



Хмельницький національний університет
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*Збірник тез доповідей
II регіональної науково-практичної інтернет-конференції,
присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету*

20 жовтня 2022 р.

Хмельницький

Хмельницький національний університет
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Збірник тез доповідей
II регіональної науково-практичної інтернет-конференції,
присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету

20 жовтня 2022 р.

*Конференцію проведено відповідно до наказу ректора
Хмельницького національного університету
№ 143 від 13.10.2022*

Подані матеріали доповідей учасників II регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту», присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (20 жовтня 2022 р., м. Хмельницький).

На конференції працювали секції: «Фізична культура та фізичне виховання»; «Спорт»; «Здоров'я людини»; «Професійна підготовка»; «Інклюзивна освіта». Розглянуті проблеми фізичної культури і спорту. Проаналізована проблема теорії і методики підготовки спортсменів з урахуванням сучасних технологій. Окремими питаннями аналізувались організаційні та управлінські аспекти діяльності майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту. Усі ці питання розглядалися під кутом забезпечення якості професійної підготовки майбутніх здобувачів вищої освіти сфери фізичної культури і спорту.

Матеріали подані зі збереженням авторської редакції. Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність посилань тощо несуть автори статей та доповідей.

Редакційна колегія:

Солтик О. О., д-р пед. наук, доц.;

Базильчук О. В., д-р пед. наук, проф.; *Павлюк Є. О.*, д-р пед. наук, проф.;

Антонюк О. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.;

Дутчак Ю. В., д-р пед. наук, доц.; *Квасниця І. М.*, д-р філософії, ст. викл.

А43 **Актуальні** проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доп. II регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. 69 с.

Розглянуті проблеми сфери фізичної культури і спорту стосовно забезпечення якісної професійної підготовки майбутніх фахівців, що будуть конкурентоспроможними та затребуваними на ринку праці.

Для фахівців сфери фізичної культури і спорту, науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти.

УДК 796.011

Фізична культура та фізичне виховання

ШОРОБУРА І. М.,

чл.-кор. НАПН України, д-р пед. наук, проф.,
ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розкрито зміст інноваційних педагогічних технологій дистанційного навчання студентів з фізичного виховання в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії.

Ключові слова: інноваційні технології, фізичне виховання, дистанційне навчання, студенти.

Вступ. Інноваційна педагогічна діяльність – це процес створення обґрунтованої системи наукового забезпечення нововведень, що не порушує загальну логіку викладання навчальної дисципліни, а сприяє впровадженню більш оптимальному процесу реалізації нових пропозицій у визначених умовах професійної діяльності [1].

Метою дистанційного інтерактивного навчання є створення комфортних умов навчання, за яких студент відчуває успішність, інтелектуальну досконалість, що дає змогу зробити освітній процес більш продуктивним. Організація дистанційних занять фізичною культурою супроводжується як застосуванням сучасних і незвичних засобів підготовки (презентації, комп'ютерне тестування, проведення дистанційних олімпіад, використання Інтернету, залучення мережесуспільств), так і залученням цифрових матеріалів, використанням популярних сайтів, тренажерно-діагностичних стендів, модулів віртуальної реальності, автоматизованих систем контролю за тренувальним процесом [2].

Мета статті – проаналізувати особливості застосування інноваційних педагогічних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Впровадження інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання передбачає підбір та застосування відповідних принципів, методів засобів і прийомів, що забезпечують результативність впровадження нововведень.

Для вирішення поставленої мети на заняттях із фізичного виховання студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії викладачами кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології були використані такі авторські інноваційні педагогічні технології:

– технологія раціонального поєднання різних видів фітнесу (автор – проф. Мозолев О. М.) [3]. Ця технологія представляє собою комплексне поєднання сучасних фітнес-технологій, занять пілатесом, шейпінгом, стретчингом. Вона враховує той факт, що основним контингентом вищого педагогічного навчального закладу є жінки. Саме для них були підібрані фізичні вправи, що враховували особисті прагнення студенток з розвитку фізичних якостей, корекції фігури, покращення самопочуття та збереження здоров'я. Комплекси вправ, послідовність їх виконання та фізичне навантаження розроблялось індивідуально або для малих груп студентів з урахуванням початкового рівня підготовленості та особистим бажанням отримати кінцевий результат фізичного розвитку;

– технологія «Шлях до здорового життя» (авторка викладачка кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмара М.А.) [4]. Технологія заснована на оздоровчих видах гімнастики. До її змісту включено три складових модулі: «супер-прес, стрункі ноги та досконалі

сідниці»; «сильне гнучке тіло»; «сильні руки, пружні груди та міцна спина». Вони логічно пов'язані між собою та доповнюють один одного. Студенти мають можливість вибору змістового модулю в залежності від особистісних уподобань та прагнень до власного фізичного розвитку. Програма тренувань передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, які направлені на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, витривалості та гнучкості у студентів. Особлива увага приділялась формуванню навичок самостійного виконання вправ програми у домашніх умовах з використання підручних засобів у якості нестандартного спортивного обладнання.

В основі впровадження інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання знаходилося використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram. Дані платформи використовувались не тільки як можливість надання нового навчального матеріалу у дистанційній формі, а також як основний елемент зворотного зв'язку між студентом та викладачем, надання необхідної методичної допомоги, виправлення помилок, здійснення контролю за виконанням фізичних вправ, проведенню тестувань, здійснення самооцінки фізичного розвитку студентів [5]. Завдяки впровадженню інноваційних педагогічних технологій формується стійкий інтерес та позитивне емоційне ставлення студентів до занять з фізичного виховання, проведення оздоровчих заходів, фізкультурної освіти та фізичного самовдосконалення.

Висновки. Сучасні реалії організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання вимагають від викладачів творчого підходу до організації занять. Складність проведення занять з фізичного виховання полягає в тому що абсолютна більшість з них має практичну спрямованість та передбачає активні дії студентів та виконання різноманітних фізичних вправ. В таких умовах успіх мають лише ті викладачі які володіють сучасними інтерактивними методами навчання, здатні зацікавити студентів у необхідності власного фізичного розвитку, а головне надати необхідну консультацію та методичну допомогу в проведенні таких занять.

Список використаних джерел

1. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. (2022). Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 85, 79–83. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16>.
2. Недорубко С., Очеретько Л. (2019). Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Інноваційна педагогіка*. 11(2), 19–22.
3. Mozolev, O., Bloschynskyi, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917–924. DOI: 10.7752/jpes.2019. s3132.
4. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833–840, 2021. DOI: 10.13189/saj.2021.090501
5. Мозолев О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12–13), 676–683. DOI: 10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123.

МОЗОЛЕВ О. М.,

д-р пед. наук, проф. кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Анотація. В статті розкрити основні положень методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави з учнями шкіл.

Ключові слова: корекція постави, загальнорозвиваючі вправи, корегуючі вправи, частини заняття, учні.

Вступ. Правильна постава сьогодні являється не лише вимогою естетичних норм особистої культури і здоров'я. Ця риса високого професіоналізму в багатьох видах діяльності. Якщо в молодшому шкільному і підлітковому віці не надати особливої уваги формуванню постави, то під впливом

негативних зовнішніх умов або недоліків у фізичному розвитку в дітей можуть виникнути пізні порушення постави, що сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму. Формуванню і корекції постави фахівцями фізичної культури завжди надавалася особлива увага [1, 2].

Правильна постава характеризується симетричним розміщенням частин тіла відносно хребта; при цьому голова тримається прямо, плечі розвернуті, лінії надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, грудна клітка немає западин чи випуклостей і симетрична відносно середньої лінії; лопатки притиснуті до тулуба, її кути розміщені на одній горизонтальній лінії; трикутники талії симетричні.

Мета статті – висвітлення основних положень методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави з учнями шкіл.

Методи дослідження. Аналіз наукових та методичних джерел, опитування учнів, педагогічне спостереження, аналіз морфофункціональних показників фізичного розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Вправи, які спрямовані на усунення або зменшення викривлень хребта називають коригуючими. Розрізняють дві групи коригуючих вправ – це загальнорозвиваючі і спеціальні. Коригуючі вправи (деякі їх елементи) спостерігаються у всіх фізичних вправах, зокрема в гімнастичних.

Гімнастичні вправи впливають на весь організм, розвивають координацію рухів, силу і пружність м'язів, зміцнюють серцево-судинну та інші системи, підвищують опірність організму до захворювань. До комплексів гімнастики входить багато коригуючих вправ, які діють на всі відділи хребта і опорно-рухового апарату. До коригуючих вправ належать пружні вправи, спрямовані на зміцнення сили і пружності м'язів, різноманітні «хвилеподібні» вправи, під впливом яких поліпшується рухливість у суглобах усього кістково-м'язового апарату і, зокрема, у хребті. До елементів коригуючої гімнастики слід віднести спеціальні вправи художньої гімнастики, як ходьба, біг, стрибки, які застосовуються при плоскостопості. Ці різноманітні вправи зміцнюють силу й еластичність м'язів, поліпшують координацію рухів, формують правильну поставу під час звичайної ходьби й бігу [3]. При доборі вправ для корекції постави необхідно застосовувати:

- загальнорозвиваючі вправи;
- спеціальні вправи;
- вправи на зміцнення м'язового корсету;
- вправи на збільшення рухливості хребетного стовпа;
- вправи на розвантаження хребта;
- вправи на витягування хребта;
- вправи на балансування;
- вправи на дихання;
- симетричні та асиметричні вправи.

Заняття з лікувальної фізичної культури при дефектах постави проводяться з дітьми одного віку у групах, що не перевищує 10–12 чоловік.

Підготовча частина заняття (5–7 хв) повинна мати тонізуючу, загально розвиваючу дію з помірним фізичним навантаженням. Вона вирішує такі завдання:

- організація заняття (перевірка наявності учнів, визначення стану їх здоров'я та підготовленості до заняття);
- виконання вправ на увагу;
- виконання загальнорозвиваючих вправ в русі та на місці;
- виконання простіших спеціальних вправ для корекції постави.

Для вирішення цих завдань застосовуються такі вправи: ходьба різними способами, короткочасний біг, повороти на місці та в русі, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, вправи на розтягування м'язів, вправи на координацію рухів, нескладні вправ для корекції постави.

Основна частина заняття (30–35 хв) вирішує такі завдання:

- корекція основних і другорядних проявів дефекту постави;
- зміцнення окремих м'язових груп;
- формування навички правильної постави;
- вдосконалення діяльності дихальної і серцево-судинної систем;
- виконання вправ на спеціальному спортивному обладнанні;
- вдосконалення координації рухів і рухових навичок на фоні збереження правильної постави.

Для вирішення цих завдань застосовуються такі вправи: спеціальні коригуючі та загально-розвиваючі вправи; вправи з м'ячами різних розмірів та вагою; вправи з гантелями; вправи в парях;

вправи на гімнастичних снарядах. Для корекції порушень фізіологічних вигинів хребта використовуються гімнастичні вправи для зміцнення і розтягнення окремих м'язових груп в положенні лежачи, у висі на руках і в положенні стоячи. Слід врахувати, що при виконанні вправ в положенні лежачи і у висі насамперед розвантажується хребет, а м'язи розтягують його і цим коригують локальні порушення [4]. Завдання корекції фізіологічних вигинів хребта вирішують також вправи, які виконуються в упорі, стоячи на колінах.

Для збереження правильної постави дуже важливо вміти розслабляти і напружувати окремі м'язові групи. Тому слід використовувати вправи на розслаблення і комбінації з вправами на напруження м'язів. Ці вправи повинні формувати точні уявлення про взаємне положення окремих сегментів тіла і про взаємне напруження м'язів в положенні правильної постави [5].

Заключна частина заняття (3–5 хв) вирішує такі завдання:

- приведення організму учнів у спокійний стан;
- розбір діяльності учнів;
- постановка завдання до самостійного вдосконалення.

Ці завдання вирішують і повільна ходьба і ходьба в поєднанні з різними рухами рук. Вправи закінчуються фіксацією положення правильної постави.

У всіх частинах заняття під час виконання коригуючих вправ вчитель постійно звертає увагу на дотримання учнями правильної постави, на якість виконання запропонованих вправ.

Висновки. Дотримання методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави підвищують загальний тонус життєдіяльності учнів, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета, що в цілому сприяє формуванню правильної постави.

Список використаних джерел

1. Грейда Н. Б., Грицай О. С., & Кренделева В. У. (2011). Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації. *Слобжанський науково-спортивний вісник*, 4 (27), 119–123.
2. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17–19-year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (2), 870–876 doi: 10.7752/jpes.2020.02124
3. Кренделева В. (2009). Корекція постави в підлітків засобами фізичної реабілітації. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 4 (8), 37–40.
4. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16–17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47–54. <https://doi.org/10.29359/VJHPA.13.3.06>
5. Альошина А. І. (2015). Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання. Луцьк : Вежа-Друк, 356 с.

ХМАРА М. А.,
ст. викладач кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

ЗМІСТ БАЗОВИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ ПОЛЬЩІ

Анотація. У статті розкрито зміст базових програм фізичного виховання в загальноосвітніх школах Польщі. Встановлено, що всі авторські програми навчання ґрунтуються на основі базових програм фізичного виховання.

Ключові слова: базова програма, фізичне виховання, учні загальноосвітніх шкіл, авторські програми.

Вступ. Реформа загальної середньої освіти в Польщі була розпочата в 1999 році відповідно до Закону «Про реформу шкільної системи». Вона передбачала наближення системи освіти Польщі до загальноєвропейських вимог, окреслила нові стандарти до організації освітньої діяльності та встановила пріоритети навчання і виховання молоді. Метою реформи системи освіти було впровадження змін у структурі й завданнях середньої освіти, програмах навчання й системі оцінювання [1].

Мета статті – аналіз змісту базових програм фізичного виховання в загальноосвітніх школах Польщі.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел та методичної літератури, порівняльний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до нової концепції розвитку освіти в Польщі було визначено мінімум базових знань, умінь та навичок, якими повинні опанувати учні. У сфері фізичного виховання нормативно-змістовою основою державного стандарту навчання в системі загальної середньої освіти є базова програма навчання з фізичного виховання. Базова програма є універсально-обов'язковим документом, у якому відображено вимоги до організації процесу фізичного виховання [2]. Вона опрацьована й затверджена Міністерством освіти і стосується всіх предметів навчання, має декілька частин і викладається в такому порядку:

- цілі етапів навчання;
- завдання школи;
- зміст практичних знань, умінь, оптимального рівня розвитку рухових навичок, особистісних переконань щодо фізичної культури;
- досягнення (компетенції) учня після закінчення кожного етапу навчання.

Кожна програма, затверджена до впровадження Міністерством освіти або директором школи, має визначати цілі етапів навчання та включає компетенції, вказані в базовій програмі навчання. Базова програма навчання є загальною основою для всіх авторських програм. Виконання встановлених вимог базової програми навчання має гарантувати можливість кожному учневі після закінчення школи стати всебічно розвинутою особистістю з сформованими руховими вміннями та навичками, розвинутими руховими здібностями та функціональними можливостями, які лежать в основі подальшого повноцінного життя й існування людини в умовах розвитку сучасної цивілізації [3].

Програма навчання визначає особистісні диспозиції, якими повинні оволодіти учні протягом навчання в школі, без засвоєння яких вони не можуть залишити навчальний заклад. Один із провідних учених Польщі Я. Бельський характеризує такий підхід до навчання як «цивілізаційний і культурний мінімум», який є основним складовим елементом кожної авторської програми з фізичного виховання та оволодіння яким є обов'язковою умовою процесу навчальної діяльності учнів [4]. При розробці авторських програм фізичного виховання необхідно враховувати всі відомості про здоров'я учнів в широкому сенсі, а не тільки дані про фізичну працездатність часто вимірювану спортивними результатами. При цьому слід посилається до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, яка встановлює три важливі складники здоров'я: фізичний, психічний і соціальний. Такий підхід мають провідні країни ЄС, які з успіхом упроваджують інноваційні технології навчання в процес фізичного виховання [5].

Стандарти досягнень учнів з фізичного виховання, що встановлює базова програма [1], визначають зміст процесу навчання, послідовність набуття теоретичних знань, формування рухових умінь і навичок. Вони встановлені відповідно до цілей і етапів навчання, роз'яснюють компетенції учнів та дають змогу визначити їхню готовність до наступного етапу отримання освіти [5]. Тадеуш Мащак акцентує увагу на тому, що «лише праця викладача вирішує проблему успішного оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками, визначеними в стандартах базової програми» [6].

Програма навчання – це документ, який відображає нормативно-правові основи діяльності викладача та спирається на регламентні документи Міністерства народної освіти. Вона встановлює напрям діяльності вчителя і учнів, визначає мету навчання та засоби досягнення цілей. Програма навчання складається з трьох частин: у першій визначають цілі етапів навчання, які становлять основу дидактично-виховної діяльності викладача; у другій частині програми надано зміст навчання, визначають засоби, які впливають на всебічний і гармонійний фізичний розвиток учня, підтримки і збереження його здоров'я; у третій частині програми передбачено результат, який очікують отримати після завершення курсу навчання з фізичного виховання. У програмі визначають знання, уміння й навички, які має засвоїти учень для повноцінного фізичного розвитку і життя в суспільстві. Процес навчання фізичній культурі містить виконання типових фізичних вправ, використання різноманітних рухливих ігор і розваг, заняття різними видами спорту, спрямовані на розвиток рухових умінь і мають розвивальний, рекреаційний і спортивний характер [7].

Висновки. Базова програма навчання формулює досягнення (компетенції) учнів лише в загальних рисах, авторські програми навчання потребують їхнього уточнення. Компетенції учнів, закладені в базовій програмі, – це лише відправна точка для розробки авторських програм навчання та визначення досягнень учнів наприкінці кожного етапу отримання освіти.

Список використаних джерел

1. Мозолев О. (2015). Нормативно-змістові основи Державного стандарту навчання в сфері фізичного виховання в системі загальної середньої освіти Польщі. *Педагогічний дискурс*, (19), 125–132.
 2. Хмара М. А. (2021). Національні особливості розвитку фізкультурної освіти школярів у Польщі кінця XX – початку XXI століття. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*, 167–170.
 3. Мозолев О. & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогічний дискурс*, 27, 7–17. DOI:10.31475/ped.dys.2019.27.01
 4. Bielski J. (1999). Wychowanie fizyczne w reformowanej edukacji. Budowa programyw Auto-rskich. Standardy osiągnięć. Ocena ucznia. *Lider* Wydanie specjalne, 8–12.
 5. Мозолев, О. (2016). Механізми управління якістю процесів розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту Польщі. *Молодь і ринок*, (5), 102–107.
 6. Maszczak, T. (2015). Wychowanie przez rozwój: podrecznik. Warszawa : Fundacja «Centrum edukacji olimpijskiej», 224 s.
- Mozolev, O., Khmara, M., Shorobura, I., Bloshchynskiy, I., Prontenko, K., Polishchuk, O., Zdanevych, L, Kruty, K. (2019). Comparative Analysis of the Effectiveness of Polish and Ukrainian Basic Training Programs in Physical Education for 9-10-year-old Pupils. *Universal Journal of Educational Research* 7(11): 2345-2351. DOI: 10.13189/ujer.2019.071112

ФУРМАН Л. М.,

викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

СПОРТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті розкрито значення та особливості проведення занять зі спортивних ігор в початковій школі.

Ключові слова: спортивні ігри, учні початкових класів, фізична активність, оздоровчий ефект.

Вступ. Традиційні заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми початкового шкільного віку не завжди відповідають новим вимогам і потребують оновлення та заміни на більш сучасні, які б ефективніше сприяли виконанню завдання зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, всебічного фізичного й психічного розвитку дитини. Проблема формування здоров'я дітей постає актуальною у зв'язку з двома глобальними тенденціями, що спостерігаються в нашій країні протягом останніх років: зниженням рухової активності дітей у зв'язку з карантинними обмеженнями та негативною динамікою стану здоров'я учнів шкільного віку [1]. На сучасному етапі розвитку шкільної фізкультурної освіти особливо актуальним є впровадження в педагогічну практику цікавих та різноманітних технологій фізичного виховання, які сприятимуть гармонійному розвитку та зміцненню фізичного й психічного здоров'я учнів, підвищенню захисно-приспосувальних функцій їхнього організму до різноманітних факторів навколишнього середовища.

Мета статті – аналіз значення спортивних ігор у фізичному вихованні дітей в початковій школі.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел та методичної літератури, опитування фахівців та батьків, педагогічне спостереження, порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [2].

При правильній організації занять з фізичної культури з врахуванням вікових особливостей і рівня підготовленості учнів рухливі та спортивні ігри позитивно впливають на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарата, м'язової системи, формування правильної постави в дітей, а також підвищують функціональну діяльність всього організму. Фізичні вправи на уроках фізичної культури необхідно розглядати як засіб для розвитку в учнів умінь керувати своїми рухами як у стандартних так й нестандартних умовах повсякденної діяльності.

На думку багатьох дослідників рухливі та спортивні ігри є одним з основних засобів для гармонійного розвитку учнів, формування в них позитивного ставлення до навколишнього середовища, підтримки оптимального емоційного та психофізичного стану. Тому фахівці фізичного виховання рекомендують використовувати в процесі навчальних та оздоровчо-рекреаційних занять з учнями початкових шкіл увесь спектр сучасних (цікавих для дитини) рухливих та спортивних ігор. Під час проведення занять зі спортивних та рухливих ігор необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними [3]. При систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

Ігри включені до шкільної програми, проводяться на уроках фізичної культури, під час проведення позакласних масових заходів, на перервах, під час годин перебування на свіжому повітрі у групах продовженого дня. Рухові дії в рухливих та спортивних іграх дуже різноманітні. Ігрова та змагальна діяльність передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися, добувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції; організовувати свій час і мобілізувати ресурси; оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення [4].

Ігрова фізична активність дітей у молодшій школі спрямована, насамперед, на розвиток та вдосконалення основних рухових умінь і навичок (біг, стрибки, метання, ловіння, ведення, передача та прийом м'яча ногами та руками). Окрім правильного виконання вправ дитину вчать контролювати рухи свого тіла з тим, щоб сформовані рухові вміння могли бути використані в різних ситуаціях. Організуючи ігри увагу дітей зосереджують на взаємодопомозі та співпраці, а основну мету визначають як удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій [4, 5].

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до захворювань [5].

Велике значення для покращення рухових навичок мають позаурочні заняття зі спортивних ігор. Вони можуть проводитись у спеціалізованих спортивних закладах, школі та відкритих дворових майданчиках за участю дітей та дорослих. Пріоритетними мотивами відвідування позаурочних секційних та оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми 6–10 років, на думку їхніх батьків, виступають:

- всебічний гармонійний розвиток;
- виховання активної та здорової дитини;
- розвиток навичок самостійної поведінки та прийняття рішень;
- вдосконалення фізичних здібностей дитини;
- формування навичок спілкування дитини в колективі;
- розвиток навичок співпраці для досягнення мети.

Поєднання шкільних та позашкільних форм фізичного виховання молоді сприяє її всебічному та гармонійному розвитку, формує мотиви для подальшого фізичного самовдосконалення.

Висновки. На сьогодні в науково-методичній літературі є достатньо наукових досліджень з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів. Вони дозволяють зробити ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей в умовах урочної та позаурочної системи освіти. Використання сучасних технологій проведення занять зі спортивних ігор в початковій школі, впровадження нових, цікавих для дітей 6–10 років різновидів спортивних ігор, дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання, а й забезпечить більш ефективну фізичну підготовленість молоді.

Список використаних джерел

1. Мозолев О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. DOI: 10.31475/ped.dys.2022.32.06.
2. Єременко Н., Ковальова Н. & Бобренко С. (2019). Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (8), 49–55.
3. Галай М. Д., Питомець О. П. (2019). Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 3 К (110), 137–140.
4. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-

basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10 (4), 754–767. DOI: 10.13189/saj.2022.100416

5. Мозолев О. М., Кошура А. В., Молдован А. Д., Бражанюк А. О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41–44. DOI: 10.32843/2663- 6085/2022/44/3.8

БОРТЮК О. С.,

ст. викладач кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розкрито структуру та зміст механізму формування рухових умінь та навичок учнів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: рухове уміння, рухова навичка, механізм формування, фізичні вправи.

Вступ. Навчання новим рухам є складний процес формування рухових умінь та навичок. В основі цього процесу лежать фізіологічні механізми взаємозв'язку функціональних систем та динамічних стереотипів розвитку людини. Ефективність вирішення дидактичних та виховних завдань урок фізичної культури з в першу чергу залежить від того, наскільки ретельно будуть враховані у процесі навчання закономірності формування рухових умінь та навичок учнів.

Мета статті – аналіз механізму формування рухових умінь та навичок учнів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз наукових та методичних джерел, опитування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення фізичних вправ на уроках фізичної культури передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижнього порядку;

2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення [1].

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових дій, виконання окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову комбінацію [2]. Фізіологічну основу рухових умінь та навичок складають механізми рефлексорної діяльності.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій відволікаючих увагу факторів, наявністю зайвих рухів [3]. Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується та відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння в навичку [4].

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до відволікаючих факторів, міцністю запам'ятовування. З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність – це вміння вищого порядку.

Під час виконання вправ на уроках фізичної культури в учнів поступово відбувається автоматизація рухової дії, що приводить до трансформації їх свідомості. Відбувається процес звільнення концентрації свідомості учнів від «дріб'язкового» управління своїми рухами. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора («м'язового відчуття»). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань [5]. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

При оволодінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно.

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою. З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або вміння вищого порядку.

Висновки. Формування нових рухових дій потребує від учнів певних фізичних та психічних зусиль. Більшість рухових навичок, сформованих на уроках фізичної культури є перехідними формами до більш складних навичок, які необхідні учню у повсякденній діяльності та для оволодіння навичками занять різноманітними видами спорту.

Список використаних джерел

1. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей : навч.-метод. посіб. – Хмельницький : Вид. ФОП Цюпак А. А., 99 с.
2. Клиндух Т. І. (2012). Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок учнів. *Вісник Запорізького національного університету*, (1), 7.
3. Хмара М. А. (2021). Модернізація шкільної фізкультурної освіти України на основі досвіду Польщі. *EDITORIAL BOARD*, 180.
4. Москаленко Н., & Алфьоров О. (2016). Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 196–200.
5. Мозолев О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. DOI: 10.31475/ped.dys.2022.32.06.

ХАЛАЙЦАН А. П.,

викладач кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розкрити особливості формування основних фізичних якостей учнів середніх та старшої класів.

Ключові слова: фізичні якості, фізичний розвиток, учні, вікові зміни.

Вступ. Останні наукові дослідження свідчать, що стан здоров'я молоді, суттєво погіршився. Головною причиною такого явища науковці вважають карантинні обмеження викликані COVID-19, а згодом введенням військового стану та перехід на дистанційну та змішану форму навчання [1, 2]. Головним завданням системи освіти на сьогодні залишається розвиток та формування всебічно розвинутої, творчої, здорової особистості. Тому виникає необхідність більшу увагу звернути на фізичну культуру і спорт, як ключовий засіб покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку молоді.

Мета статті – аналіз особливостей формування фізичних якостей учнів середніх та старших класів.

Методи дослідження. Аналіз наукових і методичних джерел, експертний аналіз, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «фізичний розвиток» науковці розглядають як процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану (антропометричні, фізіологічні параметри) організму [3].

Юнацький вік є важливим періодом формування антропометричного та фізичного розвитку людини, що потребує особливої уваги. Здатність особистості виконувати певні рухові дії (бігати, стрибати, плавати) напряму залежать від рівня розвитку її фізичних (рухових) якостей. Фізичні якості характеризують окремі сторони рухових можливостей людини. Вони поєднують у собі моторику людини, мають характерні фізіологічні та біохімічні механізми, які вимагають прояву властивостей психіки особистості. Виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій.

Фізичні якості це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Більшість фізичних якостей молодих людей у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В окремі періоди антропометричного розвитку та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками з дуже малим приростом фізичної якості або навіть спаду її показників [4]. До основних фізичних якостей людини належать: сила; швидкість; витривалість; спритність; гнучкість.

Сила – являє собою здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому використовуючи м'язове напруження. За науковими даними найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопців вважається вік від 13–14 до 17–18 років, а в дівчат – від 11–12 до 15–16 років.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. Найсприятливішими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років, де що в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14–15 років. З урахуванням рекомендацій заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

Витривалість – це фізична кмість організму, що надає здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Її забезпечує здорове серце. Найбільш рекомендовані вправи, при виконанні яких організм споживає найбільше кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання або аеробіка підвищують витривалість організму. Витривалість є необхідною руховою якістю в кожному виді спорту. Основними компонентами загальної витривалості є фізіологічні можливості організму (у кожної людини вони індивідуальні).

Спритність – це здатність опановувати складні рухи, швидко навчатися й перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є «запас рухів». Розвиток спритності включає різні види стрибків, рухові ігри, які вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших. Головним показником спритності є точність орієнтації в просторі. Ця здатність посилюється у віці 5–6 років, у 7–10 років досягає найбільшого прояву, а далі стабілізується, досягаючи к 15–16 рокам показників дорослих людей.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дає змогу порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості, людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати його певний час, виконувати рухи з необхідною амплітудою.

Зниження здатності вільно й природно приймати будь-яку необхідну позу, розтягнення м'язових і сполучних тканин – одна з ознак погіршення фізичного стану організму людини. Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів. За основу вправ для розвитку гнучкості взято різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, махи, обертальні й кругові рухи.

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток фізичних якостей [5].

Висновки. Рухова активність людини є запорукою її здоров'я. Вона надає людині можливість працювати, навчатися, активно відпочивати та жити повноцінним життям. Фізичне виховання та спорт цілеспрямовано впливають на природні властивості людського організму, сприяють розвитку фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. (2020). Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. – Чернігів, 408 с.
2. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (6), 3280 – 3287. doi:10.7752/jpes.2020.s6445.
3. Griбан, G., Skoruy, O., Pantielieiev, K., Brytan, Y., Tymchuk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) 107-118. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.12.1
4. Рибалко П. Ф. (2011). Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 91, 392–394.
5. Мозолев О. М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей : навч.-метод. посіб. – Хмельницький : Вид. ФОП Цюпак А. А., 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>

ПОЛЩУК О. С.,

д-р філософ. наук, проф., проректор з науково-педагогічної роботи,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розглянуто проблеми ведення здорового способу життя студентської молоді. Розкрито значення фізичного виховання у формуванні фізичної культури майбутніх фахівців.
Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичні вправи, фізичне виховання, студенти.

Вступ. Потреба у збереженні здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді особливо гостро постає в період переходу на дистанційну систему освіти. Здоровий спосіб життя – це важливий чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян. Він передбачає достатню рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, обґрунтоване чергування роботи і відпочинку, періодичні медичні профілактичні огляди та консультації, відмова від тютюнопаління, вживання наркотиків і зловживання алкоголем. У поняття «здоровий спосіб життя» входять елементи, що стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального та духовного [1]. Регулярна фізична активність завжди вважалася важливим компонентом здорового способу життя.

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді в Україні набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація пов'язана з воєнним станом в країні, проведенням занять з фізичного виховання в дистанційній формі, погіршенням стану здоров'я молоді [2].

Мета статті – аналіз проблеми формування здорового життя студентів засобами фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз наукових та методичних джерел, опитування, анкетування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі здорового способу життя людини знаходиться індивідуальна система поведінки й звичок, що забезпечує потрібний рівень життєдіяльності. Тобто здоровий спосіб життя це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та покращення загального самопочуття. Навчання в системі вищої освіти формує свідоме ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої цінності [3].

Здоровий спосіб життя студентів є важливим компонентом їх загальної культури. Він включає наступні компоненти: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим праці й відпочинку, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну та статеву культуру, тренування імунітету й загартовування, відсутність шкідливих звичок та ін. [4]. Здоровий спосіб життя цілеспрямовано й постійно формується в протязі життя людини, він не повинен залежати від життєвих обставин і ситуацій, він є ключовим елементом первинної профілактики, збереження та покращення стану її здоров'я, забезпечує успішне виконання соціальних та професійних функцій [5].

Провідна роль у формуванні індивідуальної системи ведення здорового способу життя студентів належить фізичному вихованню. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання, які використовуються з метою формування фізичної культури молоді та ведення здорового способу життя [6]. Велика кількість та різноспрямованість фізичних вправ визначає необхідність їх класифікації для подальшого відбору відповідно до мети та завдань, що ставлять перед собою студенти. У практиці формування здорового життя засобами фізичної культури доцільно користуватись класифікацією, у яких фізичні вправи діляться на групи за такими ознаками:

- спрямованістю використання (загально-розвивальні, для розвитку окремих груп м'язів, професійно-прикладні, відновлювальні);
- відмінністю педагогічних завдань (освітні, виховні, оздоровчі, реабілітаційні, розвивальні, тренувальні, змагальні);
- впливом на організм (розвиток скелетної мускулатури, рухового апарату, органів дихання, кровообігу, уваги, координації);
- функціональним ефектом (виховання фізичних якостей, формування рухових навичок);
- предметними формами застосування (гімнастика, атлетика, спортивні ігри);
- видом рухової діяльності (переміщення, стрибки, метання, єдиноборства, технічні види);
- умовами їхнього здійснення (природні, у залі, на місцевості, на воді);
- спрямованістю виховання фізичних якостей (сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість);
- рівнем активності (пасивні, вправи малої рухливості, активні, інтенсивні, змагальні);
- способом оцінки результатів (виконання тестів та контрольних нормативів, порівняльний аналіз зміни показників фізичного розвитку) [7].

В молоді роки відбувається усвідомлення та сприйняття певних норм та зразків поведінки, формування потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Навчання у закладах вищої освіти повинно сприяти вирішенню цих проблем. Заняття з фізичного виховання безпосередньо вирішують проблеми формування культури здоров'я студентської молоді, надають знання з основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, формують уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі технології ведення здорового способу життя [8].

Висновки. Отже, без спеціальної, цілеспрямованої роботи по формуванню культури здоров'я, знання про здоровий спосіб життя ніколи не стануть ціннісними орієнтаціями, не розвиватиметься мотивація до турботи про власне здоров'я. Провідна роль в формуванні здорового способу життя студентської молоді належить фізичному вихованню. Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури студентів може служити рівень сформованості навичок ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Футорный С. М. (2014). Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] Киев : Саммит-книга, 296 с.
2. Мозолев О. М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339–344.
3. Борщенко В. В., Борщенко В. В., & Стришко А. І. (2022). Можливості фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя студентів. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*, 24–30.
4. Кенсицька І. & Пальчук М. (2016). Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 29–33.
5. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей : навч.-метод. посіб. – Хмельницький : Вид. ФОП Цюпак А. А., 99 с.
6. Grihan, G., Skoruy, O., Pantieliev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) 107–118. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.12.1
7. Заболотна Т. М. (2015). Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейно-побутової культури». *Вісник Сумського національного аграрного університету : наук. журн. Серія «Економіка і менеджмент»*, 4 (63).
8. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12–13), 676–683. DOI: 10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123.

РУСНАК А. А.,
ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет
МОЗОЛЮК О. В.,
ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет
АГДЖОЯН Ю. Д.,
здобувач вищої освіти група СОФКМ-21-1,
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З ФУТБОЛУ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ

***Анотація.** Розглянуто можливість цілорічного проведення занять на відкритому повітрі з футболу. Подані окремі рекомендації для покращення методики цих занять. Вказано, що круглорічні (цілорічні) заняття з футболу на відкритому повітрі є ефективним засобом оздоровлення і загартування організму студентів.*

***Ключові слова:** футбол, заняття, оздоровлення, загартування, адаптація організму.*

Мета дослідження – провести заняття на відкритому повітрі, розкрити механізм терморегулювання загартування, утворення умовних рефлексів з пристосувальними властивостями.

Методи дослідження – анкетування опитування, оцінка фізичного розвитку студентів, проведення антропометрії, функціональних проб.

Результати дослідження та їх обговорення. Зовнішнє середовище відіграє першочергову роль у життєдіяльності людського організму. Людина протягом століть прагнула не пристосуватися до природного середовища, а зробити його зручним для свого існування.

Важливо відмітити, що будь-яка діяльність людини впливає на навколишнє середовище, а погіршення стану біосфери небезпечно для всіх живих істот, у тому числі і для людини.

Суспільство залежить від природних ресурсів та екологічних умов планети. Як відомо, повітря, сонце, джерела води, вітер, температура та інші природні фактори використовуються у системі природного оздоровлення людини. Але, відомі і інші методи оздоровлення, серед яких найбільш відомі такі: голодування, урінотерапія, загартування організму.

Цілорічне проведення занять на відкритому повітрі базується на положеннях сучасної фізіології, про життєдіяльність організму, його зв'язку із зовнішнім середовищем і провідною роллю зовнішніх умов у житті людини. Розкриття механізмів терморегулювання загартування, утворення умовних рефлексів з пристосувальними властивостями забезпечують діяльність проведення занять зі студентами спортивної спеціалізації з футболу на відкритому повітрі. Великі тренувальні навантаження, які часто переносять спортсмени при істотних коливаннях температури навколишнього середовища, визначають проблему адаптації організму до тренувань в цих умовах. Це стосується більшості видів спорту, які забезпечують тривалу навчально-тренувальну роботу на витривалість, що вимагає чітких знань про вплив тепла і холоду на організм спортсмена, пошуку ефективних шляхів та механізмів для індивідуальної адаптації до високих і низьких температур.

Пристосування організму до перепадів температури навколишнього середовища зводяться до відведення тепла при високих температурах і збереження його при низьких. Відомо, що 60–80 % енергії, яка виробляється організмом людини, виділяється у вигляді тепла в зовнішнє середовище, і тільки 20–40 % перетворюється в корисну роботу.

Відомо, що оптимальна температура повітря для повноцінної життєдіяльності людини в умовах основного обміну коливається в межах 18–20 °С. Зміни зовнішньої температури відносно оптимального рівня призведуть до ліквідації фізіологічної різниці між внутрішньою і зовнішньою температурами тіла, що вимагає від людини адекватних реакцій, направлених на підтримку теплового балансу. Слід відмітити, що зниження внутрішньої температури і температури оптимального рівня призведе до суттєвого зниження споживання кисню, серцевого викиду ЧСС, економної роботи і працездатності. У спортсмена при пониженні внутрішньої температури на 1°С споживання кисню знизиться на 5–6 %, ЧСС – на 8 в 1 хв, а працездатність а працездатність при виконанні зтяжної роботи аеробного характеру – 20 %.

На нашу думку, особливої уваги заслуговує вивчення процесів адаптації організму студентів у групах спортивної спеціалізації з футболу до зміни температури навколишнього середовища та фізичного навантаження.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні брали участь 135 студентів 1 курсів і 26 студентів групи підвищення спортивної майстерності (ПСМ), які були розподілені на дві групи: 1 група – студенти 1 курсу і 2 група – студенти ПСМ (I – IV курси). Методи дослідження: анкетування опитування, оцінка фізичного розвитку студентів, проведення антропометрії, функціональних проб. Заняття з фізичного виховання проводились зі студентами 1 курсу, які спеціалізуються футболу один раз на тиждень по дві години та навчально-тренувальні заняття в групі ПСМ чотири рази на тиждень по дві години.

Проведення занять в умовах низьких температур навколишнього середовища $-5-8^{\circ}\text{C}$, в результаті інтенсивного фізичного навантаження, моторна щільність досягла 75 %, частота пульсу 175 ± 8 ударів в хвилину, відбулися зміни температури тіла (збільшувалася на $0,3-0,5^{\circ}\text{C}$), систол. тиск збільшувався у такій же мірі, як і при високих температурах, діастолічний тиск підвищувався порівняно з рівнем спокою на 18 ± 8 мм рт. ст., втрати в масі при цьому були 700–1050 г.

У студентів 1 групи, порівняно зі студентами 2 групи при низьких температурах відбувалася різка зміна температури тіла, значно зростав пульс та частота дихання, наступало підвищення діастолічного тиску і втрати маси тіла.

Періодично в методику проведення занять вносилися зміни і корективи з виявленням змін функціональних показників студентів всіх груп.

Висновки. На основі аналізу даних результатів дослідження необхідно зазначити, що у всіх студентів, які займаються на відкритому повітрі, протягом року занять відбулися зміни в системі гемодинаміки, знизився артеріальний тиск в стані спокою, систолічний тиск був ($128 \pm 6,1$ мм рт.ст. і $121 \pm 4,9$ мм рт. ст. $p \leq 0,04$), покращилися показники, які проявляються в зниженні серцевих скорочень і частоти дихання, нормалізації артеріального тиску та ваги. У студентів різних груп знизилися випадки застудних захворювань. Студенти всіх груп активно брали участь у спортивних змаганнях.

Підготовка організму студентів до ефективної тренувальної і змагальної діяльності в умовах низьких температур є менш складною проблемою порівняно з підготовкою в умовах спеки, але вимагає виконання деяких рекомендацій, основними з яких є:

1. Застосування ефективних варіантів розминки (виконання вправ в русі, рухливі ігри, естафети).
2. Використання одягу.
3. Раціональне планування роботи різної інтенсивності і тривалості).
4. Контроль за внутрішньою температурою тіла і температурою шкіри, реакціями серцево-судинної системи (пульс, артеріальний тиск).

Аналіз представлених даних дає право стверджувати, що проведення занять на відкритому повітрі цілорічно вимагає максимальної щільності занять, використання естафет, спортивних та рухливих ігор зі змагальними елементами. Враховуючи викладене, стає очевидним, що проведення занять з студентами на відкритому повітрі є ефективним засобом оздоровлення та загартування.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортмен в різних кліматично-географічних і кліматичних умовах. Київ : Олімпійська література, 1996.
2. Теорія і методика викладання футболу / В. М. Костюкевич, С. А. Гурина, О. А. Перепелиця, В. М. Поліщук, 2017.
3. Шевченко А., Альчато А. Шляхетна сила моє життя, мій футбол, 2021.

МАТВІЙЧУК В. М.,

ст. викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково усі останні роки все частіше говориться про фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості.

Abstract. *Today it is impossible to find any sphere of human activities not related to physical culture, as physical culture and sports – a recognized material and spiritual values of society as a whole and each person separately. Not by chance in recent years have increasingly referred to physical culture not only as an independent social phenomenon but also as a sustainable quality of personality.*

Ключові слова: *інновація, фізичне виховання, інноваційна методика, педагогічні умови, навчальний процес.*

Key words: *innovation, physical education, innovative methodology, pedagogical conditions, educational process.*

Проблема фізичного виховання завжди привертає до себе найпильнішу увагу фахівців різного профілю. Основною формою фізичного виховання є урок фізичної культури. Але за останнє десятиліття урок зазнав значних змін, які пов'язані з цілою низкою причин й основна з них – погіршення здоров'я дітей. Більшість дітей не в змозі виконати норми та вимоги, які передбачає комплексна програма з фізичної культури. Отже, використання у навчальному процесі сучасних технологій – ефективний метод поліпшення навчального процесу з фізичної культури. Основне завдання інтерактивного навчання фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Ураховання ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до умов діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання.

Сучасна система фізкультурного виховання студентської молоді вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молодої людини, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Однак, випускники вузів, як свідчить практика, не є активними, самостійними носіями цінностей, накопичених у цій сфері культурного розвитку, що істотно обмежує перенесення отриманих знань, практичних умінь на культуру навчальної і професійної праці, побуту, відпочинку, стилю життя, ставлення до здоров'я, знижує в цілому гуманітарно- особистісний розвиток.

Багато вчених і фахівців одностайні в тому, що зараз зростаючі вимоги до фізичного виховання студентів обумовлюють необхідність модернізації навчально-виховного процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів, під якою розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого здоров'я, фізичного розвитку рівня фізичної підготовленості [1].

Для сучасної педагогіки у сфері фізичного виховання актуальною є проблема поєднання масовості освіти в більшості навчальних закладів та необхідності індивідуалізації процесу навчання. Тому будь-які системи тоталітарного жорстко запрограмованого фізичного виховання можуть принести лише тимчасовий ефект завдяки вміль організації, але ніколи не витримають перевірки часом через їх повну невідповідність його духу. Не знаходять також продовження проекти підвищення ефективності фізичного виховання за рахунок збільшення кількості навчальних годин.

Керуючись принципами, заняття з фізичного виховання планується проводити не потоками, а в навчально-тренувальних групах, що спеціалізуються в декількох видах спорту: волейбол, баскетбол, футбол, плавання, легка атлетика, настільний теніс, бадмінтон, загальна фізична підготовка, лікувальна фізична ін. У зв'язку з цим, необхідно культура та розробити нові експериментальні навчальні програми для цих видів спорту. Варіанти цих програм повинні ґрунтуватися на навчальних програмах з фізичного виховання для вузів і програмах ДЮСШ. Навчально-тренувальні заняття планується проводити за межами академічного розкладу 2–3 рази на тиждень по 2 години. Метою навчально-тренувального заняття стане досягнення студентом фізичної досконалості як складової частини гармонійного розвитку особистості. Перетворення змісту і форми фізичного виховання студентів на основі конверсії елементів спортивної культури навчально-тренувального процесу в інтересах їх використання в навчанні дозволить покращити стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів [5]. Головним підсумком роботи стане зміна ставлення студентів до занять з фізичного виховання, і, як наслідок, підвищення рівня навчання в цілому. Це відобразиться на показниках відвідуваності, дисципліни на заняттях, емоційному підйомі, поліпшенні успішності з фахових предметів. У цьому випадку особистість сприйме освіту у сфері фізичної культури як складову власного стилю життя.

Висновки. Як правило, інновації виникають в результаті спроб розв'язати традиційну проблему новим способом, в результаті тривалого процесу накопичення і осмислення фактів, коли і народжується нова якість, що несе новаторський сенс. Більшість сучасних інновацій знаходяться в

спадкоємному зв'язку з історичним досвідом і мають аналоги у минулому. Це дає основу стверджувати, що інноваційний процес – це мотивований, цілеспрямований і свідомий процес із створення, освоєння, використання і поширення сучасних ідей (теорій, методик, технологій тощо), актуальних і адаптованих для цих умов і відповідних певним критеріям. Він спрямований на якісне поліпшення системи, до якої вноситься нововведення, і припускає стимулювання його учасників і зміну їх поглядів з позиції нововведення.

Список використаних джерел

1. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ. М. : Эксмо, 2012. – 190 с.
2. Горшкова В. В. Образование взрослых: формат опережения. М. : Феникс, 2011. – 25 с.
3. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33–35.
4. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації фізичному вихованні // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.

ФЕДОРОВ В. Р.,
здобувач вищої освіти, група ФКСМ-21-1,
Хмельницький національний університет

СТАН ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Анотація. В ході дослідження визначено структура і взаємозв'язок антропометричних показників, фізичної підготовки та техніко-тактичних дій юних баскетболістів 10–14 років, та ефективність застосування різних вправ швидкісно-силового характеру на техніко-тактичну підготовленість юних баскетболістів.

Ключові слова: підготовка, баскетбол, техніко-тактичні дії.

Вступ. Тенденції розвитку сучасного баскетболу вказують на необхідність вдосконалення існуючих концепцій тренування з метою акценту уваги підвищенню рівня розвитку швидкісно-силової підготовленості, як основи техніко-тактичної підготовки спортсменів. В основі застосовуваних, як правило, методик лежить підвищення ефективності навчання техніки гри, що в свою чергу вимагає інтенсифікації процесу розвитку рухових здібностей і якостей. У баскетболі ігрові дії полягають в безлічі швидких рухових дій, стрибках вгору, ударних рухів при безперервному реагуванні на швидку зміну ігрових ситуацій. Все це висуває великі вимоги до рівня розвитку ряду рухових якостей баскетболістів, і особливо швидкісно-силових.

Проблемам швидкісно-силової підготовки баскетболістів присвячено ряд робіт таких відомих фахівців, як Аль Кхатиб Ахмад [1], Волков Л. В. [2], Келлер В. С. [3], Лапутин А. Н. і Носко А. Н. [4], Платонов В. Н. [5].

На думку багатьох авторів, ефективність ігрової діяльності баскетболістів визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. Таким чином, підвищення атлетичний та інтенсифікація сучасного баскетболу вказують на необхідність проведення досліджень з метою оптимізації методів швидкісно-силової підготовки, як базового рівня фізичного вдосконалення юних спортсменів, що є актуальним на сучасному етапі розвитку баскетболу.

Мета дослідження. Теоретично і експериментально обґрунтувати ефективність технологій швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів на етапі початкової та попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження визначено структура і взаємозв'язок антропометричних показників, фізичної підготовки та техніко-тактичних дій юних баскетболістів 10–14 років; визначено ефективність застосування різних вправ швидкісно-силового характеру та їх вплив на техніко-тактичну підготовленість юних баскетболістів; в процесі дослідження були конкретизовані теоретичні відомості про межі фізичних навантажень для юних бас-

кетболістів в період початкової та попередньої базової підготовки; уточнені вікові межі найбільш інтенсивного приросту спеціальних швидкісно-силових якостей і вікові особливості сприйнятливості організму юних баскетболістів 10–14 років до різних вправ швидкісно-силового характеру; доповнені раніше відомі дані про фізичний розвиток і рівні швидкісно-силової підготовленості юних баскетболістів 10–14 років.

Висновки. Результати проведених досліджень дозволяють зробити висновок про необхідність застосування вправ швидкісно-силової спрямованості як основного засобу спеціальної фізичної підготовленості юних баскетболістів 10–14 років. Застосована методика корекції процесу підготовки відповідно до особливостей стану організму юних баскетболістів зарекомендувала себе надійним і педагогічно доступною, що дозволяє рекомендувати її для широкого використання в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики удосконалення швидкісно-силової підготовленості юних баскетболістів на етапі поглибленої базової підготовки (вік спортсменів 15–17 років).

Список використаних джерел

1. Аль Кхатіб Ахмад. Розвиток спеціальних швидкісних якостей у юних баскетболістів / Аль Кхатіб Ахмад // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків : ХХІІІ, 2000. – № 5. – С. 28–34.

2. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / Л. В. Волков. – Київ : Вежа, 1997. – 128 с.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.

4. Лапутін А. Н. Сучасні проблеми вдосконалення технічної майстерності спортсменів в олімпійському та професійному спорті / А. Н. Лапутін, Н. А. Носко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наукових праць / під ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХГАДІ (ХХІІІ), 2002. – № 4. – С. 3–17.

5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми / В. Н. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с.

СВІРГУНЕЦЬ Т. Є.,
здобувач вищої освіти, група ФКСмз-21-1,
Хмельницький національний університет

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Анотація. Проведено анкетування студентів 1 і 2 курсів з метою визначення інтересу їх до занять фізичним вихованням методами атлетичної гімнастики.

Ключові слова: фізичне виховання, атлетична гімнастика, тренажери, фізична підготовка.

Вступ. Процес фізичного виховання студентів згідно з навчальною програмою з фізичного виховання для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації передбачає оволодіння студентами певним обсягом знань, відомостями, інформацією пов'язаною з фізичною активністю. Але, на жаль в ВНЗ не достатньо приділяється уваги вирішенню таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну ціле направлену діяльність з вдосконалення власного тіла [2, 4, 5].

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків – значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги і медики.

Відсутність сучасних програм в окремих розділах з фізичного виховання, негативно впливають на бажання студентів відвідувати заняття [1, 3]. Пошуки способів удосконалити програму з фізичного виховання для студентів програмістів, стали основним критерієм написання нашої анкети. Вона допомогла визначити інтереси, потреби студентів і на основі цього розробити комплекси вправ для курсу «атлетична гімнастика та загальна фізична підготовка», які б сприяли розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження. Дослідження проводилося з метою з'ясування ставлення студентів до занять з атлетичної гімнастики із використанням тренажерів. Основним цілю у анкетуванні була виявити інтерес студентів у заняттях з фізичного виховання методами атлетичної гімнастики.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувався метод анкетування. Анкета складалася із вступної частини, основної і паспортички та включала (9) запитань. За своєю побудовою вони поділялися на закриті, напівзакриті та відкриті. Вступна частина передбачає звернення до респондентів, де вони інформуються щодо мети дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування проводилося серед студентів I–II курсів факультету інформаційних технологій Хмельницького національного університету. Нами проводилося опитування 50 респондентів, серед яких 25 студентів I курсу і 25 – II курсу, різної фізичної підготовленості та професійної спрямованості.

Оскільки основним завданням анкетування було виявити потребу студентів у заняттях з фізичного виховання, методами атлетичної гімнастики на I курсі навчання, тому в першому запитанні ми запропонували респондентам відповісти на питання, чи повинні відрізнятися програми з ФВ для студентів різної спеціалізації. Аналіз відповідей респондентів дозволив виявити, що більшість студентів (54 %) відповіли, що повинні відрізнятися, 26 % опитаних вважають, що не повинні відрізнятися, і 20 % затрудняються відповісти на це питання. Отже, встановлено, що введення окремих програм з фізичного виховання для студентів різних відділень є доцільними.

Респондентам було запропоновано визначити ставлення студентів програмістів до введення в програму предмету «фізичне виховання» методів «атлетичної гімнастики», на яке 54 % опитаних відповіли, що схвалюють це, 34% відповіли, що їм байдуже та найменший відсоток, 12 % не знають, чи є доцільним введення даних методів. Таким чином, ці питання дали підстави для підтвердження актуальності обраної тематики нашого дослідження та складання спеціального комплексу вправ на тренажерах для студентів-програмістів.

Наступне питання виявляло обізнаність респондентів щодо рухового режиму дня для студентів факультету інформаційних технологій. 28 % опитаних відповіли, що нічого про це не знають, 46 % – що в певній мірі щось чули про це і лише 26 % змогли точно вказати, що володіють знаннями про відповідний руховий режим. Цей факт дозволяє нам визначити, що мала обізнаність студентів, щодо тижневої норми рухової активності, та насичений загальноосвітній процес, можуть бути причиною небажання відвідувати заняття.

Аналіз відповідей респондентів на запитання щодо фізичних якостей, які повинні розвивати студенти програмісти, дозволив нам вибрати оптимальні засоби і методи розвитку відповідних фізичних якостей за допомогою тренажерних пристроїв. Таким чином, серед поданих варіантів опитовані визначили найбільш значущі на їх думку. На першому місці – витривалість (32,6 %), однаково важливими відзначили координаційні здібності та силу (18,3 %) і дещо нижчими за важливістю були визначені гнучкість (17,4 %) і швидкість (13,4 %), рис. 1.

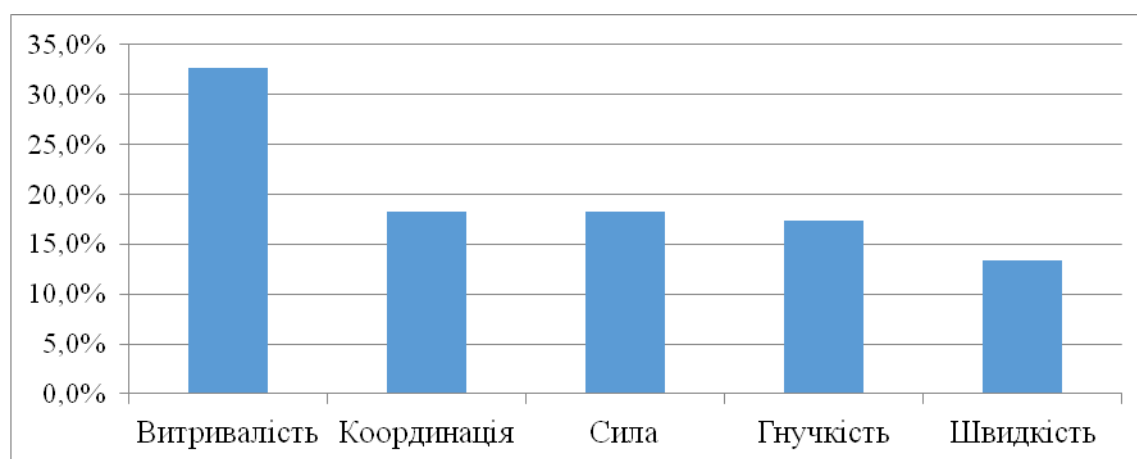


Рис. 1. Результати опитування респондентів щодо фізичних якостей, які повинні розвивати студенти факультету інформаційних технологій

Отже, основу наших комплексів з атлетичної гімнастики для студентів факультету інформаційних технологій, з використанням тренажерного обладнання, будуть закладені вправи на розвиток витривалості, координації і сили. Респонденти визначили їх основними фізичними якостями,

котрі потрібно розвивати студентам, при чому увага таким якостям, як швидкість і гнучкість, також, буде приділятися, адже основним завданням нашого дослідження є підвищення рівня фізичної працездатності за допомогою використання тренажерних пристроїв.

Для виявлення необхідності впровадження сучасних програм з «фізичного виховання» та комплексів, які можуть повною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу, респондентам було запропоновано відповісти, чи забезпечує навчальна програма з «фізичного виховання» у ВНЗ повноцінне фізичне навантаження та необхідний рівень рухової активності. Більшість студентів програмістів (44 %) відповіли, що не забезпечує, 40 % цілком задоволені забезпеченням рівня рухової активності і лише 16 % взагалі не визначилися і написали, що не знають. Можна зробити припущення, що це і стало основою того, що 64 % респондентів схвалюють впровадження сучасних програм з ФВ, 8 % не схвалюють оновлень програм, а 28 % відповіли, що їм байдуже.

Для виявлення спрямованості експериментальних комплексів вправ на тренажерах для студентів факультету інформаційних технологій, респондентам було запропоновано визначити вплив на організм людини занять з фізичного виховання на тренажерних пристроях. Більшість опитуваних (30,2 %) відзначили корисний вплив на гармонійний розвиток тіла, наступним по значущості (23,2 %) було визначено сприяння розвитку фізичних якостей, оздоровчий вплив занять на тренажерах відзначило 22,1 % респондентів, покращення емоційного стану було відповіддю 16,3 % і найменший відсоток (8,1 %) припав на виховання вольових якостей (рис. 2).

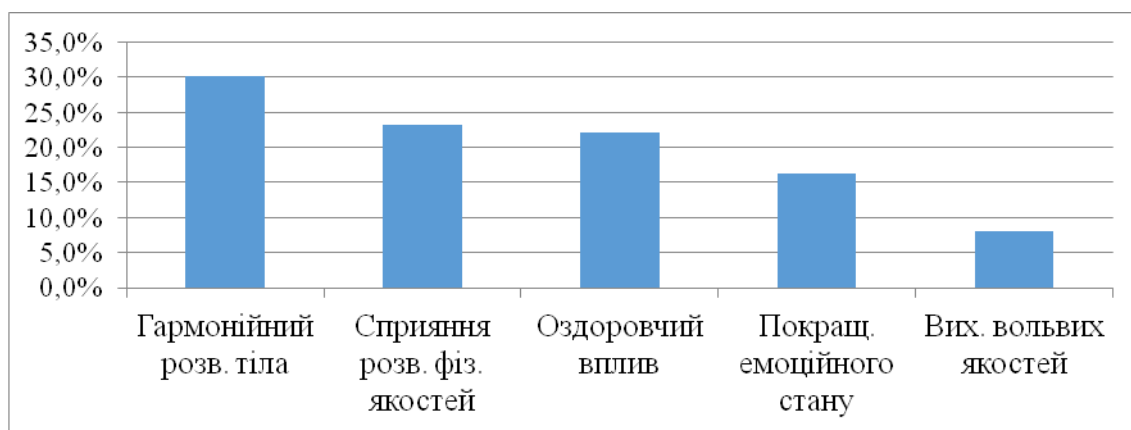


Рис. 2. Результати опитування респондентів щодо впливу занять з використанням тренажерних пристроїв на заняттях з «фізичного виховання»

Важливим питанням у нашому дослідженні було визначення, чи є достатня кількість тренажерних пристроїв для розвитку всіх груп м'язів у спортивному залі ВНЗ на думку студентів, найбільше відсотків (54 %) відповіли, що не достатньо, 34 % не знають і лише 12 % студентів підтвердили, що кількість тренажерних пристроїв у ВНЗ є достатньою. Результати відповідей на це запитання, можуть означати те, що не всі респонденти поінформовані, щодо всіх можливостей і техніки використання тренажерів.

Висновок. Аналіз відповідей респондентів на подані запитання, дав змогу дійти висновку, що саме відсутність мотивації і інтересу до занять атлетичною гімнастикою з фізичного виховання, викликані недостатнім рівнем знань студентів щодо необхідного рухового режиму, для студентів факультету інформаційних технологій I курсу. Також, виявлено, що студенти не володіють знаннями, щодо тренажерів і яку функцію вони можуть забезпечувати у фізичному вихованні.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають на наш погляд складанні і впровадженні сучасної програми з «фізичного виховання» та комплексів з використанням різних тренажерних пристроїв, які можуть повною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. Житомир : Рута, 2014. 306 с.
2. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

3. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ УАБС НБУ, 2009. С. 312.

4. Томашук О. Г., & Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього, 2018. С. 64–66.

5. Школа О. М. & Штонда С. А. Вплив рухової активності на здоровий спосіб життя студентів ВНЗ // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3 (2). 2015. С. 372–374.

ДЯКУН М. А.,
здобувач вищої освіти, група ФКС-20-1,
Хмельницький національний університет

КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ

Анотація. Стаття присвячена теоретичним аспектам характеристики методів контролю на заняттях з фітнесу.

Ключові слова: здоров'я, методи контролю, фітнес.

Вступ. Фітнес уявляє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності [1].

Одним з етапів проведення занять з фітнесу є планування та контроль. Сьогодні науковці залежно від поставлених мети та завдань розрізняють кілька підходів до класифікації методів контролю, які застосовують у процесі занять.

Питанням, пов'язаним з фітнесом, приділили відповідну увагу такі вчені, як: Є. П. Баліцька, О. Л. Благій, А. А. Боляк, Н. І. Воловик, В. Ю. Давидов, О. Н. Кириленко, К. В. Короленко, О. А. Сомкін, Ю. О. Усачов та ін.

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері фітнесу, відзначаємо, що більшість з них надає важливого значення питанням, пов'язаним із здійсненням контролю під час занять. Однак, на часі прийняття чіткої та унормованої системи контролю, навколо якої ще відбуваються наукові дискусії, саме це й становить актуальність нашої роботи.

Мета дослідження – класифікувати та охарактеризувати основні види контролю на заняттях з фітнесу.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. У практиці фітнес тренування використовуються різні види контролю [4]. Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття. Завдання контролю: визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступити до занять фізичними вправами з оздоровчою метою; обґрунтувати раціональний режим оздоровчого фітнес тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану; перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого фітнес тренування [2].

Розрізняють *терміновий, відставлений та кумулятивний* тренувальний ефекти.

Відповідно до описання видів тренувального ефекту здійснюється контроль: *етапний, поточний, оперативний*.

Залежно від завдань, що вирішуються, і обсягу показників, включених до програми досліджень, вирізняють: *поглиблений, вибіркового, локальний контроль*.

Поглиблений контроль включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу.

Вибірковий контроль здійснюється за допомогою групи показників, підібраних так, щоб було легко отримати будь-яку інформацію щодо підготовленості тих, хто займається.

При локальному контролі використовують один чи кілька показників, що оцінюють порівняно вузькі параметри рухової підготовки [3].

Залежно від засобів і методів, які застосовують, контроль може бути: *педагогічним, соціально-психологічним, медико-біологічним, лікарським*.

Педагогічний контроль оцінює технічну та фізичну підготовленість осіб, які займаються, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру і зміст тренувального процесу. Проводиться контроль за фізичною підготовленістю, де визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей[5].

Соціально-психологічний контроль забезпечує вивчення особистих якостей тих, хто займається, та їхнього психічного стану.

Медико-біологічний контроль дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму.

Лікарський контроль включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у процесі оздоровчих занять; профілактику травм і захворювань, які пов'язані з нерациональними заняттями фізкультурою; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи.

Висновки. Отже, сучасний розвиток фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм. Відповідно, для успішного проведення занять з фітнесу необхідно чітко планувати роботу тренера, а також проводити регламентований контроль на кожному етапі тренування.

Перспективи подальших досліджень полягає у більш ґрунтовному визначенні комплексів методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
2. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
4. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
5. Благій О. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінематики / О. Благій, А. Нестеров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1. – С. 38–40.

ГУЦАЛ Л. А.,

в.о. зав. кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

РІЗНОВИДИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

Анотація. У статті розкрито зміст різновидів активних видів туризму популярних серед студентської молоді.

Ключові слова: активний туризм, активні форми відпочинку, туристична галузь, студентська молодь.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні виділяють велику кількість видів туризму. Залежно від активності туриста прийнято виділяти активний та пасивний туризм [1]. На теперішній час не існує єдиного узгодженого визначення поняття «активний туризм». Проте можна констатувати, що активний туризм це вид подорожі, пов'язаний з активними засобами пересування по маршруті й здійснюваний людиною в рекреаційних і спортивних цілях [2].

Мета статті – охарактеризувати зміст різновидів активного туризму.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел та методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному житті активний туризм в Україні розвивається як невід'ємна складова туристичної галузі і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Разом з тим, активний туризм є невід'ємною складовою української туристичної галузі. Він сприяє розвитку та поширенню активних форм відпочинку, а отже, має ще й рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції [3].

Активний туризм включає в себе пригодницький туризм і пригодницький відпочинок. Різниця між ними в тому, що у випадку пригодницького туризму людина звертається до туристичного оператора, який організовує повністю дозвілля, включаючи і надання необхідного спортивного обладнання туристу. При туристичному відпочинку, турист сам купує чи орендує необхідне обладнання. У будь-якому разі наявність спортивного обладнання це невід'ємна частина активного туризму.

Сучасний активний туризм у нашій країні представлений такими основними видами: піший, водний, гірськолижний, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. Інколи поєднуються декілька видів туризму в одному поході.

Піший і гірський туризм мають багато спільного. Це і спосіб пересування – пішки, і спільні технічні прийоми подолання складного рельєфу, водних перешкод. Відмінність, перш за все, в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних. Різним є і спорядження. На відміну від пішохідного туризму, де стандартний набір особистого і групового спорядження коригується в залежності від району, через який пролягає маршрут, у гірському туризмі обов'язковим є спеціальне альпіністське спорядження [4].

Водний туризм – є одним із найпривабливіших різновидів активного туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи – гірські і рівнинні річки, озера і моря. Різноманітні плавучі за-

соби – гідроцикли, катери, дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни, байдарки, катамарани, плоти тощо [5].

Автомобільний і мотоциклетний туризм користуються великою популярністю серед туристів насамперед через свою швидкість та мобільність. Маршрути проходять автомобільними дорогами. Для пересування використовують автомобілі, мотоцикли, квадроцикли та ін.

У велосипедному туризмі здійснюються походи, як правило, на досить значні відстані на велосипедах. Ці походи можуть проводитись в різних природних районах, часто вони прив'язані до дорожньої мережі, однак в складних вело подорожах часто використовується бездоріжжя.

Гірськолижний туризм включає спуски різної складності на спеціально обладнаних гірських трасах. Гірськолижний туризм до спортивного не відноситься: по ньому не встановлено розрядних вимог, так як слід розрізняти гірськолижний спорт, яким займаються спортсмени заради участі у змаганнях, і туризм, яким займаються багато чисельні любителі заради відпочинку, задоволення і випробування себе. Однак заняття гірськолижним туризмом потребує значних спеціальних технічних навиків і умінь [6].

Спелеологічний туризм – це пошук та дослідження печер. Підземні порожнини характеризуються великою різноманітністю, як за розмірами, так і за складністю проникнення, що задовольняє потреби мандрівників із різним рівнем підготовки. Спелеотуризм є одним із найнебезпечніших видів туризму, бо умови подорожей під землею сильно відрізняються від наземних. Найголовнішою особливістю підземного середовища, що формує цілу низку небезпек, є відсутність освітленості. Інша небезпека полягає в складності печерної морфології. Круті уступи, вертикальні колодязі великої глибини, вузькі щілини, завали з уламкового матеріалу ускладнюють пересування по печері та вимагають спеціального спорядження і навичок поведінки з ним. Багато підземних порожнин мають лабіринтову будову і несуть в собі потенційну загрозу втратити орієнтацію і заблукати. Все це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхівки, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод [7].

Кожен різновид активного туризму характеризується необхідністю використання спеціального туристичного спорядження. Цей факт зумовлює необхідність створення підприємств, що його виробляють, а отже сприяє економічному зросту.

Висновки. Незважаючи на складний політичний, економічний та соціальний стан, що склався в Україні, туристичні подорожі не втратили своєї привабливості. Сьогодні все більше і більше туристів віддають перевагу активному відпочинку. Усе більше людей прагнуть вирватися із задушливого оточення своїх міст та відірватись від існуючих проблем. Саме активний туризм як не можна краще сприяє досягненню цієї мети.

Список використаних джерел

1. Мозолев О. М. (2021). Туризм як сучасний вид рекреації студентської молоді. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук-практ. конф. : ХГПА, 92–95. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/431>

2. Транченко Л. В. (2015). Перспективи розвитку активного туризму в Україні. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету. Одеса : Фенікс.*

3. Мозолев О. М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму : навч. посіб. – Хмельницький : Вид-во: ХГПА, 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>

4. Мозолев О. М., Гуцал Л. А. & Блазунь А. В. (2020). Проблеми розвитку пішохідного туризму в Україні. *Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції “Modern problems in science”*, Прага, 716–719.

5. Ніколаєнко А. А. (2015). Особливості організації водного туризму в Україні. *Стратегічні перспективи туристичної та готельно-ресторанної індустрії в Україні: теорія, практика та інновації розвитку*, 144–145.

6. Сирцова Л. (2019). Особливості розвитку горнолижного туризму в Україні. *Проблеми і тенденції розвитку сучасної економіки в умовах інтеграційних*, 448.

7. Адаменко М. І., Ковальов А. Г., Дармофал Е. А. (2021). Спелеотуристичний потенціал України і проблемні питання спелеотуризму. *Scientific collection «Interconf» (53)*, 296–301.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВИДУ СПОРТУ НА ТІЛОБУДОВУ СПОРТСМЕНА

***Анотація.** В публікації представлено результати досліджень складу тіла, студенток, що займаються різними видами спорту. Встановлено, що види спорту суттєво впливають на вміст жирової і м'язової тканини. Найбільший вміст м'язової тканини встановлено у студенток, що займаються карате, легкою атлетикою та боротьбою вільною. Вищий рівень вмісту жирової тканини виявлено представниць з волейболу та боксу.*

***Ключові слова:** тілобудова, види спорту, спортсмен, фізичний розвиток.*

Вступ. Загальновідомим є те, що рівень та якість фізичний розвитку людини в значній мірі залежить від її рухової активності. Ще стародавні лікарі і філософи стверджували що «Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою» [3]. Наявні чисельні приклади і дослідження того, як рухова активність впливає на людину. Зокрема встановлено, що окрім фізичного розвитку рухова активність сприяє психологічному здоров'ю, забезпечує гарний настрій і позитивні емоції, впливає на благополуччя та працездатність людини тощо.

Разом із тим, рухова активність може бути різною як за формами, за видами, обсягом та впливом на організм людини. По тому, як реагує організм людини на навантаження, умовно рухову активність було поділено на чотири види: недостатня, мінімальна, оптимальна та надмірна. Зрозуміло що серед цих видів найсприятливіша для здоров'я людини є оптимальна рухова активність.

Водночас існує багато різних видів рухової активності які можуть мати не лише оптимальний рівень а і бути надмірною для організму людини. До таких видів безперечно ми відносимо спорт. Загалом спорт – це специфічний вид фізичної або інтелектуальної активності, яку здійснюють з метою змагання, а також поліпшення здоров'я, отримання морального і матеріального задоволення, прагнення до удосконалення і слави, покращення навичок [5]. На відміну від звичайної рухової активності спортивна рухова діяльність відбувається на межі людських можливостей. Зважаючи на те, що різні види спорту відрізняються багатьма чинниками, зокрема видами фізичних вправ, тривалістю, обсягом та інтенсивністю навантаження, техніко-тактичними діями тощо. Природньо що і вплив різних видів спорту на фізичний розвиток буде різний. Що і є предметом наших подальших досліджень.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Взаємозв'язок між фізичним розвитком і видами спорту є предметом багатьох досліджень. Найбільший інтерес становить пошук важливих показників, індикаторів фізичного розвитку, які дозволяють тренеру відібрати кращих дітей, які є більш обдаровані та мають відповідні задатки для тренувальної і змагальної діяльності в конкретних видах спорту. Зазвичай звертається увага на антропометричні показники, вагово-ростові дані, враховуються індекси фізичного розвитку, рівень виконання функціональних проб тощо. Тобто кожен тренер намагається за морфо-функціональними ознаками знайти та відібрати тих дітей, які мають кращі показники для занять у спортивних секціях. На сьогодні накопичено значну інформаційну базу з цього питання, по кожному виду спорту сформовані певні показники та рухові тести, які слугують важливим засобом відбору та спортивної орієнтації молоді.

Водночас набагато менше здійснено досліджень того, як спорт, заняття у спортивних секціях з окремих видів спорту відображаються на фізичному розвитку спортсмена. Ще менше відомостей впливу виду спорту на фізичний розвиток окремих верств населення, зокрема студентської молоді. Ця обставина викликає у нас наукових інтерес та стає підґрунтям подальших досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив спорту на організм людини може змінюватися і залежати від багатьох чинників, зокрема виду спорту, росту спортивної кваліфікації. Окрім того від специфіки того чи іншого спорту відбувається акцентований вплив на розвиток певної фізичної якості. Відповідно до цього наявний розподіл видів спорту на дві групи [1]. Існує група видів спорту з акцентованим впливом на фізичні якості. Зокрема, циклічні види спорту переважно

сприяють розвитку витривалості (веслування, лижний спорт, біг на довгі дистанції, плавання тощо). Такі види спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання і стрибки тощо розвивають переважно силові і швидко-силові якості. Бігові види спорту на коротку дистанцію сприяють розвитку швидкості. Інші спритності та гнучкості.

До іншої групи відносимо види спорту, які характеризуються різнобічним комплексним впливом на фізичний розвиток людини, зокрема єдиноборства, спортивні ігри, різні багатоборства тощо.

Окрім фізичного розвитку заняття видами спорту мають також значний вплив на склад тіла, розвиток постави, склепіння стоп тощо. Зазначається, що спортивне тренування збільшує силу м'язів, еластичність, характер прояву сили й інші їхні функціональні якості [4].

В. В. Курінна та Т. В. Копаєва виявили чисельні підтвердження того, що фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив також на: обмін речовин, діяльність системи травлення, кістково-м'язовий апарат, розумову працездатність, серцево-судинну систему, систему дихання, функції печінки та ЦНС (центральної нервової системи) [2].

На тепер прикладів впливу занять спортом на фізичний розвиток є чимало. Проте, якщо аналізувати характер впливу спорту серед більш вузької вікової категорії населення, зокрема студентської молоді, можемо констатувати обмеженість таких відомостей. Ця обставина слугувала вибору подальшого напрямку дослідження.

Мета дослідження. Встановити особливості тілобудови студенток, які займаються різними видами спорту.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, метод біоімпедансометрії.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до мети дослідження нами було акцентовано увагу на особливостях фізичного розвитку студентів, пов'язаних із визначенням складу тіла. Головним методом визначення складу тіла було обрано метод біоімпедансу. Принцип методу біоімпедансного дослідження заснований на вивченні рівня опору тканин організму до дії електричного струму. Рідина (кров, вода) відмінно проводять струм; м'язева тканина – менше; а жирова – практично його не проводить. Струм, проходячи по організму, фіксує дані показники, а спеціальний прилад їх аналізує та видає результат у вигляді цифр. Для проведення даного дослідження нами було використано прилад «Аналізатор складу тіла TANITA RD-545 (Японія)».

Окрім ваги тіла, даний прилад дозволяє отримати цілу низку інших важливих показників, зокрема: кількість тілесний та вісцелярного жиру, маса та якість м'язів, кількість кісткової тканини, метаболічний вік, кількість рідини в організмі тощо.

Серед усіх показників ми в основі нашого дослідження були використанні данні про жирову і м'язову тканину. Цей вибір було обумовлено тим, що серед чисельних наукових досліджень встановлено, що під дією фізичних вправ найбільші зміни відбуваються саме у жировій і м'язовій тканинах.

У дослідженні взяли участь 12 студенток, які займаються різними видами спорту. Результати проведених вимірювань подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати вимірювань м'язової та жирової тканини студенток, що займаються різними видами спорту

Вид спорту	К-ть	маса	Жирова тканина		М'язовий тканина	
	<i>n</i>	<i>m</i> (кг)	<i>m</i> (кг)	%	<i>m</i> (кг)	%
Легка атлетика	3	60,15	11,49	19,10	46,2	76,81
Карате	2	52,45	9,81	18,70	40,5	77,22
Бокс	2	63,35	17,23	27,2	43,75	69,06
Волейбол	3	54,4	13,87	25,5	38,35	70,50
Боротьба вільна	2	58,25	10,78	18,5	45,14	77,49

Як показують отримані данні, значення жирової та м'язової маси студенток, які займаються різними видами спорту, мають суттєві відмінності. За показниками м'язового компоненту найбільше значення виявлено у спортсменок, які спеціалізуються у таких видах спорту, як: карате (77,22 %), легка атлетика (76,81 %) та боротьба вільна (77,49 %). В свою чергу найбільший вміст жирової тканини продемонстрували представниці боксу (27,2 %) та волейболу (25,5 %). Отримання результату дозволяють зробити висновок про те, окремі види спорту впливають на склад тіла.

Висновки. Емпіричне дослідженні складу тіла студенток, які займаються різними видами спорту виявило суттєві розбіжності у вмісті жирової та м'язової тканини. Причому більший вміст м'язового компоненту встановлено у представниць карате, легкої атлетики та вільної боротьби. Натомість дівчата, що займаються боксом та волейболом мають вищі значення по вмісту в організмі жирової тканини.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні особливостей розподілу жирової і м'язової тканини студенток, які мають різну спортивну кваліфікацію.

Список використаних джерел

1. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.
2. Курінна В. В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини / В. В. Курінна, Т. В. Копаєва // *Physical Education Theory and Methodology*, 2009 (4), С. 48–50. Retrieved from <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/523>
3. Ляховець О. О. Рухова активність дошкільників як основа здорового способу життя / О. О. Ляховець, А. О. Мельник // *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: «Педагогічні науки», 2018. № 10–11. С. 44–49.
4. Підлужна С. А. Структурна перебудова м'язової системи під впливом фізичних навантажень : метод. рек. – Полтава, 2003. – 20 с.
5. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Спорт>

ГНАТЧУК Я. І.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

СЛІПЧУК О. Ю.,

здобувач вищої освіти, група ФКСмз-21-1,
Хмельницький національний університет

ТРЕНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Анотація. Проведено аналіз впливу психологічної підготовки на підвищення результативності та ефективності змагальної діяльності спортсменів в ігрових видах спорту.

Ключові слова: тренування, навички, результат, ігри, спорт, підготовка.

Вступ. Незважаючи на те, що сьогодні доступна науково-методична література з прикладної спортивної психології, рекомендовані тренувальні програми зазвичай є досить загальними за формою, а програми, що стосуються конкретного виду спорту, є радше винятком, ніж правилом. Це закономірно, враховуючи, що завдання, пов'язані з продуктивністю, скажімо, у футболіста та плавця на 200 м брасом дуже відрізняються [2].

Для систематичної підтримки результативності в конкретному виді спорту, важливо знати, яким вимогам має відповідати спортсмен, щоб вибрати найбільш перспективне та найкраще адаптоване втручання. Однак досліджень, що розглядають психологічні вимоги в комплексі з тренувальним процесом недостатньо [1].

Високий рівень інтенсивності та значне фізичне навантаження спортсменів суттєво впливають на стан їх психіки. Серед великої кількості думок спеціалістів можна виділити підхід Платонова В.М. [5], який вказує, що у атлетів високого рівня кваліфікації щоденний обсяг тренувальних занять та супутніх заходів досягає 5–8 год. В процесі багаторічної підготовки спортсмен може активно функціонувати в такому режимі понад 10 років. Внаслідок цього, сформований на тренуваннях та змаганнях психологічний мікроклімат обумовлює переважаючу роль спорту в їх житті та діяльності.

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

В рамках різних наукових досліджень, виявлено, що елітні спортсмени відрізняються від не елітних спортсменів своїм розумінням мотиваційних концепцій надії на успіх і страху невдачі. З точки зору вольових вимог, дослідники [3] стверджують, що елітні спортсмени мають меншу втрату концентрації та меншу відсутність активності порівняно з не елітними спортсменами.

Мета дослідження – вплив психологічної підготовки на підвищення результативності спортсменів в ігрових видах спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У підсумку, беручи до уваги теоретичні міркування про психологічні вимоги в тренувальному процесі, було проведено дослідження, що дало змогу виявити психологічні вимоги, що впливають на підвищення результативності студентів спортсменів в ігрових видах спорту.

Спортсмени, які тренуються та успішно змагаються, повинні бути в змозі впоратися з дуже великими обсягами тренувань та інтенсивністю тренувань протягом кількох років. Незважаючи на високі обсяги тренувань, вони повинні виконувати звичайні завдання для свого розвитку [4].

Спортсмени мають високий ризик отримання травми від надмірного навантаження та перетренованості через дуже високу інтенсивність та обсяги тренувань. Тривалість, інтенсивність і безперервність тренувального впливу вимагають максимального енергозабезпечення, що пов'язано зі швидким розвитком м'язової втоми. Щільність продуктивності викликає високий тиск на спортсмена для досягнення прогресу та потенційний страх невдачі. Ми припускаємо, що узагальнені психологічні вимоги вимагають систематичного використання наступних психологічних навичок: самонавички, особистий розвиток і життєві навички (для виконання звичайних завдань розвитку та здатності впоратися з високими вимогами до тренування); навички регуляції збудження (регулювати стрес і тиск); вольові навички (переборювати біль і втому через специфічні вимоги до виконання); мотиваційні навички та навички відновлення (щоб впоратися з високими вимогами до тренування та продуктивності, а також мінімізувати ризик травми та перетренованості).

Висновки. Наукові докази ефективності традиційних психологічних методів, здається, обмежені. Психологічна підготовка може бути розглянута не лише як особливий вид підготовки, поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, а й як особлива функція кожного з цих видів підготовки – функція формування суб'єктивного відношення, оцінки значущості всіх видів виконаної роботи (у т.ч. поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки в цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень та мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Таким чином, наступні дослідження будуть зосереджені головним чином на потенційно важливих психологічних вимогах, що впливають на підвищення результативності студентів спортсменів в ігрових видах спорту.

Список використаних джерел

1. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2006. – № 1. – С. 65–68.
2. Особливості формування психофізіологічної організації у спортсменів високого класу / Г. В. Коробейніков, Л. Я. Коняєва, Г. В. Россоха // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – Київ, 2004. – № 3. – С. 45–51.
3. Кретти Б. Дж. Психология спорта : хрестоматия / сост. А. Е. Тарас. – Минск, 2005. – 296 с.
4. Организационная психология / под ред. Г. В. Суходольского – Харьков : Изд-во Гуманитарный Центр, 2004. – 256 с.
5. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування / В. Платонов. – Київ, Олімп. л-ра, 2013. – 624 с.

ШУПТА Ігор,
здобувач вищої освіти, група ФКСМ-21-1,
Хмельницький національний університет

АСПЕКТИ УСПІШНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ДЮСШ

Анотація. Статтю присвячено встановленні сутності та змісту успішності тренера-викладача закладу фізичної культури і спорту на прикладі ДЮСШ.

Ключові слова: успішність, тренер-викладач, заклад фізичної культури і спорту, дитячо-юнацька спортивна школа.

Вступ. У сучасних євроінтеграційних процесах, що відбуваються в Україні, для ефективного функціонування сфери фізичної культури і спорту загалом, та закладів фізичної культури і спорту зокрема, важливим є конкурентоздатність фахівців. Важливу роль у побудові успішного функціо-

нування закладу фізичної культури і спорту відіграє тренер-викладач з високими морально-етичними якостями, рівнем компетентності та лідерським потенціалом.

Мета статті полягає у встановленні сутності та змісту успішності тренера-викладача закладу фізичної культури і спорту на прикладі ДЮСШ.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел і нормативно-правових документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел стосовно успішного спортивного тренера (тренера-викладача) вказує на багатоаспектність даного поняття.

Слушною є думка В. І. Жигір, про те, що успішність професійної діяльності, залежить від того, наскільки індивідуально психологічні особливості працівника відповідають вимогам професії, наскільки сталим є інтерес до фахової діяльності, наскільки повно особистість сприймає вимоги, цінності, традиції, норми і правила поведінки, елементи професійної майстерності [1, с. 114].

Погоджуємось з Мартенсом Райнером (Martens Rainer), який вказує, що цілі тренерської діяльності, поділяються на три великі категорії: здобути перемогу; допомогти молодим людям отримати задоволення від занять спортом; допомогти молодим людям розвиватися:

– *фізично* шляхом набуття спортивних навичок, покращення свого фізичного стану, формування здорового способу життя та недопущення травм;

– *психологічно* шляхом навчання управлінню своїми емоціями та розвитку почуття власної значущості;

– *соціально* шляхом навчання навичкам спільної роботи в умовах змагань та відповідним стандартам поведінки [3, с. 52].

Переконані, що успішний тренер, не тільки повинен сам досконало володіти технічними та тактичними прийомами, але бути здатним навчити цьому молодих спортсменів.

Крім того, успішний тренер не тільки удосконалює спортивну майстерність молодих людей – він прищеплює спортсменам навички, необхідні для успішного життя у суспільстві.

Тренер не лише керує засвоєнням тактичних, технічних та життєвих навичок, а й допомагає спортсменам в успішній реалізації подібних навичок. Вміння тренера навчити своїх спортсменів, оцінюється щоразу під час змагань. На наш погляд, саме це відрізняє тренера від учителя.

Тренерська робота – це вміння вести за собою. Зазвичай, тренер має велику владу над спортсменами. Успішний тренер знає про різницю між завданнями, які він ставить на участь у змаганнях та роботі зі спортсменами та своїми особистими цілями.

Успішний тренер прагне здобути перемогу у кожному змаганні. Поряд з цим, він може розуміти, що перемога малоімовірна, але до перемоги потрібно прагнути, оскільки це мета кожної гри, і цієї мети треба досягати, дотримуючись всіх правил і інтересів спортсменів.

Успішний тренер допомагає спортсменам у їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку та прагне досягнення своїх особистих цілей без шкоди інтересам спортсменів.

Тренерська робота – це професія, покликана допомагати людям. Основним принципом для фахівців таких професій є турбота про себе для того, щоб можна було краще допомагати іншим.

Успішні тренери завжди освоюють нові навички, готові змінюватися самі, якщо виникає потреба вносити такі зміни, приймають конструктивну критику і критично оцінюють себе.

Найбільш поширеними закладами фізичної культури і спорту в Україні є позашкільні навчальні заклади спортивного профілю – дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), у 2021 році функціонувало 1108 закладів різних форм власності та підпорядкування [2].

Висновки. Успішний тренер-викладач позашкільного навчального закладу спортивного профілю у своїй професійній діяльності вирішує три основні завдання: виховати переможниця, допомогти молодим людям отримувати задоволення від занять спортом; сприяти їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку.

Перспективи подальших досліджень передбачають формування професіограми успішного тренера-викладача ДЮСШ.

Список використаних джерел

1. Жигір В. І. Сутність і зміст професійно важливих якостей особистості менеджера освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* № 10 (269), Ч. III, 2013. С. 113–124.
2. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/50842>.
3. Rainer Martens. *Successful coaching.* – 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНОЇ СТАТІ ТА ВАГОВИХ ГРУП У РИВКУ

Анотація. У роботі наведено результати експериментальних досліджень з виявлення кінематичних характеристики структури руху штанги під час виконання змагальних вправ важкоатлетами високої кваліфікації.

Ключові слова: важкоатлети, вагові категорії, техніка, кінематичні характеристики.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В час інформаційних технологій і комунікацій, в професійному спорті і зокрема у важкій атлетиці стрімко почали виникати різні «школи». Аналіз їх діяльності в інтернет-просторі показав велику розрізненість в поглядах на техніку рухових дій у важкій атлетиці [1–3]. А так, як одним із напрямів контролю технічної підготовленості важкоатлетів, є моделювання кінематичних показників структури руху змагальних вправ, то ми передбачалося, що використання спеціалізованих систем відео-аналізу технічної підготовленості важкоатлетів дозволить створити більш точні моделі структури руху, на які, можна буде орієнтуватися в подальшому під час вивчення і удосконалення техніки.

Мета дослідження – вивчення кінематичних характеристик структури руху під час виконання змагальних вправ найсильнішими важкоатлетами світу різної статі.

Методи дослідження – відеоконтроль зйомка структури руху спортивного снаряду здійснювалася на міжнародних змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженнях брали участь 120 найсильніших спортсменів світу різної статі. Всього аналізувалися 87 підйомів штанги у чоловіків і 51 підйом штанги у жінок.

Аналіз кінематичних параметрів технічної майстерності спортсменів у ривку показує, що у багатьох групах вагових категорій висота піднімання спортивного снаряду знаходиться у певних межах, як у чоловіків, так і у жінок (таб. 1).

Таблиця 1

Кінематичні показники ривка штанги у найсильніших важкоатлетів світу різної статі з вагою в зоні інтенсивності 90–100 % (% від зросту)

Вагова категорія, кг	Висота піднімання снаряду, %							
	У момент $\max V$		\max висота		Висота фіксації		Різниця між \max і $\min H$	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Чоловіки								
56,62 ($n = 7$)	59,7	2,3	77,1	1,8	64,1	1,4	10,7	1,8
69,77 ($n = 18$)	54,7	1,3	69,4	1,6	62,1	0,87	8,4	2,4
85, 94 ($n = 33$)	57,0	1,4	72,6	0,8	62,3	0,57	11,2	1,4
105 ($n = 12$)	57,2	2,1	72,4	1,2	63,0	0,99	9,3	1,8
Понад 105 ($n = 17$)	59,8	2,2	76,0	1,6	66,4	0,44	9,3	1,1
Жінки								
48,53 ($n = 9$)	58,4	4,0	72,3	6,3	59,7	5,3	14,8	2,6
58,63 ($n = 15$)	57,1	4,0	74,3	5,0	65,1	3,1	9,6	1,7
69,75 ($n = 19$)	58,7	2,4	76,3	3,2	65,7	2,7	11,1	1,6
Понад 75 ($n = 8$)	58,9	1,7	77,0	3,1	67,4	2,8	9,3	1,1

Наприклад, вони становлять у момент досягнення штангою максимальної швидкості – 57,0–60,0 % довжини тіла; максимальна висота вильоту снаряду – відповідно, 72,0–77,0 %, а висота фіксації 62,0–67,0 %. Наші дані є більш точними, ніж модельні параметри висоти підйому штанги у ривку, отримані після опрацювання кінофотоматеріалів Р. А. Романом (1986) – 68,0–78,0 % та у висоті фіксації – 62,0–70,0 %. Деяко відрізняються кінематичні параметри максимальної висоти вильоту штанги у вагових категоріях чоловіків – 69, 77 кг та у жінок – 58,63 кг.

Ще одна тенденція, на яку звернемо увагу щодо двох основних параметрів руху: максимальна висота вильоту штанги та висота її фіксації у присіді. Якщо у чоловіків найменша висота вильоту штанги зменшується у середніх вагових категоріях (69, 77 кг), то у жінок тенденція інша – з підвищенням вагових категорій висота вильоту штанги збільшується від 72,3 до 77,0 % (на 4,7 %) й у середньому вона на 2,0 % більша, ніж у чоловіків. Наші дані співпадають з даними П.Т. Полетаєва [8], який вивчав подібні параметри руху у іспанських спортсменок.

Висновки

1. Кінематичні параметри технічної майстерності спортсменів у ривку знаходиться у певних межах, як у чоловіків, так і у жінок. Наприклад, вони становлять у момент досягнення штангою максимальної швидкості – 57,0–60,0 % довжини тіла; максимальної висоти вильоту снаряду – відповідно 72,0–77,0 %, і у момент фази фіксації 62,0–67,0 %. Різниця між останніми двома параметрами – до 10,0 %.

2. Максимальна висота вильоту штанги та висота її фіксації у присіді має певні тенденції у спортсменів різної статі. У чоловіків найменша висота вильоту штанги відмічається у середніх вагових категоріях (69, 77 кг), а у жінок – з підвищенням вагових категорій висота вильоту штанги збільшується від 72,3 до 77,0 % (на 4,7 %) й у середньому вона на 2,0 % більша, ніж у чоловіків.

3. Аналіз технічної підготовленості найсильніших важкоатлетів світу за допомогою комп'ютерних технологій показує, що для спортсменів різних вагових категорій (як у чоловіків, так і у жінок) необхідно створювати індивідуально-групові модельні характеристики в процесі поточного контролю технічної майстерності.

Перспективи подальших досліджень. Планується поглиблене вивчення кінематичної структури рухів важкоатлетів високої кваліфікації з різними пропорціями та масою тіла під час виконання змагальних вправ, що дозволить удосконалити методи контролю технічної підготовленості важкоатлетів різної статі.

Список використаних джерел

1. Гамалий В. В. (2013) Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте : монография. Київ : Поліграфсервіс, 2013. – 300 с.
2. Олешко В. Г. Моделювання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – Київ : ЦУЛ, 2013. – 252 с.
3. Antoniuk O., Pavlyuk Y., Pavlyuk O. [et al.] (2022). Types of weights trajectory in snatch used by female weightlifters of various build./ Journal of Physical Education & Sport Vol. 22 (issue 6), Art 175, pp. 1396–1402. DOI: 10.7752/jpes.2022.06175

ГНАТЧУК Я. І.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

ВАСИЛИШИН Д. О.,

здобувач вищої освіти, група ФКСмз-21-1, Хмельницький національний університет

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ М'ЯЗІВ РУК ТА ТУЛУБА КВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ

Анотація. Проведено аналіз науково-методичної літератури про важливість пошуку методів удосконалення силових якостей м'язів рук та тулуба кваліфікованих регбістів.

Ключові слова: удосконалення, тренування, фізичні якості, кваліфіковані регбісти.

Вступ. На сучасному етапі розвитку регбі в процесі змагальної діяльності гравці спеціалізуються за ігровими амплуа. В регбі також існують достатньо специфічні дії, які відбуваються на полі, а саме схватки (довільні та призначені, коридори) де гравці за визначеними правилами гри спрямовують зусилля для того, щоб виграти м'яч [3].

Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих регбістів світу свідчить, що для ефективного виконання великої кількості техніко-тактичних дій, гравцям необхідно мати високий рівень розвитку силових якостей м'язів рук та тулуба. Розвиток цих фізичних якостей в переважній більшості забезпечує командам переможний результат в процесі змагальної діяльності.

Високий рівень сучасного спорту вимагає поглибленого індивідуального підходу, який базується на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділення ознак і якостей, розвиток яких у найбільшій мірі сприяє досягненню високих спортивних результатів [4].

В регбі приділяється багато тренувального часу на бігову роботу. Це пояснюється специфікою змагальної діяльності. В результаті це дає можливість використовувати велику кількість методів та засобів для розвитку швидкісних якостей. Регбі це командний вид спорту, який характеризується різними функціональними діями спортсменів різних ігрових амплуа. Високий рівень підготовленості гравців в регбі вимагає адекватного підходу до специфіки тренувальних навантажень [2]. Враховуючи зміст змагальної діяльності, важливість вибору ефективних методів та засобів розвитку та удосконалення силових якостей м'язів рук та тулуба дозволить оптимізувати ефективність тренувального процесу та ефективність виконання техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності кваліфікованих регбістів. Відсутність належного науково-методичного забезпечення підготовки кваліфікованих гравців у регбі обумовлюють актуальність даної теми дослідження.

Мета дослідження: визначити важливість розвитку силових якостей м'язів рук та тулуба кваліфікованих регбістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі існує недостатня кількість різних підходів до організації та управління тренувальним процесом кваліфікованих регбістів. Проте, все більше вчених критично ставляться до поширеної методики тренування силових якостей м'язів – механічного нарощування обсягу навантаження, як до способу підвищення його ефективності. Постійне збільшення цього показника з кожним роком все менше впливає на покращення спортивних результатів.

Однак фахівці [1, 4] свідчать, що кваліфіковані гравці можуть підтримувати розвиток силових якостей верхньої частини тіла протягом тривалих сезонних періодів із застосуванням хвилеподібної стратегії тренування за довжиною річного макроциклу. А молодші гравці можуть фактично збільшити рівень розвитку сили та зберегти потужність протягом сезону. Цих результатів було досягнуто, незважаючи на високий обсяг одночасних тренувань та ігрові вимоги пов'язані з міжсезонним періодом. Оскільки основною метою тренувального процесу в сезоні є підтримка фізичних якостей, розвинених у підготовчі періоди, було зроблено висновок, що хвилеподібна стратегія є успішною моделлю та рекомендована для використання під час сезонних періодів для гравців в регбі. Однак слід зазначити, що ці дослідження не порівнювали в різні періоди річного циклу підготовки, а скоріше чи могли хвилеподібні тренувальні програми підтримувати або підвищувати пікові рівні силових якостей, досягнуті після завершення інтенсивного періоду підготовки. Тому невідомо чи була інша стратегія більш успішною. Не знайдено жодних даних, які прямо порівнюють ефективність різних стратегій що до рівня розвитку силових якостей м'язів рук та тулуба кваліфікованих регбістів.

Висновки. Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить, що фахівці які детально описують різні стратегії періодизації, застосовні до підготовки спортсменів які грають в регбі. Проте, було опубліковано мало даних щодо впливу різних моделей періодизації на розвиток та удосконалення силових якостей м'язів рук та тулуба кваліфікованих регбістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності розвитку силових якостей м'язів рук та тулуба кваліфікованих регбістів на різних етапах удосконалення.

Список використаних джерел

1. Виноградов В. Є. Стимуляція працездатності відновлювальних реакцій в системі тренувальних впливів в підготовці кваліфікованих спортсменів [автореферат]. Київ. 2010. 51 с.
2. Булатова М. М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації [автореферат]. Київ. 1997. 44 с.
3. Квасниця О. М. Проблеми контролю фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з регбі-7. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів : Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2015, вип. 19, т. 1, С. 98–102.
4. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді [автореферат]. Харків : Харківська держ. акад. фіз. культури. 2006, 20 с.

АНАЛІЗ КОМЕРЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ НА ПРИКЛАДІ НІМЕЦЬКОЇ ЛІГИ

Анотація. Досліджено комерційну складову діяльності ряду футбольних клубів німецької бундеслиги. Випробуваний на доцільність застосування непараметричний метод аналізу оболонки даних DEA на основних критеріях, за яким можна визначати ефективність комерційної діяльності футбольного клубу.

Ключові слова: футбол, аналіз ефективності клубу, комерційна діяльність, футбольна ліга.

Вступ. У світі професійного спорту більшість її суб'єктів живуть і функціонують за правилами ринкових відносин (4). У кожному виді спорту є свої особливості, і не винятком є діяльність футбольних клубів. Але діяльність одних є успішною, інших – менш успішна, або взагалі збитковою і веде до зниження у рейтинговій таблиці, або взагалі зникнення клубу із футбольної арени. Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, показав, що автори намагаються по різному скласти ідеальну модель економічної діяльності футбольних клубів (1, 2). Враховуючи, що у сучасних економічних дослідженнях все більшої популярності набуває непараметричний підхід до обробки економічних даних. Реалізацією такого підходу є метод аналізу оболонки даних (Data Envelopment Analysis – DEA). Застосування методу DEA до обробки статистичних даних можна пояснити зростаючою складністю, а інколи і неможливістю побудови адекватних економічних моделей (3). Початково, метод DEA використовувався на мікрорівні – для побудови меж ефективності групи порівнюваних суб'єктів – в нашому дослідженні – це діяльність футбольних клубів першої Бундеслиги.

Мета дослідження – спробувати за допомогою методів DEA відповісти на питання, наскільки ефективно працюють німецькі футбольні клуби і що впливає на їх ефективність або її відсутність.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; документальний метод; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз ефективності клубів першої бундеслиги дав послідовні, переважно інтуїтивні результати та дозволив зробити висновки щодо функціонування команд, які беруть участь у турнірі. Важливо було врахувати той факт, що для футбольних клубів важливі не тільки результати, досягнуті на футбольному полі, але й такі фактори, як фінансова стабільність і задоволеність уболівальників. Дослідження показало, що при використанні методу Аналіз охоплення даних і беручи до уваги такі змінні, як кількість набраних очок або середня відвідуваність на стадіоні, набагато краще використовувати моделі що припускають наявність змінних ефекту масштабу, тобто ВСС-І (орієнтована на вхідні ресурси) на відміну від ВСС-О (орієнтована на результат) і не дозволяє зміну масштабу. Саме значення, отримані за їх допомогою, є відповідною точкою для міркувань. Варто також відзначити, що DEA виявилось більш зручним у використанні при роботі з невеликими масивами даних і дослідженні блоків прийняття рішень, входи і результати яких повинні бути виражені багатьма змінними.

Проведений аналіз показав, що як футбольні клуби, які регулярно виграють трофеї і мають максимальний коефіцієнт (наприклад, Баварія Мюнхен), так і ті, які з великою складністю намагаються залишитися в лізі та зазвичай займають одні з останніх місць у таблиці (СК Фрайбург, СК Падерборн 07 або SV Дармштадт 98) також, відносно ефективно вели свою діяльність і мають високий коефіцієнт в межах трьох проаналізованих сезонів. Дана ефективність звісно є умовною і орієнтована на попередній результат діяльності футбольного клубу.

Проведене дослідження залишає можливість для подальших аналізів щодо ефективності футбольних клубів з можливістю розширення за рахунок включення, наприклад, команд з інших країн або нижчих ліг, а також врахувати більшу кількість сезонів і стежити за розвитком команд, що працюють ефективно, намагаючись відповісти на питання, чи на основі високих значень за отриманими показниками можна заздалегідь передбачити, що дана команда покращить своє становище. Безсумнівно, найсерйознішим обмеженням таких досліджень є наявність достовірних і несуперечливих даних, оскільки їх якість може мати вирішальний вплив на отримані результати, тому слід бути обережним у процесі їх отримання. Результати, цікаві з точки зору самих клубів, можна отримати шляхом перевірки ефективності команд з урахуванням різних наборів змінних.

Висновки. Як показано в цьому документі, футбольні клуби повинні дбати про ефективні дії та піклуватися про розвиток на багатьох рівнях. У майбутньому слід очікувати багато досліджень, присвячених цьому аспекту, не тільки у футболі, а й в інших видах спорту. Немає сумніву, що роль кількісних методів у спорті поступово зростає протягом багатьох років, і для багатьох клубів, які змагаються за найвищі цілі, підтримка рішень за допомогою інструментів у сфері економетрики, моделювання чи методів оптимізації стала незамінним елементом функціонування.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому цей метод планується використати на макрорівні – для порівняння діяльності національних футбольних збірних різних країн.

Список використаних джерел

1. Волік С., Мулик В. Фінансові складові функціонування провідних футбольних клубів Європи / Молода спортивна наука України. 2014. Т. 4. С. 7–11.
2. Гончарук С. А. Аспекти фінансової діяльності футбольних топ клубів Європи / С. А. Гончарук, М. В. Латишев. // Вісник СНТ. – 2018. – № 10. – С. 148–152.
3. Загоруйко І. О., Петкова Л. О. Метод dea, як інструмент порівняльного аналізу ефективності національних економік / Збірник наукових праць ЧДТУ, Серія: Економічні науки. Вип. 62, 2021-09-27, С. 81–92.
4. Лисенчук С. Г. Маркетинг у професійному футболі : автореф. дис. ... канд. наук. фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / С. Г. Лисенчук. – Київ, 2002. – 14 с.

КРОХМАЛЮК О. В.,

здобувач вищої освіти, група ФКСмз-21-1,
Хмельницький національний університет

ФЛЕРЧУК В. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

СОЛТИК С. О.,

здобувач вищої освіти, група СОФКмз-21-1,
Хмельницький національний університет

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 12–14 РОКІВ У ВЕСЛУВАННІ НА КАНОЕ

Анотація. З метою оптимізації процесу фізичної підготовки юних каноїстів веслувальників 12–14 років, коригування обсягів та інтенсивності навантаження забезпечується за рахунок урахування рівня фізичної працездатності.

Ключові слова: веслувальників-каноїстів, рівень фізичної працездатності, показники, юні веслувальники.

Вступ. Ефективність управління підготовкою спортивного резерву у веслуванні на байдарках і каное забезпечується за рахунок застосування раціональних навантажень у багаторічному процесі тренування.

Ряд фахівців [1, 3, 4] у своїх роботах дають рекомендації, які свідчать про доцільність одночасного виховання як загальної, так і спеціальної витривалості, що сприяє формуванню силового та координаційного потенціалу, основу якого становить функціональна підготовленість спортсмена у веслуванні на байдарках і каное.

Фізична підготовленість є базовим напрямом у вдосконаленні спортивної майстерності юних спортсменів 12–14 років у веслуванні на каное на етапі спортивної спеціалізації. Обумовлюється це, насамперед тим, що змагальна вправа у веслуванні на каное вимагає від спортсмена прояву високого рівня розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей, а також спеціальної витривалості [2].

Мета дослідження. Вивчити показники фізичної підготовленості спортсменів 12–14 років у веслуванні на каное.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернету, педагогічне спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів у веслуванні на каное, контрольні-педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу показників фізичної підготовленості юних спортсменів 12–14 років у веслуванні на каное ми керувалися шкалою рівня фізичної працездатності (високий, середній та низький), які були запропоновані експертами.

Ефективність планування фізичної підготовки юних веслувальників-каноїстів 12–14 років забезпечується за рахунок коригування обсягів та інтенсивності навантаження з урахуванням рівня фізичної працездатності займається.

У юних веслувальників-каноїстів 12–14 років показники розвитку швидкісних здібностей, що оцінюються за допомогою подолання дистанції 100 м у високого, середнього та низького рівня фізичної працездатності мають достовірні відмінності ($p < 0,05$, рис. 1).

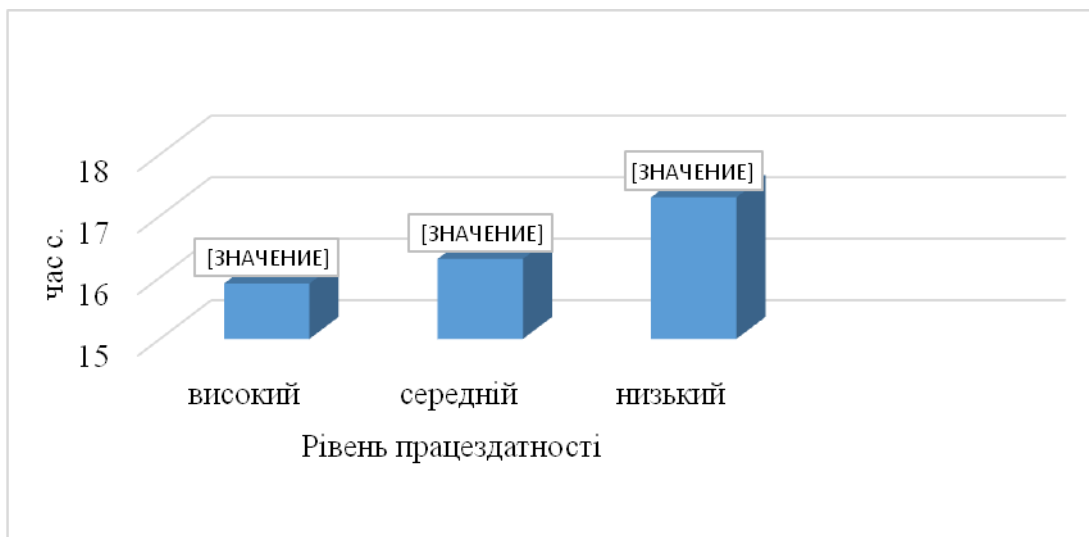


Рис. 1. Показники розвитку швидкісних здібностей (біг 100 м) у юних веслувальників-каноїстів 12–14 років з різним рівнем фізичної працездатності

Встановлено, що найкращі результати у бігу на 100 м показали юні веслувальники-каноїсти з високим рівнем фізичної працездатності – $15,9 \pm 1,5$ с ($p < 0,05$). Значно нижче, відзначаються результати у юних спортсменів із середнім та низьким рівнем фізичної працездатності – $16,3 \pm 1,8$ та $17,3 \pm 1,6$ с, відповідно ($p < 0,05$). Слід зазначити, що з юних спортсменів 12–14 років із високим рівнем фізичної працездатності відзначаються кращі результати у розвитку витривалості, оцінюваної за результатами бігу 2000 м – $8,5 \pm 0,5$ хв ($p < 0,05$, рис. 2).

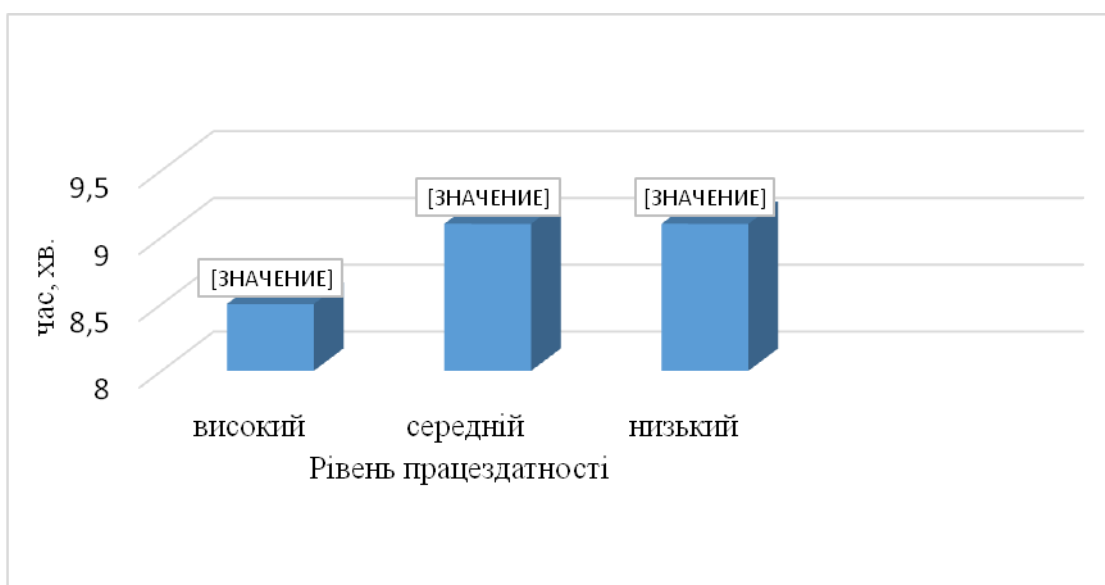


Рис. 2. Показники розвитку витривалості (біг 2000 м) у юних веслувальників-каноїстів 12–14 років з різним рівнем фізичної працездатності

Характерним є те, що у юних спортсменів 12–14 років середнього та низького рівня фізичної працездатності показники розвитку витривалості значно гірші – $9,01 \pm 0,6$ хв, ніж у спортсменів високого рівня ($p < 0,05$).

Проведені дослідження дозволили встановити, що з рівнем фізичної працездатності змінюються показники розвитку швидкісно-силових здібностей у юних веслувальників 12–14 років, які фахівці рекомендують оцінювати за допомогою стрибка в довжину з місця (рис. 3).

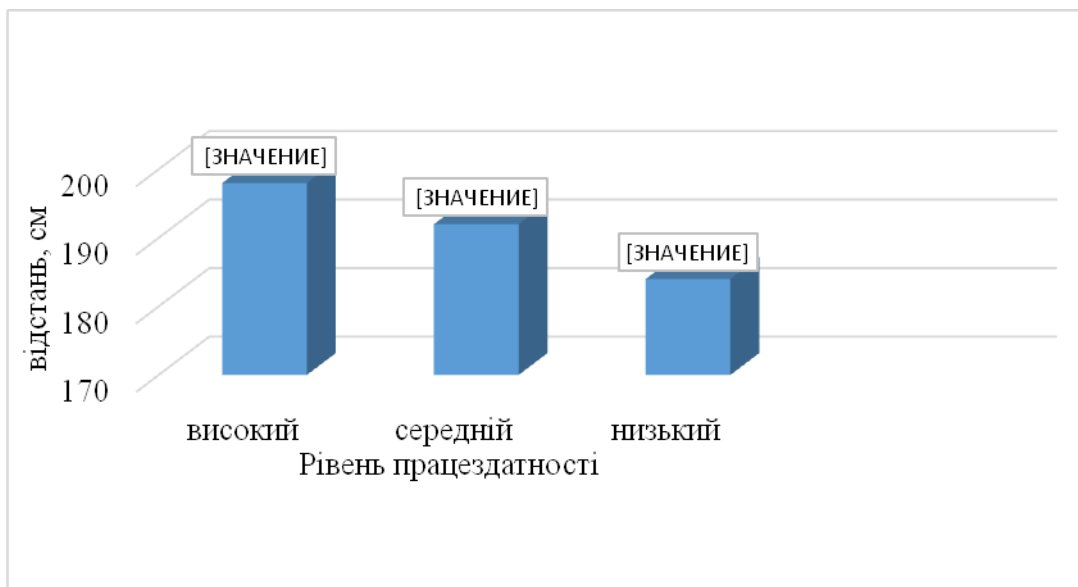


Рис. 3. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) у юних веслувальників-каноїстів 12–14 років з різним рівнем фізичної працездатності

Результат $200,5 \pm 5,6$ см, показаний спортсменами високого рівня працездатності, $194,2 \pm 5,0$ см – середнього та $184,6 \pm 4,6$ см – низького рівня ($p < 0,05$).

Силові здібності мають тенденцію до достовірного зниження зі зниженням рівня фізичної працездатності. Так, у високого рівня фізичної працездатності юних веслувальників-каноїстів 12–14 років відзначається найбільший показник у жимі штанги – $49,4 \pm 3,5$ кг ($p < 0,05$).

Характерно, що у середнього та низького рівня фізичної працездатності юних веслувальників-каноїстів 12–14 років показники розвитку силових здібностей, що оцінюються за допомогою жиму штанги нижче – $45,1 \pm 2,1$ та $40,3 \pm 1,8$ кг, відповідно, ніж у високого рівня працездатності ($p < 0,05$).

Спеціальна швидкісна витривалість, що оцінюється за допомогою веслування на 500 і 1000 м, є однією з базових здібностей для веслувальників-каноїстів у спортсменів різного рівня фізичної працездатності і мають деякі відмінності.

Встановлено, що у веслуванні на 500 м показники швидкісної витривалості достовірно не відрізняються у спортсменів високого та середнього рівня фізичної працездатності – $2,07 \pm 0,07$ та $2,09 \pm 0,05$ хв ($p > 0,05$).

Слід зазначити, що у юних каноїстів 12–14 років, які мають низький рівень працездатності, показник у веслуванні на 500 м має найнижче значення – $2,16 \pm 0,09$ хв ($p < 0,05$).

Показники у веслуванні на 1000 м у юних веслувальників високого рівня фізичної працездатності становлять $4,25 \pm 0,6$ хв, у середнього – $4,32 \pm 0,5$ хв та низького – $4,46 \pm 0,7$ хв ($p < 0,05$).

Висновки. Як показали проведені дослідження, юні спортсмени 12–14 років з високим рівнем працездатності за показниками розвитку фізичних здібностей, що оцінюються за допомогою контрольних-тестових завдань, достовірно перевищують своїх однолітків, які мають середній рівень працездатності ($p < 0,05$). Таким чином, отримані дані дозволяють констатувати, що при плануванні тренувальних навантажень у тренувальному процесі підготовки юних каноїстів 12–14 років необхідно здійснювати з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей адаптації організму до роботи різної потужності.

Перспективи подальших досліджень. З метою оптимізації процесу фізичної підготовки юних спортсменів 12–14 років у веслуванні на каное нами планується розробити нормативні вимоги для високого, середнього та низького рівня фізичної працездатності.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В. К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 9–12.
2. Гетманцев С. В. Исследование физического качества быстроты в гребном спорте / С. В. Гетманцев, В. Л. Богуш, А. С. Яцунский, Н. И. Задоян, О. В. Сокол, Л. И. Мигель // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 83–87.
3. Дьяченко А. Функциональное обеспечение специальной выносливости в циклических видах спорта (на материале академической гребли) / А. Дьяченко, Е. Лысенко, В. Виноградов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 38–44.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для ин-тов физ. культуры / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – С. 583.

ЧОПИК Аліна Олександрівна
здобувач вищої освіти, група ФКС-22-1,
Хмельницький національний університет

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ГРУПАХ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Анотація. В ході дослідження визначено вплив та роль у вирішенні таких нагальних проблем відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), які є важливою складовою системи поза-шкільної освіти в державі. Вони готують кваліфікованих юних спортсменів, виконують роль методичних центрів для надання допомоги загальноосвітнім школам і позашкільним закладам в організації позакласної масової спортивної роботи. Особливе завдання, що на них покладається готувати спортивний резерв для збірних команд України.

Ключові слова: фізичні якості, спортивні школи, виховання.

Вступ. Дитячо-юнацькі спортивні школи здатні формувати та виховувати особистість, її руховий потенціал і зміцнювати здоров'я. Старшокласники стоять на порозі активного трудового життя, і тому істотно зростає необхідність розробки інноваційних методик, що забезпечують оздоровчо-тренувальну спрямованість, ефективно формують загальну і спеціальну фізичну підготовку, сприяють індивідуальній корекції фізичних якостей і розвитку потреб до занять улюбленим видом спорту. Такий педагогічний підхід дозволяє здійснювати цілеспрямоване виховання фізичних якостей старшокласників у дитячо-юнацьких спортивних школах, заснований на соціальній значимості його для особистості.

Сучасні вчені (Г. П. Грибан, В. М. Заціорський, О. М. Зварищук, В. Я. Ігнат'єва, Ф. Г. Опанасюк, Т. Т. Ротерс, А. В. Стафєєва, А. М. Яковлев) розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту [2].

На загальнодержавному рівні за останні десятиріччя активізувалася робота в спортивних школах України: прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), прийнято Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту (2004), реалізовується Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (2006), затверджене нове Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (2009). Разом з тим, реалізація на практиці змісту діючих законів і програм не дозволяє зберегти на належному рівні фізичний розвиток школярів [1].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження визначено, що ДЮСШ вирізняється низкою ознак, знання яких безперечно допоможе тренеру-викладачу успішно керувати нею і виховувати спортивних лідерів. Для лідера характерні такі риси особистості: *спроможність керувати собою*, тобто, повною мірою використовувати свій час, енергію; *вміння долати труднощі*, виходити зі стресових ситуацій; *наявність чітких особистих цілей*, наявність цілей, сумісних з умовами спілкування й діяльності; *уміння вирішувати проблеми*, розрізняти в проблемі головне і

другорядне, оцінити варіанти її вирішення, прогнозувати наслідки після ухвалення вирішення, визначати необхідні ресурси для розв'язання проблем; творчо оцінювати діяльність інших, пошук нестандартних підходів до розв'язання управлінських проблем; виявляє організаторських здібностей; уміння працювати з групою [3].

Висновки. Таким чином, дитячо-юнацькі спортивні школи становлять основну ланку існуючої в Україні системи фізкультурно-спортивного руху, в яких здійснюється різнобічна фізична підготовка юного спортсмена, формуються його духовно-фізичні якості, загартовується характер і воля. Зміст освітнього процесу ДЮСШ спрямований на: організацію активного, змістовного дозвілля; самовдосконалення особистості; формування здорового способу життя; виховання фізичних, інтелектуальних і етичних якостей; досягнення спортивних успіхів згідно з її здібностями, підготовку спортивного резерву для збірних команд України.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Список використаних джерел

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р.

2. Ягоднікова В. В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Східноукраїнський національний ун-т ім. Володимира Даля. – Луганськ, 2006. – 21 с.

3. Попович О. П. Виховання фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності старшокласників-гандболістів ДЮСШ / О. П. Попович // Оздоровлення засобами освіти: регіональні аспекти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 27–28 листопада 2008. – Полтава : Вид-во ПДПУ імені В. Г. Короленка. – С. 127–134.

ЧОПИК Анна Олександрівна
здобувач вищої освіти, група ФКС-19-1,
Хмельницький національний університет

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10–14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ У ДЮСШ

Анотація. В ході дослідження визначено структура і взаємозв'язок антропометричних показників, фізичної підготовки та техніко-тактичних дій юних волейболісток 10–14 років, та ефективність застосування різних вправ швидкісного характеру на розвиток спритності юних волейболісток.

Ключові слова: спритність, волейбол, технічні дії.

Вступ. Високий рівень розвитку сучасного волейболу, загострення конкуренції на міжнародній арені вимагають безперервного вдосконалення навчально-тренувального процесу і виявлення ефективних засобів підвищення підготовки волейбольних резервів. Широкий діапазон факторів, від яких залежить успішність ігрової діяльності, зумовлює особливу важливість вдосконалення механізмів адаптації і перестроювання моторики юного спортсмена відповідно до вимог ігрової обстановки. Така адаптація, у свою чергу, пов'язана з проявами спритності гравця. Характер гри пред'являє високі вимоги до виконавців з боку прояву спеціальних фізичних якостей, моторики, перцепції і практичного інтелекту, що визначають успішність формування і вдосконалення ігрових навиків [1].

Важливість цієї складної якості підкреслювали багато авторів (Бернштейн Н. А., Матвеев Л. П., Новіков А. Д.; Філіпповіч В. І., Дшмарін Б. А., Лях В. І., Філін В. П., Фомін Н. А. та ін.), займаючись проблемою систематизації знань про нього, визначенням його місця в системі управління рухами, а також її ролі в навчально-тренувальному процесі. Тому, розробка засобів і методів фізичної підготовки волейболістів, пов'язаних з підвищенням координаційних здібностей, що обумовлюють рівень розвитку спритності, носить актуальний характер. А проблема побудови навчально-тренувального процесу з використанням спрямованих засобів і методів, які сприяють її розвитку у юних волейболістів, вимагає глибокого вивчення.

Мета дослідження полягає в теоретичній розробці та експериментальному обґрунтуванні оптимізації техніко-тактичної підготовки школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу та юних волейболісток ДЮСШ на основі розвитку спритності.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження наукової літератури показали, що структура рухів і м'язової діяльності залежить не тільки від безпосереднього рухового завдання, але завжди і від умов, в яких вона здійснюється. Тобто, спритність завжди виявляється в конкретних цілеспрямованих діях. У цих діях ми можемо виділити їх смисловий зміст і певну систему рухів, яка залежить не тільки від мети дії, але і (слід підкреслити) від умов, в яких ця дія протікає [2].

У зв'язку з цим він дає класифікацію спритності залежно від схожості рухових завдань і ситуацій по певних групових ознаках:

- спритність в рухах, що забезпечують швидку зміну положень і доз тіла;
- спритність, пов'язана з переміщенням власного тіла в просторі;
- спритність, пов'язана з переміщенням інших предметів (штовхати, тягнути, піднімати, переносити);
- наочна спритність, що проявляється при маніпуляції предметами (кидати, ловити, ударяти, жонглювати);
- спритність, зв'язана з використанням зовнішніх і чужих сил для пересування (гірсько-лижний і санний спорт);
- спритність, що проявляється у взаємодіях з іншими особами;
- спритність, що проявляється в командних вправах, узгоджених дій, що вимагають тактично, і в іграх з тактичною протидією і взаємодією учасників [3].

Висновки. Отже, аналіз науково-методичної літератури і досвіду тренерів-викладачів показав, що в даний час відсутня єдність в розумінні значення і ролі спритності в спеціальній підготовці юних волейболістів. Разом з поняттям спритності, як самостійний компонент виділяється поняття координаційні здібності, що звужує зміст поняття цієї рухової якості. Всупереч особливій значущості спритності, порівняно з іншими фізичними якостями, розвитку спритності приділяється невідповідна увага її ролі. Через це наголошується відсутність єдності в поглядах на засоби і методи для розвитку спритності в процесі підготовки юних волейболістів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики розвитку спритності юних волейболісток на етапі поглибленої базової підготовки (вік спортсменів 15–17 років).

Список використаних джерел

1. Попович О. П. Виховання фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності старшокласників-гандболістів ДЮСШ / О. П. Попович // Оздоровлення засобами освіти: регіональні аспекти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 27–28 листопада 2008. – Полтава : Вид-во ПДПУ імені В. Г. Короленка. – С. 127–134.
2. Железняк Ю. Д., Швець К. А. Вікові аспекти підготовленості волейболістів : навч. посіб. для студентів ін-тів фіз. культури, що спеціалізуються на волейболі. – Смоленськ, 1973. 52 с.
3. Ільїн Є. П. Спритність та її розвиток. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. Під ред. Б. А. Ашмаріна. М. : Просвітництво, 1979. С. 90–92.

Здоров'я людини

СОЛТИК І. Т.,

канд. техн. наук, доц. кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет

СОЛТИК О. О.,

д-р пед. наук, доц., зав. кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ВОРОБІЙОВ Д. О.,

здобувач вищої освіти, група ФКСм-21-1,
Хмельницький національний університет

КОРЕКЦІЯ СКЛАДУ ТІЛА ЛЮДИНИ ЗА ДОПОМОГОЮ АНАЛІЗАТОРА TANITA RD-545

***Анотація.** У науковій публікації проаналізовано особливості діагностики складу тіла людини за допомогою аналізатора Tanita RD-545. Встановлено ряд важливих показників, на які доцільно звертати увагу при аналізі складу тіла.*

***Ключові слова:** діагностика, склад тіла, аналізатор, ожиріння, маса тіла.*

Вступ. Зайва вага призводить до серйозних порушень в організмі: вона не тільки знижує самооцінку більшості таких людей, але і викликає порушення у роботі всіх систем організму (ендокринної, травної, серцево-судинної, опорно-рухової та ін.). Останнім часом були створені прилади (аналізатори складу тіла), які дали змогу працівникам охорони здоров'я швидко та безпечно отримати об'єктивні дані про склад тканин організму людини: дослідити вміст жирової, м'язової, кісткової маси та рідини в організмі.

Грунтуючись на результатах діагностики є можливість підібрати індивідуальну схему харчування та рівень фізичних навантажень. У той же час дане обстеження дає можливість виявити так зване відносне ожиріння, коли при нормальному індексі маси тіла та нормальній вазі людини виявляється дефіцит м'язової тканини та надмірний вміст жирової [1]. Причому, приховане ожиріння часто переноситься так само важко (задишка, швидка втомлюваність, підйоми артеріального тиску, загальні слабкість та ін.) як і явне ожиріння, коли збільшується загальна вага на фоні нормального або зниженого вмісту м'язової тканини та надмірної жирової. Вважається, що ожиріння збільшує ризик захворюваності, оскільки воно пов'язане із серцево-судинними захворюваннями, діабетом та іншими хронічними хворобами [2]. В той же час, вкрай низька маса тіла, низький рівень жирової маси тіла, а також швидкі зміни складу тіла також можуть бути наслідком або стати причиною хворобливих станів або травм.

Дуже часто у своїй роботі тренери та вчителі фізичного виховання стикаються з проблемами зайвої ваги. Фітнес-тренери часто у своїй роботі мають справу з людьми, які прагнуть схуднути. Тому вони повинні мати інформацію щодо складу тіла цієї людини, оскільки це значно скоротить час на встановлення потрібної інформації, а також надасть можливість побачити наявні проблеми у певних визначених ділянках тіла людини. Також часто у своїй практиці фізичні терапевти / ерготерапевти стикаються з проблемами зайвої ваги. Як показали дослідження STEPS, проведені в 2019 році в

Україні, зайва вага серед дорослого населення зустрічається в 59 %, серед яких майже 25 % людей мають ожиріння [3]. У відповідності з міжнародною кваліфікацією хвороб, ожиріння є захворюванням, яке виникає внаслідок неправильного способу життя, в тому числі харчування. І якщо до фізичних терапевтів / ерготерапевтів на реабілітацію потраплятимуть люди з зайвою вагою, то перш за все ці фахівці рекомендують корегування способу харчування.

Оскільки знання про склад тіла людини є обов'язковими для роботи тренерів / вчителів фізичного виховання, то в освітніх програмах для бакалаврського рівня 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)» передбачено вивчення дисципліни «Спортивна морфологія», в ході якої студенти мають практичне заняття, де вони детально вивчають принцип роботи ваги-аналізатора на прикладі Tanita RD-545 [4]. Аналогічно для майбутніх фізичних терапевтів / ерготерапевтів в освітніх програмах для першого освітнього рівня 227 «Фізична терапія, ерготерапія» передбачена дисципліна «Інструментальні методи функціональної діагностики», де на практичній роботі «Ознайомлення з роботою аналізатора Tanita RD-545 та визначення складу тіла з його допомогою» студенти моніторять стан здоров'я людини.

Основною метою названих вище дисциплін є формування у здобувачів освіти системи знань щодо найсучасніших інструментальних методів функціональної діагностики, які використовуються при дослідженні різних фізіологічних станів організму. За час навчання важливо сформувати у студентів всебічний комплексний підхід при фізичному обстеженні клієнта / підопічного спортсмена / пацієнта із використанням різноманітних методів діагностики.

Таким чином, ці дисципліни мають забезпечити такі фахові компетентності, як навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції; здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта / клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Для здійснення ефективного впливу на організм людини та з метою складання ефективної програми занять, тренер / вчитель фізичного виховання / фізичний терапевт / ерготерапевт повинен знати, який склад тіла у людини, з якою він працює, де є найбільші проблеми, на яку саме частину тіла звернути найбільшу увагу при складанні програми тренувань, які саме м'язи важливо розвивати під час занять, як правильно організувати заняття, які форми і методи доцільно використовувати. Водночас для того, щоб здійснювати цілеспрямований розвиток м'язової системи на заняттях важливо проаналізувати, який склад м'язової, кісткової та жирової тканин загалом.

Склад тіла змінюється в процесі тренування і в значній мірі визначає фізичну працездатність людини. Слід пам'ятати, що оптимальне співвідношення жирової та чистої маси тіла є індикатором рівня здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Діагностика складу маси тіла людини у клінічній, профілактичній та спортивній медицині займає важливе значення. Знання показників складу тіла уточнює уявлення про фізичний розвиток людини, рівень функціонального стану органів, їх систем та організму в цілому. Результати численних досліджень свідчать про те, що склад тіла має суттєвий взаємозв'язок із показниками фізичної працездатності людини, з її адаптацією до умов зовнішнього середовища, а також із професійною та спортивною діяльністю [1, 2]. Вивчення складу тіла відіграє ключову роль в діагностиці метаболічного синдрому, ожиріння, остеопорозу, зневоднення тощо і дозволяє з високою точністю прогнозувати ризик їх розвитку. Останні дослідження рекомендують визначати не тільки відсоток жиру, але його розташування. Локалізація жиру в організмі людини визначає його метаболічні властивості. Відсоток жиру в організмі впливає й на зовнішній вигляд людини.

Найбільш доступним та високоінформативним методом визначення і моніторингу складу тіла людини, є метод біоелектричного імпедансного аналізу (BIA), який заснований на здатності живих тканин проводити електричні імпульси [4]. Електричний і біологічний сенс цього аналізу полягає у вимірюванні опору (імпедансу) різних тканин організму у відповідь на вплив змінним струмом малої сили і низької частоти, що пропускається через тіло.

Спортсмени можуть використовувати ваги Tanita для поліпшення своїх показників заради досягнення нової дистанції або випробування на швидкість, контролюючи гідrataцію та розвиток м'язів. Спортсмени можуть спостерігати за зменшенням жиру в організмі та збільшенням м'язової маси [4]. А споживачі, які дотримуються веганського харчування зможуть наочно відстежити сигнали тіла про необхідність внести корективи до раціону. Надмірний вміст рідини дає можливість виявити явні та приховані набряки в організмі, зрозуміти причину порушення виведення рідини та вибрати правильну подальшу тактику обстеження та лікування.

Вкрай важливо визначити склад тіла та його належні границі, що дозволило б досягати запланованих результатів оптимальним шляхом, а також вибрати прості та доступні методи контролю показників складу тіла, результати яких можна порівняти з нормативними даними.

Показанням до біоімпедансного обстеження є: надмірна маса тіла та ожиріння, цукровий діабет, дефіцит маси тіла, нестача білка в організмі, хронічні захворювання щитовидної залози, порушення опорно-рухової системи, жінки в постклімактеричний період, порушення обміну речовин.

Діагностичні можливості біоімпедансного аналізатора: співвідношення жирової, м'язової та кісткової маси; рівень вмісту рідини в організмі; індекс маси тіла, швидкість обміну речовин, рівень основного обміну.

На сьогодні в світі налічується близько 85 різних моделей біоімпедансних приладів, більшість з яких – одночастотні аналізатори, що застосовують в спортивно-оздоровчій медицині для контролю жирової і скелетно-м'язової маси тіла. Двочастотні і багаточастотні біоімпедансні аналізатори застосовують в основному в клінічній медицині і наукових дослідженнях. Пристрої відрізняються за набором частот змінного струму, за вимірюваними показниками, рекомендованим схемам накладення електродів і вбудованим формулам для визначення складу тіла.

Не зважаючи на чисельні публікації щодо того, яке значення має надлишкова вага для здоров'я людини, зазначаємо про дефіцит досліджень щодо того, як має корегуватися робота тренерів та фізичних терапевтів у процесі занять зі своїми клієнтами / пацієнтами, які мають зайву вагу. Очевидним є те, що маючи аналізатор складу тіла людини Tanita RD-545, як фітнес-тренерам, так і фізичним терапевтам значно полегшиться робота з пацієнтами із зайвою вагою, оскільки діагностика займатиме кілька хвилин, а отримана інформація стане в нагоді при складанні подальших програм тренувань.

Мета дослідження. Навчити студентів спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)» та 227 «Фізична терапія, ерготерапія» працювати із сучасними аналізаторами складу тіла, які в майбутньому вони зможуть використовувати у своїй професійній діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Найбільш доступним та високоінформативним методом визначення і діагностики складу тіла людини, є метод біоелектричного імпедансного аналізу (BIA), який заснований на здатності живих тканин проводити електричні імпульси. Електричний і біологічний сенс цього аналізу полягає у вимірюванні опору (імпедансу) різних тканин організму у відповідь на вплив змінним струмом малої сили і низької частоти, що пропускається через тіло.

Результати дослідження та їх обговорення. Усвідомлення важливості здорового тіла для повноцінного життя вже прийшло до кожної людини. Сьогодні споживачам потрібен пристрій, що дозволить слідкувати за тілом у будь-який час. Ваги з аналізатором складу тіла Tanita дають можливість працювати над своїм здоров'ям та фізичною формою, маючи дуже точні вимірювання [4].

Ваги Tanita RD-545 підключаються через Bluetooth, легко пов'язуються з безкоштовним додатком My Tanita, завдяки чому їх споживачі мають під рукою свої унікальні дані. Додаток показує прості візуальні графіки відстежування свого прогресу, можливість конкретизувати цілі та адаптуватися до тренувань та дієти. За допомогою ваг Tanita є можливість самостійно виміряти склад тіла поділивши його на п'ять сегментів: руки (права та ліва), ноги (права та ліва) та основну область живота.

У дослідженнях брали участь усі студенти академічних груп спеціальностей 014, 017 та 227. Перед початком вимірювання вводили в прилад такі показники: зріст, стать та вік. Після цього прилад встановлював масу тіла і проводились усі виміри. На аналізаторі складу тіла RD-545 виробництва «Tanita» вимірювалися наступні показники (табл. 1): вага тіла; індекс маси тіла – BMI; відносна маса жирової тканини в тілі, тулубі та кінцівках – FAT, %; приблизна м'язова маса в тулубі та кінцівках – Predicted Muscle Mass, кг; якість м'язів; тип тілобудови; кісткова маса, кг; вісцелярний жир; базальний рівень метаболізму – BMR, кJ, ккал; метаболічний вік; кількість води в тілі – TBW, кг та у відсотках, а також встановлювалася маса жирової тканини в тілі, тулубі та кінцівках – FAT MASS, кг, маса нежирової тканини в тілі – FFM, кг та інші важливі для життєдіяльності організму показники.

Таблиця 1

Результати вимірювань складу тіла на приладі Tanita RD-545

Вага, кг	Індекс маси тіла ІМТ	Тілесний жир, FAT %	Маса м'язева, Predicted Muscle Mass, кг	Якість м'язів	Тілобудова	Кісткова маса, кг	Вісцелярний жир	Основний обмін, BMR, ккал	Метаболічний вік	Вода в організмі, %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Кожен з наведених показників створений аби допомогти зрозуміти та відстежити вплив змін у режимі, харчуванні та способі життя на стан тіла.

Кожен студент повинен інтерпретувати результати своїх даних, занесених до таблиці 1, отриманих з допомогою приладу Tanita RD-545. Оцінюються енерговитрати організму, відповідність калорійності раціону харчування тощо. В результаті аналізу даних таблиці 1 здійснюються висновки про склад тіла та в разі недостатньої або надлишкової ваги тіла вказується необхідність корегування способу життя та якості і кількості харчового раціону.

Висновки. Літературний аналіз джерел дозволяє констатувати важливість діагностики складу тіла людини для підтримання її здоров'я. Вимірювання окремих частин тіла є перевагою для тих, хто хоче приділити більше уваги певним частинам тіла. Також сегментарний аналіз тіла дає змогу виявляти м'язовий дисбаланс і відстежувати уражену частину тіла при її відновленні після травми. Встановлено ряд важливих показників, на які доцільно звертати увагу при аналізі складу тіла за допомогою приладу Tanita RD-545.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних шляхів використання аналізатора складу тіла для майбутніх фахівців спеціальностей 014, 017 та 227.

Список використаних джерел

1. Heyward V. H. Applied Body Composition Assessment / V. H. Heyward, D. Wagner. – 2th ed. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – 280 pp.
2. Dobbelsteyn C. J. A comparative evaluation of waist circumference, waist-to-hip ratio and body mass index as indicators of cardiovascular risk factors // C. J. Dobbelsteyn, M. R. Joffres, D. R. MacLean, G. Flowerdew. The Canadian Heart Health Surveys. 2001 May; 25(5): 652–61. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
3. Дослідження STEPS: поширеність факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні 2019 року. м. Копенгаген, Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2020 р. URL: <https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-11/WHO-EURO-2020-1468-41218-56061-ukr.pdf>
4. <http://www.tanita.asia/innerscandual/rd545.htm>

СОЛОВЕЙ Т. Г.,

здобувач вищої освіти, група ФКСмз-21-1,
Хмельницький національний університет

КУЗЬМЕНКО Д. О.,

здобувач вищої освіти, група СОФКМ-21-1,
Хмельницький національний університет

СТАН ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація. У ході дослідження визначено структура і взаємозв'язок антропометричних показників, фізичної підготовки та техніко-тактичних дій юних волейболістів, та ефективність застосування різних вправ швидко-силового характеру на розвиток рухових здібностей юних волейболістів.

Ключові слова: рухові здібності, волейбол, техніко-тактичні дії.

Вступ. Тенденції розвитку сучасного волейболу вказують на необхідність вдосконалення існуючих концепцій тренування з метою акценту уваги підвищенню рівня розвитку рухових здібностей, як основи техніко-тактичної підготовки спортсменів. В основі застосовуваних, як правило, методик лежить підвищення ефективності навчання техніки гри, що в свою чергу вимагає інтенсифікації процесу розвитку рухових здібностей і якостей. У волейболі ігрові дії полягають в безлічі швидких рухових дій, стрибках вгору, ударних рухів при безперервному реагуванні на швидку зміну ігрових ситуацій. Все це висуває великі вимоги до рівня розвитку ряду рухових якостей волейболістів.

Проблемам розвитку ряду рухових якостей волейболістів присвячено ряд робіт таких відомих фахівців, як: Марван Д. [1], Волков Л. В. [2], Келлер В. С. [3], Лапутин А. Н. і Носко А. Н. [4], Платонов В. Н. [43].

На думку багатьох авторів, ефективність ігрової діяльності волейболістів визначається рівнем розвитку рухових здібностей. Таким чином, підвищення атлетичний та інтенсифікація сучасного

волейболу вказують на необхідність проведення досліджень з метою оптимізації методів розвитку рухових якостей, як базового рівня фізичного вдосконалення юних спортсменів, що є актуальним на сучасному етапі розвитку волейболу.

Мета дослідження. Теоретично і експериментально обґрунтувати ефективність технологій розвитку рухових якостей юних волейболістів на етапі початкової та попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження визначено структура фізичної підготовки та техніко-тактичних дій юних волейболістів; визначено ефективність застосування різних вправ швидкісного характеру та їх вплив на техніко-тактичну підготовленість юних волейболістів; в процесі дослідження були конкретизовані теоретичні відомості про межі фізичних навантажень для юних волейболістів в період початкової та попередньої базової підготовки; уточнені вікові межі найбільш інтенсивного приросту рухових якостей і вікові особливості сприйнятливості організму юних волейболістів до різних вправ швидкісного характеру; доповнені раніше відомі дані про фізичний розвиток волейболістів.

Висновки. Результати проведених досліджень дозволяють зробити висновок про необхідність застосування вправ на розвиток рухових якостей як основного засобу спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів початкового рівня. Застосована методика корекції процесу підготовки відповідно до особливостей стану організму юних волейболістів зарекомендувала себе надійною і педагогічно доступною, що дозволяє рекомендувати її для широкого використання в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики удосконалення розвитку рухових якостей юних волейболістів на етапі поглибленої базової підготовки (вік спортсменів 15–17 років).

Список використаних джерел

1. Марван Д. Методика розвитку швидкісно-силових якостей кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.01 / Д. Марван. – Київ, 1993. – 19 с.
2. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / Л. В. Волков. – Київ : Вежа, 1997. – 128 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
4. Лапутін А. Н. Сучасні проблеми вдосконалення технічної майстерності спортсменів в олімпійському та професійному спорті / А. Н. Лапутін, Н. А. Носко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХГАДІ (ХХІІІ), 2002. – № 4. – С. 3–17.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми / В. Н. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с.

ЮРЧАК А. О.,
здобувач вищої освіти, група ФКСм-21-1,
Хмельницький національний університет

МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

На тепер існує багато інформації про фізичну реабілітацію у професійному спорті. Сучасний професійний спорт – чудова можливість постійно вдосконалювати методи фізичної реабілітації. Спортивні травми серйозніші і вимагають ретельнішого, комплексного лікування. Вони виникають під час високих або інтенсивних навантажень на організм.

Класифікація спортивних травм враховує два показники:

1. Тип травми: перелом, забій, розтягнення, розрив (м'язи, зв'язки);
2. Показник тяжкості: легка, середня і важка [2].

Крім класичної класифікації, спортивні травми також поділяють за характером прояву: – первинні – отримані вперше, раніше вони не виявлялися на даній ділянці тіла;

– перевантажувальні – травми викликані надмірними систематичними фізичними навантаженнями, з якими не може впоратися організм. Найчастіше вони зачіпають зв'язки, суглоби і хребет. В результаті може виникати зміщення хребців, переломи, розтягнення або розриви сухожиль;

– повторні травми – це пошкодження, які проявляються в одному і тому ж місці не вперше. Як правило, є постійним супутником професійних спортсменів і активних любителів. Небезпекою таких травм є можливість перетікання в хроніку, що тягне за собою цілий комплекс наслідків, аж до припинення спортивної кар'єри;

– гострі травми – з'являються через раптові зовнішні впливи, як правило, ударів суперників або падінь. Часто виявляються забитими місцями, переломами і травмами внутрішніх органів;

– хронічні спортивні травми – мають уповільнене поступовий розвиток з періодичним загостренням в періоди: максимальної активності, при отриманні мікротравм, наявності стресу, фізичних перевантажень організму.

Ефективне та якісне відновлення спортсмена після травми та повернення до повноцінної професійної діяльності більше ніж наполовину залежить не лише від проведених медичних заходів, але й від грамотно спланованої та реалізованої комплексної програми фізичної реабілітації. Отже, наукове обґрунтування застосування сучасних протоколів фізичної реабілітації, спрямованих на зниження посттравматичних і післяопераційних ускладнень, скорочення загальних строків відновлення, профілактику рецидивних травм, підвищення ефективності та якості відновлення рухової функції, спеціальних навичок і специфічних рухових якостей спортсмена представляє значний інтерес[1].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, спортивний травматизм займає п'яте місце в загальній структурі травматизму серед населення та слідує за побутовим, вуличним, виробничим і транспортним. При цьому чоловіки-спортсмени травмуються удвічі частіше, ніж жінки. Причини виникнення травм у спортсменів досить різноманітні. За статистикою, близько третини травм (30,05 %) зумовлені причинами організаційно-методичного характеру й дві третини (69,95 %) – індивідуальними особливостями спортсмена.

До причин методичного характеру фахівці відносять порушення загальних принципів тренування (поступовості, безперервності та ін.); помилки спортивного відбору; недоліки лікарського контролю; недостатню компетентність тренера під час використання в підготовці вправ з інших видів спорту.

До категорії причин травматизму, зумовлених індивідуальними особливостями спортсменів відносять недостатній рівень техніко-тактичної підготовленості спортсмена; фізичної підготовленості; порушення спортивних правил; порушення спортсменами загального режиму.

Вивчення питань нозології спортивного травматизму виявило велику кількість різноманітних захворювань і травм, властивих різним видам спорту. Лідерами серед них є травми опорно-рухового апарату (близько 45 %) і верхніх дихальних шляхів (8,5 %).

Найбільш травмонебезпечними, із погляду пошкодження опорно-рухового апарату, за даними різних науковців, представляються спортивні ігри, кількість травм у яких становить близько 67 %. Лідирування ігрових видів спорту за загальною кількістю травм не випадково пов'язано, насамперед, із тим, що їхньою специфічною особливістю є швидка зміна дій відповідно до перебігу гри, прийняття швидких й ефективних рішень при гострому дефіциті часу. Поряд із фізичним спортсмени в ігрових видах спорту несуть велике нервово-психологічне навантаження, сполучене із сильним емоційним збудженням. Цим видам спорту притаманні тривалий змагальний сезон і часті переїзди спортсменів у різні клімато-географічні зони зі зміною часових поясів, а також участь у змаганнях без попередньої тимчасової адаптації, зміни режиму харчування. Проведені дослідження свідчать, що спортсмени ігрових видів спорту найчастіше отримують травми нижніх кінцівок (53,8 %). Це стосується як командних, так і індивідуальних видів. Далі – ушкодження верхніх кінцівок (18,3 %), травми хребта (13,2 %) і голови (9,8 %). Травми опорно-рухового апарату в спортсменів супроводжуються раптовим та різким припиненням тренувальних занять, викликають порушення усталеного рухового стереотипу. Раптове припинення занять спортом сприяє згасанню й руйнуванню вироблених багаторічним систематичним тренуванням умовно-рефлекторних зв'язків. Знижується функціональна здатність організму й усіх його систем, відбувається фізичне та психічне розтренування. Негативні емоції, пов'язані з травмою, неможливістю виступати в змаганнях, страх надовго втратити спортивну форму та працездатність гнітюче діють на психічний стан, ще більше посилюючи процеси детренованості[3]. Особливо несприятливо припинення занять спортом позначається на стані здоров'я висококваліфікованих професійних спортсменів. У зв'язку з цим зростає роль ефективних засобів і методів відновлення ушкодженої рухової функції. На думку вітчизняних та зарубіжних науковців, завданням фізичної реабілітації спортсменів у професійному спорті є відновлення як загальної, так і

спеціальної фізичної працездатності. Зберігаючи багато рис, властивих реабілітації хворих-неспортсменів, реабілітація спортсменів водночас гостро специфічна, насамперед, за кінцевою метою – відновлення специфічних фізичних якостей і навичок, що вимагає інших форм організації, засобів і методів відновлення[5].

Надзвичайно важливим у реабілітації спортсменів є різноманітність використовуваних засобів відновлення, що об'єднуються в комплексні програми. Чим вони багатогранніші, тим вища їх ефективність, оскільки вони діють на різні механізми регуляції організму спортсмена (гуморальні, імунні, нервові, функціональні) і тим більша вірогідність «попадання в ціль». Сюди входить широкий спектр фізіотерапевтичних і бальнеологічних засобів, різні модифікації масажу (пневмо-, гідро-, вібромасаж, класичний ручний, точковий, сегментарно-рефлекторний та ін.), Ортопедичні засоби (у тому числі спеціальні ортези), лазеро- й рефлексотерапія, баротерапія, психорегуляція та ін. Різноманітні засоби фізичної реабілітації комбінуються таким чином, що взаємно підсилюють і доповнюють дію один одного на організм спортсмена[4; 6].

Виходячи зі спрямованості впливу використовуваних засобів, В. М. Шубкін рекомендує групувати їх у такі комплекси, що сприяють:

1. Відновленню функції травмованого сегменту опорно-рухового апарату;
2. Відновленню загальної працездатності (функціонального стану організму, фізичних якостей);
3. Відновленню спеціальної працездатності;
4. Відновленню рухових умінь і навичок;
5. Відновленню психологічної стійкості спортсмена;
6. Реалізації підтримки рівня працездатності, зняття втоми.

Головним завданням фізичної реабілітації спортсменів у професійному спорті, окрім відновлення анатоμο-функціональних властивостей пошкодженого сегменту, є підтримання загальної та спеціальної фізичної працездатності. Сучасна патогенетично обґрунтована фізична реабілітація спортсменів ігрових видів спорту з травмами опорно-рухового апарату, насамперед, має диференціюватися залежно від механізму травми, характеру пошкодження, термінів репаративної регенерації ушкоджених тканин, етапу й періоду відновлення, а також специфіки обраного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Hootman J. M. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives / J. M. Hootman, R. Dick, J. Agel // *Athl. Train.* – Vol. 42, N. 2. – 2007.
2. Cahill B. R. Effect of preseason conditioning on the incidence and severity of high school football knee injuries / B. R. Cahill, E. H. Griffith // *Amer. J. Sports Med.* – 2012. – № 6 (4). – P. 180–184.
3. Reeser J. C. Strategies for the prevention of volleyball related injuries / J. C. Reeser, E. H. Verhagen, W. W. Briner, T. I. Askeland, R. C. Bahr // *Br. J. Sports Med.* – 2006. – Vol. 40.
4. Мохд Халіл Мохд Абдель Кадер. Використання пліометричного тренування у фізичній реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з пошкодженням капсульно-зв'язувального апарату колінного суглоба / Кадер Мохд Халіл Мохд Абдель // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн.* – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 3.
5. Бондаренко В. В. Диференціальна діагностика травм колінного суглоба / В. В. Бондаренко, І. С. Савка, С. О. Цивіна, О. Д. Будник // *Журнал головного військово-медичного клінічного центру ДВКГ МО України.* – Вип. 18. – Київ, 2011.
6. Мохд Халіл Мохд Абдель Кадер. Використання пліометричного тренування у фізичній реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з пошкодженням капсульно-зв'язувального апарату колінного суглоба / Кадер Мохд Халіл Мохд Абдель // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн.* – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 3.

ДО ПРОБЛЕМИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Анотація. Запропоновано оцінювати основні гемодинамічні параметри найефективніше під час проведення функціональних проб. Аналіз тривалості відновного періоду після виконання фізичного навантаження має важливе значення – чим швидше відновлюється до вихідних величин ЧСС і АТ, тим вищий функціональний стан серцево-судинної системи у спортсмена.

Ключові слова: серцево-судинна система, фізичні навантаження, футболісти-аматори, гемодинамічні параметри.

Вступ. Проблему адаптації до важких фізичних навантажень активно вивчається протягом останніх десятиліть. Сучасний спорт є унікальною ареною дослідження адаптаційних можливостей організму людини, де з'ясувалося, що прояви адаптації при різних фізичних навантаженнях досить різноманітні. Кожний етап фізичного удосконалення пред'являє особливі вимоги до організму [1–4].

Постійні фізичні навантаження суттєво впливають на серцево-судинну систему (ССС) людини. Контроль над адаптивними реакціями організму при важких фізичних навантаженнях дозволяє раціонально організувати тренувальний процес, уникнути порушень і перевантажень в діяльності серцево-судинної системи.

Здоров'я людини значною мірою залежить від можливостей адаптації організму до факторів зовнішнього середовища і, зокрема, до фізичних навантажень. При вивченні впливу тренувальних навантажень на організм адаптація розглядається як процес цілеспрямованого збільшення його функціональних можливостей, ефективності забезпечення м'язової діяльності, підтримання гомеостазу та більш повне використання резервів. Надійним індикатором рівня пристосувальних реакцій на внутрішні і зовнішні впливи в умовах інтенсивних фізичних навантажень може слугувати функціональний стан серцево-судинної системи, яка найбільш оперативно реагує на м'язові зусилля і лімітує працездатність організму [2].

Рухові дії, які виконуються під час гри у футбол, здійснюють великий оздоровчий вплив, оскільки сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин, функціональній діяльності серцево-судинної та усіх систем організму, сприяють всебічному фізичному розвитку і разом з тим, висувають значні вимоги до організму.

Надійним індикатором рівня пристосувальних реакцій на виникаючі внутрішні і зовнішні впливи в умовах інтенсивних фізичних навантажень, може слугувати функціональний стан серцево-судинної системи, що дозволяє з'ясувати основні механізми процесу адаптації [3].

В останні роки регулярно з'являються роботи, які присвячені різноманітним аспектам застосування фізичних навантажень у галузі фізичної культури і спорту [1–4].

Процес адаптаційних пристосувань серцево-судинної системи супроводжується тоногенною дилатацією порожнини лівого шлуночка та гіпертрофією міокарду, вдосконаленням функцій збудження, обміну речовин, нервової і гуморальної регуляції діяльності серця [3]. Однак аналіз наукової літератури не дає змоги стверджувати, що існує повна однотайність у розумінні характеру та перебігу довготривалих пристосувальних реакцій серцево-судинної системи. Насамперед це стосується змін параметрів центральної гемодинаміки, артеріального тиску, проблеми співвідношення процесів гіпертрофії та дилатації при фізичних навантаженнях різної спрямованості [4].

Об'єкт дослідження: серцево-судинна система.

Предмет дослідження: вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему футболістів-аматорів.

Мета дослідження: виявити вплив занять з футболу на адаптаційні особливості серцево-судинної системи футболістів-аматорів.

Матеріал і методи дослідження. Запропоновано оцінювати основні гемодинамічні параметри найефективніше під час проведення функціональних проб. Аналіз тривалості відновного періоду після виконання фізичного навантаження має важливе значення – чим швидше відновлюється до вихідних величин ЧСС і АТ, тим вищий функціональний стан серцево-судинної системи у спортсмена.

Результати дослідження та їх обговорення. У тренуваних людей при стандартній роботі спостерігається менша вентиляція легень і частота дихання, значно менше підвищення артеріального тиску, ніж у нетренованих. Виконання стандартної м'язової роботи супроводжується у тренуваному організмі в 2–2,5 рази меншим збільшенням рівня лактату в крові, що сприяє запобіганню втоми й покращує працездатність. Тому, при виконанні однакової за інтенсивністю роботи тренований організм працює більш економно, з меншою іммобілізацією фізіологічних функцій.

Основою функціональної підготовки спортсменів, а також росту спортивних результатів, є властивість організму людини адаптуватися до впливу фізичних навантажень. Пристосування організму людини до м'язової діяльності є складною інтеграцією ряду функцій організму, ефект адаптації забезпечується процесами регулювання, які спрямовані на стійке збереження фізіологічних параметрів, або така їх зміна, яка була б адекватною оцінювати основні гемодинамічні параметри найефективніше під час проведення функціональних проб. Аналіз тривалості відновного періоду після виконання фізичного навантаження має важливе значення – чим швидше відновлюється до вихідних величин ЧСС і АТ, тим вищий функціональний стан серцево-судинної системи у спортсмена. Нами встановлено, що 68 % футболістів із гіпокінетичним типом кровообігу мають значення ЧСС у середньому 67,7 уд./хв, що свідчить про найбільш економичну роботу серцево-судинної системи та переважає задовільна адаптація організму до змін навколишнього середовища. Еукінетичний тип кровообігу діагностовано у 32 % обстежених футболістів-аматорів і за показником серцево-судинної системи він займає проміжне значення. Навпроти, серед обстежених футболістів з гіперкінетичним типом кровообігу не виявлено так як вони зазнають напругу адаптаційних процесів. Результати обстеження підтверджують аналіз літературних даних про те, що гіперкінетичний тип кровообігу найменш ефективний в гемодинамічному відношенні та потребує більших затрат міокарду.

Висновки. Проаналізувавши літературу за обраною темою слід відзначити, що серцево-судинна система людини є системою розгалужених трубок, по яких тече основна рідина тіла – кров, що рухається під тиском скорочень м'язів серця. Ця система допоміжна до всіх органів у яких відбувається обмін речовин тому, що кров розносить по усьому організмі продукти живлення, забезпечує обмін речовин між тканинами організму і зовнішнім середовищем, підтримує сталість внутрішнього середовища, здійснює транспорт газів, гормонів, захисних речовин до тканин та забирає із них продукти розпаду, несучи їх до органів виділення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні особливостей медико-біологічної підготовки футболістів-аматорів.

Список використаних джерел

1. Баев О. В., Раздайбедін В. Н. Механізми довготривалої адаптації серцево-судинної системи учасників при довготривалих фізичних навантаженнях // Вісник ЛНПУ ім. Тараса Шевченка (біолог. науки). – Т. 4, № 72. – 2004. – С. 82–86.
2. Гемодинаміка і периферическе кровообращення / Под ред. Гуревича М. И. – Київ : Наукова думка, 1968. – 127 с.
3. Грубар І. Я. Характеристика показників гемодинаміки футболістів-аматорів до та після фізичного навантаження // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 5. – Вінниця, 2018. – С. 368–373.
4. Грубар І. Я. Навчальний посібник з курсу «Анатомія людини з основами спортивної морфології» для студентів І курсу факультету фізичного виховання (ілюстрований). – Тернопіль : ТНПУ, 2016. – 192 с.

ЛИСЕНКО Таїсія

магістрант групи ЗФК-21-1м-ІІІ,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Анотація. Статтю присвячено встановленню змісту культури здоров'я у закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: культура здоров'я, заклади загальної середньої освіти, школярі, фізичне виховання.

Вступ. Більшість педагогічних колективів закладів загальної середньої освіти України переорієнтовує організацію навчально-виховного процесу на формування гармонійно розвиненої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, формування культури здоров'я і потреби здорового способу життя.

Для багатьох навчальних закладів оздоровлення школи починається із впровадження здоров'язберігаючої педагогіки. Створюються різні моделі шкіл сприяння здоров'ю, які забезпечують необхідні умови для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів, серед яких останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберігаючі технології. Серед яких визначте місце відводиться вихованню культури здоров'я школярів. 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 [3, с. 96–100].

Мета статті полягає у встановленні змісту культури здоров'я школярів.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел і нормативно-правових документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження. Оздоровлення школярів залежить від багатьох умов і обставин: підвищення рівня життя, освіти батьків і вчителів, ліквідації психологічної безграмотності, постійного лікарського контролю за дітьми, усвідомленого ставлення всіх учасників освітнього процесу до власного здоров'я та інших. Все це необхідно здійснювати в комплексі і при такій організації навчання і виховання, яка дозволяє дотримати відповідність навантаження віковим особливостям дітей і підлітків, зберігає їх працездатність, забезпечує правильний, гармонійний, всебічний розвиток і тим самим формує культуру здоров'я, гарантує його охорону та збереження [1, с. 126].

Під культурою здоров'я розуміється інтегративне особистісне утворення, що є виразом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з навколишнім світом і людьми, а також здатності до творчої та активної життєдіяльності. Культура здоров'я включає в себе ті ж складові, що і культура взагалі, але в специфічному вигляді, оскільки має свої особливості функціонування, які, в свою чергу, визначаються специфікою її цілей, завдань, змісту. Зокрема, вона має значний обсяг спеціальних знань про роль і місце цінностей здоров'я в житті людини і суспільства, про саму людину, його органи та системах, закономірності їх функціонування та доцільних стимулюючих впливах на цей процес. Культура здоров'я – це галузь культури, пов'язана з соціальним перетворенням і збереженням здоров'я людей. Вона характеризує соціальну реальність, яка існує у вигляді форм і способів вирішення завдань зміцнення і збереження здоров'я, що включає в себе якісні сторони повсякденних форм діяльності, відносин і взаємодій людей (звичаї, ціннісні орієнтації, стиль і манера спілкування, вибір матеріальних і духовних цінностей), від яких залежить ступінь реалізації потенціалу здоров'я індивідуума і здоров'я нації. Культура здоров'я в цілому і її окремі компоненти відображають обсяг знань, комунікативну толерантність, емоційну стійкість, активні і вольові якості, які є невід'ємною частиною життя людини і проявляються в його індивідуальній культурі [2]. На думку Л. Щербань формування у школярів культури здоров'я має на увазі одночасне формування:

– «культури фізіологічної» (здатність керувати фізіологічними процесами і нарощувати резервні потужності організму);

– «культури фізичної» (здатність керувати фізичними рухами); «культури психологічної» (здатність керувати своїми почуттями та емоціями);

– «культури інтелектуальної» (здатність керувати своїми думками і контролювати їх) [4, с. 3].

Висновок. Культура здоров'я – це багатопланове поняття, що входить до складу більш широкого поняття – «забезпечення всебічного розвитку особистості». Одночасно воно вбирає в себе такі складові як «здоровий спосіб життя», «фізична культура особистості», «самозбереження здоров'я: фізичного, психічного і морального».

Перспективи подальших досліджень передбачають формування критеріїв та показників культури здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / В. І. Бабич ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2006. 315 с.

2. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск : Альма-матер, 2003. 376 с.

3. Єрмакова Т. Формування культури здоров'я учнів як складова частина педагогічного процесу в школі. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2015, № 17. С. 96–100.

4. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного і духовного виховання. *Педагогічна газета*, 2001. № 5 (83) (травень). С. 3.

БУДЗИХІВСЬКИЙ В. А.

здобувач вищої освіти, група ЗФКІС-21-1-М,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

КРАВЧУК Л. С.,

к.п.н., доц., завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

РУХОВИЙ РЕЖИМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Рухова активність, це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один з найбільш важливих соціально-біологічних факторів. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у вузі показує, що у студентській молоді, яка не відвідує обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами, чітко спостерігається зниження фізичної роботоzдатності і погіршення самопочуття [2].

Протягом останніх років, на фоні інтенсифікації навчального процесу, у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів за рахунок відміни обов'язкових занять з фізичного виховання, зменшення навчальних годин для даної дисципліни тощо. Тому, на нашу думку, важливо провести аналіз рухової активності студентів, зробити висновки і визначити перспективи подальших досліджень цього питання.

Довгий час на стадії обговорення знаходиться національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка базується на перевірених часом стандартах ВООЗ, ЄС та інших авторитетних ідейно-теоретичних і практичних засадах. Але нові нагальні й гострі проблеми залишаються на стадії суспільно-політичної дискусії, не перетворюючись на програму конкретних кроків, доведених до реалізації [6].

Одним із шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми забезпечення належного рівня рухової активності, фізичної підготовленості студентської молоді є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя [3].

Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. За зневагу до фізичної культури й достатнього рівня рухової активності, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасною втратою та погіршенням свого здоров'я [5].

В інших країнах також гостро стоїть проблема оптимізації рухового режиму молоді. Найбільш значним дослідженням фізичної активності населення європейських країн є опитування, проведене в 15 країнах ЄС Європейською групою дослідження суспільної думки (European Opinion Research Group). Встановлено, що рухова активність студентів Європи базується на сучасному та розширеному розумінні як спортивної так і фізкультурної активності, а розвиток фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах займає пріоритетне місце, що дає змогу підтримувати належний рівень здоров'я студентів як на фізичному так і на психічному рівні [7].

Необхідно підкреслити, що процес навчання сам по собі є гіподинамічним, отже енергетичні витрати організму менше фізіологічної норми. За останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [1].

Саме тому, перед науковцями та фахівцями галузі фізичної культури і спорту виникає актуальна й гостра необхідність пошуку нових методик проведення занять зі студентами, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності та покращенню функціональних можливостей організму.

Тож, виходячи з проведеного дослідження, можна зробити висновок про доволі низький рівень рухової активності студентів вищого навчального закладу, що як відомо, дуже негативно впливає на організм людини: знижує адаптацію серцево-судинної системи, показники ЖСЛ, сприяє виникненню надмірної ваги тіла за рахунок відкладення жирів, сприяє підвищенню холестерину в крові, призводить до затримки фізичного розвитку та рівня функціональних можливостей, сприяє зниженню не тільки фізичної роботоздатності, а і розумової. Щороку зростає кількість студентів, які за станом здоров'я направляються у спеціальні медичні групи і групи фізичної реабілітації, низький рівень рухової активності є одним з факторів загального погіршення здоров'я, частих випадків сезонних захворювань, зниження достатнього рівня функціонального стану організму.

Виявлено, що для досліджуваного контингенту притаманна висока варіативність індивідуальних обсягів рухової активності, у дні без академічних (обов'язкових) навчальних занять з фізичного виховання. Проведене дослідження рухової активності студентів, вказує на те, що заняття з фізичного виховання є компонентом високої рухової активності. Якщо ж таких занять не має, в більшості досліджуваного контингенту відсутній високий рівень рухової активності. Кожен студент повинен підтримувати необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності, яка буде обумовлена досягненням певного фізичного стану, вираженого у кількісних показниках функціонального стану організму, фізичної підготовленості і фізичної роботоздатності.

Перспективною подальших досліджень буде аналіз і обробка даних функціонального і фізичного стану студентів, які було отримано паралельно з дослідженням рівня рухової активності, але не було предметом даної статті.

Список використаних джерел

1. Грибан В. Г. Аналіз стані здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 130–132.
2. Заліско О. К. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ / О. К. Заліско // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 70 – 74. – URL: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. Саричев В. І. Спорт інвалідів та оздоровча рухова активність населення у формуванні людського потенціалу України / В. І. Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : матеріали Регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2016. – С. 123–127.
5. Черевко С. В. Розвиток фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах країн Європи / С. В. Черевко // Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпро : вид-во «Нова Ідеологія», 2016. – С. 193–195.

Професійна підготовка

ВОЗНИЙ В. В.,

здобувач вищої освіти, група ФКС-мз-21-1,

ХІМІЧ В. Л.,

д-р філософії, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ПАСІЧНИК І. А.,

студент групи СОФКм-21-1, Хмельницький національний університет

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ

Анотація. У статті проаналізовано стан досліджуваної проблеми особливостей формування особливостей формування особистості майбутніх тренерів-викладачів.

Ключові слова: формування особистості, тренер-викладач, діяльність, якості.

Вступ. Аналіз світової тенденції у сфері вищої освіти засвідчує зростання до формування компетентностей майбутнього тренера-викладача. На ринку праці зростають вимоги до майбутніх тренерів, тобто до їх професійного становлення у вищому навчальному закладі.

Основою професійної підготовки майбутнього тренера-викладача є формування особистості, здатної до саморозвитку та самоосвіти, критичного мислення, опрацювання інформації, використання набутих знань і вмінь для розв'язання проблем пов'язаних з професійною діяльністю.

Аналіз актуальних досліджень показав, що науковцями проведено низку досліджень з проблеми підготовки майбутніх тренерів-викладачів до професійної діяльності. Однак аналіз психолого-педагогічної літератури з питань особливостей формування особистості майбутніх тренерів-викладачів дав змогу дійти висновку, що напрацьовані матеріали потребують подальшого осмислення й аналізу.

Мета дослідження. аналіз науково-методичної літератури, систематизація, узагальнення.

Матеріал і методи дослідження. Спеціальні особистісні якості майбутніх тренерів-викладачів були об'єктом вивчення науковців. Їх дослідження підтверджують, що професійні особистісні якості тренера залежить від успішної професійної діяльності.

На сучасному етапі розвитку нашої країни особливо гостро постає питання про фахову готовність кадрів, зокрема в галузі фізичного виховання і спорту, їх професійне самовизначення, яке розуміють як розвиток особистості, що є суб'єктом діяльності: пізнавальної, суспільно корисної, виробничої, комунікативної.

Як зазначають науковці І. Погорілова, О. Романенко, що в умовах сьогодення необхідно продовжувати акцентувати увагу педагогічних колективів вищих закладів освіти на проблемах індивідуалізації освіти, підвищенні рівня самостійності, професійного самовизначення, компетентності, фахової майстерності студента, майбутнього спеціаліста, раціональне використання ним робочого часу, підвищення якості знань студентів, рівня самоконтролю та самовиховання особистостей, використання їх індивідуальних здібностей та активності, творчого потенціалу. Студенти повинні не лише брати активну участь у процесі сприйняття та засвоєння знань, а й бути спроможними застосовувати вивчене на практиці, творчо переосмислювати, співвідносити здобуті резуль-

тати з перспективами своєї майбутньої діяльності, бути конкурентоспроможними, успішними, володіти самоменеджментом та самомаркетингом [4].

Науковці розглядають особистість з різноманітних напрямів виділяючи різні комплекси професійних якостей викладача, розширюючи та доповнюючи їх. Дослідник Мосціпан В. зазначає, що процес формування особистості викладача та розвиток педагогічних здібностей, майстерності, простежуючи послідовність розвитку професійно важливих якостей майбутнього фахівця у системі педагогічної освіти та у перші роки самостійної роботи. Він виділяє основні компоненти у структурі педагогічної діяльності, такі як: конструктивний, організаторський, комунікативний, яким відповідає психологічна структура діяльності та особистості майбутнього викладача [2].

Пальшкова І. вважає, що професійна компетентність педагога є чинником підвищення якості освіти й включає професійно-змістовий, технологічний і професійно-особистісний компоненти. Професійно-змістовий компонент передбачає наявність у педагога знань з предмета. Технологічний компонент передбачає апробовані професійні знання, тобто вміння. Забезпечують цей компонент інформаційно-інноваційні технології, які ґрунтуються на комплексному діагностико-дослідницькому осмисленні педагогічної ситуації і перспективному її прогнозуванні. Професійно-особистісний компонент передбачає особистісні здібності та творчі здібності [3].

Науковці зазначають, що особливого значення набуває вдосконалення педагогічної майстерності. Основою педагогічної майстерності викладача є педагогічна компетентність, яка передбачає знання базових понять предмета, методики його викладання, основ педагогіки та психології [1].

Результати здійсненого аналізу дозволяють зробити висновок, що в педагогічній діяльності особистість тренера-викладача відіграє вирішальну роль. Тренер-викладач має формувати не тільки професійні якості, а і професійно-особистісні якості, що набуває своєї актуальності в новітніх умовах розвитку сучасної системи освіти. Зміст педагогічної діяльності висуває до тренера-викладача низку специфічних вимог, що спонукають його розвивати певні особистісні якості як професійно важливі. Ці якості, у свою чергу забезпечують тренера-викладача набувати фахових знань, умінь, використання інтерактивних методів, залучення технічних засобів навчання, прагнення до постійного самовдосконалення, поєднання особистісних інтересів з інтересами суспільства, мовні вміння та навички. Тільки в комплексі ці якості можуть дати позитивний результат діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш ґрунтовному вивченні психолого-педагогічних особливостей формування особистості майбутніх тренерів-викладачів.

Список використаних джерел

1. Голубева М. О., Бахтіярова Х. Ш., Радченко М. І. Психолого-педагогічні аспекти підвищення кваліфікації інженерно-педагогічних працівників. Наукові записки НаУКМА. Т. 123. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2011, С. 15–19.
2. Мосціпан В. Б. Психолого-педагогічні підходи до формування професійно-особистісних якостей майбутнього педагога. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/view/11109>
3. Пальшкова І. О. Теоретичні та психолого-педагогічні аспекти формування компетентності майбутніх педагогів у вищій школі. Педагогіка вищої та середньої школи. 2021. Вип. 36. Ст. 3–10.
4. Погорілова І. О., Романенко О. В., Психолого-педагогічні умови формування особистості фахівця у вищих навчальних закладах. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8788/1/33.pdf>

СИДОРЧУК О. П.,

здобувач вищої освіти, група ФКСмз-21-1,
Хмельницький національний університет

ФЛЕРЧУК В. В.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ВИВЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКІПАЖІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ КОЛЕКТИВУ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Анотація. Виявлено особливості діяльності тренера на різних етапах становлення веслувального колективу байдарочників, проведено педагогічні спостереження у трьох групах, що перебувають на різних стадіях розвитку колективних відносин.

Ключові слова: веслувальників, соціоматриця, комплектування екіпажів, колектив.

Вступ. Останні наукові роботи у веслувальному спорті з питань комплектування екіпажів застаріли і тому, вирішення завдання підвищення ефективності підготовки веслувальників потребує розробки сучасних науково-обґрунтованих технологій та методик [3, 4].

Виходячи із запитів сучасної практики, особливо важливою ця проблема є для веслувальників на етапі початкової підготовки. Вибір та відсіювання спортсменів у процесі формування команд на початковому етапі підготовки, таким чином, сприяє вирішенню питань початкового відбору [1].

Комплектування перспективних екіпажів на початковому етапі – гостре сучасне практичне завдання, вирішення якого утруднюється відсутністю науково-обґрунтованої методики комплектування екіпажів, що враховує особливості початкового етапу підготовки [2].

Мета дослідження. Виявити особливості педагогічної діяльності тренера на різних етапах становлення веслувального колективу.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернет, педагогічне спостереження тренувальної діяльності спортсменів, методи опитування, соціометричне та психодіагностичне опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення організаційно-педагогічних особливостей роботи тренера з групою веслувальників на різних етапах розвитку колективу було розглянуто 3 групи байдарочників різного віку та кваліфікації. До групи початкової підготовки 1 року навчання увійшли 14 осіб, групу веслувальників першого спортивного розряду склали 8 осіб та у групу спортивного удосконалення увійшли 6 майстрів спорту.

Проведено педагогічні спостереження з метою визначення етапів розвитку колективів, їх особливостей, особливостей управління ними, аналізу можливості комплектування екіпажів із спортсменів груп з урахуванням неформальної структури колективу. Також були проведені соціометричні виміри в досліджуваних групах.

Аналіз особливостей групи початкової підготовки. Аналіз соціоматриці показав, що вибори групи розподілилися розкидано, у колективі не виявлено внутрішньої узгодженості.

Спортсменам було запропоновано зробити по 3 позитивних та негативних виборів і теоретично можливу кількість усіх виборів для 14 осіб становить 84. Але фактично було зроблено лише 43 вибори (51,2 %), при цьому позитивних виборів було зроблено на 28 % більше, ніж негативних.

Соціоматриця дозволила виділити 3 неформальні підгрупи по 3–4 особи, самостійну пару та 2 відокремлені особи.

Двоє людей отримали найбільшу кількість позитивних виборів. Навколо цих спортсменів формується актив колективу, вони у ролі неформальних лідерів. Але тренер не створює передумови для розвитку формального лідера колективу, пред'являючи суспільні вимоги всім однаково. Це ускладнює вибір загребного для командного човна на етапі початкового навчання.

Спортсмени оцінювали одне одного за об'єктивними показниками – нормами поведінки, відповідальності, старанності. Однак велика розрізненість, об'єднання навіть за цим типом у підгрупи свідчить про низьку згуртованість колективу, що властиво новачкам.

Зіставляючи дані соціометричних вимірів з даними педагогічних спостережень зазначимо, що колектив перебуває на першому етапі розвитку. Оскільки група існує вже понад півроку, зусилля тренера спрямовані на розробку організації занять та на згуртування колективу.

Сприятим позитивному розвитку міжособистісних відносин буде і використання ігрового методу. Поділ на команди, розподіл ролей сприяють розвитку та згуртуванню колективу. У цьому простежується зв'язок з можливими варіантами екіпажів, розподілом ролей у човні.

Результати дослідження показали, що формально організовуючи групу, тренеру не вдається сприяти внутрішній згуртованості колективу. Використання методів соціометрії показали глибину взаємовідносин, яка була непомітна тренеру, через що комплектування екіпажів в основному періоді відбувалося без урахування внутрішнього комфорту спортсменів.

Низький рівень розвитку колективу на початковому етапі підготовки вимагає заздалегідь готувати та налаштовувати веслувальників до необхідності діяльності у командах певного складу ще на суші, у підготовчому періоді.

Аналіз особливостей групи веслувальників першого розряду.

Проведені в групі веслувальників першого розряду соціометричні дослідження показали, що колектив перебуває на другому етапі розвитку.

Результати соціограми виділяють неформального лідера колективу, довкола якого утворюється підгрупа, що включає ще трьох осіб. Якщо ці веслувальники допомагають тренеру висувати вимоги до колективу, усвідомлено ставляться до завдань, а також досить вимогливі до себе, то ця підгрупа є активом.

Встановлено, що статус старости групи не збігається із статусом неформального лідера. А актив, що утворився навколо неофіційно лідера, слід далі розвивати (підвищувати мотивацію, давати громадські доручення, залучати нових членів).

Переважне використання фронтальної форми організації занять знижує інтерес до тренувань, тому необхідно раціональне поєднання всіх форм (фронтальної, ланкової, за певних завдань можливе застосування індивідуальної форми). Доцільно використовується «колово» форму організації занять. Тому дані якості, поряд із дисциплінованістю, знаходяться у групі на високому рівні.

Встановлено, що на другому етапі слід розвивати творчий потенціал колективу, який передбачає спільне вирішення проблемних завдань, спільний пошук способів їх вирішення.

Незважаючи на те, що група виглядає згуртовано, структура міжособистісних відносин не стабільна через низьку емоційну експансивність і психологічну взаємність, тому тренер повинен зберігати структуру, що склалася при складанні командних екіпажів.

Аналіз особливостей групи майстрів спорту. У групі майстрів спорту було запропоновано заповнити соціометричну картку за трьома типами – тренування, змагання та дозвілля, – що відображає дружні, партнерські та мотиваційні установки.

Сумарна соціоматриця за трьома типами показує, що всього колектив зробив 61,7 % виборів (74 з 120), причому загальна кількість позитивних і негативних виборів майже однакова. Простеживши горизонтальні рядки таблиці, виділяється спортсмен, який зробив найбільше виборів (11 з 12), і що має, тому, високої емоційної експансивності. На роль лідера можуть претендувати 2 особи, які отримали найбільшу кількість позитивних виборів.

За типом «тренування» піддослідним пропонувалося оцінити один одного як бажаних чи бажаних партнерів з тренувальної роботи. З соціограми видно, що за даним типом утворилися 3 відокремлені пари. Явного лідера за цим типом немає, з одним спортсменом більшість не хотіла б працювати разом на тренуванні.

За типом «змагання» членам колективу пропонувалося оцінити один одного в якості спортсмена, які володіють (або не володіють) якостями загребного. 37,5 % віддали перевагу реальному загребному четвірки. Слід зазначити, що члени колективу висувують високі вимоги до загребного.

За типом «дозвілля» піддослідні оцінювали один одного як приятелів, з якими приємно спілкуватися поза спортивною діяльністю. Визначено неформального лідера за цим типом, але він не збігається з лідером за типом «змагання». Встановлено, що, оцінивши ділові якості загребного, ніхто не створив із ним приятельського зв'язку. І навпаки, явний лідер поза спортивною обстановкою не представляє інтересу для колективу як спортсмен.

Дослідження показало, що колектив досягнув такого рівня розвитку, коли характер взаємовідносин змінюється залежно від умов його існування. Члени колективу навіть у неформальних відносинах розмежовують спортивну діяльність від діяльності поза спортом. Підтверджуються результати попереднього спостереження у тому, що веслувальники цієї групи пред'являють високі вимоги до себе і своїх товаришів. Складна структура взаємин пояснюється високою кваліфікацією спортсменів. Конфліктні ситуації на тренуваннях та змаганнях не позначаються на дружніх стосунках.

Аналіз результатів дослідження трьох веслувальних колективів дозволяє зробити висновок, що тренери, визначаючи міжособистісні відносини, припускаються помилок. Навіть безпосереднє спілкування з веслувальниками не розкриває всієї повноти неформальної структури групи.

Зіставлення даних педагогічних спостережень з аналізом внутрішньої структури у групах веслувальників свідчить, що рівень розвитку колективу веслувальників повинен вносити особливості в наступні педагогічні аспекти роботи тренера:

- вибір методичних та організаційних форм занять;
- здійснення виховного процесу;
- призначення відповідальних осіб та виконавців доручень;
- комплектування екіпажів та вибір загребного;
- психологічна підготовка спортсменів до тренувального процесу загалом та до змагань зокрема.

Якщо брати високий рівень розвитку колективних відносин висококваліфікованих веслувальників за модель, то під час роботи з колективом молодих веслувальників необхідно пройти всі стадії розвитку колективу в річному циклі тренувань з урахуванням вікових, педагогічних та психологічних особливостей молодих спортсменів.

Висновки. Педагогічні спостереження дозволили розробити типи та критерії для соціометричного дослідження у цих групах. Вивчена внутрішня структура груп, було зіставлено з виявленими організаційно-педагогічними впливами тренера.

Встановлено, що у початковому етапі, створюючи колектив веслувальників, складність становить його внутрішня згуртованість. Без застосування спеціальних соціометричних методів тренер не може правильно інтерпретувати стосунки у незрілому колективі. Це призводить до того, що комплектування екіпажів в основному відбувається без урахування внутрішнього комфорту спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Обґрунтувати критерії комплектування командних човнів на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

2. Кропта Р. Взаємозв'язки компонентів структури функціональної підготовленості веслярів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Р. Кропта // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 75–78.

3. Маслова И. Н. Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ / И. Н. Маслова, Е. В. Верлина // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 29–32.

4. Яковенко Е. О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической / Е. О. Яковенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков : Харьков. обл. отд. Национального олимпийского комитета Украины, 2013. – № 12. – С. 105–109.

КРИСЬКО М. М.,

здобувач вищої освіти, група ФКСм-21-1,
Хмельницький національний університет

ОСНОВИ РОЗРОБКИ МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Анотація. В роботі на основі аналізу специфіки видів стрілецького спорту, а також методології моделювання складних систем, визначено напрямки експериментальних досліджень – моделювання інтерактивних систем у стрілецьких видах спорту.

Ключові слова: моделювання, метод, інтерактивне моделювання.

Вступ. Основним науковим методом визначення характеристик об'єктів є моделювання, як один з найбільш потужних методів аналізу, якими володіють люди, відповідальні за розробку і функціонування складних процесів і систем. Ідея інтерактивного моделювання проста й у той же час приваблива. Вона дає можливість користувачу експериментувати з системами (існуючими або уявними) у тих випадках, коли робити це на реальному об'єкті практично неможливо або недоцільно. Кожний інженер і адміністратор, якщо він хоче, щоб його освіта відповідала сучасним вимогам, повинен бути знайомим з цими методами моделювання. Тому цю роботу призначено для двох категорій читачів – для тих, хто повинен розробляти інтерактивні моделі, і тих, хто повинен використовувати результати дослідників, отримані на цих моделях [1–4].

Інтерактивне моделювання ґрунтується головним чином на теорії обчислювальних систем, математиці, теорії ймовірностей і статистиці. Але в той же час інтерактивне моделювання і експериментування багато в чому залишаються інтуїтивними процесами. Ми спробуємо тут висвітлити процес створення моделі, експериментування з нею й аналізу результатів. Оскільки цей ще недостатньо зрозумілий процес є в такій же мірі мистецтвом, як і наукою, ми пропонуємо усього лише кілька твердих правил чи усталених принципів.

Подібно до всіх могутніх засобів, що істотно залежать від мистецтва їхнього застосування, інтерактивне моделювання здатне дати дуже гарні результати. Воно може пролити світло на вирішення проблеми. Тому важливо, щоб той, хто приймає рішення і буде користуватися результатами моделювання, уявляв собі зміст допущень, що вводяться, сильні і слабкі сторони методу, його переваги і тонкості. Ми вважаємо, що єдиний шлях, який дозволяє розумно використовувати переваги будь-якого кількісного методу, вимагає розуміння суті передумов, які лежать в основі цього методу, і його фізичного змісту.

Керування в сучасному світі стає все більш важкою справою, оскільки організаційна структура нашого суспільства ускладнюється. Ця складність пояснюється характером взаємин між різними

елементами і фізичними системами, з якими вони взаємодіють. Хоча ця складність існувала давно, ми тільки зараз починаємо розуміти її значення. Тепер ми усвідомимо, що зміна однієї з характеристик системи може легко привести до змін чи створення потреби в змінах в інших частинах системи; у зв'язку з цим одержала розвиток методологія системного аналізу, що була покликана допомогти вивчати й осмислювати наслідки таких змін. Зокрема, одним з найбільш важливих і корисних знарядь аналізу структури складних процесів і систем стало інтерактивне моделювання. Моделювати значить уявити, осягти суть явища, не прибігаючи до експериментів на реальному об'єкті.

Інтерактивне моделювання є дуже широким і достатньо чітко визначеним поняттям, що має дуже велике значення для осіб, відповідальних за проектування і функціонування систем. Інтерактивне моделювання є процес конструювання моделі реальної системи і постановки експериментів на цій моделі з метою або зрозуміти поведінку системи, або оцінити (у рамках обмежень, що накладаються, деяким критерієм чи сукупністю критеріїв) різні стратегії, що забезпечують функціонування даної системи. Таким чином, процес інтерактивного моделювання ми розуміємо як процес, що включає і конструювання моделі, і аналітичне застосування моделі для вивчення деякої проблеми. Під моделлю реальної системи ми розуміємо представлення групи об'єктів чи ідей у деякій формі, відмінної від їхнього реального втілення; звідси термін «реальний» використовується в сенсі «існуючий чи здатний прийняти одну з форм існування». Отже, системи, що існують ще тільки на папері чи ті, що знаходяться в стадії планування, можуть моделюватися так само, як і діючі системи [4].

Багато авторів вживають термін «інтерактивне моделювання» у набагато більш вузькому сенсі, чим визначений вище. Відповідно до нашого визначення, термін «інтерактивне моделювання» може також охоплювати динамічні моделі.

Інтерактивне моделювання є тому експериментальною і прикладною методологією, що має на меті: описати поведінку систем; побудувати теорії і гіпотези, які можуть пояснити поведінку, що спостерігається; використовувати ці теорії для передбачення майбутньої поведінки системи, тобто тих впливів, що можуть бути викликані змінами в системі чи змінами способів її функціонування.

На відміну від більшості технічних методів, що можуть бути застосовані у багатьох інших галузях, що свідчить про ріст використання і поширення впливу інтерактивного моделювання майже на всі сторони нашого життя.

Мета дослідження: є аналіз процесу моделювання.

Матеріал і методи дослідження. Моделі взагалі й інтерактивні моделі зокрема можна класифікувати різними способами, але жоден з них не є повністю задовільним, хоча кожний служить визначеній меті. Укажемо деякі типові групи моделей, що можуть бути покладені в основу класифікації: статичні; динамічні; детерміністські; стохастичні; дискретні; безупинні; натурні; аналогові; символічні; інтерактивні.

Результати дослідження та їх обговорення. Зручно уявляти собі інтерактивні моделі у виді безупинного спектра, що простирається від точних макетів чи моделей реальних об'єктів. Моделі, що знаходяться на початку спектра, часто називаються фізичними чи натурними, тому що вони зовні нагадують досліджувану систему. Протягом багатьох літ дослідники використовували для проведення іспитів макети в натуральну величину чи зменшені моделі об'єктів, виконані у визначеному масштабі у навчальних цілях. Статичні фізичні моделі, такі, наприклад, як моделі архітектурних об'єктів чи макети розташування спортивних споруджень, допомагають нам наочно уявити собі просторові співвідношення. Прикладом динамічної моделі може служити комп'ютерна модель стрільби системи Scatt, яка призначена для вивчення та оцінки техніко-тактичних дій стрільців. Відмінною рисою такої моделі є те, що вона в деякому змісті «виглядає» подібно модельованого об'єкту.

Аналоговими моделями є моделі, в яких властивість реального об'єкта представляється деякою іншою властивістю аналогічного по поводженню об'єкта. Задача іноді зважується шляхом заміни однієї властивості іншою, після чого отримані результати треба витлумачувати стосовно до вихідних властивостей об'єкта. Аналогова електронна обчислювальна машина, у якій зміна напруги в мережі визначеної конфігурації може відображати потік товарів у деякій системі, являє чудовий приклад аналогової інтерактивної моделі. Іншим прикладом може служити логарифмічна лінійка, у якій кількісні характеристики деякого об'єкта представлені відрізками шкали в логарифмічному масштабі.

Графік являє собою аналогову модель іншого типу; отут відстань відображає такі характеристики об'єкта, як час, термін служби, кількість одиниць і т.д. Графік може також показувати співвідношення між різними кількісними характеристиками і може передбачати, як будуть змінюватися деякі величини при зміні інших величин. Для деяких простих випадків графік дійсно може служити засобом рішення поставленої задачі. Графічні рішення можливі також для визначених задач лінійного програмування, а також для ігрових задач. Іноді графіки використовуються разом з інтерактивними моделями, причому одна з цих моделей подає вихідну інформацію для іншої [2].

Від графіків відрізняються моделі, що являють собою різного роду схеми, і також є корисними аналоговими моделями. Прикладом такого роду схем може служити структурна схема якої-небудь спортивної федерації. З'єднані лініями «квадратики» у такій схемі відбивають взаємопідпорядкування між членами організації під час складання схеми, а також канали інформаційного обміну між ними. У спортивних дослідженнях також широко застосовуються схеми процесів підготовки, у яких такі різноманітні події, як змагання, навчально-тренувальні збори, контрольні стрільби представлені лініями, що відображають рух, і символами [3].

У міру нашого просування по спектру моделей ми досягаємо тих з них, де у взаємодію вступають спортсмени і компоненти матеріально-технічного забезпечення. Таке моделювання часте називається іграми (управлінськими, військовими, планувальними). Оскільки процеси прийняття рішень управлінською ланкою чи тренерським складом збірної команди моделювати важко, ми часто вважаємо за доцільне відмовитися від подібної спроби. У так званих управлінських (ділових) іграх взаємодія людей з інформацією здійснюється за допомогою обчислювальної техніки, яка моделює всі інші властивості системи і приймає рішення на основі отриманої інформації. Рішення людини потім знову вводяться в машину як вхідну інформацію, що використовується системою. Продовжуючи цей процес далі, ми приходимо до цілком машинного моделювання, що звичайно і розуміється під терміном «інтерактивне моделювання». Обчислювальна машина може бути компонентом всіх інтерактивних моделей розглянутої частини спектра, хоча це і не обов'язково [2].

До символічних моделей відносяться ті, у яких для представлення процесу чи системи використовуються символи, а не фізичні пристрої. Звичайним прикладом представлення систем у цьому випадку можна вважати системи диференціальних рівнянь. Оскільки останні являють собою найбільш абстрактні і найбільш загальні моделі, вони знаходять широке застосування в системних дослідженнях. Однак застосування таких моделей таїть у собі дуже реальні небезпеки і пастки. Символічна модель є завжди абстрактною ідеалізацією задачі, і, якщо хочуть, щоб ця модель дозволяла вирішити задачу, необхідні деякі припущення, що спрощують. Томові особлива увага винна бути звернена на те, щоб модель служила дійсним представленням даної задачі.

При моделюванні складної системи дослідник звичайно змушений використовувати сукупність декількох моделей з числа різновидів, згаданих вище, або підсистема може бути представлена різними способами, що значно відрізняються друг від друга по складності і деталізації. У більшості випадків у результаті системних досліджень з'являються кілька різних моделей однієї і тієї ж системи. Але звичайно в міру того, як дослідник глибше аналізує і краще розуміє проблему, прості моделі замінюються усе більш складними.

Висновки. Отже, інтерактивна модель може служити для досягнення однієї з двох основних цілей: або описової, якщо модель служити для пояснення і кращого розуміння техніко-тактичних дій стрільців-спортсменів, або навчальної, коли модель дозволяє передбачити і відтворити характеристики систем Стрілець-зброя-мішень, що визначають їхню поведінку. Інтерактивна модель навчально-тренувального типу, звичайно є й описовою, але не навпаки. Це означає, що інтерактивна модель, що навчає, майже завжди є описовою стосовно модельованого об'єкта, але описова модель не завжди корисна для цілей планування і тренування. Імовірно, у цьому криється одна з причин, чому моделі, у яких виявляється тенденція до опису, зробили невеликий вплив на керування складними системами і мало застосовувалися як допоміжний засіб керування на змагальному рівні, тоді як моделі дослідження техніко-тактичних дій спортсменів, по загальному визнанню, зробили значний вплив на ці сфери.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у дослідженні особливостей модельних характеристик просторово-часових параметрів наведення зброї у процесі стрільби.

Список використаних джерел

1. Пятков В. Т. Підготовка найсильніших стрільців України до ігор XXVII Олімпіади : методичні рекомендації. – Київ : Науковий світ, 1999. – 21 с.
2. Пятков В. Т., Кукса А. П. Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди України з кульової стрільби до Олімпійських ігор : методичні рекомендації. – Київ : Науковий світ, 2000. – 50 с.
3. Пятков В. Т. Специфіка підготовки збірної команди України з кульової стрільби до XXVII Олімпійських ігор : методичні рекомендації. – Київ : Науковий світ, 2000. – 25 с.
4. Пятков В. Т. Теорія і методика стрілецького спорту. – Львів : Інтелект-Захід, 1999. – 294 с.

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Сучасне суспільство характеризується як постіндустріальне (інформаційне), в якому здійснюється інформатизація всіх галузей науки і освіти.

Інформатизація суспільства, як зауважують науковці, – це глобальний соціальний процес, особливість якого полягає в тому, що домінуючим видом діяльності в сфері суспільного виробництва є збирання, нагромадження, продукування, оброблення, зберігання, передавання та використання інформації. Ці процеси здійснюються на основі сучасних засобів процесорної та обчислювальної техніки, а також на базі різноманітних засобів інформаційного обміну.

Питання цифрової трансформації у сфері фізичної культури і спорту науковцями розглядаються доволі фрагментарно.

Мета статті полягає у встановленні сутності та змісту інформаційно-комунікаційних технологій у сфері фізичної культури.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел і нормативно-правових документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р., затверджена Постановою Кабінету Міністрів України № 1089 від 4.11.2020 р., вказується на невідповідність стану цифровізації сфери вітчизняного спорту і фізичної культури сучасним тенденціям розвитку спорту у світі та неможливість виконання актуальних завдань існуючими методами без використання інформаційних технологій.

Виокремлено наступні причини виникнення проблеми є складні бюрократичні процедури, застарілі методи та інструменти управління сферою, пов'язані з тим, що цифровізація була не на часі, низький рівень цифрової грамотності заінтересованих сторін (починаючи від державних службовців і закінчуючи командами спортивних федерацій) відсутність стратегії цифровізації спорту та архітектури цифрових проєктів як на національному, так і на місцевому рівні, відсутність інформаційних технологій щодо впровадження інновацій у сфері фізичної культури і спорту, недосконала система розподілу коштів державного бюджету за видами спорту [2].

На наше переконання, інформація – абстрактне поняття, що має різні значення залежно від контексту. Походить від латинського слова «informatio», яке має декілька значень: роз'яснення; виклад фактів, подій; витлумачення; представлення, поняття; ознайомлення, просвіта.

Інформація – це нові відомості, які прийняті, зрозумілі і оцінені її користувачем як корисні; Іншими словами, інформація – це нові знання, які отримує споживач (суб'єкт) у результаті прийняття і переробки певних відомостей.

Дані (від лат. data, множина від лат. datum від лат. dare – давати, щось дане):

1) відомості, показники, необхідні для ознайомлення з ким, чим-небудь, для характеристики когось, чогось або для прийняття певних висновків, рішень;

2) здібності, якості, необхідні для чого-небудь.

3) форма представлення знань. Тексти, таблиці, інструкції, відомості про факти, явища і таке інше, представлені у буквено-цифровій, числовій, текстовій, звуковій або графічній формі [4, с. 123].

Дані можуть зберігатися на різних носіях, в тому числі у комп'ютерах, віртуальних дисках та пересилатися і піддаватися обробці. Носіями даних може бути папір, магнітний диск, компакт-диск тощо. У ході інформаційного процесу дані перетворюються із одного виду в інший за допомогою різних методів. Обробка даних вимагає здійснення багатьох операцій.

Серед них науковець А. В. Сущенко виділяє основні операції:

– збирання даних – це накопичення з метою забезпечення достатньої повноти для прийняття рішення;

– формалізація даних – приведення даних, що надходять від різних джерел до однакової форми;

– фільтрація даних – відсіювання «зайвих» даних, у яких нема необхідності для прийняття рішення;

– сортування даних – упорядкування даних за заданою ознакою, що дозволяє підвищити доступність даних;

- архівація даних – організація зберігання даних, що дозволяє зменшити витрати для зберігання даних і підвищує надійність інформаційного процесу;
- захист даних – заходи, що спрямовані на запобігання втрат, відтворення та модифікацію даних;
- перетворення даних – переведення даних із однієї форми в іншу або із однієї структури в іншу, яке часто пов'язане із зміною типу носія» [3, с. 108].

Інформаційно-комунікаційні технології – сукупність методів, виробничих процесів і програмно-технічних засобів, інтегрованих з метою збирання, обробки, зберігання, розповсюдження, демонстрації та використання даних в інтересах їх користувачів.

Інформаційний ресурс – це особливий вид ресурсу, який будується на ідеях і знаннях, накопичених в результаті науково-технологічної діяльності людей у деякій предметній галузі, та поданий у формі, придатній для накопичення, реалізації і відтворення.

Інформаційна технологія – це технологія обробки даних (інформаційного ресурсу), яка складається з сукупності технологічних елементів: збирання, накопичення, пошуку, обробки, передачі даних користувачам на основі сучасних технічних засобів.

Інформатизація суспільства, як наголошується в сучасній літературі забезпечує:

- активне використання інтелектуального потенціалу, що постійно розширюється, сконцентрованого в друкованому фонді, науковому, виробничому та іншому видах діяльності його членів;
- інтеграцію інформаційних технологій з науковим, виробничим, ініціюючим розвитком усіх сфер суспільного виробництва, інтелектуалізацію трудової діяльності;
- високий рівень інформаційного обслуговування, доступність будь якого члена суспільства до джерел достовірної інформації, візуалізацію представленої інформації, правдивість використаних даних [1].

Інформатизація суспільства пов'язана, насамперед, з розвитком комп'ютерної техніки, різноманітного програмного забезпечення, глобальних мереж (Інтернет), мультимедійних технологій. Виникнення та розвиток інформаційного суспільства припускає широке застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті, що визначається багатьма чинниками.

Вважаємо за можливе сформулювати наступні переваги впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у процеси навчання та пізнання. По-перше, впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у сучасну освіту суттєво прискорює передавання знань і накопиченого технологічного та соціального досвіду людства не тільки від покоління до покоління, а й від однієї людини до іншої. По-друге, сучасні інформаційно-комунікаційні технології, підвищуючи якість навчання й освіти, дають змогу людині успішніше й швидше адаптуватися до навколишнього середовища, до соціальних змін. Це дає кожній людині можливість одержувати необхідні знання як сьогодні, так і в постіндустріальному суспільстві. По-третє, активне й ефективно впровадження цих технологій в освіту є важливим чинником створення нової системи освіти, що відповідає вимогам інформаційного світу і процесу модернізації традиційної системи освіти в світлі вимог постіндустріального суспільства. Важливість і необхідність впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчання обґрунтовується міжнародними експертами і вченими. ІКТ торкаються всіх сфер діяльності людини, але, мабуть, найбільш сильний позитивний вплив вони мають на освіту, оскільки відкривають можливості впровадження абсолютно нових методів викладання і навчання.

На наше переконання для сфери фізичної культури і спорту використання інформаційно-комунікаційних технологій забезпечить: прийняття ефективних рішень з використанням статистичних даних, результатів аналізу та моніторингу застосування новітніх технологій у сфері фізичної культури і спорту; впровадження прогресивних інструментів розвитку сфери фізичної культури і спорту; удосконалення планування, розподілу та використання коштів у сфері; створення інтерфейсу відгуків щодо послуг, наданих фізкультурно-оздоровчими та спортивно-тренувальними закладами; забезпечення для населення можливості користуватися впровадженими державою цифровими інформаційними рішеннями у сфері фізичної культури і спорту.

Висновок. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у сфері фізичної культури загалом, та закладів фізичної культури, зокрема забезпечить впровадження вітчизняних цифрових інформаційних рішень у сферу фізичної культури і спорту, спрощення механізму взаємодії всіх суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, створення умов для прийняття ефективних управлінських рішень, що суттєво впливатиме на ефективність діяльності позашкільних закладів спортивного профілю.

Перспективи подальших досліджень передбачають формування пакету документів щодо діяльності закладів фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Любович А. А. Сучасні інформаційні технології в освіті. Інформатика та інформаційні технології : студ. наук. конф. : матеріали конф., 20 квіт. 2015 р. Одеса, ОНЕУ. С. 118–120.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 04 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.10.2022).
3. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісник Запорізького національного університету : Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т. Запоріжжя : Вид-во ЗНУ, 2012. № 1 (7). С. 104–111.
4. Швачич Г. Г. Сучасні інформаційно-комунікаційні технології : навч. посіб. Дніпро : НМетАУ, 2017. 230 с.

Інклюзивна освіта

КРАВЧУК Л. С.,

канд. пед. наук, доц., зав. кафедри фізичної терапії,
ерготерапії, фізичної культури і спорту,

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГА ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЯК УСПІШНИЙ ФАКТОР ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Наше сьогодні – це зміна ціннісних орієнтирів у світі, визнання особливості кожної дитини, обумовлене зміною освітньої парадигми на гуманістичну «освіта для всіх, школа для всіх».

Освіта є найвагомішою і найбільш проблемною сферою у житті дітей з особливими освітніми потребами (далі – з ООП). Вона виступає ніби індикатором кола інших проблем, адже, як лакмусовий папірець, виявляє такі проблеми, як: доступність архітектурних споруд, транспортування дітей з ООП, їхня комунікаційна обмеженість, матеріальне забезпечення, працевлаштування у майбутньому. У зв'язку зі змінами в освіті змінюється і вимоги до навчальних закладів. Зокрема, з'явилося таке поняття як «інклюзивний заклад». У посібнику «Інклюзивна школа: особливості організації та управління» воно визначається так: «інклюзивний заклад» – це заклад освіти, який забезпечує інклюзивну модель освіти як систему освітніх послуг, зокрема: адаптує навчальні програми та плани, фізичне середовище, методи та форми навчання; використовує існуючі в громаді ресурси; залучає батьків; співпрацює з фахівцями для надання послуг відповідно до різних освітніх потреб дітей; створює позитивний мікроклімат у шкільному середовищі.

Саме в цьому напрямку особлива роль належить інституту післядипломної педагогічної освіти, оскільки головною метою системи післядипломної освіти є: підвищення фахової кваліфікації педагогів; ознайомлення освітянського загалу з новітніми досягненнями методики навчання і виховання; поглиблення і розширення соціально-економічних знань учителів усіх предметів.

Вирішальною умовою інклюзивної освіти дітей з ООП є створення інклюзивного простору, який, насамперед, передбачає наявність як спеціально підготовлених педагогів, так і спеціально підготовленого освітнього середовища, матеріально-технічного забезпечення. Особливу увагу, на нашу думку, треба звертати на підготовку педагогічних працівників. Забезпечення освітнього процесу кваліфікованими кадрами передбачає наявність у педагогів готовності до роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку. Це мають бути педагоги, які приймають нову систему цінностей, творчо реалізують нові технології навчання, здатні вирішити проблему соціалізації дітей з ООП, володіють методами психолого-педагогічної діагностики, стабільно прагнуть до високих результатів у своїй професійній діяльності, знають специфіку освітніх програм, володіють методиками і технологіями навчання дітей з ООП, ефективно взаємодіють як у самому закладі, так із оточуючим соціумом.

Процес формування професійної готовності вчителя до інклюзивного навчання – процес складний і багатоплановий, який відбувається протягом усього життя вчителя та розв'язується за допомогою школи, методичної служби, психологічного супроводу. Варто наголосити, що без позитивного ставлення педагога до дитини з ООП будь-які спроби залучення її до загальноосвітнього навчального простору приречені на невдачу.

Список використаних джерел

1. Алехина С. В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С. В. Алехина, М. Н. Алексеева, Е. Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 83–91.
2. Денисова О. А. Стратегия и тактика педагогов инклюзивного образования / О. А. Денисова, В. Н. Поникарова О. Л. Леханова // Дефектология. – 2012. – № 3. – С. 81–89.
3. Миронова С., Завальнюк О. Ставлення студентів і педагогів до проблем інклюзивної освіти дітей з порушеннями психофізичного розвитку / С. Миронова, О. Завальнюк // Дефектологія. – 2011. – № 1. – С. 8–11.

ЦИМБАЛЮК С. М.,

ст. викл. кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ

Анотація. В статті розкрити основні визначення адаптивної фізичної культури, висвітлено їх змістове наповнення. Встановлено пріоритетні напрямки діяльності з розвитку адаптивної фізичної культури в Україні.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивна рекреація, пріоритетні напрямки розвитку.

Вступ. Адаптивній фізичній культурі в останні роки в Україні приділяється багато уваги. Вирішення цієї проблеми було пов'язано насамперед з переходом до загальноєвропейських стандартів освіти і соціального життя [1] та набуває нового змістового наповнення у зв'язку з військовими діями на території України.

Наукове обґрунтування вирішення проблем адаптивної фізичної культури включає: аналіз нормативно-правового забезпечення занять людей з особливими потребами; дослідження доступності та можливостей проведення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; встановлення науково обґрунтованого фізичного навантаження; організація туристичних та рекреаційних заходів; дослідження можливостей використання нетрадиційних засобів і методів відновлення; аналіз проблем соціалізації та комунікації людей з особливими потребами і багатьох інших [2].

Мета статті – аналіз сучасних проблем з розвитку адаптивної фізичної культури в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Адаптивне фізичне виховання – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, що мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво-важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей. Основна ідея адаптивного фізичного виховання полягає в забезпеченні психологічного комфорту й зацікавленості людей, які беруть в ній участь, за рахунок повної свободи вибору засобів, методів і форм занять фізичними вправами.

Основна мета адаптивного фізичного виховання – формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують пристосовування особи до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності [3].

Адаптивний спорт, переслідує мету формувати у людей з обмеженими фізичними можливостями високу спортивну майстерність і досягнення ними найвищих результатів у різних видах змагальної діяльності людей, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. Значення адаптивного спорту полягає в тому, що психологічна дія спортивних тренувань і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних і соціальних змін особистості інваліда; підвищує психоемоційну стійкість, нормалізує соціальну значущість в умовах стресу. Дозоване застосування підвищених фізичних навантажень під час занять спортом виявляє резервні можливості організму, підвищує комунікативну активність.

Адаптивне фізичне виховання відрізняється від фізичної реабілітації наявністю в його змісті значного обсягу спортивних ігор і рекреативних заходів, цілеспрямованості для заохочення до спортивних занять, по можливості, найбільшої кількості учасників як інвалідів, так і здорових осіб. Від спорту адаптивне фізичне виховання відрізняє адаптаційно-оздоровча спрямованість та орієн-

тація на досягнення, насамперед, взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомоги та дружніх відносин, які забезпечують об'єднання людей з різними фізичними можливостями.

У фізичній реабілітації засобами адаптивної фізичної культури акцент робиться на пошук нетрадиційних систем оздоровлення осіб з обмеженими можливостями здоров'я, орієнтуючись, на технології, що враховують фізичні та психічні особливості кожної людини. Дані технології зорієнтовані, перш за все, на прагненні (індивідуальної мотивації) особистості та фізичні можливості до активних дій з власного самовдосконалення [4].

Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість людям з особливими потребами частково долати свої фізичні вади та негативні стани (агресію, страх, відчуженість, тривожність та ін.); краще пізнати себе; експериментувати зі своїм тілом і рухом; отримувати сенсорне задоволення і радість відчуття власного тіла.

Результатом російської військової агресії стало значне збільшення людей, що потребують реабілітації та відновлення сил та фізичного здоров'я. Дана проблема ставить перед системою освіти нові завдання з підготовки кваліфікованих фахівців з адаптивної фізичної культури та фізичної реабілітації [5]. Заняття адаптивною фізичною культурою позитивно сприяють поверненню колишніх військових до соціуму та веденню активного цивільного життя не зважаючи на отримані травми та поранення.

Серед пріоритетних напрямків діяльності з розвитку адаптивної фізичної культури можна виділити такі:

- надання пільг та соціальних гарантій інвалідам, що потребують систематичних занять фізичними вправами;
- пропаганда здорового способу життя, залучення якомога більшого числа інвалідів до занять фізичною культурою, спортом та туризмом;
- удосконалення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту інвалідів;
- інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури та масового спорту серед інвалідів;
- покращення доступності інвалідів до існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів;
- переобладнання спортивних споруд до вимог інвалідів;
- підготовка, підвищення кваліфікації та перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами.

Характерна особливістю адаптивної фізичної культури є максимальне залучення до процесу відновлення добровільних помічників і учасників: батьків або родичів, волонтерів, усіх бажаючих. Таке збільшення «тренерської команди» одночасно полегшує проведення заняття, робить його більш цікавим і в той самий час підвищує вимоги до рівня підготовленості фахівця з фізичної реабілітації [6].

Ефективність процесу відновлення значною мірою визначається правильною оцінкою фізичних, психомоторних можливостей, заздалегідь набутого рухового досвіду, розумінням мотивацій до навчання, життєвих цілей та прагнень тих хто займається.

Висновки. Фізична культура і спорт розглядається фахівцями як засіб для соціальної та реінтеграції у суспільство людей з особливими потребами. Соціальні та політичні умови, що склалися в Україні, вимагають розглядати проблему популяризації та поширення адаптивної фізичної культури особливо серед осіб, що брали участь у бойових діях і отримали травми. Адаптивна фізична культура і спорт є ефективним оздоровчим та відновлювальним засобом, що сприяє фізичному та психологічному відновленню та соціалізації людини з навколишнім світом.

Список використаних джерел

1. Мозолев О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23–27.
2. Гацоева Л. С. (2014). Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 213–216.
3. Деделюк Н. А. (2014). Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 68 с.
4. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Pronenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125

5. Mozolev, O., Halus, O., Bloschynskiy, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 185–192. DOI: 10.7752/jpes.2019.s1028

6. Трояновська М. М. (2018). Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 104 с.

ІГНАТЬЄВ О. І.,
здобувач вищої освіти, група ФКС-19-1,
Хмельницький національний університет

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ МАЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ

Анотація. Стаття присвячена теоретичним аспектам фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями психофізичного розвитку та свідомого ставлення до власного здоров'я.

Ключові слова. Виховання, здоров'я, свідоме ставлення.

Вступ. За даними Міністерства охорони здоров'я України, загальна кількість молоді, які мають різні захворювання, постійно зростає. Найбільш поширеними є вегето-судинна дистонія; захворювання опорно-рухового апарату; захворювання серцево-судинної системи; захворювання травлення; дихальної системи; вади обміну речовин і зору й ін.

Водночас, на сьогодні організаційно-методичні засади навчального процесу у закладах вищої освіти орієнтовані на дітей і молодь з типовим розвитком, і не враховують особливостей навчально-пізнавальної діяльності осіб з особливими освітніми потребами. Невідповідність форм і методів педагогічного впливу на таких осіб може створювати передумови для формування у них негативного ставлення до навчання. На нашу думку, своєчасна корекційна допомога висококваліфікованих фахівців сприятиме подоланню труднощів розвитку.

Аналізуючи зазначене, зрозуміло, що на сучасному етапі у сфері української вищої освіти соціалізація студентів з обмеженими можливостями є актуальною проблемою. Це питання вивчали вчені О. Дубогай, А. Капська, Л. Міщик, С. Харченко, П. Плотніков, М. Євтух, О. Глушман, С. Шащенко, О. Карпенко, С. Савченко, Г. Лактіонова та ін.

Вітчизняними та зарубіжними вченими проводилися численні дослідження, спрямовані на вивчення дітей з порушеннями психофізичного розвитку, доведено вплив фізичної та практичної діяльності на формування пізнавальної та мовленнєвої діяльності, розвиток спілкування та моторики.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов реалізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з порушеннями психофізичного розвитку.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження наукової літератури показали, Фізичне виховання суттєво відрізняється від інших навчальних дисциплін. Молоді необхідні не лише знання, а й життєві навички. Необхідно організувати навчальний процес з фізичного виховання, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я, виховати любов до систематичних занять фізичними вправами та мотивувати до здорового способу життя[1].

Для досягнення студентами зазначеної мети передбачається розв'язання таких завдань фізичного виховання: формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, під час навчання, на роботі, у колі сім'ї; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності та обраної професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і

спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; забезпечення здатності виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста» [2].

Висновки. Отже, теоретичний аналіз існуючої системи фізичного виховання студентів з обмеженими психофізичними можливостями в умовах навчання у закладах вищої освіти показав, що реальна система малоефективна. Вона не забезпечує психофізіологічну і професійну готовність випускників до майбутньої професійної діяльності, подальшого життя та потребує удосконалення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку обґрунтування педагогічних умов реалізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з порушеннями психофізичного розвитку.

Список використаних джерел

1. Глоба О. П. Особливості методики корекційного фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями постави / О. П. Глоба, І. М. Пригородова // Наук. часоп. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. – Вип 28. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – С. 181–184.

2. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС : 24.00.02./ О. Т. Кузнецова, ЛДіФК. – Львів, 2005. – 22 с.

Зміст

Секція 1. Фізична культура та фізичне виховання

Шоробура І. М. Інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання	3
Мозолєв О. М. Особливості методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави.....	4
Хмара М. А. Зміст базових програм фізичного виховання в загальноосвітніх школах Польщі	6
Фурман Л. М. Спортивні ігри у фізичному вихованні дітей початкової школи	8
Бортюк О. С. Формування рухових умінь та навичок школярів на уроках фізичної культури	10
Халайцян А. П. Формування фізичних якостей учнівської молоді	11
Поліщук О. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури	13
Руснак А. А., Мозолюк О. В., Агджоян Ю. Д. Особливості проведення занять зі студентами спеціалізації з футболу на відкритому повітрі	15
Матвійчук В. М. Інноваційні методи розвитку фізичного виховання	16
Федоров В. Р. Стан проблеми розвитку техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів.....	18
Свіргунець Т. Є. Атлетична гімнастика і фізичне виховання.....	19
Дякун М. Класифікація та характеристика методів контролю на заняттях з фітнесу	22

Секція 2. Спорт

Гуцал Л. А. Різновиди активного туризму	24
Солтик О. О., Мартинюк В. В., Воронін Р. В. Аналіз впливу виду спорту на тілобудову спортсмена	26
Гнатчук Я. І., Сліпчук О. Ю. Тренування психологічної підготовки як спосіб підвищення результативності студентів-спортсменів в ігрових видах спорту	28
Шупта І. аспекти успішності тренера-викладача ДЮСШ	29
Божук А. Особливості технічної підготовленості важкоатлетів різної статі та вагових груп у ривку.....	31

Гнатчук Я. І., Василюшин Д. О. Удосконалення силових якостей м'язів рук та тулуба кваліфікованих регбістів	32
Мельник А. Аналіз комерційної діяльності футбольних клубів на прикладі німецької ліги	34
Крохмалюк О. В., Флерчук В. В., Солтик С. О. Показники фізичної підготовленості юних спортсменів 12–14 років у веслуванні на каное	35
Чопик Аліна Олександрівна Виховання фізичних якостей старшокласників у групах підготовки до вищої спортивної майстерності дитячо-юнацьких спортивних шкіл	38
Чопик Анна Олександрівна Розвиток спритності у юних волейболісток 10–14 років, які займаються волейболом у ДЮСШ	39
Секція 3. Здоров'я людини	
Солтик І. Т., Солтик О. О., Воробйов Д. О. Корекція складу тіла людини за допомогою аналізатора TANITA RD-545	41
Соловей Т. Г., Кузьменко Д. О. Стан проблеми розвитку рухових здібностей юних волейболістів	44
Юрчак А. О. Методи фізичної реабілітації у професійному спорті	45
Рижук С. В. До проблеми морфофункціональних особливостей адаптації серцево-судинної системи футболістів-аматорів до фізичних навантажень	47
Лисенко Т. Формування культури здоров'я у закладах загальної середньої освіти	49
Будзихівський В. А., Кравчук Л. С. Руховий режим сучасної молоді – соціально-біологічний фактор збереження здоров'я	51
Секція 4. Професійна підготовка	
Возний В. В., Хімич В. Л., Пасічник І. А. Теоретичне обґрунтування психолого-педагогічних особливостей формування особистості майбутніх тренерів-викладачів	53
Сидорчук О. П., Флерчук В. В. Вивчення діяльності тренера при формуванні екіпажів на різних етапах розвитку колективу веслувальників	54
Крисько М. М. Основи розробки модельних характеристик	57
Хомич З. Сутність та зміст інформаційно-комунікаційних технологій у сфері фізичної культури	60
Секція 5. Інклюзивна освіта	
Кравчук Л. С. Готовність педагога загальноосвітнього навчального закладу до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами як успішний фактор інклюзивного навчання	63
Цимбалюк С. М. Сучасні проблеми розвитку адаптивної фізичної культури в Україні	64
Ігнат'єв О. Теоретичні аспекти фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти, які мають функціональні порушення	66

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Збірник тез доповідей

II регіональної науково-практичної інтернет-конференції,
присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету

20 жовтня 2022 р. (м. Хмельницький)

Відповідальний за випуск: Солтик О. О., д-р пед. наук, доц.

Комп'ютерний набір: Квасниця І. М.

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
kafedra_fv_khnu@ukr.net