; жорсткий – для клієнтів із досвідом тренувань або із зниженою чутливістю. Роли також відрізняються рельєфом: гладкі, мінімальним

малюнок, з високими ребрами або шипами, із поверхнею у вигляді квадратів та смужок, що дозволяє диференціювати навантаження.

Нами було проведено опитування про суб'єктивні відчуття за результатами використання МФР (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз впливу міофасціального релізу на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку

Показники впливу	Розподіл впливів за рангами	
	Загальна оцінка	Місце у рейтингу
стала більш стриманою	190	1
навчилася позитивно мислити	59	8
перебуваю у гарному настрої	180	2
нормалізувався сон	130	3
підвищилась розумова витривалість	84	6
почала розуміти свої потреби	28	9
стала менш тривожною	90	5
нормалізувався апетит	100	4
стала легше переносити стреси	61	7
перестала бути залежною від перепадів погоди	26	10

Значна частка жінок відчула на собі переваги міофасціального релізу, які полягають насамперед в зменшенні болі у м'язах – це відмічають 48,44 % опитаних. Інші види переваг жінки розставили у такому співвідношенні: збільшення амплітуди рухів у суглобах – 32,81 %, запобігання травмам – 28,13 %, покращення кровообігу – 18,75 %, стимуляція регуляції м'язів.

За результатами педагогічного експерименту доведено, що у жінок ОГ статистично значуще збільшилась амплітуда рухів у суглобах, покращились показники функціонального стану, покращились настрої і якість сну, а також зменшилися больові відчуття у м'язах після інтенсивних силових тренувань порівняно із жінками першого періоду зрілого віку, які увійшли до складу КГ. Перспективи подальших досліджень проблеми пов'язані з розробкою науково-обґрунтованих технологій оздоровчого тренування жінок другого зрілого та похилого віку за методикою міофасціального релізу.

Література

1. Shi H., Zeng C., Ricome A., Hannon K. M., Grant A. L., Gerrard D. E. Extracellular signal-regulated kinase pathway is differentially involved in β -agonist-induced hypertrophy in slow and fast muscles / American Journal of Physiology, 2007;292(5):C1681–1689.

2. Healey K. C., Hatfield D. L., Blanpied P., Dorfman L. R. & Riebe D. (2014). The Effects of myofascial release with foam rolling on performance / *Journal of Strength and Conditioning*, 28(1), 61–68.
3. Okamoto T., Masuhara M., Ikuta K. (2014). Acute effects of self-myofascial release using a foam roller on arterial function / *Journal of Strength and Conditioning Research* 28(1), 69–73.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Горян Ю. А., магістрантка 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Процес формування здорового способу життя взаємопов'язаний з руховою активністю, як міцним і стимулюючим фактором інтелектуального та емоційного розвитку дитини. Засвоєння валеологічної інформації успішно здійснюється якщо вона включена в систему занять фізичною культурою. Саме на спортивному уподобанні, починаючи з дошкільного віку, потрібно формувати валеологічну компетентність підростаючого покоління, що дозволить зберегти навички здорового способу життя на довголіття[2, 3]. Дошкільний вік – важливий період у формуванні основ фізичного і психічного здоров'я. Важливо на етапі дошкільного дитинства формувати у дітей основу знань і організованих навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою. Для цього необхідно організувати роботу так, щоб вона проходила за трьома напрямками: педагоги, вихованці та батьки. Тому в нашому дослідженні ми з'ясували ставлення батьків дітей дошкільного віку до здорового способу життя[1].

Велике значення в формуванні основ здорового способу життя має позитивний приклад в поведінці дорослих. Нами було проведено вивчення рівня знань батьків про здоровий спосіб життя і сформованості здорового способу життя в родині дітей. Було проведено анкетування батьків вихованців. Метою анкетування було визначення рівня знань батьків про здоровий спосіб життя і його сформованості у їхніх дітей. Під час анкетування виявили, наскільки батьки створюють умови для формування уявлень про здоровий спосіб життя в родині та на власному прикладі ведуть самі здоровий спосіб життя (табл. 1).

Шкала та показники оцінювання ставлення батьків до здорового способу життя

Шкала	Рівні	Кіл. батьків	%	Показники оцінювання ставлення батьків до здорового способу життя
Більше відповідей А	Високий	11	36	У батьків повністю сформоване уявлення про здоровий спосіб життя, вони враховують всі принципи формування здорового способу життя, знають рівень фізичного розвитку своєї дитини. Батьки разом з дитиною займаються фізичною культурою, стежать за правильним харчуванням і особистою гігієною, дотримуються розпорядку дня.
Більше відповідей Б	Середній	12	40	У батьків недостатньо сформоване уявлення про здоровий спосіб життя, вони не завжди враховують всі принципи формування здорового способу життя, знають деякі показники фізичного розвитку своєї дитини. Батьки разом з дитиною іноді займаються фізичною культурою, стежать за правильним харчуванням і особистою гігієною, не повністю дотримуються розпорядку дня.
Більше відповідей В	Низький	7	23	У батьків не сформоване уявлення про здоровий спосіб життя, вони не враховують всі принципи формування здорового способу життя, не знають рівень фізичного розвитку своєї дитини. Батьки разом з дитиною не займаються фізичною культурою, не стежать за особистою гігієною і за розпорядком дня.

Після проведення анкетування батьків, отримали такі показники: найбільше відповідей А дали 11 батьків, що склало (36 %), найбільше відповідей Б – 12 батьків (40 %), найбільше дали відповідей В – 7 батьків (23 %).

За результатами діагностичного анкетування батьків, можна сказати, що багато батьків мають уявлення про здоровий спосіб життя, але не у всіх воно сформоване правильно. Багато родин стежать за здоровим способом життя, але не всі враховують його специфіки, частина проводить з дітьми різні гімнастики, відпочинок на природі, загартовування, раціонально харчуються, а частина не виконує це, тому рівень сформованості їхніх дітей недостатньо розвинений. З

вище проведеного опитування дітей старшого дошкільного віку та анкетування їх батьків можна зробити висновок, що більше половини родин знають, що таке ЗСЖ і як його потрібно формувати, які формують його за допомогою різних методів. Є родини, за результатами діагностичного анкетування батьків, які навіть не мають елементарного уявлення про основи здорового способу життя. Багато батьків мають уявлення про здоровий спосіб життя, але не у всіх воно сформоване правильно.

За результатами діагностичного опитування дітей старшого дошкільного віку, можна зробити висновок про те, що уявлення про здоровий спосіб життя сформовано у половини дітей старшого дошкільного віку. Діти старшого дошкільного віку мають повне уявлення про здоровий спосіб життя, знають, як підтримувати власне здоров'я в повному ладі і як сформувати у себе здоровий спосіб життя. Третина дітей мають середній рівень уявлень про здоровий спосіб життя, вони розуміють, що таке «здоровий спосіб життя», але не всі мають уявлення, як сформувати його. Так само в групах є діти, у яких рівень сформованості знаходиться на низькому рівні, вони не мають елементарних уявлень про здоровий спосіб життя і про те, як сформувати його.

Література

1. Андрущенко Т. К. Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Старший дошкільний вік: методпосібник. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.
3. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Долженко М. К., студент 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ПРОФІЛАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Фізичне виховання – процес, спрямований на засвоєння життєво важливих рухів у процесі життєдіяльності дитини. Кінцевими результативними категоріями є фізичний розвиток дитини, її рухова підготовленість та здоров'я. Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну

культуру», Базового компоненту дошкільної освіти, Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» одним з пріоритетних напрямків освітнього процесу в закладі дошкільної освіти залишається фізичне виховання дітей дошкільного віку. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення спритності та захисних сил дитячого організму, поліпшення її працездатності, своєчасне формування у дітей життєво-важливих рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в них вироблення звички до здорового способу життя.

У Базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» в розділі «Фізичний розвиток» передбачається ціла низка заходів з охорони і зміцнення здоров'я дітей, формування правильної постави, висвітлюються питання щодо ознайомлення дітей з будовою свого тіла, призначенням, умовами та ознаками нормального функціонування всіх систем організму, в тому числі й опорно-рухової системи. Комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку «Малятко-здоров'ятко» в свою чергу також звертає увагу дорослих на необхідність удосконалення знань про поставу, необхідність і доцільність вироблення правильної статури, навчання виконання різних рухів з метою профілактики проблем у розвитку опорно-рухового апарату[3].

Правильна постава – це не лише краса тіла, а й створення підґрунтя для нормальної роботи всіх органів і систем, зокрема для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем. Нормальне функціонування всіх органів та систем позитивно впливає на самопочуття дитини. Порушення постави негативно позначається на фізичному розвитку (рухових якостях) та функціях усього організму, зокрема на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Проведення на високому методичному рівні занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, прогулянок, під час яких діти дошкільного віку активно рухаються, фізкультурних хвилинок і коригуючої гімнастики після денного сну дає змогу успішно розв'язати ці питання.

Протягом усього дошкільного віку дітей треба вчити правильно сидіти на стільці і за столом, стояти й ходити, додержуючи хорошої постави, спати в належній позі, тощо.

Запобігаючи порушенням постави, слід стежити також за позою дитини під час сну. М'яка постіль, висока подушка, звичка спати на одному й тому самому боці можуть призвести до бокового викривлення хребта, а звичка спати калачиком – до утворення круглої спини.

На заняттях з фізичної культури та під час ранкової гімнастики діти повинні бути в тапочках з м'якою подошвою або босоніж. За такої умови під час лазіння по гімнастичній стінці, ходьбі по мотузці краще зміцнюватимуться зв'язки та м'язи опорно-рухового апарату і збільшується ексакація стопи [1].

Протягом усього року в усіх вікових групах слід проводити обливання ніг прохолодною водою і розтирання стоп рушником. Така процедура дуже

корисна не тільки для загартовування всього організму, а й для правильного формування склепіння стопи дитини. Вона підвищує кровообіг і сприяє поліпшенню кровопостачання та іннервації стопи.

Профілактика розвитку порушень постави і сколіозів повинна бути комплексною і включати: сон на жорсткому ліжку в положенні лежачи на животі або спині; правильна і точна корекція взуття: усунення функціонального укорочення кінцівки, що виникло за рахунок порушень постави; компенсація дефектів стоп (плоскостопість, клишоногість); організація і суворе дотримання правильного режиму дня (час сну, неспання, харчування і т.д.); постійна рухова активність, що включає прогулянки, заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, плавання; відмова від таких шкідливих звичок, як стояння на одній нозі, неправильне положення тіла під час сидіння (за партою, робочим столом, удома в кріслі і т.д.); контроль за правильною, рівномірним навантаженням на хребет при носінні рюкзаків, сумок, портфелів і інше; плавання; ритмічна гімнастика.

Для вироблення правильної постави і профілактики її порушень необхідно систематично, не менше 3-х разів на тиждень тренувати м'язи спини й живота [2].

Вранці під час проведення ранкової гімнастики комплекс загальнорозвивальних вправ повинен охоплювати усі великі м'язи, переключаючи навантаження від однієї групи до іншої. Для профілактики плоскостопості на початку ранкової гімнастики включаються вправи на зміцнення стопи і розвиток її еластичності.

Під час занять при тривалому сидінні до фізкультхвилинки рекомендується включати вправу на розширення грудної клітки і вигинання хребта з потягуванням («як після пробудження») і наступним її звуженням під час нахилів тулуба вперед. Наступна вправа діє на м'язи тулуба – нахили чи повороти вбік. На закінчення фізкультхвилинки можлива вправа на присідання.

Під час прогулянки в цілях профілактики плоскостопості доцільно застосовувати ходьбу босоніж. У літній час на ділянці організовується ходьба босоніж по рихлій нерівній поверхні, по траві, по піску. При такій ходьбі дитина мимоволі переносить тяжкість тіла на зовнішній край стопи і підтискає пальці, що сприяє зміцненню її зведення.

Взимку на заняттях з фізичної культури діти іноді займаються босоніж, якщо температурні умови і вид вправ дозволяють це робити. У вступній або завершальній частині ранкової гімнастики і занять з фізичної культури обов'язково включається профілактична ходьба на носках, п'ятах, ходьба з опорою на зовнішні краї стопи, ходьба по канату. Для формування правильної постави виняткову цінність мають вправи в рівновазі: ходьба по гімнастичній лаві з мішечком на голові, ходьба по гімнастичній дошці. Зміцненню кістково-м'язового апарату, формуванню правильної постави сприяють ігри з елементами спортивних вправ, такі, як городки, бадмінтон, настільний теніс. Усе це планується і проводиться з урахуванням сезонних умов. Період після денного відпочинку використовують для проведення корегувальної гімнастики (після сну).

Корегувальна гімнастика. Важливе правило побудови такої гімнастики – розвантаження хребта від дії ваги (яка збільшує його кривизну). Таке розвантаження досягається в положенні лежачи. У складі комплексів корегувальної гімнастики потрібно широко застосовувати вправи в положенні лежачи на спині, на животі, на боці.

Систематично в ЗДО проводиться індивідуальна робота з дітьми, у яких було виявлено нахил до порушення постави, плоскостопості. За пропозицією лікаря з ними проводиться зранку та після денного сну комплекс спеціальних вправ для попередження плоскостопості [4].

Робота з профілактики порушень постави і опорно-рухового апарату – один з важливих чинників зміцнення здоров'я дітей, їх всебічного фізичного розвитку. Успішність її проведення може бути забезпечена в тісному контакті медичних працівників, педагогів та батьків. Педагоги, медичні працівники допомагають батькам в організації режиму дитини в родині, розвитку рухів, загартуванні тощо.

Література

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
2. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 88 с.
3. Дубогай О. Д. Профілактика і корекція порушень постави і ступнів. Луцьк: Надстир'я, 1995. 28 с.
4. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Кленько А. С., студентка 4-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В загальній системі роботи в закладі дошкільної освіти фізичне виховання дітей дошкільного віку займає одне з основних місць. Саме в дошкільному віці в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу зміцнюється здоров'я дитини, відбувається тренування фізіологічних функцій організму, інтенсивно розвиваються рухи, рухові навички та фізичні якості, необхідні для всебічного гармонійного розвитку особистості.

На сьогодні найбільш гостро постає проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки у закладі дошкільної освіти фізичній культурі приділяється недостатня кількість часу. Період дошкільного розвитку характеризується можливістю більшої кількості фізичних навантажень, а значить більш інтенсивного розвитку дитини з точки зору фізіології. Ми розглянемо такі антропометричні показники, як довжина та маса тіла дітей контрольної та експериментальної груп в динаміці після занять плаванням.

Дослідженнями антропометричних показників дітей дошкільного віку займалися Маляр Н. С. (2012), Пасічник В. М., Сосновський Д. Д. (2012), Вільчковський Е. С., Курок О. І. (2019) [2, 4].

Мета дослідження – дослідити вплив фізичних навантажень на довжину та масу тіла дитини дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Довжина тіла дитини вимірюється ростоміром. При вимірі зросту дитина стає спиною до вертикальної стійки, торкаючись її п'ятами, сідницями та міжлопатковою частиною. Планшетку опускають до зіткнення з головою [3, 5].

Довжина тіла є орієнтиром під час відбору занять тим чи іншим видом спорту. Зміну показників довжини і маси тіла вимірювали в тих самих дітей протягом 2-х років. У дітей 5 років між експериментальними групами, що досліджувалися, відмінностей нами не було виявлено.

У дівчат контрольної групи в 5 років довжина тіла складала $116,66 \pm 1,06$ см, а в експериментальній групі на 1 см менше, різниця не достовірна (табл. 1).

У дівчат 6 років експериментальної групи довжина тіла на 3,5 см більше, ніж у контрольній групі ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Антропометричні показники дітей 5-6 років

Вік	Група	Довжина тіла		Маса тіла	
		Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
5 років	ЕГ	$117,51 \pm 0,94$	$115,75 \pm 1,08$	$19,25 \pm 0,66$	$18,58 \pm 0,51$
	КГ	$116,08 \pm 1,22$	$116,66 \pm 1,06$	$21,33 \pm 0,69\#$	$20,25 \pm 0,55\#$
6 років	ЕГ	$121,91 \pm 0,97^*$	$121,05 \pm 0,56^*$	$21,83 \pm 0,68^*$	$22,41 \pm 0,58^*$
	КГ	$118,83 \pm 0,94\#$	$117,58 \pm 0,29\#$	$22,83 \pm 0,68^*$	$22,25 \pm 0,53$

Примітка: * – достовірні відмінності в групі з віком, # – достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою.

Таким чином, з віком у групі дівчат, які займаються плаванням, виявлено достовірне збільшення довжини тіла. У контрольній групі значних змін за цим показником не визначено. У хлопців 5-річного віку в експериментальній групі довжина тіла дорівнює $117,51 \pm 0,94$ см, це на 1,4 більше, ніж в контрольній групі. З віком, тобто у 6 років, в експериментальній групі виявлено достовірне збільшення довжини тіла на 4,4 см порівняно з попереднім віком ($p < 0,05$). У 5-річному віці у хлопців, які не займаються плаванням, довжина тіла становила

116,08±1,22 см. У цій групі з віком спостерігається достовірне збільшення, яке склало 2,8 см.

Отже, в експериментальній групі хлопців, так само як і в групі дівчат, які займаються плаванням, з віком спостерігається достовірне збільшення довжини тіла. При цьому виявлено суттєві відмінності у показниках довжини тіла між контрольною та експериментальною групами у віці 6 років. У хлопців контрольної групи з віком так ж виявлено достовірні зміни щодо довжини тіла.

У 5-річному віці маса тіла дівчат експериментальної групи дорівнює 18,58±0,51 кг, що на 2 кг менше, ніж у контрольній групі, де маса тіла становить 20,25±0,55 кг. До 6 років цей показник у дівчат експериментальної групи збільшився на 4 кг і становив 22,41±0,58 кг ($p<0,05$). Показники маси тіла дівчат контрольної групи з віком збільшилися на 2 кг і склали 22,25±0,53 кг. Отже, різниця між контрольною та експериментальною групою не достовірною. У хлопців контрольної групи маса тіла у 5 років склала 21,33±0,69 кг, що на 3 кг більше, ніж у експериментальній групі ($p<0,05$). У 6 років вага тіла хлопців контрольної групи становила 22,83±0,68 кг, що на 1,5 кг більше за показників попереднього віку. В експериментальній групі маса тіла трохи менша. При цьому спостерігається збільшення цього показника з віком, яке склало 2,58 кг ($p<0,05$).

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в групі хлопців, які займаються плаванням, виявлено достовірне збільшення маси тіла. У дівчат, які займаються плаванням, також визначено достовірні зміни з віком за масою тіла. Отже, систематичні заняття плаванням вплинули на достовірне зростання довжини та маси тіла дітей 6-річного віку.

Література

1. Басанець Л. М., Іванова О. І., Гусак Є. В. Комплексна оцінка фізичного розвитку дітей дошкільного віку / Довкілля та здоров'я. 2009. № 2. С. 69–72.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2019. 428 с.
3. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.
4. Маляр Н. С. Стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку / Молода спортивна наука України, 2010. Т. 2. С. 155–160.
5. Пасічник В. М., Сосновський Д. Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. № 7. С. 86–90.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Козіонна К. М., студентка 4-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Степ-аеробіка поступово завойовує своє місце у фізичній культурі в нашій країні. Цьому сприяє позитивний емоційний фон занять, обов'язковий музичний супровід, незвичайне поєднання рухів, пов'язаних з незвичайним предметом – платформою. Ефективність занять зі степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку у дітей рухових якостей, у сприятливому впливі на організм людини (опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи) [2].

Специфіка занять зі степ-аеробіки – це поєднання базових вправ з елементами танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмами, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, збагачення рухового досвіду і підвищення культури рухів.

Степ-аеробіка – це оздоровча аеробіка з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою. Платформа виготовлена з щільного поліетиленового або дерев'яного каркаса, який витримує навантаження і дозволяє виконувати кроки, підскоки на і через неї в різних напрямках. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ. Такі рухи доступні практично всім. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовки, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальна. Необхідно дотримуватися правила роботи на степ-платформах, які запобігають травмуванню під час занять. Ці правила стосуються висоти платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і кроку вниз, рухів рук, музики тощо [3].

Основним змістом занять є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки. Дуже ефективно і різноманітне використання степ-платформ в силовому тренуванні.

Обладнання для занять зі степ-аеробіки для дітей старшого дошкільного віку – це платформа висотою 10 см, шириною 20 см, довжиною 40 см. Правила степ-аеробіки спрямовані на збереження і зміцнення опорно-рухового апарату дітей.

Структура заняття і музичний супровід для занять зі степ-аеробіки для дітей старшого дошкільного віку. Заняття зі степ-аеробіки для дітей старшого дошкільного віку має три чітко виражені частини.

Перша частина заняття – аеробна розминка (від 4–5 хв) в музичному темпі 118–120 уд/хв. і попереднього стретчинга тривалістю від 10 до 15 с. На одну групу м'язів.

Друга частина заняття зі степ-аеробіки – аеробна частина (15–18 хв) Це комплекс вправ з поступово зростаючою інтенсивністю і обов'язково поступовим зниженням інтенсивності (темп рухів сповільнюється). Крім того, включаються силові вправи на основі групи м'язів, незадіяні в попередній роботі.

Третя частина заняття – наступні зниження навантаження. Це повільно виконуються вправи на гнучкість (3–5 хв). Їх мета – збільшення довжини працювала м'язи і прискорення обміну крові.

Структура заняття може мати різні варіанти в утриманні та тривалості як окремих частин, так і всього заняття [1].

На заняттях з фізичної культури степ-платформу можна застосовувати:

- у вступній частині: ходьба по і між лавами (для формування правильної постави);
- при виконанні загальнорозвивальних вправ під музику: зміцнення дихальної і серцево-судинної системи, розвиток координації рухів;
- в основних видах рухів: стрибки, біг тощо;
- у рухливих іграх: «Лелеки і жаби», «Бездомний заєць», «День і ніч», «Мисливець і зайці», «Кіт і пташки».

Базові кроки в степ-аеробіки. Всі кроки в степ-аеробіки діляться на основні – з однієї провідної ноги, і змінні – з чергуванням провідної ноги. Повний цикл основного кроку – від 2 до 4 рахунків, змінного – від 4 до 8 рахунків.

Основні кроки під час занять зі степ-аеробіки:

1. Базовий крок – основний. Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.
2. Приставний крок вгору – вниз. Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.
3. Приставний крок нагорі.
4. Приставний крок вниз. Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.
5. W-крок – основний і змінний. Підхід – спереду.
6. Крок з підйомом коліна – основний і змінний. Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.
7. Різновиди підйому ноги (в бік, навхрест, захльост гомілки). Виконання змінного і основного кроку з усіх видів підходів.
 1. 8.Крок з поворотом – змінний.
 8. Через платформу – змінний крок.
 9. Випади. Виконуються на підлозі, на підлогу назад зверху платформи.
 10. Крок нарізно наверх – основний і змінний.
 11. Крок нарізно вниз – основний і змінний. Підхід – зверху.
 12. Переліт – основний і змінний. Підхід – з кінця боком.

Збільшити інтенсивність заняття зі степ-аеробіки можна за допомогою збільшення висоти платформи, збільшення темпу музики, в основній частині заняття; збільшення важеля руху; збільшення амплітуди руху.

Візуальні команди. На заняттях зі степ-аеробіки можуть застосовуватися жести (візуальні команди), що підвищує організацію занять, їх моторну щільність. Специфічні жести пояснюють напрямок руху, кількість повторень. Допомагає і міміка – кивок головою, усмішка [4].

Основні правила музичного супроводу заняття. Подаючи умовні сигнали до початку або закінчення виконання фізичних вправ, виконуваних під музику, педагогу треба мати на увазі, що сигнал на початок вправи подається в кінці музичної фази, щоб початок музичної фрази збігалось з початком нової вправи. Закінчення вправи повинно органічно збігатися із закінченням музичного твору або його частини. Невиконання цих умов порушує ритмічну узгодженість рухових дій і знижує ефективність заняття. Складаючи музичні фонограми, необхідно враховувати стать і вік дітей, щоб уникнути небажаного впливу музичних творів на техніку та поведінку дитини. Кожна конкретна програма музичного супроводу узгоджується з розгорнутим планом-конспектом заняття. Фонограма записується з урахуванням всіх наростань і спадів інтенсивності запланованої роботи, кількості повторень.

Проаналізувавши теоретичний аспект занять зі степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку, зазначаємо, що при проведенні занять зі степ-аеробіки в роботі в закладах дошкільної освіти використовується трьох частинна структура заняття. Перераховані основні кроки під час занять зі степ-аеробіки, правила підбору музичного супроводу.

Література

1. Андрющенко Т. К. Формування у дошкільників здоров'язберезувальної компетентності. Старший дошкільний вік: метод посібник Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
2. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
3. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Дошкільне виховання. 2006. № 12. С. 4–6.
4. Кашуба В. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2010. С. 139–141.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Колесник А. О., студент 2-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Важливим засобом різнобічного розвитку дитини шкільного віку є рухливі та спортивні ігри. На уроках фізичної культури їх використання сприяє вирішенню визначених навчальною програмою завдань, з яких провідне місце посідає покращення фізичного стану школярів. Повною мірою зазначене стосується такої спортивної гри як волейбол. Водночас її використання для покращення фізичного стану школярів можливе лише за умови, що цей процес буде виглядати як ігрова діяльність, а не вивчення окремих елементів, оскільки останнє не забезпечує необхідних фізичних навантажень – основи досягнення позитивного результату у вирішенні цього завдання.

З огляду на зазначене, важливим є раціональне планування змісту навчального матеріалу програми фізичного виховання, оскільки крім волейболу, учні також розпочинають вивчати інші спортивні ігри – гандбол, баскетбол, футбол [1]. У зв'язку з цим значна кількість уроків спрямовується на вирішення завдань із вивчення техніки елементів цих спортивних ігор. При цьому, такі уроки відзначаються невисокими параметрами фізичних навантажень. Іншими словами, зазначене зумовлює недостатні фізичні навантаження в аспекті досягнення необхідного адаптаційного ефекту, що є основою покращення показників фізичного стану школярів. Вищевказане засвідчує необхідність визначення педагогічних умов, реалізація яких дозволить розв'язати зазначену проблему. Що стосується технології навчання гри у волейбол в аспекті розв'язання окресленої нами проблеми, то такі дослідження відсутні, тобто є потреба в їх проведенні.

Роль автора полягатиме в обґрунтуванні педагогічних умов покращення фізичного стану школярів 13–14 років засобами волейболу в комплексі з іншими визначеними програмою фізичного виховання засобами та експериментальній перевірці розробленої на цій основі технології розв'язання визначеного завдання в умовах збільшеної наполовину кількості уроків у навчальному році.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання є волейбол. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу школярів до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час. Водночас заняття волейболом забезпечують комплексний і різнобічний вплив на організм, високий рівень фізичних навантажень, що

особливо важливо в аспекті покращення фізичного стану школярів [3]. Останнє сьогодні розглядається як одне з найважливіших завдань у зв'язку з негативною тенденцією у вияві рухових і морф функціональних показників учнів [2]. Згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів фізичний стан – характеристика особистості людини, стан її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості [2]. Покращити ці показники неможливо ніяким іншим шляхом, крім систематичного використання помірних і високих фізичних навантажень. Що стосується початку вивчення п'ятикласниками прийомів усіх пропонованих програмою спортивних ігор в одному навчальному році, то наукове обґрунтування такому підходу відсутнє, а практика засвідчує окремі недоліки таких уроків фізичної культури. Передусім вони пов'язані з низькою моторною щільністю уроків, а отже низькими величинами фізичних навантажень у зв'язку із специфікою етапу початкового вивчення техніки рухових дій [4]. Інша причина полягає в тривалому очікуванні з боку учнів результату навчання, що виявляється лише в ігровій діяльності й, складаючи основу формування в них мотиву досягнення успіху, забезпечує високу фізичну працездатність і бажання виконувати запропоновані рухові завдання. Крім цього, існуючий інтерес учнів підліткового віку до спортивних ігор під час уроків вивчення елементів певної з них стає невисоким у зв'язку з низьким ефектом ігрової діяльності, одна з основних причин якого – відсутність необхідної технічної, тактичної підготовленості й знань правил гри [1]. Зазначене зумовлює формування відповідної мотивації, що в нашому випадку розглядається в аспекті використання школярами цього виду рухової діяльності у позаурочний час. Окремі дослідження засвідчують перевагу технології «концентрованого навчання» школярів спортивним іграм над чинною. Основна ідея цієї технології полягає в тому, що впродовж навчального року учні оволодівають усіма основними елементами цієї гри так, що наприкінці можуть їх ефективно використовувати у вигляді повноцінної спортивно-ігрової діяльності. Використання зазначеної технології дозволяє також отримати значно вищу (порівняно із загальноприйнятою) якість оволодіння елементами гри, їх реалізацію під час ігрової діяльності, кращих розвитку координації, витривалості, зорової пам'яті та показників поля зору кольорової і силуетної чутливості, спроможності утримувати, концентрувати, розподіляти увагу, критично і компетентно оцінювати власні досягнення в оволодінні навчальним матеріалом, навчити цій грі інших дітей. Водночас аналіз наукової літератури засвідчує відсутність досліджень, спрямованих на розроблення ефективних технологій навчання школярів 13–14 років елементам гри у волейбол у процесі фізичного виховання. Зокрема це стосується: початку вивчення її елементів з урахуванням положень «випереджувального навчання»; ефективності використання традиційного (розподіл матеріалу впродовж декількох навчальних років) чи «концентрованого» навчання; визначення педагогічних умов досягнення найкращого результату у комплексному вирішенні завдань із вивчення елементів гри та покращення фізичного стану школярів.

Таким чином, можна зробити такі висновки:

1. Вивчення спортивних ігор школярами середнього шкільного віку відбувається на основі загальноприйнятого підходу, який передбачає вивчення всіх визначених програмою модулів, що суттєво зменшує частку уроків з високою моторною щільністю.

2. Відносно низька моторна щільність більшості уроків фізичної культури відзначається параметрами фізичних навантажень, які не забезпечують необхідного адаптаційного ефекту, а враховуючи низьку рухову активність і морфофункціональні показники школярів – покращення більшості показників їхнього фізичного стану.

3. Не дістала належного обґрунтування технологія формування в школярів навичок гри у волейбол, що враховує альтернативні традиційні підходи та спрямована на одночасне вирішення не тільки навчальних завдань, але також з покращення їхнього фізичного стану в процесі фізичного виховання.

Література

1. Гаркуша С. В. Вплив занять спортивними іграми на стан фізичної підготовленості, які спеціалізуються з волейболу / Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали між нар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 318–321.
2. Гаркуша С. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу / Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2001. №7. С. 26–29.
3. Железняк Ю.Д., Волейбол в школі / Теорія та практика фізичної культури. Київ, 2011. 197 с.
4. Осадчий О. В. Факторна структура фізичної підготовленості волейболістів різних вікових груп / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. № 4. С. 37–41.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Кравченко А. С., студент 4-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

З кожним роком зростає відсоток дітей, що мають відхилення у стані здоров'ї, спостерігається тенденція безперервного зростання загального рівня захворювання серед дошкільнят. Це пов'язано з великою кількістю негативних явищ сучасного життя: важкими соціальними умовами, екологічним неблагополуччям, низьким рівнем розвитку інституту шлюбу та родини; масовим поширенням шкідливих звичок; низьким рівнем охорони здоров'я, виховної та матеріальної бази закладу дошкільної освіти та родини [3].

Здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу дій у всіх основних формах життєдіяльності людини: трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній. У дітей старшого дошкільного віку є всі передумови для стійкого формування уявлень про здоровий спосіб життя:

Дошкільний вік – це період у віці дитини, в якому вона швидко навчається і засвоює знання, вміння та навички щодо формування основ здорового способу життя [2]. У дитини в цьому віці є всі передумови для стійкого формування уявлень про ЗСЖ: період сприятливий для розвитку психічних процесів (пам'яті, уваги, уявлення, мислення), відповідальність та самооцінка; активно відбуваються позитивні зміни у фізичному і морфо-функціональному стані; дитина вміє зберігати та показувати правильну поставу; дитина самостійно виконує доручення дорослих, володіє навичками самообслуговування, у дитини розвивають вольову напругу для досягнення поставленої мети під час гри, під час прояву фізичної активності.

Експериментальне дослідження відбувалося в три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Перший етап дослідження був спрямований на виявлення рівня сформованості здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, для чого був складений і проведено комплекс діагностичних методик. На другому етапі були визначена і реалізована програма формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом фізкультурно-оздоровчої діяльності. На третьому етапі було проведено повторне виявлення рівня сформованості здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, для того, щоб простежити динаміку змін рівня сформованості до і після формувального етапу експерименту.

Основу експериментального дослідження на констатувальному етапі експерименту склав комплекс діагностичних методів: спостереження,

анкетування, експеримент. Для виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя дітьми існує безліч завдань на основі, яких ми побудували свою діагностику.

Щоб діагностувати рівень сформованості знань здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку ми використовували індивідуальні бесіди з дітьми, аналіз дитячих малюнків, ігри-завдання, розповіді дітей; спостереження за ігровою діяльністю дітей, їх спілкуванням [1]. За допомогою індивідуальної бесіди виявилось розуміння дітьми змісту слів «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Під час бесіди у дітей старшого дошкільного віку запитували знання будови власного тіла, для чого людському організму потрібна кров, для чого повинні харчуватися та ін. Діагностичні методики включали спостереження за ігровою діяльністю дітей, застосування дітьми знань про здоровий спосіб життя в процесі гри, в спілкуванні з однолітками і іншими людьми. За розповідями дітей можна було виявити рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя, діти розповідали, що люди хворіють, тому що не бережуть власного здоров'я, щоб бути здоровим треба загартовуватися, займатися фізичною культурою і вживати вітаміни. Так само якщо люди не зможуть дихати, то можна померти, бо не буде надходити повітря в наш організм, і не буде чим дихати.

Так як формування здорового способу життя складається з уявлень дітей про здоровий спосіб життя, корисні звички та ціннісного ставлення до власного здоров'я, завдання на констатувальному етапі дослідження – виявити рівні сформованості дітей про здоровий спосіб життя, розкрити рівні прояву звичок здорового способу життя та розкрити ціннісне ставлення до власного здоров'я[1]. Для прояву рівня сформованості про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку, вихователів та батьків були підібрані наступні діагностичні методики:

- бесіда з дітьми старшого дошкільного віку з метою виявлення уявлень про здоровий спосіб життя (В. Г. Кудрявцев);
- діагностика ставлення дитини до здоров'я та здорового способу життя (Є. С. Вільчковський);
- діагностичне завдання «Що робити, щоб бути здоровим?»;
- анкетування батьків на виявлення знань про здоровий спосіб (О. І. Курок).

Критерії та показники рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку представлено в таблиці 1.

Критерії та показники рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку

Критерії сформованості	Показники
Мотиваційний	дитина усвідомлює поняття про здоровий спосіб життя, про власні можливості, сформованість мотивів усвідомлення здорового способу життя, наявність інтересу до власного здоров'я та прагнення бути здоровим.
Інформаційний	дитина володіє знаннями про здоровий спосіб життя, передбачає накопичення і систематизацію знань про здоровий спосіб життя.
Діяльнісний	дитина відповідально відноситься до здорового способу життя, дотримується основ здорового способу життя, вміє його застосовувати.

Було виділено рівні сформованості: високий, середній та низький рівні уявлень дітей старшого дошкільного віку про здоровий спосіб життя. Враховувалися такі показники:

- високий рівень: дитина має чітке уявлення про поняття «здоровий спосіб життя»; негативно ставиться до шкідливих звичок; налаштована на здоровий спосіб життя;
- середній рівень: дитина має незначне уявлення про поняття «здоровий спосіб життя»; має обмежене уявлення про шкідливі звички; не завжди прагне «налаштувати себе» на здоровий спосіб життя;
- низький рівень: дитина не має уявлення про поняття «здоровий спосіб життя»; не суперечить шкідливим звичкам; не припускає, що людина повинна вести здоровий спосіб життя.

Для визначення рівня сформованості здорового способу життя автор методики використовує наступні критерії: уявлення дітей про здоров'я як про стан людини і про вплив навколишнього середовища на здоров'я людини; взаємозв'язок здоров'я і способу життя (знання корисних звичок і відношення дітей до шкідливих звичок); участь в оздоровчих та загартовуючих заходах.

Таким чином, під час педагогічного експерименту було підбрано діагностичні методики, розроблені критерії, показники та рівні сформованості сформованості здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Література

1. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.

2. Грушко В. С. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Дошкільне виховання. Київ, 2008. №9. С. 12–13.
3. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Молода спортивна наука України. Львів, 2010. Т.2. С.183–187.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Кругових О. М., магістрант 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В умовах сьогодення основне питання для сучасних закладів загальної середньої освіти – збереженні здоров'я учнів. Сьогодні ця проблема серйозна і нагальна. Незадовільні показники стану здоров'я дітей і підлітків, які навчаються в закладах освіти, сьогодні є актуальною проблемою. Постійне зменшення кількості практично здорових дітей, зростаючий потік дітей, які страждають хронічними патологіями та інвалідністю. Тільки 28 % сучасних школярів лікарі відносять до основної групи здоров'я, близько 60 % – до підготовчої групи і 13 % дітей відносяться до тяжкохворих.

За період навчання в школі кількість хворих дітей збільшується в 2–3 рази, а кількість дітей з порушенням постави досягає 80–90 % від загального числа школярів. Боротьба з негативними наслідками обмеження режиму фізичних вправ у дітей і підлітків – це фізична культура і спорт, які в період тренувань можуть стати важливим фактором для здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності, зниження стомлюваності і підвищення опірності організму різним захворюванням [1].

Наявність негативних тенденцій в погіршенні здоров'я учнів вимагає пошуку нових способів підвищення рівня рухової активності, зміцнення і підтримки здоров'я, поліпшення працездатності, зниження стомлюваності, підвищення опірності організму несприятливих умов зовнішнього середовища, підтримки фізичних і розумових здібностей на високому рівні.

Заняття фізичною культурою можуть забезпечити дітям рухову активність протягом навчального дня. Регулярні та позакласні заняття позитивно впливають на індивідуальний стан дитини [2].

Основні напрями розвитку фізичних якостей для підвищення рухової активності школярів:

- вміння самостійно займатися спортом, а також здобувати знання з фізичної культури і спорту;

- розвиток рухових навичок і здібностей, вміння виконувати раціональні фізичні навантаження;
- активна життєва ситуація, виховання моральних і вольових якостей, які сприяють усвідомленій потреби в фізичній культурі і спорті.

Під час роботи вчитель фізичної культури повинен приділяти особливу увагу здоров'ю та фізичному стану кожного учня. На початку навчального року кожен учень повинен пройти медичне обстеження, результати якого заносяться в його особистий медичний паспорт. Це основа не тільки для спостереження за фізичним станом кожного учня, але і для поділу учнів на групи здоров'я.

При проведенні занять з фізичної культури дуже важливий здоровий, так би мовити, «психологічний клімат» в класі, атмосфера взаємодопомоги, чуйного і уважного ставлення один до одного, а також суворе дотримання вимог, що пред'являються до учнів в класі [3].

Емоційний фон – важлива складова уроку. Він виникає з того моменту, як учень очікує уроків фізкультури, і існує протягом всього уроку. У той же час емоційний настрій під час уроку може змінюватися в зв'язку з самопочуттям учнів, інтересом до фізичних вправ, оцінкою рухової активності.

Практика дослідження показує, що критеріями оцінки позитивного ставлення учнів до уроку з фізичної культури є:

- інтерес до фізичної культури як предмету;
- бажання дитини відвідувати заняття фізичної культури та спортивні секції;
- потреба школярів у фізичній активності.

Таким чином, це спонукає вчителя фізичної культури будувати кожен з уроків таким чином, щоб учні були раді брати участь в проведенні уроку. Наприклад: завдання можуть бути наступними: учень, що керує човником, побачить найкращі результати з місця швидше (4х9 м); 30 м, 60 м, стрибки в довжину. Такі заняття формують потребу в особистому фізичному розвитку, заснованому на розвитку постійного інтересу до фізичної культури.

Вчитель фізичної культури досліджує рівень фізичного розвитку на основі стандартизованих тестів 2 рази на рік (10 місяців на рік, кожні 5 місяців). З їх допомогою визначається рівень фізичної підготовленості учня: незадовільний, задовільний, добрий та відмінний.

Рівень фізичної підготовленості розраховується самими дітьми за простими формулами, що сприяє тому, що вони виявляють великий інтерес не тільки до предмету «Фізична культура», а й до себе як особистості.

Для покращення рухової активності учнів необхідно давати домашні завдання під час позакласних занять та учням треба давати цікаві завдання, які потрібно було б виконувати вдома. Це такі домашні завдання як гнучкість, спритність, витривалість тощо. Ще це може бути складання комплексу загальнорозвивальних вправ, в якому виконуються вправи для його розвитку. Учні можуть виконувати ці завдання зі своїми батьками, друзями. Виконання таких завдань вдома збільшує рухову активність учнів.

Щоб визначити інтерес учнів до предмета «Фізична культура», можна проводити опитування серед учнів на початку навчального року та з'ясовувати їх ставлення до предмету. Результати опитування показують, що більшість

учнів небайдужі до уроків фізичної культури. Фізична культура для них – цікава тема, вони із задоволенням виконують вправи на уроках. Хлопці і дівчата більш охоче займаються ігровими видами спорту. Учні вірять, що «рух – це життя, життя – це рух», і саме фізичні вправи допомагають їм стати фізично і психічно здоровими.

Інтенсивна розумова робота викликає серйозні перевантаження, створює великий нервово-психічний стрес, знижує м'язове навантаження, негативно позначається на фізичному розвитку і здоров'ї школярів. Тільки організована фізична активність компенсує відсутність рухів протягом дня у учнів. Ось чому в закладах треба обов'язково займатися фізичною культурою як частиною занять під керівництвом класного керівника або вчителя фізичної культури. Класні керівники повинні організовувати дозвілля дітей під час перерв і щодня влаштовувати рухливі та спортивні ігри.

Таким чином, уроки з фізичної культури і позакласні заняття допомагають учням і вчителям вирішувати важливі проблеми виховання дітей, такі як моральне і вольове виховання, розвиток моторики.

Література

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини від родини: як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття. Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології: каф. дошк. педагогіки. Відкрита пед. шк. Київ: СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
2. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
3. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цьось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Мірзоева А. Е., студентка 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Формування, збереження і зміцнення особистісного здоров'я стало сьогодні пріоритетним напрямом в системі фізичного виховання підростаючого покоління. Дане питання доцільно починати вирішувати з дошкільного віку, коли закладаються основи світогляду дитини, її ставлення до навколишнього світу. Це зазначено в провідних офіційних документах: Концепції дошкільного

виховання в Україні, Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Законі України «Про дошкільну освіту», Законі України «Про охорону дитинства», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Європейської стратегії ВООЗ «Здоров'я і розвиток дітей та підлітків», Законі України «Про фізичну культуру і спорт», які є фундаментом для регламентування соціально-педагогічної діяльності у вирішенні питання формування здорового способу життя підростаючого покоління. Етап дошкільного дитинства характеризується пластичністю нервової системи, що сприяє формуванню потреби дитини у здоровому способі життя (ЗСЖ), до систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності [3].

Дошкільний вік – важливий період у формуванні основ фізичного і психічного здоров'я. Важливо на етапі дошкільного дитинства формувати у дітей основу знань і організованих навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою.

Відсутність особистої мотивації в збереженні здоров'я призвело до того, що в даний час в усьому світі велику стурбованість викликає тенденція до його погіршення. Особливо катастрофічна ситуація зі станом здоров'я населення склалася в Україні. Тривожне становище складається зі здоров'ям дітей. За останні роки частка народжених нездорових дітей зростає з 18–20 % до 90 %, а 11 % вже народжуються з вираженою патологією [2]. Виявлені в дошкільному віці порушення здоров'я дітей пов'язані з нездоровим способом життя батьків, їх непідготовленістю (фізичною, психологічною, соціальною) призвела до того, що 60 % дітей дошкільного віку мають функціональні порушення, а 45% взагалі не готові до навчання і освоєння програми школи. Цікава думка Е. С. Вільчковського про те, що здоров'я людини доцільно визначати як процес збереження й розвитку біологічних і фізіологічних, а також психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності при максимальній тривалості життя [1]. Валеологія (лат. valeo – бути здоровим, сильним, міцним) – є наука про здоров'я людини, про шляхи його забезпечення, формування і збереження в конкретних умовах життєдіяльності. Валеологія принципово відрізняється від інших наук, які вивчають стан здоров'я людини. Ця відмінність полягає в тому, що в галузі інтересів валеології знаходиться здоров'я і здорова людина, в той час як у медицині – хвороба і хворий, а у гігієні – середовище проживання та умови життєдіяльності людини. В даний час в науці «валеологія» сформувалися два напрямки: медична та педагогічна валеологія. Предметом дослідження останньої є процес включення людини в валеологічні індивідуальні програми, здійсненню яких допомагає наставник, творець особистості [1].

Педагогічна валеологія вивчає питання навчання і виховання людини, що має міцну життєву установку на здоров'я і здоровий спосіб життя на різних етапах розвитку. Дана установка є провідною в системі фізичного виховання всіх вікових груп. Основними поняттями педагогічної валеології є валеологічна освіта, валеологічне навчання, валеологічне виховання, валеологічна культура. Під валеологічною освітою розуміють «безперервний процес навчання, виховання й розвитку здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань і умінь, поведінки і діяльності, що забезпечують

ціннісні відносини здоров'я і здоров'я оточуючих людей»[4]. Метою валеологічної освіти є формування філософії здоров'я людини, світоглядних установок його на збереження здоров'я людини. Валеологічне виховання – процес формування установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду. Науковцями наголошується спрямованість валеологічного виховання на розвиток валеологічної свідомості особистості, яке включає в себе валеологічні знання; факти, відомості, висновки, узагальнення. Валеологічне виховання безумовно пов'язано з вихованням почуття обов'язку і відповідальності за своє здоров'я і спосіб життя, створення у людини стійкої мотивації на ведення здорового способу життя. Кінцевою метою системи валеологічного навчання і виховання є формування валеологічної культури, в основі якої повинна стати концепція, яка визначає програму формування здоров'я. Розробка концептуальної моделі здоров'я, в якій було б визначено місце кожної соціально-економічної ланки: родини, школи, органів охорони здоров'я, фізкультурних організацій та інших є пріоритетним напрямком валеології як науки. В нашій країні, на жаль, довгі десятиліття не існує пріоритету здоров'я. Відсутня послідовна і безперервна система навчання здоров'ю на різних етапах вікового розвитку. Людина отримує інформацію про здоров'я в родині, школі, із засобів масової інформації. Формування знань людини про здоров'я ще не гарантує, що вона буде, дотримуючись їх, вести здоровий спосіб життя. Для цього необхідно створення у людини стійкої мотивації на здоров'я, починаючи з дошкільного віку [2]. Саме з народження слід вчити дитину мистецтву управління своїм здоров'ям. Успіх вирішення даного завдання, природно залежить від дії комплексу чинників, провідними з яких є умови і спосіб життя. Науковцями доведено, що стан здоров'я людини залежить на 50 % від індивідуального способу життя, 25 % – від впливу навколишнього середовища, 15 % – від спадковості, 10 % – від медицини [3]. Ці данні переконливо показують, що значний резерв в збереженні здоров'я закладений в організації способу життя. За Є. С. Вільчковський «спосіб життя – це певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і духовній сферах життєдіяльності людей». Такий спосіб передбачає встановлення способу життя в залежності від спадковості, імунітету, рівня валеологічного виховання, життєвих цільових установок. Найбільш повний взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Існує ряд визначень даного поняття, поширеним з яких: «ЗСЖ – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і поліпшення здоров'я людей, як умови і передумови існування і розвитку інших сторін способу життя».

Таким чином, важливе місце при цьому повинні займати особистісно-мотиваційні особливості людини, її життєві орієнтири, які самі по собі можуть бути стимулом до здорового способу життя. Структура ЗСЖ визначається наступними факторами: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, загартовування, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, валеологічна

самоосвіта. Слід зазначити провідну роль рухової активності в забезпеченні здоров'я сучасної людини в процесі його індивідуального вікового розвитку.

Література

1. Андрущенко Т. К. Формування у дошкільників здоров'язберезувальної компетентності. Старший дошкільний вік: методпосібник. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
2. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.
4. Грушко В. С. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Дошкільне виховання. Київ, 2008. №9. С. 12–13.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ

Дошкільний вік – важливий період у формуванні основ фізичного і психічного здоров'я. Важливо на етапі дошкільного дитинства формувати у дітей основу знань і організованих навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою. Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку – важливе педагогічне завдання. Проте його рішення ускладнюється недостатньою розробленістю системи педагогічних впливів, засобів та умов, при яких забезпечується відповідним чином формування основ здорового способу життя. Чи приділяється достатньої уваги плануванню роботи педагогів, спільної роботи з родиною з формування основ здорового способу життя, реалізації значення дорослої людини в даному процесі? Також позначається недолік розроблених рекомендацій по організації предметно-просторового середовища, і відповідного методичного забезпечення [1, 2].

Усвідомлення важливості проблеми здоров'я дітей дошкільного віку, спонукало до проведення поглибленої роботи з формування уявлень у дітей старшого дошкільного віку про здоровий спосіб життя.

Специфіка формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку включає в себе: охорону і зміцнення здоров'я, формування уявлень дітей старшого дошкільного віку про здоровий спосіб життя, виховання звички до здорового способу життя, організацію різносторонньої діяльності, спрямованої на збереження здоров'я дітей,

реалізацію комплексу виховно-освітніх, оздоровчих і лікувально-профілактичних заходів. Результати проведеного констатувального етапу експерименту підштовхували нас до здійснення формувального етапу дослідження. Формування знань про здоровий спосіб життя відбувалось в три етапи:

Перший етап орієнтований на конкретизацію та систематизацію уявлень дітей про здоров'я, його умови, фактори прояву захворювань та розвитку у дітей уявлень про здоровий спосіб життя.

Другий етап орієнтований на розвиток у дітей старшого дошкільного віку поглядів та знань про одне з ключових умов здоров'я – рух; методах досягнення повного здоров'я за допомогою організації раціонального рухового режиму, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Третій етап орієнтований на знайомство дітей старшого дошкільного віку з методами та принципами загартовування організму з метою запобігання різних захворювань.

Для того щоб виконати всі етапи нашої системи роботи ми розробили систему роботи, мета якої формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Мета системи роботи: формувати основи здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом фізкультурно-оздоровчої діяльності. Завдання програми: охорона і посилення фізичного і психічного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, їх фізичний розвиток та функціональний стан; покращення емоційного стану дітей дошкільного віку; інтелектуальний розвиток дітей дошкільного віку; створення умов з метою формування особистості дошкільника, його креативних здібностей; взаємодія з родиною з метою представлення повного фізичного, соціального, психічного та духовного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Програма передбачає роботу з дітьми старшого дошкільного віку, період її реалізації один навчальний рік, складається з трьох блоків. Дана програма розкриває дітям старшого дошкільного віку основ здорового способу життя, що дозволяють вирішувати одне з найактуальніших завдань сучасної освіти – формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Зміст програми: дана система роботи передбачає собою концепцію занять, що містять пізнавальний матеріал в комбінації з фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Перший блок – «Здоров'я – дорогоцінний подарунок природи», орієнтований на конкретизацію та систематизацію уявлень дітей про здоров'я, його умови, фактори прояву захворювань та розвитку у дітей уявлень про здоровий спосіб життя.

Другий блок – «Шлях до здоров'я – це рух», орієнтований на розвиток у дітей старшого дошкільного віку поглядів та знань про одне з ключових умов здоров'я – рух; методах досягнення повного здоров'я за допомогою організації раціонального рухового режиму, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Третій блок – «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся», орієнтований на знайомство дітей старшого дошкільного віку з методами та принципами загартовування організму з метою запобігання різних захворювань.

Висновки. Здоровий спосіб життя – це не просто сукупність освоєних знань, а стиль існування, адекватна поведінка в різних ситуаціях. Підхід дитини до власного здоров'я вважається фундаментом, в якому можна буде закласти необхідність у здоровому способі життя. В дошкільному віці потрібно створити необхідні сприятливі умови для розвитку дітей, що згодом допоможе сформуванню здорового в усіх відношеннях особистість. Система роботи з формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти передбачала собою заняття, що містять пізнавальний матеріал в комбінації з фізкультурно-оздоровчими комплексами.

Література

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку :дис ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Переяслав-Хмельницький, 2007. 236 с.
2. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку: збірник наукових праць / Педагогічні науки, 2016. Випуск LXIX. Том 3. С. 107–110.
3. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Молода спортивна наука України. Львів, 2010. Т. 2. С.183–187.

Хруль О. С., студентка магістратури групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Протягом останніх років спостерігається зростання кількості осіб з ампутаційними вадами нижніх кінцівок. Значною мірою це пов'язано з воєнними діями в нашій країні, почастищенням випадків травматизму, особливо в людей працездатного віку, нещасними випадками на виробництві, техногенними та природними катастрофами, а також травмами в повсякденному житті.

Сучасні соціально-економічні умови дійсності пред'являють підвищені вимоги до рівня соціальної адаптації всіх груп населення нашої країни, проте саме особи з обмеженими руховими можливостями відчують при цьому найбільші труднощі. Протягом останнього часу в світі відбулися істотні зміни в розумінні проблеми інвалідності, все активніше розглядається питання про рівноправну спільну діяльність осіб з інвалідністю з іншими членами суспільства, однак існує цілий ряд аспектів, що цьому перешкоджають.

Питання реабілітації пацієнтів з ампутацією нижньої кінцівки займає особливо важливе значення, оскільки до цієї групи потрапляють особи найбільш соціально-активного та працездатного віку від 20 до 59 років, що веде до великих економічних втрат, як для суспільства, так і для держави.

Комплексний підхід до реабілітації пацієнта на початковому етапі включає відновлення рівня фізичної активності, забезпечення індивідуальним протезом і відновлення здатності до самостійного пересування. Спільно з цими реабілітаційними заходами необхідно проводити психологічну адаптацію хворого, спрямовану на зниження психологічних обмежень та підвищення рівня соціального функціонування.

У нечисленних дослідженнях показано значне зниження фізичної активності та працездатності, поширеність та виразність психологічних труднощів, проблем соціальної адаптації осіб, які перенесли ампутацію нижньої кінцівки.

Особливе місце у цих дослідженнях займає вивчення якості життя пацієнтів після ампутації, як визнаного критерію ефективності лікування, та реабілітації, що інтегрує показники фізичного, психічного та соціального функціонування людини в умовах хвороби та лікування. Так, представлені існуючі у сучасній науці підходи до дослідження якості життя людей після ампутації. У низці робіт аналізуються чинники, що впливають на якість життя пацієнтів, які перенесли ампутацію нижньої кінцівки. У роботах представлені результати використання опитування щодо загального статусу здоров'я для аналізу факторів, що впливають на фізичний і психічний аспекти якості життя.

Також науковцями досліджувались біопсихосоціальні моделі здоров'я та посилення уваги до психологічних аспектів усіх видів окресленої патології. Не викликає сумніву те, що ампутація нижніх кінцівок істотно впливає на психічний стан пацієнтів та якість життя, пов'язане зі здоров'ям, тому такі пацієнти гостро потребують психологічної допомоги, медичної та соціальної реабілітації. Можна стверджувати, що вивчення якості життя хворих в інтеграції їхніх об'єктивних показників, пов'язаних з обмеженнями життєдіяльності, та суб'єктивної задоволеності життям має особливе значення для розробки ефективних програм реабілітації після ампутації. Однак досліджень у цій галузі ампутуваних хворих недостатньо. В даний час немає єдиного стандарту реабілітації пацієнтів, які перенесли ампутацію нижньої кінцівки.

У світлі вищевикладеного актуальність проблеми розроблення методик підвищення фізичного стану та рухової активності чоловіків першого зрілого віку з ампутаціями засобами адаптивного фізичного виховання у поступовій динаміці дослідження не підлягає сумніву, тому що дослідження, що стосуються комплексної реабілітації пацієнтів чоловічої статі з наслідками ампутації, проведені та опубліковані на даний момент часу, стосуються, як правило, закордонних клінік і реабілітаційних центрів. Проаналізовані нами літературні дані більшою мірою торкаються технічного аспекту реабілітації інваліда та не становлять комплексного підходу до реабілітаційного процесу та оцінки його результатів. Це потребує подальшого вивчення цього питання з

аргументацією ефективності застосування методики підвищення фізичного стану та рухової активності чоловіків першого зрілого віку з ампутаціями засобами адаптивного фізичного виховання (на прикладі плавання).

Література

1. Андрєєва Т. М. Травматизм в Україні на основі даних статистики / Соціальні аспекти здоров'я населення, 2020. № 4. С. 16–18.
2. Методичні рекомендації визначення мобільності осіб з ампутаціями нижніх кінцівок / УкрНДІ протезування та протезобудування. Х., 2007. 15 с.
3. Мосунов Д. Ф. Гідропедагогіка – основа гідрореабілітації [Текст] / Вчені записки університету ім. П. Ф. Лесгафта, 2016. № 20. С. 37–49.
4. Рожков А. В. Протезування та реабілітація інвалідів після ампутацій нижніх кінцівок / Людина та її здоров'я: тез. доп. конгр. Х., 2014. С. 206–207.
5. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

Явтушенко І. І., студент групи 202-ТК
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Спорт і фізична культура – це не тільки здоровий спосіб життя – це взагалі нормальна і здорова життя, яка відкриває все нові і нові можливості для реалізації сил і талантів. Це шлях, на який вступає зі здоровим глуздом, для того щоб прожити їм життя було б плідною, приносила радість йому самому і оточуючим [1].

Значення фізичної культури та ведення здорового способу життя має важливе значення для юнаків та дівчат.

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, що гартує і захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я [3].

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання таких настанов:

- ознайомлення з науково-медичною літературою з даних питань;
- чергувати працю й відпочинок;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися спортом і фізичною культурою;
- дотримуватися режиму дня та рухового режиму;

- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, спорту та туризму;
- перебувати певний час на свіжому повітрі.

Фізична культура займає провідну роль у дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

У своїй основі фізична культура, як і кожен з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук гігієни, біомеханіки) [2].

Також варто звернути на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття чи стан хвороби [4].

Численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента [5].

Література

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
2. Грибан Г., Кутик Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. № 7. С. 130–132.
3. Маркова В. Здоровий спосіб життя студентів. К., 1998. 106 с.
4. Митчик О. П. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту. Х., 2020. 35 с.
5. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя. Х., 2021. 111 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1 СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Безкоровайний О. В., Горголь П. С. ІСТОРІЯ ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ТАЙСЬКОГО БОКСУ.....	4
Борков Д. Д., Горголь П. С. ВПЛИВ ШАХІВ НА РОЗВИТОК ЛЮДИНИ: ІСТОРІЯ ГРИ.....	5
Гавриленко Б. Т., Горголь П. С. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТАКТИЧНИХ СХЕМ У ФУТБОЛІ.....	7
Горностаєва О. О., Гета А. В. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ У СВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЙОГО В УКРАЇНІ.....	9
Грекова В. В., Гета А. В. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ.....	13
Гутник Ю. Р., Гета А. В. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ КОЗАЦТВА.....	15
Долженкова О. С., Горголь П. С. СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	18
Матієнко О. С., Гета А. В. ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СТАВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ДО ЛЮДЕЙ ЗІ СТІЙКИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗДОРОВ'Я.....	20
Нищета Д. Ю., Гета А. В. ЕТАПИ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРОДАВНІ ЧАСИ.....	21
Сидоренко К. О., Горголь П. С. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ТЕНІСУ.....	24

Сіденко А. О., Горголь П. С.
ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ ДЗЮДО..... 25

Ткаченко А. А.
ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ВЕДЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У
ФУТБОЛІ У ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ..... 27

Філіпович Б. В., Горголь П. С.
ІСТОРІЯ, СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ..... 29

Чабан Б. А.
ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ФОРМ І ВИДІВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ..... 31

СЕКЦІЯ 2

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Бовкун Р. В.
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ
ОСВІТИ..... 35

Булига Б. О., Дудка С. Г.
ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ..... 38

Вібла В. Г.
ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ. 40

Воробйов О. В.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ У
ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ..... 42

Гета А. В.
РОЛЬ ТРЕНЕРА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА, ОСОБЛИВОСТІ
ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ..... 44

Давидко С. Г., Синиця Т. О.
ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З ВОЛЕЙБОЛУ..... 49

Караван Є. В., Зачепило І. В.
РОЗВИТОК ТАКТИЧНИХ ПОНЯТЬ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)
У ЗВО..... 50

Караван Є. В.
ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ ТА
МІНІ-ФУТБОЛУ У ЗВО..... 52

Плужник М. М., Горголь П. С.
ІННОВАЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ: ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ СУЧАСНОГО
СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА..... 53

Рибалко Л. М.
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ НА ЗАСАДАХ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ..... 55

Цявко В. В., Горголь П. С.
ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ..... 58

СЕКЦІЯ 3

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Баштовенко О. А.
СИСТЕМНІСТЬ ПРИРОДИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК
КРАЙНЬОГО ПРОЯВУ ЕМОЦІЙ У СПОРТІ..... 60

Безносюк О. О.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ..... 64

Вовк А. І.
ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЯКІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ..... 66

Гонтаренко А. І., Тітаренко С. А.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 68

Горб Є. К. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	71
Горголь В. П. МІСЦЕ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЄДИНІЙ СПОРТИВНІЙ КЛАСИФІКАЦІЇ УКРАЇНИ.....	73
Гулько А. О., Росенко Н. О. ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО ВТФ.....	75
Джунян Р. В., Синиця Т. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА.....	77
Дрозд М. С., Горголь П. С. ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	79
Котова П. Ю., Горголь П. С. ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	81
Кочергіна Т. І. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІЛІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	83
Кравцов М. М., Тітаренко С. А. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ГРИ ФУТБОЛ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ В ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ	85
Кулик А. Г., Тітаренко С. А. ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	88
Куртов А. І., Іващенко С. М., Негода М. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФІЗИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	90

Лазоренко Л. Ю., Горголь П. С. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВНЗ.....	92
Маленюк Т. В., Диченко А. М. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	94
Мамуров Б. Б. ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА.....	97
Михайленко В. В., Рибалко Л. М. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЦІ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ.....	99
Оніщук Л. М. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	101
Рогочий М. О., Горголь П. С. СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ ОТОЧЕННІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	104
Рушенко І. С., Тітаренко С. А. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	106
Тітаренко С. А. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	108
Толіпов У. К. ПРОБЛЕМА ДИНАМІКИ МОТИВІВ ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ.....	111

СЕКЦІЯ 4

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Бойко Р. С. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ.....	114
---	-----

Бурлай О. Р., Жалій Р. В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЛОГІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗАХИСНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У ТХЕКВОНДО....	116
Вовк В. В., Жалій Р. В. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОГРАМУВАННЯ.....	118
Горголь П. С. СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..	120
Громов О. В., Жалій Р. В. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У БАСКЕТБОЛІ 3×3 НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	122
Грушка Є. В., Рибалко Л. М. СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ.....	124
Данилко В. О., Кіріяк І. В., Остапов А. В. ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА ТА УДОСКОНАЛЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ.....	126
Дворник С. О., Воробйов О. В. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ....	128
Дідур Р. Є., Синиця Т. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ.....	131
Дубляк В. С., Горголь П. С. ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛІ: ТРЕНУВАННЯ ТА ВПРАВИ.....	133
Іващенко Д. В., Жалій Р. В. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АТАКУЮЧИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ОБМАННИХ РУХІВ У ФАЗІ РОЗБІГУ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ.....	135

Камерилов О. Є. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ.....	137
Коваленко А. О., Жданов В. К. РІЗНОВИДИ БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ.....	140
Колегова Н. В., Горголь П. С. ГІМНАСТИКА ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ У СУЧАСНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	142
Коломієць К. О., Синиця Т. О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ.....	144
Корзін О. В., Жалій Р. В. ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ТА ВЗАЄМОДІЙ У ЗАХИСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПРИ ПРИЙОМІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ.....	147
Лисенко Ю. О., Черменський А. В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	149
Лоза С. В. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	151
Немченко Д. О., Камерилов О. Є. МЕТОДИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	154
Остапов А. В., Пермяков О. А. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ВОЛЕЙБОЛІ В УЧНІВ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	156
Остапов А. В. МОЖЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ПРОЦЕС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ.....	158

Пилипенко А. І., Синиця Т. О.
ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 160

Пушкар А. І.
КОНЦЕПЦІЇ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ЗМАГАННЯХ З ВИДІВ
ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ..... 162

Солодуха Ю. І., Синиця Т. О.
МОТИВАЦІЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ..... 164

Шавиро Ю. І.
ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В
ЄДИНОБОРСТВАХ..... 166

СЕКЦІЯ 5

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Бабчук Ю. М., Кленько А. С.
СИСТЕМА РОБОТИ З РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У СТАРШИХ
ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ РУХЛИВИХ ІГОР..... 169

Боголюб М. А., Левков А. А.
СУЧАСНІ МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХВОРОБИ ШЛЯТЕРА..... 171

Волков О. В., Горголь П. С.
ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ІЗ ЗДОРОВ'ЯМ СПОРТСМЕНІВ У
ФІЗИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЯХ..... 174

Галенко В. О., Горголь П. С.
ПОТРЕБА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У 40 РОКІВ..... 176

Галімський В. О.
ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО
ПРАВООХОРОНЦЯ..... 178

Гета В. В. ЗАСОБИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	181
Горностаєва О. О. ВПЛИВ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ) НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СЛАБОЧУЮЧИХ УЧНІВ.....	184
Гулько Т. Ю. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	186
Дрюк Б. О., Горголь П. С. ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА АКАДЕМІЧНІ ДОСЯГНЕННЯ.....	188
Єракова Л. А., Примасюк В. С., Боженко-Курило О. В. ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОГРАМ OUTDOOR FITNESS ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В МІСЦЯХ МАСОВОГО ВІДПОЧИНКУ.....	190
Жалій Р. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	193
Зражевський Д. В., Горголь П. С. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКИХ СПІЛЬНОТ.....	195
Йопа Т. В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ОСВІТИ.....	196
Клеценко Л. В., Вишар Є. В. КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК МЕТОД КОМПЛЕКСНОЇ ТЕРАПІЇ.....	198
Корніяш В. Ю., Рибалко Л. М. ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ.....	200

Косяк О. В. СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ.....	202
Кравченко М. В. ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ТРАВМ КИСТІ У БОКСЕРІВ.....	204
Плачинда Т. С. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У КОНТЕКСТІ ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	206
Римар М. П., Ольховська Т. А. КОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	209
Сімченко А. В., Кропта М. Р. ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ У ФІТНЕС- ПРОГРАМАХ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	211
Хлус Н. О., Горян Ю. А. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	213
Хлус Н. О., Долженко М. К. ПРОФІЛАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	215
Хлус Н. О., Кленько А. С. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	218
Хлус Н. О., Козіонна К. М. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	221
Хлус Н. О., Колесник А. О. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	224

Хлус Н. О., Кравченко А. С. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	227
Хлус Н. О., Кругових О. М. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	230
Хлус Н. О., Мірзоєва А. Е. ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	233
Хлус Н. О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ.....	235
Хруль О. С. ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	237
Явтушенко І. І., Горголь П. С. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТА	239

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

Друкується в авторській редакції

Відповідальний за випуск

Л. М. Рибалко, декан факультету
фізичної культури та спорту,
д.пед.н., професор

Комп'ютерна верстка

А. В. Гета, доцент, доцент
кафедри фізичної культури та спорту,
к.фіз.вих.

Підп. до друку 07.12.2023 р. Формат 60×84 1/16
Папір офсет. Друк ризограф.
Ум.-друк. арк. – 14,7. Обл.-видав. арк. – 19,0
Тираж 50 прим. Зам. № 111.

Видавець і виготовлювач: Поліграфцентр Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
36011, Полтава, Першотравневий проспект, 24
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розпоряджувачів видавничої продукції.
Свідоцтво серія ДК № 7019 від 19.12.2019 р.