

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 3, 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Журнал «Олімпійський та паралімпійський спорт» засновано в 2023 році, видається 3 рази на рік

Свідоцтво про державну реєстрацію: Серія КВ № 25404-15344Р від 15.02.2023 року
Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3)
Галузь знань: освіта/педагогіка
Спеціальності: 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(Протокол № 5 від 20.12.2023 р.)

Головний редактор:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Атаманюк С. І. – доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка»

Бермудес Д. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гакман А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гнатчук Я. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету

Карстен Беттіна – PhD, доцент, Європейський університет прикладних наук, Німеччина

Когут І. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Лазоренко С. А. – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Носко М. О. – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Остенда Александер – PhD, професор, ректор, Сілезька академія, Республіка Польща

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Чеховська Л. Я. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Чхайло М. Б. – Заслужений тренер України, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Ващук Людмила Миколаївна Особливості побудови фітнес-програм силового спрямування для дівчат 16–17 років залежно від рівня фізичної підготовленості.....	5
Ворона Віта Вікторівна Ефективність використання спеціальних засобів у підготовці біатлоністів.....	10
Калиниченко Ірина Олександрівна, Латіна Ганна Олександрівна, Заїкіна Ганна Леонідівна Обґрунтування створення здоров'язберезувального середовища в закладах загальної середньої освіти.....	14
Кисельов Валерій Олександрович, Кулик Ніна Анатоліївна, Бикова Марія Миколаївна Адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу засобами цифрових технологій.....	18
Кузьменко Сергій Олександрович, Скрипка Ірина Миколаївна Історичний аспект підготовки футболістів груп початкової підготовки.....	23
Лазоренко Сергій Анатолійович, Чхайло Микола Борисович, Шумаков Олег Вікторович, Левченко Андрій Олександрович Планування тренувального процесу триатлоністів з урахуванням кліматичних особливостей регіону.....	27
Лапицький Віталій Олександрович, Кулик Ніна Анатоліївна Особливості педагогічного контролю у процесі тренування футболістів.....	31
Літовцева Вероніка Євгенівна, Ворона Віта Вікторівна Визначення впливу комерціалізації на розвиток виду спорту «стрільба з лука» в Україні.....	35
Максименко Людмила Михайлівна, Кекін Михайло Олександрович Використання спеціальних засобів для формування фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	43
Мішин Максим Володимирович, Павленко Людмила Володимирівна, Стадник Світлана Олександрівна Особливості побудови річного циклу підготовки парализованих спортивного класу LW 10–12.....	49
Паришкура Юлія Володимирівна, Красілов Андрій Дмитрович, Максименко Анатолій Іванович, Литвин-Жмурко Тетяна Сергіївна, Омеляненко Катерина Анатоліївна Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект.....	55
Петренко Наталія Володимирівна, Стасюк Роман Миколайович, Кунпан Максим Олександрович Критерії оцінки фізичної підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту.....	60
Скачедуб Наталія Миколаївна Особливості тренувального процесу з лижного спорту в підготовчому періоді в умовах закладу вищої освіти.....	65
Скачек Андрій Іванович, Томак Дмитро Валерійович Удосконалення функціональних можливостей волейболістів групи підвищення спортивної майстерності засобами кросфіту.....	70
Хомік Оксана Миколаївна, Сахарук Ігор Степанович, Борисюк Степан Юхимович, Хриплюк Олександр Петрович Особливості використання методу кінезіотейпування для профілактики спортивного травматизму у кваліфікованих легкоатлетів.....	74
Шелюк Василь Олександрович, Демчук Тарас Русланович Особливості подолання конфліктної поведінки футболістів під час тренувань.....	79

CONTENT

Vashchuk Liudmyla Features of building strength-oriented fitness programs for high school girls based on their physical fitness level.....	5
Voroma Vita Efficiency of the use of special tools in the training of biathletes.....	10
Kalynychenko Iryna, Latina Hanna, Zaikina Hanna Justification of the creation of health saving environment of a general secondary education institutions.....	14
Kyselov Valerii, Kulyk Nina, Bykova Mariia Adaptation of fresh-year students to the educational process using the means of the electronic educational environment.....	18
Kuzmenko Serhiy, Skrypka Iryna Historical aspect of training of football players in initial training groups.....	23
Lazorenko Serhii, Chkhailo Mykola, Shumakov Oleh, Levchenko Andrii Planning the training process of triathletes taking into account the climate characteristics of the region.....	27
Lapytsky Vitalii, Kulyk Nina Features of pedagogical control in the process of training football players.....	31
Litovtseva Veronika, Vorona Vita Determination of the commercialization impact on the development of archery sport in Ukraine.....	35
Maksymenko Liudmyla, Kekin Mykhailo The use of special means for the formation of physical fitness of football players at the stage of initial training.....	43
Mishyn Maksym, Pavlenko Liudmyla, Stadnyk Svitlana Features of the construction of the annual training cycle for paralympic skiers of the sports class LW 10-12.....	49
Paryshkura Yuliia, Krasilov Andrii, Maksymenko Anatolii, Lytvyn-Zhmurko Tetiana, Omelianenko Kateryna Basics of gymnastic and choreographic terminology for the future fitness trainer: methodical aspect.....	55
Petrenko Nataliia, Stasyuk Roman, Kunpan Maksym Criteria for assessing physical preparation of athletes in team sports.....	60
Skachedub Natalia The peculiarities of the training process in the preparatory period of skiing in higher education institutions.....	65
Skachek Andrii, Tomak Dmytro Improving the functional capabilities of volleyball players of the sports skills enhancement group by the means of crossfit.....	70
Khomik Oksana, Sakharuk Ihor, Borysiuk Stepan, Khrypliuk Oleksandr Peculiarities of using the kinesiotaping method for the prevention of sports injuries in qualified athletes.....	74
Shelyuk Vasyl, Demchuk Taras Peculiarities of overcoming conflict behavior of football players during training.....	79

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ДІВЧАТ 16–17 РОКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Вашук Людмила Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Волинського національного університету імені Лесі Українки

ORCID ID: 0000-0002-3030-1440

Scopus Author ID: 57202009071

Актуальність. Аналіз чинників, що зумовлюють виникнення в учнів старшої школи різних патологічних станів, свідчить про недоліки фізичного виховання у школі та позашкільних формах роботи, що впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість старшокласників. У сучасних наукових дослідженнях припускається, що теоретико-методологічне обґрунтування інтеграції фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами підлітків, їх фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, соціалізації і самовизначенню. **Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, психолого-педагогічні методи, тестування, методи математичної статистики. **Результати роботи.** Розробляючи фітнес-програми силового спрямування, ми враховували фізичну працездатність старшокласниць. Результати тестування засвідчують, що рівень фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку невисокий. Середній рівень компетентності старшокласниці мають переважно за показниками сили та швидкісно-силових якостей. Низький рівень компетентності за показниками фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості й спритності. Отже, рівень фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку переважно низький або середній, що зумовлює необхідність додаткових і цілеспрямованих занять фізичними вправами. Після застосування у процесі занять із застосуванням фітнес-програм силового спрямування результати педагогічного експерименту дали змогу стверджувати, що в учнів вірогідно ($P < 0,001$) поліпшився рівень фізичної підготовленості. **Висновки.** Виходячи із цієї концепції, нами запропоновано оздоровчу рекреаційну програму для дівчат старшої школи, що включає у себе процес гармонійного розвитку фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості на основі застосування засобів силового фітнесу.

Ключові слова: старшокласниці, фітнес-програми силового спрямування, фізична підготовленість.

Vashchuk Liudmyla. Features of building strength-oriented fitness programs for high school girls based on their physical fitness level

The actuality of the problem. The analysis of the factors, that causes the emergence of different pathological conditions of high-school students, demonstrates the disadvantages of physical education at schools' and out-of-schools' ways of work, that affect the high-school students' health condition and physical preparedness. In the modern scientific researches, it is assumed that theoretical and methodological reasoning of imposition of fitness into the system of school's physical education will contribute to the improvement of physical preparedness and motivate to physical activities, physical development, health promotion, socialization and self-determination among teenagers. **Research methodology.** The research and generalization of scientific and methodical literature, educational experiment, pedagogical monitoring, psychological and educational methods, testing, the methods of mathematical statistics. **The results of the study.** We took into consideration physical efficiency of high-school girls by developing strength fitness programs. The results of the testing show that the level of physical preparedness of high-school girls is low. The high-school girls predominantly have the average level of competency within strength and strength-speed quality. The low level of competency in physical preparedness is detected within speed, flexibility, endurance and agility. Therefore, the level of physical preparedness of high-school girls is predominantly low or average, resulting in necessity of additional and focused physical activity. Following the application of training using the strength fitness programs, the results of the pedagogical experiment prompt the conclusion that the level of students' physical preparedness was improved ($P < 0,001$). **Conclusions.** Considering this concept, we proposed recreational program for high-school girls, which includes the process of harmonious development of physical qualities based on use of means of strength training.

Key words: high-school girls, strength fitness programs, physical preparedness.

Вступ. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини [3; 4; 9]. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму [6; 8]. Віковий період 11–15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей [1; 2; 7]. У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму.

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності [3; 5]. Результати досліджень дали змогу констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірково дію на системи організму чи окремі частини тіла залежно від функціональних можливостей людини.

У процесі багаторічної практики нагромаджено значний досвід із методики навчання фізичної культури школярів [1; 4; 6]. З'явилися наукові й методичні роз-

робки, які розкривають питання засобів, методів, форм навчання [7; 9], на основі цих та інших праць у закладах загальної середньої освіти авторські програми фізичної культури учнів.

Матеріали та методи. Для оцінювання фізичної підготовленості ми використовували рухові тести. За їх результатами визначали рівні розвитку: витривалості, швидкості, сили, координації та гнучкості.

Дослідження проводилося протягом років на випадково відібраній групі 120 дівчат 16–17 років закладів загальної середньої освіти м. Луцька. Школи були визначені також випадково, без урахування жодних критеріїв. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення.

У процесі визначення фізичної підготовленості досліджуваних використовувалися загальновідомі методики, тести та проби, що пройшли перевірку на валідність, надійність, відтворюваність, інформативність і визначаються як математично обґрунтовані. Для оцінювання фізичної підготовленості старшокласниць було використано такі тести: човниковий біг 4×9 м (с); стрибок у довжину (см); піднімання в сід (к-сть); біг 1500 м (с); нахил уперед із положення сидячи (см); біг 100 м (с). Рівень розвитку швидкісно-силових якостей оцінювався за результатами у стрибків у довжину з місця. Стрибок у довжину з місця виконувався одночасним відштовхуванням обома ногами від підлоги зі змахом рук із вихідного положення ступень паралельно на ширині плечей. Загальну гнучкість оцінювали за нахилом уперед із положення сидячи на підлозі, ступні паралельні, відстань між ними 20 см. Піднімання в сід застосовували для визначення сили м'язів живота і кульшового суглоба. Швидкість як показник фізичної підготовленості ми визначали за часом бігу на 100 м. Тести на витривалість (біг 1 500 м) дають змогу оцінити здатність серцево-судинної і дихальної систем витримувати певні фізичні навантаження або нормально функціонувати в екстремальних умовах.

Протягом другого етапу (пошукового) проводили визначення рівня фізичної підготовленості старшокласниць. За допомогою програми MedStat, для варіаційного ряду розподіл якого не відрізняється від нормального на рівні значущості $p \geq 0,1$, розраховували середні величини (\bar{X}) генеральної сукупності ($n=120$) і стандартні середньоквадратичні відхилення (δ) та похибку (m). Порівняння двох вибірок ми проводили за критерієм Стьюдента. На цьому етапі було розроблено експериментальну програму занять із застосуванням індивідуальних фітнес-програм силового спрямування дівчат старшого шкільного віку. Під час розроблення методики побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять ми запропонували розподіл їх на сім цільових блоків. Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану і мотивації старшокласниць.

На третьому етапі – формуальному було проведено формувальний педагогічний експеримент, здійснено оцінку отриманих результатів після реалізації програми.

Результати. Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей, вона є важливим

показником стану здоров'я людини, готовності до продуктивної діяльності. Результати тестування засвідчують, що рівень фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку невисокий (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості старшокласниць, $\bar{X} \pm S\bar{x}$

Показник	Вік, років	
	16	17
Стрибок у довжину з місця, см	156,26±4,13	157,48±4,63
Підтягування у висі лежачи, кількість разів	5,47±0,38	5,39±0,23
Піднімання в сід за 60 с, кількість разів	19,38±1,15	22,07±1,48
Біг 1500 м, хв, с	10,4±0,19	9,3±0,23
Нахил уперед із положення сидячи, см	9,68±0,96	8,47±1,29
Біг 100 м, с	16,2±0,08	16,1 ±0,07
Човниковий біг 4 x 9 м, с	12,4 ± 0,05	12,2± 0,07

Проведене тестування свідчить, що результати стрибка у довжину з місця дівчат становлять 156,26–157,48 см, підтягування у висі лежачи – 5,47–5,39 рази, піднімання в сід за 60 с – 19,38–22,07 рази, бігу 1 500 м – 10,4–9,3 хв., с, нахилу вперед із положення сидячи – 9,68–8,47 см, бігу 100 м – 16,1–16,2 с, човникового бігу 4x9 м – 12,2–12,4 с.

Вірогідної різниці за показниками фізичної підготовленості дівчат 16 і 17 років не виявлено. Очевидно, у цьому віці без цілеспрямованого застосування фізичних вправ рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів практично не змінюється.

Результати дослідження свідчать, що старшокласниці мають знижені показники фізичної підготовленості. Відповідно до вимог шкільної програми, результати тестування фізичної підготовленості оцінюються переважно низьким рівнем компетентності (табл. 2).

Середній рівень компетентності старшокласниць мають переважно за показниками сили та швидкісно-силових якостей. Низький рівень компетентності за показниками фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості й спритності. Отже, рівень фізичної підготовленості дівчат стар-

Таблиця 2

Рівень компетентності дівчат 16–17 років відповідно до вимог шкільної програми

Показник	Вік, років	
	16	17
Стрибок у довжину з місця, см	середній	середній
Підтягування у висі лежачи, кількість разів	низький	низький
Піднімання в сід за 60 с, кількість разів	середній	середній
Біг 1500 м, хв, с	низький	низький
Нахил уперед із положення сидячи, см	низький	середній
Біг 100 м, с	низький	низький
Човниковий біг 4 x 9 м, с	низький	низький

шого шкільного віку переважно низький або середній, що зумовлює необхідність додаткових і цілеспрямованих занять фізичними вправами.

У процесі занять оптимальна послідовність силових вправ була такою: м'язи живота; м'язи стегна, гомілки; грудні м'язи, м'язи спини і рук. До переліку рекомендованих вправ увійшли також дихальні вправи і вправи на утримання статичної пози, де особливу увагу приділено правильній поставі.

Для збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовували 6–8 повторень у підходах з обтяженнями (60–70% від максимально доступного). Темп середній, час руху приладу вгору займає 4 с, униз – 2 с. Під час розвитку силових витривалості час виконання основних фаз руху збільшується у два рази, кількість повторень – від 12 до 18, темп – середній. Обтяження підбирали так, щоб два завершальні повторення здійснювали зі значним зусиллям.

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дав підстави стверджувати, що в старшокласниць експериментальної групи вірогідно покращився рівень фізичної підготовленості (табл. 3). Проаналізувавши, ми дійшли висновку, що за всіма тестами учні експериментальних груп переважають контрольну. Результати педагогічного експерименту дали змогу стверджувати, що в учнів вірогідно ($P < 0,001$) покращився рівень фізичної підготовленості. Зокрема, учні експериментальної групи в середньому підтягуються у висі лежачи на перекладині 9 разів, тоді як контрольної – лише 5. Різниця між групами учнів за результатами стрибка у довжину з місця становить 12,89 см, нахилу вперед із положення сидячи – 5,61 см, піднімання в сід за 60 с – 9,53 см.

Найбільше зростання виявлено за витривалістю, силою і гнучкістю (рис. 1). Очевидно, систематичні

заняття силової спрямованості із застосуванням оздоровчих видів гімнастики комплексно впливають на організм старшокласниць. Менша різниця між представниками контрольної та експериментальної груп за розвитком швидкості та спритності пояснюється меншою увагою до виховання цих якостей. Отже, у процесі педагогічного експерименту простежується підвищення, передусім, тих фізичних якостей, які відстають у своєму розвитку, що сприяє найвищому оздоровчому ефекту.

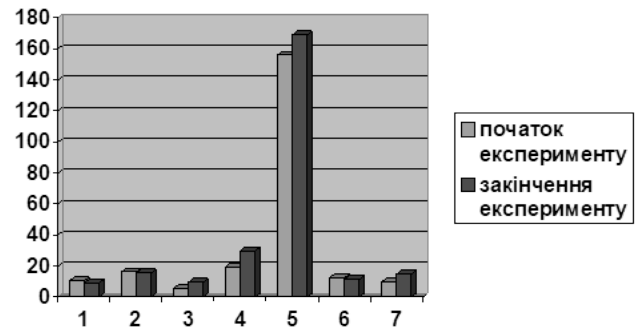


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості дівчат 16–17 років до та після завершення педагогічного експерименту

Примітки: 1 – біг 1500 м (хв, с); 2 – біг 100 м (с); 3 – підтягування у висі лежачи на перекладині (разів); 4 – піднімання в сід за 60 с (разів); 5 – стрибок у довжину з місця (см); 6 – човниковий біг 4x9 м (с); 7 – нахил уперед із положення сидячи (см)

Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованої методики формування індивідуальних фітнес-програм силового спрямування для самостійних занять дівчат 16–17 років, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи закладів загальної середньої освіти.

У вітчизняних та зарубіжних наукових працях із фітнесу висвітлено питання історії, техніки, програмування фізичних навантажень. Водночас, незважаючи на популярність фітнесу серед дівчат, практично відсутня інформація щодо можливостей його використання в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти. Окремими науковцями було розроблено авторські методики для поліпшення фізичної підготовленості старшокласниць та підвищення рівня їх рухової активності засобами оздоровчих видів гімнастики (Шевців, 2019); для корекції ваги тіла дівчат старшого віку на основі застосування засобів оздоровчого фітнесу (Павленко, 2016). Заслугує на увагу авторська методика побудови індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами (Ващук, 2016). Великий інтерес у зв'язку із цим представляє розроблення комплексу спеціально підібраних вправ силової спрямованості для дівчат 16–17 років. У зв'язку із цим мета роботи – підвищити рівень силових підготовленості старшокласниць за допомогою спеціально підібраних вправ. Відповідні навантаження можна забезпечити під час використання на заняттях

Таблиця 3

Фізична підготовленість дівчат експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту, $\bar{X} \pm S\bar{X}$

Показник	Група респондентів		Достовірність різниці, p
	Експериментальна	Контрольна	
Біг 1500 м, хв, с	9,05 ± 0,11	10,23 ± 0,17	<0,001
Біг 100 м, с	15,51 ± 0,04	16,01 ± 0,05	<0,05
Підтягування у висі лежачи на перекладині, разів	9,58 ± 0,09	5,19 ± 0,11	<0,001
Піднімання в сід за 60 с, разів	29,72 ± 0,83	20,19 ± 1,42	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	169,28 ± 2,37	156,39 ± 3,23	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, с	11,52 ± 0,07	12,19 ± 0,09	<0,05
Нахил уперед із положення сидячи, см	14,93 ± 0,75	9,32 ± 0,58	<0,001

системи гумок для фітнесу за рахунок опору, який виникає за різних варіантів їх розтягування. Цей спортивний інвентар використовується під час тренувальних занять у багатьох видах спорту досить давно, але саме в останні роки він набув значної популярності, особливо серед спортсменок, завдяки ефективності в підвищенні сили і розвитку пружності різних м'язів. Запропонований комплекс включає низку вправ, що призначені для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу, сили м'язів тулуба, м'язової сили ніг, стрибучості. У цих вправах використовується разом із традиційними вправами колова гума для фітнесу, яка допомагає якісно працювати над розвитком групи м'язів, що вказані вище. Розвиток сили має свої чутливі періоди [8]. Так, у дівчат

чутливий період для розвитку цієї якості припадає на 10–11-й класи. Особливий інтерес викликає розроблення нових підходів до використання новітніх засобів для розвитку фізичних якостей, зокрема сили.

Висновки. Результати педагогічного експерименту дали змогу стверджувати, що у здобувачів освіти вірогідно ($P < 0,001$) поліпшився рівень фізичної підготовленості за витривалістю, силою, гнучкістю, спритністю. Найбільше зростання виявлено за витривалістю і силою. Систематичні заняття силової спрямованості комплексно впливають на організм старшокласниць. Проведене дослідження не розв'язує усіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови фітнес-програм для осіб з обмеженими фізичними можливостями.

Література:

1. Белікова Н.О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2014. Вип. 37. С. 348–353. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2014_37_67.
2. Ващук Л.М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 20–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_5.
3. Ващук Л.М., Пантік В.В. Зміст фітнес-програми силової спрямованості залежно від індивідуальних особливостей будови тіла студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 25–32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_5.
4. Дубинська О.Я., Мариченко О., Бея А. Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої школи на основі застосування ментального фітнесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 8(92). С. 54–66. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/8380>.
5. Кібальник О.Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 57–60. URL: <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/3387>.
6. Цьось А.В., Гац Г.О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4(20). 201–209.
7. Vashchuk L., Dedeliuk N., Roda O., Kalytka S., Demianchuk O., Matskevych N., Krendeleva V. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*. 2018. № 6. P. 144–150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19.
8. Dalleck L.L., Kravitz C. The History of Fitness. IDEA Health and Fitness Source. 2002. Vol. 20(2). P. 26–33. Malek M.N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA).
9. Lesson plans dynamic physical education for secondary school students / prepared C.M. Casten. San Francisco [etc]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. VIII, 484 p.

References:

1. Bjelikova N.O. (2014) Z dosvidu vykorystannja interaktyvnykh metodiv navchannja u profesijnij pidgotovci majbutnikh fakhivciv z fizychnogho vykhovannja ta sportu. [From experience in using interactive teaching methods in the professional training of future specialists in physical education and sports] *Suchasni informacijni tekhnologhiji ta innovacijni metodyky navchannja v pidgotovci fakhivciv: metodologhija, teorija, dosvid, problemy*, № 37. Pp. 348–353 http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2014_37_67 [in Ukrainian].
2. Vashchuk L.M. (2016) Alhorytm pobudovi individualnykh fitness-program dlya samostiynykh zanyat' starshoklasnyts' [Algorithm for Individual Fitness Programs Constructing For High School Female Students' Independent Training.] *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(34)). P. 20–25. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/649> [in Ukrainian].
3. Vashchuk, L.M., & Pantik, V.V. (2018). Zmist fitness-programi silovoi spryamovanosti zalezno vid individualnykh osoblivostei budovi tila studentiv. [The content of a strength-focused fitness program depends on the individual body structure characteristics of the students.] *Fizychno vykhovannja, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi*, (2), 25–32. <http://sportvisnyk.enu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/341> [in Ukrainian].
4. Dubyns'ka O.Ja., Marychenko O., Bjelja A. (2019) Vplyv rekreacijno-ozdorovchoji prohramy na fizychnu pidgotovlenistj ta psykhychnyj stan divchat starshoji shkoly na osnovi zastosuvannja mentalnogho fitnessu. [The impact of a recreational and health program on the physical fitness and psychological well-being of high school girls based on the use of mental fitness] *Pedagoghichni nauky: teorija, istorija, innovacijni tekhnologhiji*. № 8(92). Pp. 54–66. <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/8380> [in Ukrainian].
5. Kibalnyk O.Ja. (2011) Dynamika samorefleksiji tilesnogho potencialu pidlitkiv pid vplyvom zanjatj po zaproponovanij fitness-tekhnologhiji. [The dynamics of self-reflection of physical potential in adolescents under the influence of fitness

technology classes] *Pedagoghika, psykholohija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu*. № 9. P. 57–60. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3387> [in Ukrainian].

6. Tsos A.V., Hats H.O. (2012) Pedagoghichna diahnostyka v protsesi navchannja fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. [Pedagogical diagnostics in the process of teaching physical education to students in general educational institutions.] *Fizyчне vykhovannja, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, № 4(20). P. 201–209 [in Ukrainian].

7. Vashchuk L., Dedeliuk N., Roda O., Kalytka S., Demianchuk O., Matskevych N., Krendeleva V. (2018). The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*. № 6. P. 144–150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19 [in English].

8. Dalleck L.L., Kravitz C. (2002). The History of Fitness. IDEA Health and Fitness Source. Vol. 20(2). P. 26–33. Malek M. N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA) [in English].

9. Lesson plans dynamic physical education for secondary school students / prepared C.M. Casten. San Francisco [etc]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. № VIII, 484 p. [in English].

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ

Ворона Віта Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-4958-3019
Scopus Author ID: 57211336890

Стрілецька підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу біатлоніста. Щоб підвищити результативність стрільби, тренери часто використовують практику холостого тренажу, або так званої сухої стрільби, яка є одним із засобів тренувань біатлоністів. Мета – дослідити вплив вправ холостого тренажу (сухої стрільби) на розвиток стрілецьких навичок біатлоністів. Методи дослідження: аналіз професійної стрілецької літератури, що стосується біатлонної стрільби, тестування спортсменів за стрілецькими тестами, педагогічний експеримент, аналіз отриманих даних. У педагогічному експерименті взяли участь біатлоністи у віці 13–14 років. Було сформовано дві групи: контрольну та експериментальну. Групи були відібрані у двох різних спортивних закладах. Для дослідження було вибрано три показники: тренувальна стрільба, змагальна стрільба та стрільба на стрілецькому приладі «Скат» у положенні лежачи. Результати. Проведено аналіз професійної стрілецької літератури щодо використання засобів холостого тренажу (сухої стрільби) у підготовці біатлоністів. Розглянуто використання розробленої методики холостого тренажу (сухої стрільби) біатлоністами у навчально-тренувальному процесі. Проведено аналіз тестування біатлоністів, які лише перейшли до занять із малокаліберною зброєю. За чотири місяця тренувань із використанням засобів холостого тренажу відбулися зміни часу стрільби на тренуваннях і результативність стрільби на змаганнях у положенні як лежачи, так і стоячи. Скорочення цього часу свідчить про набуття автоматизації навичок стрільби. Також фіксувалося поліпшення навичок стрільби всіх досліджуваних у тесті на приладі «Скат». Висновки. Експериментальні дослідження свідчать про позитивний вплив використання засобів холостого тренажу на результативність стрільби під час як тренувань, так і змагань. На більш суттєві результати в окремих біатлоністів могли вплинути більш часті практики стрільби та поводження зі зброєю.

Ключові слова: біатлоністи, суха стрільба, стрілецька підготовка.

Voroma Vita. Efficiency of the use of special tools in the training of biathletes

Shooting training is an integral part of the training process of a biathlete. To improve shooting performance, coaches often use the practice of shooting simulation or so-called dry shooting, which is one of the training tools of biathletes. The goal is to investigate the impact of shooting simulation (dry shooting) on the development of shooting skills of biathletes. Research methods: analysis of professional shooting literature related to biathlon shooting, testing of athletes according to shooting tests, pedagogical experiment and analysing of the received data. Biathletes 13–14 years old have taken part in the pedagogical experiment. 2 groups were formed – control and experimental. The groups were selected in two different sports facilities. Three indicators were chosen for the study: training shooting, competitive shooting and shooting on the Scat shooting device in the prone position. The results. An analysis of the professional shooting literature was carried out regarding the use of shooting simulation (dry shooting) in the training of biathletes. The use of the developed shooting simulation method (dry shooting) by biathletes in the educational and training process is considered. An analysis of the testing of biathletes who have just switched to training with low-caliber weapons has been carried out. During four months of training with the use of shooting simulation tools, there were changes in the shooting time, in training and shooting performance and in competitions in both lying and standing positions. The reduction of this time indicates the acquisition of automation of shooting skills. Also, improvement in the shooting skills of all subjects was recorded in the test on the Scat device. The conclusion. Experimental studies show the positive effect of using shooting simulation tools on shooting performance both during training and competitions. More significant results in individual biathletes could be influenced by more frequent shooting practices and handling of weapons.

Key words: biathletes, dry shooting, shooting training preparation.

Вступ. Біатлон – це зимовий вид спорту, який протягом останнього десятиліття є одним із популярних видів спорту в Україні. Свою популярність він отримав завдяки своїй привабливості та постійно мінливому ходу гонки [4]. Біатлон поєднує у собі дві різні спортивні дисципліни: лижні гонки та стрільбу. Біг на лижах є видом діяльності, який передбачає велике фізичне навантаження, стрільба, з іншого боку, вимагає більшої концентрації, що часто відбувається під паралельними впливом навантаження [1; 3].

Стрілецька підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу біатлоніста [6]. Стрілець навчається новим звичкам і, таким чином, отримує новий досвід, який пізніше використовує для без-

доганної стрільби. За останні роки швидкість і точність стрільби досягли такого рівня, що якщо учасник змагань хоче потрапити до світової еліти, він не може дозволити собі витратити зайвий час на стрільбищі, і його точність має бути бездоганною [5; 7].

Щоб підвищити результативність стрільби, тренери часто використовують практику холостого тренажу, або так званої сухої стрільби, яка є одним із засобів тренувань, за даними таких науковців, як В. В. Мулик (2015), О. Кравченко, В. Карленко (2020), G. Sattlecker et al. (2018), Е. І. Маляр (2021). Однак існує багато варіантів вправ сухої стрільби, які спрямовані на різні сфери стрілецької майстерності [2].

Актуальним є розгляд впливу використання різних вправ холостого тренажу (сухої стрільби), приділяючи особливу увагу розвитку таких навичок, як стійкість зброї, дихання під час стрільби, спуск гачка, що призводить до кращого контролю зброї і пострілу.

Матеріали та методи. Серед методів дослідження: аналіз професійної стрілецької літератури, що стосується біатлонної стрільби; тестування спортсменів із використанням стрілецьких тестів; педагогічний експеримент; аналіз отриманих даних.

У педагогічному експерименті взяли участь біатлоністи у віці 13–14 років. Було сформовано дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Групи були відібрані у двох різних спортивних закладах.

Результати. До початку педагогічного експерименту була розроблена методика використання вправ сухої стрільби у підготовці біатлоністів, яка мала визначену структуру і зміст.

Після впровадження розробленої методики використання вправ холостого тренажу (сухої стрільби) для біатлоністів було проведено низку тестових випробувань. Для дослідження вибрано три показники в групах спортсменів: тренувальна стрільба, змагальна стрільба та стрільба на стрілецькому приладі «Скат» у положенні лежачи.

Проведено аналіз тестування ЕГ біатлоністів, які лише перейшли до суттєвих тренувань після занять із малокаліберною зброєю. За чотири місяці тренувань із використанням холостого тренажу відбулися зміни часу стрільби на тренуваннях як лежачи, так і стоячи. Скорочення цього часу свідчить про набуття автоматизації навичок стрільби (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Час стрільби (с) у положенні лежачі на тренуваннях ЕГ

	Стать	До експер.	1 міс.	2 міс.	3 міс.	4 міс.
Особа 1	Ч	80 ± 12,6	72 ± 10,3	65 ± 10,0	54 ± 10,1	56 ± 12,8
Особа 2	Ж	71 ± 7,6	66 ± 6,8	73 ± 7,3	66 ± 7,2	41 ± 6,8
Особа 3	Ж	90 ± 10,5	86 ± 15,2	83 ± 12,1	85 ± 15,3	84 ± 12,8
Особа 4	Ж	75 ± 8,6	63 ± 7,8	64 ± 7,5	55 ± 7,1	65 ± 7,8
Особа 5	Ж	78 ± 6,1	66 ± 6,1	66 ± 6,4	62 ± 6,3	56 ± 6,8
Особа 6	Ж	85 ± 10,2	79 ± 10,2	66 ± 9,9	60 ± 9,1	58 ± 9,8
Особа 7	Ж	80 ± 11,2	78 ± 13,4	65 ± 12,7	55 ± 12,8	50 ± 12,8

У ЕГ спостерігалася поліпшення часу тренувальної стрільби, яка наприкінці дослідження була кращою, ніж на початку, у всіх досліджуваних спортсменів.

Таблиця 2

Час стрільби (с) у положенні стоячи на тренуваннях ЕГ

	Стать	До експ.	1 міс.	2 міс.	3 міс.	4 міс.
Особа 1	Ч	95 ± 10,2	90 ± 10,0	82 ± 11,1	74 ± 10,5	68 ± 9,5
Особа 2	Ж	88 ± 5,3	84 ± 5,1	89 ± 8,2	70 ± 9,2	55 ± 5,5
Особа 3	Ж	76 ± 9,2	71 ± 7,4	56 ± 8,1	53 ± 8,5	60 ± 6,7
Особа 4	Ж	92 ± 6,5	79 ± 5,7	75 ± 5,8	73 ± 5,4	70 ± 5,5
Особа 5	Ж	88 ± 9,3	80 ± 8,5	75 ± 8,2	61 ± 8,7	58 ± 8,5
Особа 6	Ж	86 ± 10,2	83 ± 15,2	85 ± 15,9	72 ± 16,0	68 ± 15,5
Особа 7	Ж	83 ± 10,2	76 ± 11,0	66 ± 10,1	68 ± 15,2	62 ± 9,9

У половини спортсменів спостерігався прогрес у стрільбі лежачи після першого місяця сухої стрільби, після чого стрільба стабілізувалася на тих самих середніх показниках стрільби або лише трохи покращилася. У середньому час стрільби на тренуваннях лежачи скоротився на 22 с, а стоячи – на 24 с. Що стосується часу стрільби на змаганнях, то він був кращим за тренувальний, що свідчить про набуття впевненості спортсменами на змаганнях (табл. 3).

Таблиця 3

Час стрільби (с) на змаганнях ЕГ

	Поточний сезон (лежачи/стоячи/ заг. час)		
Особа 1	63 ± 10,2	65 ± 9,6	128 ± 9,8
Особа 2	60 ± 9,3	76 ± 7,2	136 ± 8,1
Особа 3	60 ± 8,2	75 ± 5,0	135 ± 6,6
Особа 4	65 ± 6,5	76 ± 6,3	141 ± 6,4
Особа 5	55 ± 8,5	58 ± 5,0	108 ± 7,8
Особа 6	66 ± 8,1	64 ± 8,1	130 ± 8,1
Особа 7	58 ± 6,4	63 ± 6,3	121 ± 6,3

Контрольне тестування, 20 пострілів лежачи та 20 пострілів стоячи, також свідчить про позитивні зміни щодо стрілецьких навичок ЕГ (табл. 4). Так, у квітні середня кількість балів у групі становила 259, а у жовтні – 308.

Таблиця 4

Тестування стрільби (20 пострілів лежачи та 20 пострілів стоячи) (бали) ЕГ

	Квітень	Липень	Жовтень
Особа 1	263	274	285
Особа 2	278	313	304
Особа 3	264	288	327
Особа 4	239	288	304
Особа 5	251	305	327
Особа 6	269	274	310
Особа 7	251	235	300

Контрольне тестування на установці «Скат» (10 пострілів лежачи) також свідчить про зміни у якості стрільби експериментальної групи (табл. 5). Отримані результати свідчать про як позитивний, так і негативний вплив. Основними чинниками, що впливали на результативність стрільби під час тренувань і змагань, були зовнішні умови, до яких відносяться напрямок і сила вітру, а також кут сонячного світла, що діє на цілі. Іншими чинниками є тип снігу, який впливає на втому та результативність спортсмена, і, відповідно, місце проведення змагань.

Таблиця 5

Тестування стрільби на установці «Скат», 10 пострілів лежачи (бали), ЕГ

	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3
Особа 1	86,6	91,8	91,4
Особа 2	91,1	93,3	94,9
Особа 3	85,3	86,8	89,1
Особа 4	87,3	94,1	93,2
Особа 5	89,4	88,7	94,0
Особа 6	87,4	92,4	99,5
Особа 7	85,9	89,1	94,0

Тестування стрільби (20 пострілів лежачи та 20 пострілів стоячи) (бали) КГ

	Квітень	Липень	Жовтень
Особа 8	298	280	315
Особа 9	287	260	309
Особа 10	279	263	304
Особа 11	274	289	267
Особа 12	284	316	307

Експериментальна група отримала кращі результати за тестом на приладі «Скат» із великим відривом, аніж контрольна група. У тесті 20 + 20 пострілів у центр мішені, який оцінюється десятима балами, контрольна група із середнім показником 287,8 бали перевершила експериментальну групу, яка набрала 287,2 і відстала від контрольної на 0,6 бали.

Тестування стрільби на установці «Скат», 10 пострілів лежачи (бали), КГ

	Тест № 1
Особа 8	90,3
Особа 9	92,4
Особа 10	85,2
Особа 11	93,3
Особа 12	88,3

Більшість біатлоністів змогла вдосконалити якість і швидкість стрільби. Талановитіші зуміли перетворити тренувальну стрільбу на змагальну і, таким чином, досягти кращих результатів.

Використання вправ сухої стрільби може підійти не всім. У біатлоністів з ускладненнями зі здоров'ям і різним дисбалансом у хребті це може погіршити стан організму. Окрім того, за цього методу рекомендується частіше виконувати компенсаторні та зміцнювальні вправи.

Висновки. Для визначення впливу використання холостого тренажу (сухої стрільби) в підготовці біатлоністів було організовано експеримент. Дослідження показують, що більшість біатлоністів показала хороші результати щодо змін у тренувальній стрільбі. У деяких випадках результати є неоднозначними, але у більшості біатлоністів спостерігався помітний прогрес.

Спортсменам експериментальної групи вдалося перевести свої навички стрільби на вищий рівень, покращилася стійкість і скоротився час стрільби як лежачи, так і стоячи, про що свідчать середні показники часу стрільби на тренуваннях і змаганнях.

Література:

1. Кравченко О., Карленко В. Змагальна діяльність біатлоністів високої кваліфікації на сучасному етапі розвитку біатлону. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 21–25.

2. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огністий А.В., Огніста К.М. Сучасні технології формування результативності у стрільбі біатлоністів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізич-

У сезоні 2021/2022 на сезон вплинула відсутність снігу, і гонки проходили лише у Західній Україні. Зокрема, місцевість у Буковелі та Західному реабілітаційному центрі є гірською і характеризується складними умовами на стрільбищі. Перегони часто проходили у густий туман або у мінливі вітрові умови, на які новачки не можуть реагувати так добре, як досвідчені біатлоністи.

Дослідження показують, що більшість біатлоністів показала хороші результати в тренувальній стрільбі. У деяких із них вони видаються дуже незвичними, і є помітний прогрес. На результати могли вплинути більш часті практики стрільби та поведження зі зброєю у стрільців першого року.

У загальній оцінці цієї групи перевагу принесли суха стрільба, стрілецьке зростання та прогрес досліджуваних спортсменів. Проте більшість спортсменів не змогла реалізувати свій потенціал у змаганнях. На це могли вплинути психологічний бік стрільця або зміна умов, що відбулися під час гонки чи на стрільбищі.

Усі випробувані біатлоністи прогресували у стрільбі стоячи. Із поступовим досвідом і майстерним володінням зброєю стрільба мала спонтанне вдосконалення. Окрім поліпшення тренувальних пострілів, відбулося повне поліпшення навичок стрільби всіх досліджуваних лежачи в тесті на приладі «Скат». Зрештою, випробувані біатлоністи досягли відмінних навичок стрільби, а рух зброї був дуже стабільним.

Більшість біатлоністів ЕГ не змогла перенести свій тренувальний прогрес на гонки. Лише троє із семи змогли повторити свої стрілецькі успіхи в гонці, яких вони досягли на тренуваннях.

Контрольна група включала п'ять спортсменів. Це біатлоністи, які увійшли до п'ятірки найкращих спортсменів у своїй категорії. Водночас тут були і біатлоністи, які стріляють лише перший рік.

Результати випробувань контрольної групи подано в табл. 6–8.

Таблиця 6

Час стрільби (с) на змаганнях КГ

	Стать	Поточний сезон (лежачи/стоячи/ заг. час)		
Особа 8	Ж	63 ± 5,2	69 ± 9,4	132 ± 7,8
Особа 9	Ж	60 ± 9,3	66 ± 8,2	126 ± 8,1
Особа 10	Ч	71 ± 6,2	73 ± 5,4	144 ± 5,8
Особа 11	Ж	65 ± 8,5	70 ± 8,3	135 ± 8,4
Особа 12	Ж	58 ± 3,5	64 ± 4,0	112 ± 3,7

Порівнюючи контрольну групу з експериментальною, можна констатувати, що дана група досягла кращих результатів у стабільності зброї. Демонструвалося більш стабільне керування зброєю за наближення до цілі за стрільби лежачи, що було перевірено приладом «Скат». П'ять найкращих спортсменів з експериментальної групи порівнювалися з контрольною групою іншої команди сезону 2021/2022, яка включала п'ять найкращих учасників.

ної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 2(130). С. 75–79. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34053/Maliar_Ognystyy_.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

3. Мулик В.В. Використання різних видів спеціальної підготовки юних біатлоністів протягом річного макроциклу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2015. С. 42–47.

4. Руденко О., Ворона В. Аналіз показників стрільби біатлоністів різних вікових груп на чемпіонаті світу 2021 року. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 6(110). С. 209–210. URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/04/62021-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf#page=209>.

5. Ihalainen S., Kuitunen S., Mononen K., Linnamo V. Determinants of elite-level air rifle shooting performance. *Scand J Med Sci Sports*. 2016. № 26. P. 266–274.

6. Laaksonen M.S., Jonsson M., Holmberg H.-C. The Olympic biathlon-recent advances and perspectives after Pyeongchang. *Frontiers in physiology*. 2018. № 9. P. 796.

7. Sattler G., Buchecker M., Gressenbauer C., Muller E., Lindinger S.J. Factors discriminating high from low score performance in biathlon shooting. *J Sports Physiol Perform*. 2017. № 12. P. 377–384.

References:

1. Kravchenko, O., Karlenko, V. (2020). Zmahal'na diyal'nist' biatlonistiv vysokoyi kvalifikatsiyi na suchasnomu etapi rozvytku biatlonu [Competitive activity of highly qualified biathletes at the current stage of biathlon development]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*. № 3. P. 21–25 [in Ukrainian].

2. Malyar, E.I., Malyar, N.S., Ohnystyy, A.V., Ohnysta, K.M. (2021). Suchasni tekhnolohiyi formuvannya rezul'tatyvnosti u stril'bi biatlonistiv [Modern technologies of formation of effectiveness in shooting of biathletes]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov*. № 2(130). P. 75–79 [in Ukrainian].

3. Mulyk V.V. (2015) Vykorystannya riznykh vydiv spetsial'noyi pidhotovky yunyk biatlonistiv protyahom richnoho makrotsycklu. [The use of various types of special training of young biathletes during the annual macrocycle]. *Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu*. P. 42–47 [in Ukrainian].

4. Rudenko O., Vorona V. (2021). Analiz pokaznykiv stril'by biatlonistiv riznykh vikovykh hrup na Chempionati svitu 2021 roku [Analysis of shooting performance of biathletes of different age groups at the 2021 World Championships]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyini tekhnolohiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. № 6(110). P. 209–210 [in Ukrainian].

5. Ihalainen S., Kuitunen S., Mononen K., Linnamo V. (2016). Determinants of elite-level air rifle shooting performance. *Scand J Med Sci Sports*. № 26. P. 266–274.

6. Laaksonen, M.S., Jonsson, M., Holmberg, H.-C. (2018). The Olympic biathlon–recent advances and perspectives after Pyeongchang. *Frontiers in physiology*. № 9. P. 796.

7. Sattler G., Buchecker M., Gressenbauer C., Muller E., Lindinger, S.J. (2017). Factors discriminating high from low score performance in biathlon shooting. *J Sports Physiol Perform*. № 12. P. 377–384.

ОБҐРУНТУВАННЯ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Калиниченко Ірина Олександрівна,

доктор медичних наук, професор,
завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-1514-4210
Scopus-Author ID: 57264991400
Researcher ID: FDB-9422-2022

Латіна Ганна Олександрівна,

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-8483-2490
Scopus-Author ID: 57264245000
Researcher ID: ЧЗВ-4039-2022

Заїкіна Ганна Леонідівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-3094-4259
Scopus-Author ID: 57218895830
Researcher ID: GKN-9647-2022

Забезпечення умов для збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління передбачає визначення особливостей і тенденцій розвитку дитячого організму, визначення пріоритетних проблем, обґрунтування шляхів профілактики можливих функціональних порушень та патологічних змін. Актуальність створення здоров'язбережувального середовища в умовах закладу загальної середньої освіти підтверджується Державною програмою «Освіта» та «Національною доктриною освіти України у XXI столітті», завданнями яких є всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

***Мета** – обґрунтувати необхідність упровадження здоров'язбережувальних технологій та створення здоров'язбережувального середовища у закладах загальної середньої освіти міста.*

***Методи дослідження:** аналіз даних профілактичних медичних оглядів, оцінка показників фізичного розвитку (індекс С. О. Пушкарьова, 1983) та функціонального стану серцево-судинної системи (спосіб оцінки адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) організму учнів (С. В. Гозак та спів., 2011)). У дослідженні брали участь 775 дітей 6–17 років ЗЗСО м. Суми. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми Statistica 6.0.*

***Результати.** Результати моніторингу стану здоров'я учнів 6–17 років свідчать про гармонійний фізичний розвиток у 54,6±2,4% дітей та середній рівень адаптаційно-резервних можливостей у 64,8±2,3% учнів, що свідчить про середній ступінь ризику розвитку хвороб та резерву здоров'я. Із віком відбувається зростання на 13,4% питомої ваги групи учнів із дисгармонійним фізичним розвитком із недостатньою масою тіла, збільшується у 1,34 рази частка дітей із низьким рівнем адаптаційно-резервних можливостей та знижується у 1,13 рази частка дітей із середнім та високим (у 1,63 рази) рівнями АРМ.*

***Висновки.** Обґрунтовано рекомендації для закладів загальної середньої освіти міста щодо впровадження п'ятикомпонентної моделі здоров'язбережувального середовища з такими блоками здоров'язбережувальних технологій: освітньо-виховним, санітарно-гігієнічним, медичним, фізкультурно-оздоровчим та психолого-діагностичним.*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальне середовище, збереження і зміцнення здоров'я учнів, модель здоров'язбережувального освітнього середовища, здоров'язбережувальні технології, учні.*

Kalynychenko Iryna, Latina Hanna, Zaikina Hanna. Justification of the creation of health saving environment of a general secondary education institutions

Ensuring the conditions for the proper formation and development of the child's body involves identifying the characteristics and trends of children's health, identifying priority problems, and justifying ways of prevention. The relevance of creating a health saving environment of a general secondary education institution is confirmed by the State Program «Education» and the «National Doctrine of Education of Ukraine in the 21st Century», the tasks of which are the all-round development of a person, the formation of his spiritual, mental and physical health.

The goal is to substantiate the need for the introduction of health-preserving technologies and the creation of health saving learning environment in general secondary education institutions of the city.

Research methods: the results of medical examinations, the method of assessing indicators of physical development (S. O. Pushkarev index, 1983) and the functional state of the cardiovascular system (the method of assessing the adaptation and reserve capabilities (ARM) of the students' organism (Polka N. S. et al., 2013). The research involved 775 children aged 6–17 years of primary school in Sumy. The obtained data were subjected to mathematical and statistical processing using the Statistica 6.0 application program.

The results of monitoring the health status of students aged 6-17 years indicate harmonious physical development (54,6±2,4%) and an average level of adaptive and reserve capabilities (64,8±2,3%), which indicates an average degree of risk disease development and health reserve. With age, the specific weight of the group of students with disharmonious physical development with insufficient body weight increases by 13,4%, the share of children with a low level of adaptive and reserve capacity increases by 1,34 times, and the share of children with average and high (1,63 times) levels of ARM.

Conclusions. The recommendations for general secondary education institutions of the city regarding the implementation of a five-component model of a health saving environment with the following blocks of health-preserving technologies: educational-educational, sanitary-hygienic, medical, physical culture-improving, and psychological-diagnostic are substantiated.

Key words: health saving environment, pupils' health saving and promotion, model of health saving environment, technologies by health, schoolchildren.

Вступ. Здоров'я дитини можна охарактеризувати як стан її життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних та компенсаторних можливостей організму в процесі його росту [1, с. 15]. Забезпечення умов для належного формування і розвитку дитячого організму передбачає виявлення особливостей і тенденцій стану здоров'я дітей, визначення пріоритетних проблем, обґрунтування шляхів профілактики [2, с. 1325].

Забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, сформувати мотивацію до ведення здорового способу життя дають змогу здоров'язбережувальні технології навчання і виховання у закладі освіти. Для всіх учасників освітнього процесу в мінливих умовах навчання проблема збереження і зміцнення здоров'я забезпечується формуванням здоров'язбережувального середовища [3, с. 64].

Основні підходи до поняття «здоров'язбережувальні технології» (ЗЗТ) включають такі: показник якості освіти; поєднання загальноприйнятих технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження та зміцнення здоров'я дітей; формування навичок здорового способу життя; розроблення оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів; створення сприятливого для здоров'я внутрішньошкільного середовища; урахування особистісних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів [4; 5]. Результати досліджень Г. М. Мешко щодо аналізу підходів до змісту поняття «здоров'язбережувальне середовище» свідчать про інтеграцію сукупності умов: гігієнічних, медичних, психолого-педагогічних, організаційних, навчально-виховних, які забезпечують здоров'я учнів. При цьому досягнення результатів можливе на основі психолого-педагогічних і медичних засобів та методів супроводу освітнього процесу [6, с. 160].

У літературі широко розглянуто проблеми розроблення і реалізації здоров'язбережувальних технологій, створення педагогічних умов реалізації здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти, проєктування моделі освітньої установи на основі здоров'язбережувальної організації освітнього процесу, формування ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя [7, с. 87].

Однією з форм оптимізації освітнього процесу є підвищення готовності вчителів до здоров'язбере-

жувальної діяльності через психолого-педагогічні та тренінгові семінари. Із метою вдосконалення освітнього процесу інклюзивного навчання рекомендується збільшити кількість корекційно-розвивальних занять за рахунок важких для сприйняття навчальних предметів; збільшити кількість занять із лікувальної фізкультури та фізичного виховання; урізноманітнити профілі трудового навчання. Практична діяльність щодо апробації концептуальної моделі впровадження ЗЗТ свідчить про можливість успішно впроваджувати в умовах закладу загальної середньої освіти п'яти технологій, що дало змогу знизити поширеність дефектів мови, порушень постави і зору. Окрім того, сьогодні впровадження ЗЗТ у закладах освіти неможливе без формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх педагогів під час здобуття вищої освіти [8, с. 33].

Сучасний етап розвитку шкільної медицини передбачає включення до компонентів моделі шкільного здоров'я діагностично-аналітичної функції, що передбачає впровадження системи моніторингу здоров'я учнів як першочергового завдання роботи «Школи сприяння здоров'ю».

Досвід формування освітнього середовища в закладах освіти США в умовах пандемії COVID-19 передбачає цілісний підхід до компонентів здоров'я навколишнього середовища [9, с. 101407].

Актуальність створення здоров'язбережувального простору в умовах закладу загальної середньої освіти підтверджується Державною програмою «Освіта» та «Національною доктриною освіти України у XXI столітті», завданнями яких є всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

Мета дослідження – обґрунтувати необхідність упровадження здоров'язбережувальних технологій та створення здоров'язбережувального середовища у закладах загальної середньої освіти міста.

Матеріали та методи. З огляду на те, що моніторинг передбачає використання результатів комплексних профілактичних медичних оглядів, використано дані медичної документації і виконано оцінку фізичного розвитку за антропометричними показниками та функціонального стану серцево-судинної системи за фізіологічними константами (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск). Гармонійність фізичного розвитку оцінювалася за індексом С. О. Пушкарьова. Із метою визначення ризику розвитку хвороб використано спо-

сіб оцінки адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) організму учнів Н. С. Польки, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарової, Т. В. Станкевич, А. М. Парац, Л. М. Новгородської.

У дослідженні брали участь 775 дітей 6–17 років закладів загальної середньої освіти м. Суми. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми Statistica 6.0.

Результати. Установлено, що у структурі захворювань учнів 6–17 років переважають хвороби кістково-м'язової системи (25,20%), дихальної системи (19,52%) та хвороби системи кровообігу (12,85%). Окрім тріади переважаючих захворювань, виявлено хвороби обміну речовин (11,90%), хвороби ока та додаткового апарату (10,95%), хвороби системи травлення (6,19%), хвороби сечовидільної системи (4,76%), хвороби нервової системи (2,38%). Кількість школярів, які мають поодинокі захворювання, що не увійшли до вищеперахованих груп хвороб, становить 6,2%.

Відомо, що фізичний розвиток віддзеркалює стан вікового біологічного розвитку і є маркером здоров'я дитини. Фізичний розвиток учнів закладів загальної середньої освіти у переважній більшості є гармонійним ($54,6 \pm 2,4\%$ обстежених). При цьому зареєстровано $33,8 \pm 2,3\%$ учнів із дисгармонійним ФР астеноїдного типу з недостатньою масою тіла та $11,5 \pm 1,5\%$ – пікноїдного типу (за класифікацією С.О. Пушкарьова). Із віком відбувається зростання питомої ваги учнів з астеноїдним типом фізичного розвитку з $34,4 \pm 2,9\%$ у 6–9-річному віці до $47,8 \pm 3,1\%$ у 15–17-річному віці, що, ймовірно, можна пояснити зниженням контролю батьками за харчовим раціоном у зв'язку з психологічними особливостями підліткового віку та сучасними тенденціями нав'язування зовнішнього вигляду людини засобами масової інформації.

Максимально високе значення частки учнів із надлишковою масою тіла реєструється у 10–14-річному віці ($17,7 \pm 2,4\%$) порівняно з дітьми молодшого ($7,9 \pm 1,7\%$) та старшого ($8,7 \pm 1,8\%$) шкільного віку, оскільки саме у цьому віці відбуваються гормональні зміни, пов'язані з препубертатним періодом, знижується рухова активність дітей із підвищенням пріоритетності гіподинамічних форм дозвілля та зростає рівень споживання фаст-фуду, або «їжі-сміття».

Визначення ступеня ризику розвитку хвороб та резерву здоров'я учнів було складовою частиною моніторингу здоров'я у закладах загальної середньої освіти. Так, стан здоров'я учнів 6–17 років характеризується середнім рівнем АРМ ($64,8 \pm 2,3\%$), що свідчить про середній ступінь ризику розвитку хвороб та середній рівень резерву здоров'я. Низький рівень АРМ встановлено у $28,7 \pm 2,2\%$, що свідчить про високий рівень ризику розвитку хвороб та низький рівень резерву здоров'я. Високий рівень АРМ зареєстровано у $6,4 \pm 1,2\%$ учнів, що відображає низький рівень розвитку хвороб та високий рівень резерву здоров'я.

У віковій групі 15–17 років частка дітей із низьким рівнем АРМ ($38,5\%$) на $9,7\%$ переважає аналогічну груп дітей 6–9 років та на $11,4\%$ групу дітей 10–14 років (рис. 1).

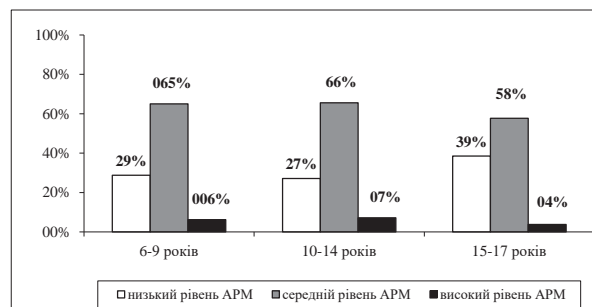


Рис. 1. Вікові особливості адаптаційно-резервних можливостей учнів 6–7 років

Установлені вікові особливості АРМ учнів 6–17 років свідчать про зниження резерву здоров'я та підвищення ризику розвитку хвороб із віком.

Таким чином, моніторинг стану здоров'я учнів дав змогу обґрунтувати необхідність створення здоров'язбережувального середовища за п'ятикомпонентною моделлю ЗТ:

1-й компонент – освітньо-виховний: виховні години («Профілактика шкідливих звичок», «Фаст-фуд і їжасміття – вороги здоров'я!», «Естетика тіла людини!», «Раціональне харчування – основа здоров'я!», «Рухова активність!»); теми в навчальних дисциплінах; робота факультативів («Рівний – рівному», «Школа проти СНІДУ») та гуртків цільового спрямування (гуртки здоров'язбережувального напрямку та спортивно-фізичного); санітарно-просвітницька робота медичних працівників, педагогів серед учнів і батьків; оздоровчо-профілактична робота: два уроки фізичної культури, один урок оздоровчої фізичної культури, один урок профілактично-реабілітаційний для учнів 1–4-го класів;

2-й компонент – санітарно-гігієнічний: контроль за внутрішньошкільними умовами організації освітнього процесу (чинники мікроклімату, світловий режим, дотримання гігієнічних вимог до розкладу, до позаурочного та позашкільного часу, профілактика стомлення під час розумової роботи);

3-й компонент – медичний: моніторинг стану здоров'я учасників педагогічного процесу; рекомендації диспансерного обліку осіб із функціональними порушеннями та хронічною патологією;

4-й компонент – фізкультурно-оздоровчий: оздоровчо-профілактична робота: два уроки фізичної культури, один урок оздоровчої фізичної культури, один урок профілактично-реабілітаційний для учнів 1–4-го класів, корекційні вправи варіативної частини уроку фізичної культури; руханки, фізкультпаузи, рухові перерви для профілактики порушень постави, зорового стомлення, захворювань дихальної системи, ожиріння; школа олімпійського резерву; спортивні секції; «дні» і «тижні» здоров'я; спортивні свята; спортивні змагання;

5-й компонент – психолого-діагностичний: семінари-тренінги щодо профілактики шкідливих звичок, булімії, підвищення стійкості до стресу; моніторинг психологічного комфорту; музикотерапія; арттерапія; казкотерапія.

Висновки. Результати моніторингу за станом здоров'я дітей 6–17 років свідчать про гармонійний фізичний розвиток ($54,6 \pm 2,4\%$) та середній рівень адаптаційно-резервних можливостей ($64,8 \pm 2,3\%$), що свідчить

про середній ступінь ризику розвитку хвороб та резерву здоров'я.

Із віком відбувається зростання на 13,4% питомої ваги групи учнів із дисгармонійним фізичним розвитком із недостатньою масою тіла, збільшується у 1,34 рази частка дітей із низьким рівнем адаптаційно-резервних можливостей та знижується у 1,13 рази частка дітей із

середнім та високим (у 1,63 рази) рівнями АРМ.

Рекомендовано закладам загальної середньої освіти міста п'ятикомпонентну модель здоров'язбережувального середовища з такими блоками здоров'язбережувальних технологій: освітньо-виховним, санітарно-гігієнічним, медичним, фізкультурно-оздоровчим та психолого-діагностичним.

Література:

1. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2012 рік / за ред. Р.В. Богатирьової. Київ, 2013. 464 с.
2. Kalynychenko I., Zaikina H., Latina H., Skyba O., Kalynychenko D. The use of methods mathematical statistics in modeling the psychophysiological «value» of cognitive activity of students with different levels of academic success. *TEM Journal*. 2021. Vol. 10. № 3. P. 1325–1335. URL: <https://doi.org/10.18421/TEM103-41>.
3. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах. *Рідна школа*. 2012. № 11. С. 60–65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2012_11_15.
4. Даниленко Г.М. Гігієнічні основи системної оптимізації формування здоров'я дітей в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.01. Київ, 2007. 40 с.
5. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Педагогічні науки»*. 2011. Т. 1. Вип. 33. С. 131–134. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2011_1_33_32.
6. Мешко Г.М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 1. С. 157–161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_1_42.
7. Дручик В.Д. Здоров'язбережувальна спрямованість освітнього процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи у старшій школі. *Педагогічні науки*. 2011. № 94. С. 86–92.
8. Ihnatenko H., Samus T., Ihnatenko O., Opanasenko V., Vovk B. Forming intending teachers' health preserving competence in the educational environment of higher educational institution. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2022. № 2(47). P. 27–34. URL: <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2022.254495>.
9. Improving Environmental Health in Schools. / Dawn H.G. et all. *Current problems in pediatric and adolescent health care*. 2023. Vol. 53. № 4. P. 101407. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpped.2023.101407>.

References:

1. Bohatyrova, R.V. (edit) (2013) Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naseleння, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy. 2012 rik [Annual report on the health of the population, the sanitary and epidemic situation and the results of the health care system of Ukraine. 2012] (464 p.). K. [in Ukrainian].
2. Kalynychenko, I., Zaikina, H., Latina, H., Skyba, O., Kalynychenko, D. (2021) The use of methods mathematical statistics in modeling the psychophysiological «value» of cognitive activity of students with different levels of academic success. *TEM Journal*. № 3, pp. 1325–1335 [in Serbia]. <https://doi.org/10.18421/TEM103-41>.
3. Kotsur, N. (2012) Formuvannia zdoroviazbereshuvalnoho prostoru v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. [Formation of a health-preserving space in general educational institutions]. *Native school*. № 11, pp. 60–65 [in Ukrainian]. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2012_11_15.
4. Danylenko, H.M. (2007) Hihienichni osnovy systemnoi optymizatsii formuvannia zdorovia ditei v umovakh zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu: [Hygienic basis of system optimization of children's health formation in the conditions of a general educational institution] (autoref. thesis ... dr. med. sciences) Derzh. ustanova In-t hihieny ta med. ekolohii im. O.M. Marzieieva AMN Ukrainy K. Ukrainian [in Ukrainian].
5. Iefimova, V.M. (2011) Zdoroviazbereshuvalni tekhnolohii v systemi pidhotovky maibutnykh uchyteliv pryrodnychkykh dystsyplin. [Health-saving technologies in the system of training future teachers of natural sciences]. *Scientific Bulletin of Mykolaiv State University named after V.O. Sukhomlynskyi. Series: Pedagogical sciences*. 2011. №. 33, pp. 131–134 [in Ukrainian]. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2011_1_33_32.
6. Meshko, H.M. (2017.) Formuvannia zdoroviazbereshuvalnoho osvitnoho seredovyscha yak aspekt diialnosti kerivnyka zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu. [The formation of a health-preserving educational environment as an aspect of the activity of the head of a general educational institution]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social work*. № 1, pp. 157–161. [in Ukrainian]. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_1_42.
7. Druchyuk, V.D. (2011) Zdoroviazbereshuvalna spriamovanist osvitnoho protsesu pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do roboty u starshii shkoli. [Health-preserving orientation of the educational process of training future teachers of physical culture to work in high school]. *Pedagogical sciences*. № 94, pp. 86–92 [in Ukrainian]
8. Ihnatenko, H., Samus, T., Ihnatenko, O., Opanasenko, V., Vovk, B. (2022) Forming intending teachers' health preserving competence in the educational environment of higher educational institution. *ScienceRise: Pedagogical Education*. № 2(47), pp. 27–34. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2022.254495>
9. Gouge, D.H., Lame, M. L., Stock, T.W., Rose, L.F., Hurley, J.A., Lerman, D.L., Nair, S.N., Nelson, M.A., Gangloff-Kaufmann, J., McSherry, L., Connett, J.F., Graham L. & Green T.A. (2023) Improving Environmental Health in Schools. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*. № 53, pp. 101407. [in USA]. <https://doi.org/10.1016/j.cpped.2023.101407>.

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кисельов Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0001-9492-7776

Кулик Ніна Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7319-3753

Бикова Марія Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-0386-1856

У статті розглянуто шляхи оптимізації процесу адаптації до навчального процесу в умовах дистанційного навчання студентами-першокурсниками у закладах вищої освіти. Доведено важливість ролі використання цифрових технологій для організації навчального процесу у закладах освіти різного типу. Використання цифрових технологій в освітній діяльності сприяє підвищенню якості навчання, істотно прискорює передачу і засвоєння знань, що дає можливість студентам-першокурсникам успішно та швидко адаптуватися у студентському середовищі.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та обґрунтуванні ефективності використання цифрових технологій для адаптації студентів-першокурсників в освітньому процесі. Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми адаптації першокурсників та створення єдиного електронного середовища в університеті; методи систематизації, порівняння, зіставлення, узагальнення даних, одержаних у процесі вивчення науково-педагогічної літератури.

Проаналізовано проблему адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО та охарактеризовано її види, соціальний та психологічний аспекти. Систематизовано теоретичний матеріал із питання сутності дистанційної освіти, її принципів, специфічних рис та впливу на процес адаптації студентів-першокурсників тощо.

Розглядаючи проблему електронного освітнього середовища, виокремлено його специфічні риси, запропоновано умови ефективності та принципи використання.

Охарактеризовано спеціальні платформи для комунікації учасників освітньої діяльності: Moodle, Google Meet, Zoom, Viber, Messenger; електронна пошта тощо. Проаналізовано зазначені платформи з погляду наявності переваг та недоліків для користувачів. Проведене опитування серед студентів I курсу спеціальності 017 «Фізична культура та спорт» мало за мету з'ясувати, яку саме платформу найчастіше використовували студенти протягом 2022–2023 навчального року для організації дистанційного навчання. Результати продемонстрували, що переважна більшість вибирає Zoom та Viber. За умови недоступності основної платформи студенти як запасні платформи вибрали Viber та електронну пошту.

Систематизовано визначені студентами переваги та недоліки дистанційної форми навчання. Узагальнено результати, представлені у вигляді таблиці.

***Ключові слова:** цифрові технології, адаптація, дистанційне навчання, електронне освітнє середовище, першокурсники, ЗВО, платформи освітньої діяльності.*

Kyselov Valerii, Kulyk Nina, Bykova Mariia. Adaptation of fresh-year students to the educational process using the means of the electronic educational environment

The study is devoted to identifying ways to optimize the process of adaptation to the educational process in the context of distance learning by first-year students in higher education institutions. The importance of the role of digital technologies in organizing the educational process in various types of educational institutions is proved. The use of digital technologies in educational activities contributes to improving the quality of learning, significantly accelerates the transfer and assimilation of knowledge, which enables first-year students to successfully and quickly adapt to the student environment.

The purpose of the study is to theoretically analyze and substantiate the effectiveness of digital technologies use for the adaptation of first-year students in the educational process.

Research methods: in the course of the study we used theoretical analysis of scientific sources on the problem of freshmen adaptation and the creation of a single electronic environment. The method of systematization, comparison, and generalization of data was also used, comparison, generalization of data obtained in the process of studying scientific and pedagogical literature.

The study analyzes the problem of first-year students adaptation to the conditions of studying at the university and characterizes its types, social and psychological aspects. The theoretical material on the essence of distance education, its principles and of distance education, its principles, specific features and impact on the adaptation process of of first-year students, etc.

The article emphasizes the relevance of creation of an electronic educational environment of the university, which is considered as a systematically organized a set of information, technical, educational and methodological support in the form of in the form of technical and software tools for accumulation, storage, processing and transmission of information that provides prompt access to learning resources and provides educational or scientific communications between the university administration, academic staff, students and trainees.

Considering the problem of electronic educational environment, its specific features have been identified, and the conditions of efficiency and principles of use.

Special platforms are characterized for communication between participants in educational activities: Moodle, Google Meet, Zoom, Viber, Messenger, e-mail, etc. We analyzed these platforms in terms of terms of advantages and disadvantages for users. A survey was conducted among 1st year students majoring in 017 "Physical Culture and Sports" was conducted to find out which platform was most often used by 1st year students during the 2022–2023 academic year to organize distance learning. The results showed that the vast majority of students choose Zoom and Viber.

If the main platform is unavailable, students chose Viber and email as backup platforms chose Viber and e-mail as backup platforms.

The advantages and disadvantages of distance learning identified by students are systematized. The generalized results are presented in the form of a table.

Key words: digital technologies, adaptation, distance learning, electronic educational environment, first-year students, institution of higher education, educational activity platforms.

Вступ. Проблема адаптації студентів першого курсу є актуальним питанням навчальних закладів вищої освіти. Адаптація студентів-першокурсників – досить складний процес, є важливим і проблематичним періодом на початку навчання [3].

Освітня діяльність, як і всі сфери життя українського суспільства, зазнає змін в умовах воєнного стану, відчуває активізацію процесу інформатизації, тому дистанційна та змішана форми навчання є нині основними для проведення освітнього процесу в закладах вищої освіти. А для синхронізації навчального процесу створюється єдине електронне освітнє середовище. Воно не лише виконує управлінсько-регулятивну функцію та забезпечує ефективну комунікацію, а й узагалі виступає одним із пріоритетів модернізації та однією з умов досягнення нової якості освіти.

Використання цифрових технологій в освітній діяльності сприяє підвищенню якості навчання, істотно прискорює передачу і засвоєння знань, що дає можливість студентам-першокурсникам успішно та швидко адаптуватися у студентському середовищі.

Спираючись на Закон «Про освіту» [7], ми пропонуємо та запроваджуємо варіативність форм здобуття освіти: дистанційну, мережеву, змішану.

Сьогодні дистанційна освіта зазнає істотних змін, що свідчить про її дедалі зростаючий попит на ринку освітніх послуг. Розвиток дистанційної освіти стикається з такими проблемами, як швидке зростання потреби у навчанні, відповідне технологічне забезпечення навчання та адаптація навчання до сучасних технічних вимог. Нині використовуються багато інтерпретацій понять: електронне навчання, цифрове навчання, онлайн-навчання і т. д.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що використання цифрових технологій у дистанційному навчальному процесі є ефективним інструментом, який активно використовується в освітній діяльності для підвищення її якості (Бивалькевич Л., Лілік О., 2019; Лілік О., Бивалькевич Л. 2021; Кулик Н., 2022).

Для синхронізації та ефективного управління інформаційними потоками створюється електронне освітнє

середовище університету – це системно організована сукупність інформаційного, технічного, навчально-методичного забезпечення у вигляді технічних і програмних засобів накопичення, зберігання, обробки та передачі інформації, що забезпечує оперативний доступ до навчальних ресурсів і здійснює освітні чи наукові комунікації між адміністрацією університету, науково-педагогічними працівниками, студентами та слухачами.

Метою створення електронного освітнього середовища університету є: сприяння реалізації місії університету щодо широкої доступності до одержання якісної освіти; залучення нового контингенту студентів та користувачів освітніх послуг; організація навчального процесу за денною, заочною, дистанційною формами навчання для студентів і слухачів системи підвищення кваліфікації за сучасними інформаційними технологіями; доступ споживача до відкритих навчальних матеріалів та відповідної документації з будь-якого місця у зручний час для забезпечення гнучкості процесу навчання; забезпечення умов для самостійної роботи і самонавчання; підтримка широкого впровадження принципів академічної мобільності студентів; підвищення конкурентоспроможності університету в українському та міжнародному науково-освітньому просторі, що дасть змогу забезпечити позитивну динаміку рейтингу університету у світі та підвищить його вебметричні показники.

Наші спостереження доводять, що студент приходить до університету і відчуває невпевненість у собі, хвилювання, тривогу за створення нових контактів, оскільки не розуміє сам процес навчання, і все це є складниками процесу адаптації. Вона супроводжується звиканням до нових умов, новим соціальним статусом, іншим ритмом навчання, здобуттям умінь і навичок, досвіду, формуванням особистісних якостей.

Значна кількість науковців розглядали питання адаптації студентів до навчання у ЗВО, зокрема: Н. А. Буняк, І. А. Добрянський, Л. П. Жулик, О. Д. Грецишкіна, В. В. Заморуєва, Л. В. Зданевич, Т. М. Кармадонова, Н. В. Любченко, Т. А. Каткова, М. О. Макаренко,

Т. Л. Свистун, О. О. Ахмедова, Е. О. Глазков, С. М. Кондратюк, Н. І. Мучинська, Л. О. Мороз, Н. М. Перепічна, О. В. Прудська, В. Ю. Стрелцова та ін.

Отже, проблема адаптації особистості до нових умов життя є надзвичайно актуальною.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та обґрунтуванні ефективності використання цифрових технологій для адаптації студентів-першокурсників в освітньому процесі.

Матеріали та методи. У процесі дослідження ми використовували теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми адаптації першокурсників та створення єдиного електронного середовища в університеті; також застосовано методи систематизації, порівняння, зіставлення, узагальнення даних, одержаних у процесі вивчення науково-педагогічної літератури.

Результати. Термін «адаптація» досліджується широким колом галузей наукового знання, однак дослідники ще не відзначилися єдністю думок щодо його змісту. Ми бачимо, що позиція одних авторів полягає у розгляді адаптації як процесу, результату «присотування», а позиція інших – у розумінні адаптації як «взаємодії» людини з людиною (певним колективом, групою) або як «взаємодії» людини і середовища.

На думку Т. Буяльської та М. Прищака, процес адаптації включає у себе, перш за все, власне активність суб'єкта діяльності, що висуває вимоги, насамперед, необхідності усвідомлення своїх дій і вчинків, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (у даному разі першокурсника) з новими людьми та обставинами, а також пошуку власних шляхів рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності. Тобто адаптація завжди містить у своєму складі багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Адаптація першокурсника полягає у здатності відповідати вимогам і нормам закладу вищої освіти, а також у вмінні розвиватися в новому для себе освітньому середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи із цим середовищем у протиріччя [4].

Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО містить соціальний та психологічний аспекти. Звідси, соціально-психологічна адаптація – це складне інтегральне утворення, що визначає особливості взаємодії особистості із соціальним середовищем та забезпечує самоорганізацію особистості у змінюваних умовах соціальної взаємодії [6].

Більшість науковців погоджується з такою класифікацією видів адаптації: 1) професійна адаптація студентів у ЗВО як процес залучення до професії, здобуття ними навичок, знань, умінь, які є обов'язковими для майбутньої професії; 2) дидактична адаптація – вміння особистості пристосуватися до нових умов навчання; 3) оперативна адаптація, що залежить від зв'язку методів навчання між школою та ЗВО, самостійності, творчого мислення, які вже стали рисами особистості; 4) соціально-психологічна – пристосування до групи, залежить від стосунків у колективі, а також від стилю поведінки студента.

Використання нових інноваційних моделей навчання та технологій потребує не лише наукового підґрунтя

у вигляді досліджень, експериментів, методик упровадження, а й необхідності створення різноманітних електронних освітніх середовищ, які задовольняють освітні вимоги кожної людини, яка навчається, відповідно до її потреб та можливостей за індивідуальною траєкторією навчання, використовуючи різні форми [2; 8].

Сьогодні навчання у ЗВО відбувається у змішаному режимі, насамперед дистанційно, оскільки країна знаходиться у складному режимі життя в умовах війни.

Дистанційна освіта – це сучасне досягнення та можливість особистості навчатися й отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в зручний час. Положення про дистанційну освіту та Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні регулюють права й обов'язки учасників навчального процесу [5; 7].

Серед основних принципів дистанційного навчання виділяють гнучкість, модульність, динамічність, адаптивність, неперервність, креативність і відкритість, базуються вони переважно на самостійному отриманні необхідного обсягу та якості знань і передбачають поєднання широкого спектру традиційних та новітніх інформаційних технологій. Використання цих технологій дає змогу студентам поповнити перелік умінь і навичок, які в подальшому визначатимуть успішність людини в будь-якій сфері діяльності. До них відносяться вміння самостійно планувати свою діяльність; вміння приймати рішення, робити вибір і нести за нього відповідальність; вміння працювати в інформаційному просторі (відбирати необхідну інформацію, структурувати і використовувати для прийняття рішення щодо певного завдання); вміння подавати результати діяльності з використанням інформаційних технологій; навички самоосвіти [1].

Щодо ефективності дистанційного навчання, то вона полягає у тому, що студенти самі відчувають необхідність подальшого навчання, а не піддаються тиску з боку, вони мають можливість роботи з навчальними матеріалами в такому режимі й обсязі, який підходить безпосередньо їм самим, і послідовне виконання контрольних-діагностичних завдань і випускної роботи, а також підтримка у всіх питаннях із боку викладача забезпечує планомірне засвоєння знань. Головною складністю для студентів-першокурсників під час дистанційного навчання є те, що вони повинні змушувати самі себе вчитися, та відсутність особистого спілкування з викладачем та групою, що є одним із головних завдань процесу адаптації.

Щодо основних компонентів адаптації (*власне психологічна адаптація* – формування психологічно комфортного стану індивіда в процесі навчання; *соціально-психологічна адаптація* (адаптація до одногрупників, інших студентів ЗВО, викладачів, представників адміністрації); *власне соціальна (нормативна) адаптація* як прийняття норм і цінностей соціальної організації ЗВО та інституту студентства) [3], то в умовах дистанційного навчання вони розкриваються не повністю.

Сучасне освітнє середовище вимагає від учасників освітнього процесу, окрім професійних навичок, наявності універсальних м'яких навичок, серед яких

провідними є навички роботи в команді, креативне мислення, лідерські якості, критичне мислення та ін. Актуальними для майбутнього фахівця з фізичної культури є також навички саморозвитку, самоврядування, самовдосконалення й адаптації до прагнення успішно навчатися. Дослідження Н. А. Кулик [4] підтверджують, що такі навички отримали назву self-skills, тобто навички розуміння і формування самого себе.

Науковці І. Воронікова та В. Ковальчук [2] розглядають технологію дистанційного навчання як елемент системи безперервної освіти і як модель інтеграції заочної та очної форм навчання, яка порівняно з традиційним навчанням має низку переваг: масовість і відносна дешевизна отримання знань; паралельне з професійною діяльністю навчання без відриву від виробництва; підвищення творчого та інтелектуального потенціалу здобувача освіти шляхом самоорганізації навчальної діяльності.

Із розвитком цифрових технологій для забезпечення освітнього процесу в умовах дистанційного навчання використовується велика кількість систем управління навчальними елементами, програм для організації відеоконференцій, сервісів відеотелефонного зв'язку, додатків для дзвінків і обміну повідомленнями. Для комунікації між учасниками освітньої діяльності використовуються спеціальні платформи Moodle, Google Meet, Zoom, Viber, Messenger, електронна пошта. Саме використання цифрових платформ дає змогу прискорити процес адаптації першокурсників до навчального та виховного процесів у закладі вищої освіти, мобільно та якісно вести спілкування щодо організації освітнього процесу, питань інформаційного та побутового характеру в студентському середовищі.

Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, вимовляється «Мудл») – це модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище, яке називають також системою управління навчанням, системою управління курсами, віртуальним навчальним середовищем або просто платформою для навчання, яка надає викладачам, учням та адміністраторам великий набір інструментів для комп'ютеризованого навчання, у тому числі дистанційного.

Ця платформа користується попитом серед студентів та викладачів, є базовою в деяких університетах. Вона має значну кількість різноманітних навчальних елементів (так званих «модулів»), які ефективно та зручно забезпечують діалог і співпрацю між викладачем та студентами. За допомогою цієї платформи викладач має змогу як вибирати будь-який із модулів, розміщувати його на сайті, так і редагувати, оновлювати, використовувати для інформування, навчання та оцінювання студентів. Платформа дає змогу використовувати в межах навчальної дисципліни форуми, слідкувати за активністю студентів, містить зручний для користування електронний журнал оцінок. Універсальність платформи Moodle полягає також у тому, що її можливо використовувати не лише в навчанні школярів, студентів, а й під час підвищення кваліфікації, бізнес-навчання тощо.

Проаналізуємо з погляду переваг платформу Google Meet.

Ця платформа має можливість організації як відеозустрічей, так і онлайн-занять зі студентами і слухачами. Зручним є те, що у зустрічі одночасно можуть брати участь до 150 користувачів. Також перевагою порівняно з іншими платформами є те, що тривалість заняття може становити до 300 годин безперервно. Зручною є можливість демонстрації матеріалів на робочому столі ПК під час занять і семінарів: під час зустрічі можна надати доступ до свого екрану, щоб показати презентації або іншу інформацію на робочому столі. Слід відзначити можливість планування занять заздалегідь та прив'язку до гугл-календаря. Універсальності платформі додає можливість синхронізації запланованих занять, яка виконується автоматично на всіх пристроях, тому почати зустріч можна на комп'ютері, а закінчити – на іншому пристрої, наприклад телефоні. Має можливість запису занять зі збереженням відео на Google-диску. А приєднатися можна як через браузер, так і через додаток для Android або iOS.

Третя платформа нашого аналізу – Zoom – це сервіс для організації онлайн-занять та вебсемінарів (вебінарів). Серед цікавих можливостей Zoom ми відзначаємо такі: проведення онлайн-занять із відео високої якості та можливістю участі до 100 користувачів; є функція демонстрації матеріалів на робочому столі ПК під час відеозустрічі; є функція планування занять заздалегідь і можливість запрошувати учасників; запис занять за участі студентів і особистих звернень; організація загальних і приватних чатів для листування та обміну матеріалами.

Головні особливості використання Telegram у процесі навчання:

- додаток дає можливість об'єднувати до 200 осіб в одному чаті;
- Telegram пропонує низку каналів, що дає змогу викладачу ділитися цікавими посиланнями з групою учнів;
- додаток дає змогу ділитися голосовими повідомленнями;
- дає змогу передавати файли будь-якого формату;
- учні та вчитель мають змогу вивчати культуру та мову від безпосередньої особи, це сприяє інтернаціональному спілкуванню.

Для аналізу рівня популярності в освітньому процесі зазначених платформ нами було проведено опитування серед студентів I курсу спеціальності 017 «Фізична культура та спорт». В опитуванні взяли участь 40 респондентів (студенти двох груп). Ми намагалися з'ясувати, яку саме платформу найчастіше використовували студенти I курсу протягом 2022–2023 навчального року для організації дистанційного навчання. Студенти вибирали серед запропонованих варіантів Moodle, Google Meet, Zoom, Viber, Messenger, або інший (запропонувати який саме).

Нами отримано такі результати: Moodle – 2; Google Meet – 4; Zoom – 21; Viber – 11; Messenger – 1; Інший – 0.

Також було поставлено питання щодо запасного варіанту, якщо основний не спрацює з технічних причин. Отримано такі результати: Moodle – 0; Google Meet – 0; Zoom – 0; Viber – 21; Messenger – 0; Інший – 19 (телефон, електронна пошта).

Таблиця 1

Переваги та недоліки дистанційного навчання

Переваги	Недоліки
Можливість опанувати навчальний матеріал у зручному темпі	Обов'язкова наявність гаджетів, що забезпечують доступ до освітніх платформ
Можливість переглядати відеоматеріал декілька разів, доступність навчання	Наявність якісного Інтернету та зв'язку, що є проблематичним за умов постійного відключення світла
Можливість навчатися у зручний час або день	Багато часу студенти змушені проводити біля екрану комп'ютера
Можливість навчатися з будь-якого міста, навіть в евакуації	Відсутність безпосереднього живого спілкування з одногрупниками та викладачами, утруднення мотивації до навчання
Можливість зворотного зв'язку з викладачем за допомогою різних гаджетів та технологій (електронна пошта, мобільний зв'язок, SMS-повідомлення тощо)	Можливість не брати активної участі у занятті, ховаючись за закритими «віконцями» та виключеними камерами

Також ми запропонували студентам визначити переваги та недоліки дистанційної форми навчання. Узагальнюючи отримані результати, ми подаємо їх у вигляді табл. 1.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури довів, що дистанційна форма навчання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану є якісною можливістю віддалено навчатися та отримувати необхідні знання. Новий рівень комунікації та управління освітнім процесом забезпечується шляхом використання цифрових технологій для зв'язку між учасниками освітнього середовища, тому й адаптація до нових соціальних умов студентів-першокурсників проходить успішно, адже нині мобільний пристрій є ефективним інструментом для спілкування, навчання та організації дозвілля для молоді.

Використання ІТ у навчанні – це наступний еволюційний крок до надання навчальному процесу властивостей адаптивності, гнучкості, відкритості та мобільності. Навчання перетворюється на інтерактивну взаємодію викладача і студента.

Подальші дослідження зазначеної проблеми будуть спрямовані на формування цифрової компетентності у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Література:

1. Вербівський Д.С. Електронне освітнє середовище навчання математичних дисциплін: принципи побудови і структура. URL: http://eprints.zu.edu.ua/28800/1/Zbirnik_statey_VII_konf-55-58.pdf.
2. Вороникова І.П., Ковальчук В.І. Моделі використання елементів дистанційного навчання в школі. Інформаційні технології і засоби навчання. *Інформаційні технології та засоби навчання*. 2017. Т. 60(4). С. 58–76. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2017_60_4_7.
3. Йопа Т.В., Остапов А.В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2(340). С. 16–27.
4. Кулик Н.А. Формування soft skills у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Новачії, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15–16 квітня 2022 р. Кривийницький : Лисенко В.Ф., 2022. С. 92–94.
5. Положення про електронні освітні ресурси : Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту № 1060 від 01.10.2012. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1695-12>.
6. Адаптація студентів нового набору. URL: <http://xapkpdaa.org.ua/2019/08/23/adaptatsiia-studentiv-novoho-naboru/>.
7. Дистанційна освіта. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita>.
8. Methods of introducing information technologies into the educational process of higher education institutions of Ukraine / I. Romanchenko, A. Prokopenko, I. Zaichko, L. Prokopenko, P. Rybalko, S. Bobrovytska, O. Kyselyova. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. 2021. Vol. 21. № 5.

References:

1. Verbivskiy D.S. Elektronne osvitne seredovishe navchannya matematichnih distsiplin: printsipi pobudovi i struktura. Retrieved from: http://eprints.zu.edu.ua/28800/1/Zbirnik_statey_VII_konf-55-58.pdf.
2. Vorotnikova, I.P., Kovalchuk, V.I. Modeli vikoristannya elementiv distantsiynogo navchannya v shkoli. Informatsiyni tehnologiyi i zasobi navchannya. *informatsiyni tehnologiyi ta zasobi navchannya* T. 60 (4), 2017. S. 58–76. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2017_60_4_7.
3. Yopa T.V., Ostapov A.V. Adaptatsiya studentiv-pershokursnikiv do umov navchannya u zakladah vischoyi osviti. *Visnik Luganskogo natsionalnogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka*. 2021. № 2(340). S. 16–27.
4. Kulik N.A. Formuvannya soft skills u maybutnih fahivtsiv fizichnoyi kulturi i sportu. *Novatsiyi, praktiki ta perspektivi rozvitku fizichnoyi kulturi i sportu* : materialy V Vseukr. nauk.-prakt. seminaru, 15–16 kvitnya 2022 r. Kropivnitskiy : Vidavets Lisenko V.F. 2022. S. 92–94.
5. Polozhennya pro elektronni osvitni resursi. Nakaz Ministerstva osviti i nauki, molodi ta sportu № 1060 vId 01.10.2012. Retrieved from: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1695-12>.
6. Adaptatsiia studentiv novoho naboru [Adaptation of students of the new set]. Retrieved from: <http://xapkpdaa.org.ua/2019/08/23/adaptatsiia-studentiv-novoho-naboru/>.
7. Dystantsiina osvita [Distance education]. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita>.
8. Romanchenko I., Prokopenko A., Zaichko I., Prokopenko L., Rybalko P., Bobrovytska S., Kyselyova O. (2021). Methods of introducing information technologies into the educational process of higher education institutions of Ukraine. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. Vol. 21 № 5.

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кузьменко Сергій Олександрович,
магістрант 963-ї групи спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0002-3997-9861

Скрипка Ірина Миколаївна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4446-2122
Scopus Author ID: 57195978617

У статті встановлено, що в результаті підвищення рівня підготовки футболістів та конкуренції у футболі існує необхідність удосконалення методів тренування, підвищення ефективності управління тренувальним процесом, безперервного підвищення тренерської кваліфікації. Проаналізовано міжнародний досвід підготовки спортсменів у футболі з метою вдосконалення методики підготовки вихованців групи початкової підготовки зі спеціалізацією «Футбол». Підтверджено дані, що для підготовки футболістів у ДЮСШ постійно діють нові методики та програми їх підготовки, розробляються комплекси вправ із застосуванням сучасного обладнання. Установлено, що актуальності сьогодні набуває пошук нових шляхів удосконалення моторики, техніко-тактичної майстерності і поліпшення ефективності гри як спортсменів груп початкової підготовки, так і висококваліфікованих футболістів.

Визначено, що з кожним роком усе більше помітні зміни в спорті, що відбуваються під впливом наукових відкриттів, наприклад у сфері генетики, фізіології або кінезіології. Досліджено, що рейтинги старших національних збірних і результати останніх чемпіонатів світу з футболу яскраво демонструють тенденцію до зростання дисбалансу в національному футболі. Здійснено характеристику та визначено відмінності в підготовці футболістів у процесі розвитку футболу в Україні. Здійснено аналіз педагогічних технологій для вдосконалення системи підготовки футболістів. Розкрито питання міжнародного досвіду проведення початкової підготовки у футболі з метою вдосконалення техніки гри юних футболістів. Проаналізовано діяльність закладів культури, фізичної культури та спорту за 2017 р. та встановлено, що кількість залучених осіб у ДЮСШ різних типів збільшується у період 2003–2023 рр.

Ключові слова: тренувальний процес, футбол, сучасні технології.

Kuzmenko Serhiy, Skrypka Iryna. Historical aspect of training of football players in initial training groups

In the article, the author established that as a result of increasing the level of training of football players and competition in football, there is a need to improve training methods, increase the effectiveness of management of the training process, and continuously improve coaching qualifications. The international experience of training athletes in football was analyzed in order to improve the methodology of training students of the primary training group specializing in «Football». It has been confirmed that new methods and training programs are constantly in place for the training of football players in the State University of Youth and Sports, and complexes of exercises with the use of modern equipment are being developed. It has been established that the search for new ways of improving motor skills, technical and tactical skills and improving the effectiveness of the game, both for athletes of the initial training groups and for highly qualified football players, is gaining relevance today.

It was determined that every year more and more noticeable changes in sports are taking place under the influence of scientific discoveries, for example in the field of genetics, physiology or kinesiology. It has been studied that the ratings of the senior national teams and the results of the last World Cups clearly demonstrate the tendency of growing imbalance in national football. Characterization was carried out and differences in the training of football players in the process of football development in Ukraine were determined. An analysis of pedagogical technologies was carried out to improve the system of training football players. In the article, the issue of the international experience of initial training in football with the aim of improving the playing technique of young football players is discussed. The activities of cultural, physical culture, and sports institutions in 2017 were analyzed and it was established that the number of people involved in various types of youth sports is increasing in the period 2003–2023.

Key words: training process, football, modern technologies.

Вступ. Сьогодні в момент динамічного розвитку футболу наукові дослідження як ніколи мають особливе значення. Вони дають змогу виявити, обґрунтувати і впровадити в практику багато цікавих прийомів, програм і методів сучасної підготовки «глобального» футболіста. Саме тому актуальності набуває пошук нових шляхів удосконалення моторики, техніко-так-

тичної майстерності і поліпшення ефективності гри як юних, так і висококваліфікованих футболістів. Із кожним роком усе більше помітні зміни в спорті, що відбуваються під впливом наукових відкриттів, наприклад у сфері генетики, фізіології або кінезіології [12].

Більшістю фахівців встановлено, що в результаті підвищення рівня підготовки футболістів та конку-

ренції у футболі це вимагає невпинного вдосконалення методів тренування, підвищення ефективності управління тренувальним процесом, безперервного підвищення тренерської кваліфікації. Переважна більшість фахівців відзначає, що саме швидкісна техніка може бути основою для вирішення ігрових завдань [1; 4; 5]. Сьогодні питанням послідовності вивчення окремих елементів техніки гри під час підготовки футболістів на етапі початкової підготовки присвячено недостатню кількість досліджень, що може вплинути саме на рівень технічної майстерності у цілому [5].

Тенденція отримання високого спортивного результату під час підготовки спортсменів на перших роках тренувань може зашкодити в подальшому їх технічній підготовці, а також фізичному і психологічному здоров'ю дітей. Тому великі педагогічні можливості гри та міжнародний досвід проведення початкової підготовки у футболі з метою вдосконалення техніки гри юних футболістів розглянуто недостатньо. У зв'язку із цим дана проблема є актуальною.

Мета дослідження – проаналізувати міжнародний досвід підготовки спортсменів у футболі з метою вдосконалення методики підготовки вихованців групи початкової підготовки зі спеціалізацією «Футбол».

Завдання дослідження – провести аналіз іноземних джерел та електронних ресурсів за темою дослідження, визначити зміни в методиці підготовки футболістів на початковому етапі спортивного тренування.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: системний аналіз; аналіз наукової літератури, нормативно-правових документів та інформації мережі Інтернет.

Результати. Основними завданнями багаторічної підготовки у футболі, згідно із Цільовою комплексною програмою розвитку футболу в Україні на 1997–2002 рр., були:

- оптимізація організаційної структури Професіональної футбольної ліги з метою забезпечення високої ефективності спортивної і фінансово-господарської діяльності у професіональному футболі;
- створення єдиної системи дитячо-юнацького футболу.

Усі завдання були успішно виконані, але також за багатьма дослідженнями завжди потребують уточнення та вдосконалення.

За програмою підготовки ДЮСШ «Київ» (2003 р.) [3] підготовка дітей у відділеннях «Футбол» починається у шестирічному віці і триває як мінімум до вісімнадцяти років. За професійною програмою з виду спорту «Футбол» затверджено загальні вимоги до змісту етапів багаторічної підготовки юних футболістів. Цей термін розпадається на п'ять етапів, у кожному з яких завдання і вимоги мають свої особливості (рис. 1).

№ з/п	Область	Кількість ЗНЗ	Кількість учнів	З них охоплено навчанням в ДЮСШ, СДЮШОР	% від загальної кількості учнів по території
1.	АР Крим	548	172002	7428	4,32%
2.	Вінницька	940	151214	4844	3,20%
3.	Волинська	764	121266	7343	6,06%
4.	Дніпропетровська	995	287211	23987	8,35%
5.	Донецька	1042	322859	17673	5,47%
6.	Житомирська	795	126598	3896	3,08%
7.	Закарпатська	671	150532	9060	6,02%
8.	Запорізька	627	152192	8394	5,52%
9.	Івано-Франківська	725	144249	14465	10,03%
10.	Київська	738	166604	13769	8,26%
11.	Кіровоградська	536	89062	2624	2,95%
12.	Луганська	667	165170	15223	9,22%

Рис. 1. Кількість дітей, які відвідували ДЮСШ, станом на 2013 р. (за даними В. І. Ганчева)

За даними В. І. Ганчева, сьогодні робота ДЮСШ напряму залежить від належного матеріального та методичного забезпечення, основними з яких є навчальні програми з видів спорту [1]. З аналізу публікацій В. І. Ганчева встановили, що на 2013 р. система освіти України включала 2 790 відділень із видів спорту, кількість дітей, які відвідували ці заклади різних типів, становить 282 623 особи, до закладів «Інваспорту» було зараховано 279 інвалідів, із цими дітьми працюють 9 748 тренерів, із них 5 989 штатних (рис. 2).

Згідно зі статистичним збірником щодо діяльності закладів культури та фізичної культури і спорту, дані щодо кількості залучених 2017 р. осіб у ДЮСШ різних типів представлено на рис. 2.

	2010	2015	2016	2017
Кількість осіб, що займаються спортом, усього	1 218 362	978 163	941 849	972 802
з них				
у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву та школах вищої спортивної майстерності	619 758	494 286	497 012	496 348
жінок	290 267	240 583	235 545	229 862
осіб з інвалідністю	19 738	12 722	11 398	11 380

Рис. 2. Кількість осіб, що займаються спортом, 2010–2017 рр.

Щодо підготовки футболістів у Навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ за 2003 навчальний рік указано, що групи початкової підготовки мають вирішувати такі завдання:

1. Зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці вибраного виду спорту та техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.
2. Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, використанням ігрового методу.
3. Щодо технічного вдосконалення слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У спортсмена закладається різнобічна технічна база, що припускає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій [3].

Аналіз сучасних навчально-методичних матеріалів щодо підготовки спортсменів свідчить про відносні зміни в їхній методиці на етапі початкової підготовки. За програмою підготовки 2003 р. [3] співвідношення обсягу тренувальних навантажень такі:

тренувальних днів на рік – 160–200;
 тренувальних занять на рік – 160–200;
 змагань на рік – 10–20;
 тренувальних днів на тиждень – 3–4;
 занять на день – 1.

В. М. Костюкевич пропонує таке співвідношення засобів підготовки:

- ЗФП – 45–50%;
- допоміжна підготовка (ДП) – 40–45%;
- СФП – 5%;
- кількість тренувальних занять на тиждень – 2–3;
- обсяг у годинному еквіваленті на рік – 150–200 год.;
- основні методи: ігровий і метод повторної вправи;
- методи для розвитку техніки футболістів – цілісний метод.

На рис. 3 відзначено відмінності у співвідношенні всіх видів підготовки футболістів у процесі багаторічного вдосконалення, а на рис. 4 – спрямованість підготовки до змагань.

Етапи підготовки	Початкової	Попередньо базової	Спеціалізованої базової	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Збереження досягнень
Річний об'єм роботи	100-250 годин	250-600 годин	600-900 годин	900-1400 годин	1400-1100 годин
Спеціальна підготовка	5%	15%	40%	60%	65%
Допоміжна підготовка	45%	50%	40%	25%	20%
Загальна підготовка	50%	35%	20%	15%	15%

Рис. 3. Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (В. Н. Платонов, 1997)

Спрямованість підготовки до змагань на різних етапах багаторічної спортивної підготовки			
Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я, навчання засад техніки, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різноманітний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних технічних прийомів, формування мотивації

Рис. 4. Спрямованість підготовки до змагань (В. М. Костюкевич, 2016)

С. В. Овчаренко, В. В. Матяш, Д. О. Соловей, А. В. Яковенко у своєму навчальному посібнику вказують, що «перші відомості про футбол в Україні датуються 1878 роком, коли в Одесі англійці – службовці іноземних підприємств організували «Одеський британський атлетичний клуб» [6]. Саме правонаступники цього клубу стали в 1910 р. організаторами першої в Україні футбольної ліги.

У 1991 р. футбол в Україні став самостійним, почали проводитися національні чемпіонати, федерація одержує статус члена ФІФА, найкращі команди допущені до європейських турнірів. Головна команда України бере участь у відбірних матчах Європи та світу. Перші чемпіони України – команда «Таврія» (м. Сімферополь). У 2006 р. головна команда України брала участь у чемпіонаті світу, за результатами якого стала восьмою найсильнішою командою світу. Молодіжна збірна команди України у 2009 р. виграла чемпіонат Європи. У 2009 р. ФК «Шахтар» виграв Кубок УЄФА [6].

Фундація ФІФА сприяє розвитку футболу для досягнення соціальної відповідальності за допомогою різноманітних програм, таких як Програма спільноти Фонду, Програма відновлення, Програма легенд ФІФА, Програма «Футбол для шкіл», Програма для студентів, Програма для біженців і Програма волонтерів для співробітників. У світі після COVID-19 Фундація ФІФА використовує футбол, щоб допомогти відновити зв'язок суспільства, сприяти й підтримувати обізнаність про психічне здоров'я, а також надихнути людей брати участь у футболі заради здоров'я духу й тіла. Це, своєю чергою, збільшує рівень участі у футболі в усьому світі та сприяє зростанню світового футбольного ринку (рис. 5).

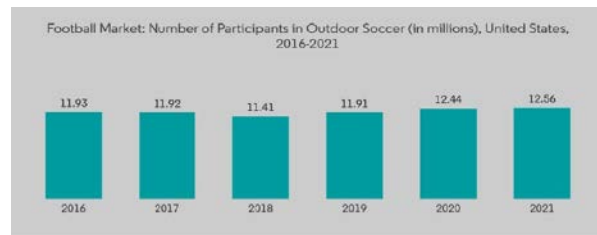


Рис. 5. Номер позиції на футбольному ринку, динаміка (2016–2021 рр.)

Рейтинги старших національних збірних і результати останніх чемпіонатів світу з футболу яскраво демонструють тенденцію до зростання дисбалансу в національному футболі (рис. 6).



Рис. 6. Рівень участі у футболі в усьому світі

Це безпосередньо пов'язано з порівняно високим рівнем інвестицій у Європі та низьким рівнем інвестицій усюди (за винятком Південної Америки). Молодіжні турніри виявилися відносно більш збалансованими, оскільки команди, що представляють різні континенти, регулярно потрапляють у фінальні стадії. Проте національні збірні з меншої кількості регіонів світу, як правило, переважають у змаганнях серед дорослих.

Висновки. Згідно зі статистичним збірником щодо діяльності закладів культури та фізичної культури та спорту за 2017 р., дані щодо кількості залучених осіб у ДЮСШ різних типів збільшується у період 2003–2023 рр. Щодо підготовки футболістів у ДЮСШ постійно діють нові методики та програми їх підготовки, розробляються комплекси вправ із

застосуванням сучасного обладнання. Установлено, що зараз доступно набагато більше сучасних технологій порівняно з минулими десятиліттями, що дає змогу досягти рекордних показників у вдосконаленні фізичної, функціональної підготовленості спортсменів.

Література:

1. Ганчева В.І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 7(33). С. 61–69.
2. Постанова від 23 червня 1997 р. № 600 «Про Цільову комплексну програму розвитку футболу в Україні на 1997–2002 роки». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/600-97-%D0%BF#Text>.
3. Навчальні програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з футболу / за ред. В.Г. Обраменко та ін. Київ, 2003. 105 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
5. Матяш В.В., Мітова О.О. Аналіз послідовності навчання технічним прийомом юних футболістів. *Педагогіка та психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*. 2011. Вип. 11. С. 71–76.
6. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпро : Інновація, 2017. 150 с.
7. Vaughan, J., Mallett, C.J., Davids, K., Potrac, P., and López-Felip, M.A. Developing Creativity to Enhance Human Potential in Sport: A Wicked Transdisciplinary Challenge. 2019. Vol. 10 P. 16 *Front. Psychol.* 10:2090. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02090.
8. Youth Football. URL: <https://digitalhub.fifa.com/m/1b3da6976c9290aa/original/mxpozhr2gjsmrxrlpf-pdf.pdf>.
9. Ultimate youth football practice plan Ages 9–12. URL: <https://www.football-tutorials.com/vid/practiceplan9-12.pdf>.
10. Summer conditioning for middle school football players. URL: <https://www.mcas.k12.in.us/cms/lib/IN01001792/Centricity/Domain/263/conditioning.pdf>.
11. URL: <https://kolifks.rv.ua/wp-content/uploads/2021/06/Футбол.pdf>.
12. URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferencii.pdf>.

References:

1. Hancheva V.I. (2013). Analiz diyuchoho prohramno-metodychnoho zabezpechennya dyussh u systemi osvity. [Analysis of the current software and methodological support of schools in the education system]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. № 7 (33). S. 61–69.
2. Postanova vid 23 chervnya 1997 r. № 600 Kyiv Pro Tsil'ovu kompleksnu prohramu rozvytku futbolu v Ukrayini na 1997–2002 roky [Comprehensive Program for the Development of Football in Ukraine for 1997-2002]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/600-97-%D0%BF#Text>.
3. Navchal'ni prohrami dlya DYUSSH, SDYUSHOR, SHVSM z Futbolu [Training programs for DYUSSH, SDYUSHOR, SHVSM on Football] za redaktsiyeyu V.H. Obramenko ta in. Kyiv. 105 st.
4. Kostyukevych V.M. (2016). Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidhotovky u zapytannyakh i vidpovidyakh. [Theory and methodology of sports training in questions and answers]. *Navchal'no-metodychnyy posibnyk- Educational and methodological manual*. Vinnytsya: Planer, 159 s.
5. Matyash V.V., Mitova O.O. (2011). Analiz poslidoynosti navchannya tekhnichnym pryomam yunykht futbolistiv. [Analysis of the sequence of teaching technical techniques to young football players]. *Pedahohika ta psykholohiya ta medyko-bioloichni problemy fizychnoho vykhovannya i sport- Pedagogy and psychology and medico-biological problems of physical education and sports.*, vyp. 11. S. 71–76.
6. Ovcharenko S.V., Matyash V.V., Solovey D.O., Yakovenko A.V. Futbol: istoriya rozvytku, pravyla hry, metodyka navchannya [Football: history of development, rules of the game, teaching methods]. Dnipro: Vyd. «Innovatsiya», 2017. 150 s.
7. Vaughan, J., Mallett, C.J., Davids, K., Potrac, P., and López-Felip, M.A. (2019). Developing Creativity to Enhance Human Potential in Sport: A Wicked Transdisciplinary Challenge. Vol 10 Pp. 16 *Front. Psychol.* 10:2090. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02090.
8. Youth Football. <https://digitalhub.fifa.com/m/1b3da6976c9290aa/original/mxpozhr2gjsmrxrlpf-pdf.pdf>.
9. Ultimate youth football practice plan Ages 9–12 <https://www.football-tutorials.com/vid/practiceplan9-12.pdf>.
10. Summer conditioning for middle school football players. <https://www.mcas.k12.in.us/cms/lib/IN01001792/Centricity/Domain/263/conditioning.pdf>.
11. Electronic resource <https://kolifks.rv.ua/wp-content/uploads/2021/06/Футбол.pdf>.
12. Electronic resource <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferencii.pdf>.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТРИАТЛОНІСТІВ З УРАХУВАННЯМ КЛІМАТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕГІОНУ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Чхайло Микола Борисович,

доцент кафедри теорії і методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-7368-5202

Шумаков Олег Вікторович,

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4801-0967

Левченко Андрій Олександрович,

магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0003-8383-5010

Триатлон – мультиспортивне випробовування, яке має олімпійську прописку і велику кількість прихильників у нашій країні, вид змагальної програми, яка об'єднує три самостійні циклічні спортивні напрями: плавання, велосипедну гонку та біг на відкритій місцевості просто неба. Як демонструє практичний досвід українських і закордонних фахівців, основний акцент річної підготовки у триатлоні треба планувати в умовах, максимально наближених до змагальних. Тобто з урахуванням особливостей кліматичних характеристик регіону для тривалішого вишколу в природних умовах із мінімізацією підготовки у спортивних залах та з використанням різноманітних тренажерів. Із цього приводу нами було здійснено дослідження матеріалів навчально-методичного змісту. Аналіз релевантної літератури засвідчив недостатній рівень вивчення питання щодо планування тренувальної підготовки триатлоністів з урахуванням кліматичних особливостей регіону. Для вирішення окресленої проблеми ми детально вивчили кліматичний режим Сумської області, зокрема температурний режим протягом року, рівень інсоляції, кількість опадів за сезонами, тривалість світлового дня тощо. Отримані дані разом із матеріально-технічними можливостями відділень триатлону у дитячо-юнацьких спортивних школах дали змогу раціонально та ефективно спланувати річний тренувальний процес юнаків, які вишколюють свою майстерність з інтегрованого випробовування на етапі спеціалізованої підготовки, з урахуванням кліматичних особливостей нашого регіону та перевірити його ефективність шляхом упровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів зазначеного віку. Дані перевірки результативності нашого тренувального відділень триатлону, легкої атлетики, велоспорту, плавання як спортивних шкіл, так і інших закладів, що готують молодих атлетів.

Ключові слова: триатлон, планування тренувального процесу, витривалість, тренувальний процес, річний цикл підготовки.

Lazorenko Serhii, Chkhailo Mykola, Shumakov Oleh, Levchenko Andrii. Planning the training process of triathletes taking into account the climate characteristics of the region

Triathlon is a multi-sport event that has Olympic registration and a large number of fans in our country. A type of competitive program that combines three independent cyclical sports – swimming, cycling and running on open terrain in the nature. As the practical experience of Ukrainian and foreign specialists shows, the main emphasis of the annual training in triathlon should be planned in conditions as close as possible to competitive ones. That is, taking into account the peculiarities of the climatic characteristics of the region, for longer training in natural conditions, with the minimization of training in sports halls and the use of various simulators. In this regard, we conducted a study of materials of educational and methodological content. The analysis of the relevant literature proved the insufficient level of research on the issue of planning the training of triathletes taking into account the climatic features of the region. To solve the outlined problem, we studied in detail the climate regime of the Sumy region, in particular the temperature regime throughout the year, the level of insolation, the amount of precipitation by season, the length of daylight, etc. The obtained data, together with the material and technical capabilities of triathlon departments in children's and youth sports schools, gave us the opportunity to rationally and effectively plan the annual training process of young men who train their skills in integrated testing, at the stage of specialized training, taking into account the climatic features of our region, and to check its effectiveness through implementation in the educational and training process of athletes of the specified age. The data of the effectiveness check of our training plan were confirmed by mathematical and statistical criteria and can be recommended for use by coaches of triathlon, athletics, cycling, swimming departments of sports schools and other institutions that train young athletes.

Key words: triathlon, training process planning, endurance, training process, annual training cycle.

Вступ. Триатлон – олімпійський вид спорту, який включає у себе три складники: плавання, їзду на велосипеді та біг. Це мультиспортивне випробовування, у якому ключовою фізичною якістю є витривалість та річний цикл підготовки в умовах, максимально наближених до змагальних, тобто на свіжому повітрі. На думку провідних тренерів, вишкіл їхніх підлеглих у тренажерних залах із використанням закритої води, велотренажера та бігової доріжки не дає бажаного ефекту, тому треба як найдовше використовувати умови оточуючого середовища, а за необхідності (з настанням низьких температур) переходити до закритих приміщень. У зв'язку із цим теоретичну частину нашого дослідження ми присвятили вивченню науково-методичних джерел із зазначеної проблематики.

Аналіз релевантної літератури показав, що загальні аспекти організації навчально-тренувального процесу триатлоністів різних вікових категорій є об'єктом вивчення українських науковців: В. Водлозерова [1, с. 43], О. Тетеріна [4, с. 27], І. Сисоєва, О. Кулиненко [6, с. 12], закордонних: J. Friel та ін. [7, с. 22–25]. С. В. Дрюков, А.О. Більда, Е. Є. Панарін розробили навчальну програму з триатлону для дитячо-юнацьких спортивних шкіл різних форм власності [4]. Але з усього опрацьованого інформаційного матеріалу ми не знайшли даних щодо врахування кліматичних особливостей регіону під час річного планування та досягнення максимальної кількості тренувань на свіжому повітрі.

Тому метою дослідження є розроблення алгоритму річного тренувального плану триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням кліматичних особливостей нашого регіону та перевірки його ефективності шляхом упровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів кадетського віку.

Для підтвердження прогностичних ідей нашого експериментального пошуку ми використали такі **наукові підходи та методи дослідження**. Діяльнісний підхід

у науці є ефективним засобом перевірки екстраполяції прогностичних ідей у практичне русло, завдяки якому і був побудований алгоритм нашого формульованого експерименту. Методи, які ми використали в експериментальній частині, були детерміновані метою та завданнями наукової статті. Аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів. Вербальні методи: опитування, експертна оцінка провідних тренерів Сумської області та обласного центру. Емпіричні методи дослідження: педагогічне спостереження, логічний метод, педагогічний експеримент, тестування фізичних якостей. Методи математичної статистики: метод визначення середніх величин, метод перевірки прогностичності ідей: U-критерій Манна – Уїтні, методи візуалізації інформації експериментального дослідження. Названі методи взаємно доповнювали один одного та забезпечили можливість комплексного пізнання об'єкта дослідження.

Результати. Для вирішення мети та прогностичних завдань нашого дослідження ми розробили річний тренувальний план (далі – тренувальний план) підготовки триатлоністів з урахуванням рекомендації релевантної наукової літератури та кліматичних особливостей Сумської області (табл. 1).

Тренувальний план був розрахований на попередній навчальний рік дитячо-юнацької спортивної школи з відділенням триатлону, у якому максимальна кількість занять проводилася на свіжому повітрі за винятком другого мезоциклу, коли виявилися сталими низькі температурні показники. Тривалість тренувального заняття була регламентована навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [5, с. 22].

Ефективність та практична дієвість нашого річного тренувального плану було доведено експериментальним шляхом. Для цього ми створили дві ідентичні групи спортсменів: експериментальну і контрольну. Спортсмени першої групи тренувалися за запропонованим нами тренувальним планом, а другої – за навчальною

Таблиця 1

Річний тренувальний план триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням кліматичних особливостей регіону

День тижня	Вид тренувань	Кількість часу
I мезоцикл: вересень–листопад 2022 року		
Понеділок	Велотренування	120 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
II мезоцикл: грудень 2022 року – лютий 2023 року		
Понеділок	Плавання	90 хв.
Середа	Велотренування на тренажері	90 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
III мезоцикл: березень – квітень 2023 року		
Понеділок	Велотренування	90 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
IV мезоцикл: травень – червень 2023 року		
Понеділок	Велотренування	120 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Плавання	90 хв.

програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, де є відділення триатлону. Для досягнення прогностичних завдань ми використали функціональні тести Конконі, Купера та плавання на дистанцію 1 000 м [3, с. 153–187].

Тест Конконі, випробовування перевірки витривалості актуальної для спортсменів-триатлоністів, був розроблений італійським біохіміком Франческо Конконі. Як і всі інші тести перевірки витривалості, це фактично є спробою визначення анаеробного порогу спортсмена з метою аналізу його тренуваності та функціональних можливостей. У цьому тесті спортсмен повинен збільшувати швидкість бігу або швидкість руху через рівні проміжки або через рівні інтервали. Для зазначеного тесту ми вибрали відстань у 4 км та пропонували його учасникам кожні 200 м збільшувати темп бігу на 1–2 секунди.

Тест Купера – тест на фізичну підготовленість спортсменів. Він був розроблений американським лікарем Кеннетом Купером у 1968 р. на замовлення армії США. Тест полягає у 12-хвилинному бігові. Пройдена відстань фіксується, і на основі цих даних робляться висновки у спортивних або медичних цілях. Дане випробовування ми застосували для перевірки функціональних можливостей наших спортсменів під час велосипедної їзди.

Третій складник триатлону – це плавання. Слід зазначити, що під час тренувальних запливів на організм спортсмена впливає температура водного середовища, у якому знаходиться тіло триатлоніста. Теплоємність води у чотири рази більше за теплоємність повітря, а теплопровідність у 25 разів вища за атмосферне сере-

довище. Тіло плавця у відкритій воді випромінює на 50–80% більше тепла, ніж на повітрі. Тому випробовування з плавання ми проводили за умови прогрівання води вище за 24°C. Для перевірки витривалості під час плавання ми вибрали дистанцію 1 000 м, яка є інформативною для перевірки фізичної підготовленості спортсменів кадетського віку [2, с. 55–56].

Зведені результати перевірки ефективності розробленого нами тренувального плану представлено в табл. 2.

Результати тесту Конконі в експериментальній групі в кінці дослідження покращилися в середньому на 46 с. Дистанція тесту Купера для веловипробовування зменшилася на 540 м (зведені результати). А час подолання 1000-метрової дистанції з плавання в кінці експерименту виявився на 35 сек. кращим порівняно з початком тренувального року. Усі одержані результати мали статистично-вірогідне підтвердження за параметрами критерію Манна – Уїтні.

Для порівняння отриманих нами результатів ми перевірили функціональну підготовленість у контрольній групі, яка проходила вишкіл за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (табл. 3).

Результати перевірки змін функціональної підготовленості триатлоністів контрольної групи в кінці експерименту вказують на позитивні зміни порівняно з початком навчального року. Тести Купера і випробовування з плавання мали позитивний вектор змін, але їх результати не пройшли перевірку вірогідності вимогами критерію Манна – Уїтні. Математично-статистичною виявилася динаміка тесту Конконі, дані якого в кінці експерименту зменшилися на 31 секунду. Загальна ж картина змін у контрольній групі підтверджує ефективність навчальної програми підготовки триатлоністів, які відвідують тренувальні заняття в ДЮСШ.

Таблиця 2

Зведені результати тестування спортсменів експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№ з/п	Назва тесту	Експериментальна група		Різниця	U-критерій
		Початок експерименту	Кінець експерименту		
1.	Тест Конконі (час)	17 хв. 23 с.	16 хв. 37 с.	46 с.	Uemp. ≤ Укрит.
2.	Тест Купера для вело випробовування	7 км. 600 м.	7 км. 60 м.	540 м.	Uemp. ≤ Укрит.
3.	Плавання 1000 м. (час)	12 хв. 36 с.	12 хв. 01 с.	35 с.	Uemp. ≤ Укрит.

Примітки: Uemp. – Уемпіричне; Укрит. – Укритичне

Таблиця 3

Зведені результати тестування спортсменів контрольної групи на початку та в кінці експерименту

№ з/п	Назва тесту	Контрольна група		Різниця	U-критерій
		Початок експерименту	Кінець експерименту		
1.	Тест Конконі (час)	17 хв. 24 с.	16 хв. 53 с.	31 с.	Uemp. ≤ Укрит.
2.	Тест Купера для вело випробовування	7 км. 580 м.	7 км. 420 м.	160 м.	Uemp. ≥ Укрит.
3.	Плавання 1000 м. (час)	12 хв. 38 с.	12 хв. 32 с.	6 с.	Uemp. ≥ Укрит.

Примітки: Uemp. – Уемпіричне; Укрит. – Укритичне

Висновки. Вивчення релевантної науково-методичної літератури підтвердило наші прогностичні думки щодо недостатності вивчення питання організації тренувального процесу триатлоністів з урахуванням кліматичних особливостей регіону, де вони вишколюють свою спортивну майстерність. Що, своєю чергою, аргументувало мету нашого наукового пошуку – розробити алгоритм річного тренувального плану триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням кліматичних особливостей конкретного регіону, оскільки змагання в указаному виді спорту проводяться на свіжому повітрі. Ефективність тренувального плану перевірялася шляхом упровадження його у навчаль-

но-тренувальний процес спортсменів кадетського віку. Результати експерименту дали змогу вирішити всі окреслені завдання та довели дієвість нашого річного плану підготовки триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки. Дані проведеного нами експерименту серед спортсменів, які тренувалися за розробленим нами планом, указують на вірогідну динаміку поліпшення спеціальної витривалості, необхідної для демонстрації високих спортивних результатів у триатлоні та покращення спортивної підготовленості атлетів кадетського віку у річному циклі їх вишколу. У подальшому ми будемо працювати у напрямі оптимізації індивідуальної підготовки спортсменів-триатлоністів до офіційних змагань.

Література:

1. Водлозеров В.Є. Триатлон. Харків : НАТА, 2012. 212 с.
2. Звонар В.В., Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять із плавання. Ужгород : Ужгородський національний університет, 2021. 90 с.
3. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
4. Тетерін О.Б. Методика вдосконалення спеціальної витривалості юнаків 17–18 років, які займаються триатлоном : кв. роб. магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 54 с.
5. Триатлон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / уклад. С.В. Дрюков та ін. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 84 с.
6. Сисоєв І., Кулиненко О. Триатлон. Олімпійська дистанція. URL: <https://coollib.com/b/223603/read> (дата звернення: 25.09.2023).
7. Friel Joe. Triathlon. Biblia treningu. Wydawnictwo bukrower.PL, 2014. P. 496.

References:

1. Vodlozerov, V.Ye. (2012). Tryatlon [Triathlon]. Kharkiv : NATA. 212 p.
2. Zvonar, V.V., Petrushko, M.I., Mordvintsev, H.O. (2021). Orhanizatsiino-metodychni osnovy provedennia zaniat z plavannia [Organizational and methodical foundations of swimming lessons]. Uzhhorod : V-vo DVNZ «Uzhhorodskyi natsionalnyi universytet». 90 p.
3. Krutsevych, T.Yu., Vorobiov, M.I., Bezverkhnia, H.V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta molodi : navch. Posib [Control in the physical education of children, adolescents and youth: training. manual]. Kyiv : Olimpiiska literatura. 224 p.
4. Teterin, O.B. (2023). Metodyka vdoskonalennia spetsialnoi vytryvalosti yunakiv 17–18 rokiv, yaki zaimaiutsia tryatlonom : kv. rob. mahistra spetsialnosti 017 «Fizychna kultura i sport» [Methods of improving the special endurance of young men 17–18 years old who are engaged in triathlon: q.v. do master of specialty 017 «Physical culture and sport»]. Zaporizhzhia : ZNU. 54 p.
5. Tryatlon: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Triathlon: curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile]. Ukladachi Driukov, S.V., Bilda A.O., Panarin, E.Ye. ta in. (2012). Kyiv : Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy. 84 p.
6. Sysoiev Ihor, Kulynenkov Oleh. Tryatlon. Olimpiiska dystantsiia [Triathlon. Olympic distance]. El. posib. URL: <https://coollib.com/b/223603/read> (data zvernennia 25.09.2023).
7. Friel Joe. Triathlon. Biblia treningu. Wydawnictwo bukrower.PL, 2014. P. 496.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ

Лапицький Віталій Олександрович,

доцент кафедри теорії та методики спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-2917-4998

Кулик Ніна Анатоліївна,

кандидат фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7319-3753

У статті розглядаються питання педагогічного контролю у процесі тренування футболістів, одним зі складників якого є оцінювання фізичного стану. Даються зразки тестів контрольних вправ, які застосовуються у спортивній практиці, для отримання конкретної інформації про фізичний стан футболістів, ефективність побудови та корекції програм навчально-тренувального процесу.

Високий рівень підготовки футболістів здебільшого залежить від застосування у тренувальному процесі специфічних вправ, які вибірково впливають на фізичну підготовленість і техніко-тактичну майстерність.

Тактичні дії, які виконуються футболістами під час ігор, – це реалізація тактичних знань, а також рішень, які приймаються ними після оцінювання ситуації, що виникає на полі. Тому можна вважати, що рівень тактичного мислення зумовлює ефективність техніки, яка дає змогу використовувати потенціал у найбільш цілеспрямованих формах та умовах.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати структуру, зміст і методи педагогічного контролю визначення фізичного стану футболістів у тренувальному процесі. Реалізація мети дослідження здійснювалася у процесі розв'язання таких завдань: аналіз науково-методичної літератури та робочої документації тренерів, педагогічне спостереження; визначити, яка організація і методи під час визначення фізичного стану футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; методи дослідження фізичного стану; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Проаналізовано питання фізичного стану футболіста, яке визначалося станом здоров'я, рівнем структури і ступенем розвитку рухових функцій. Висновок про стан здоров'я окремо кожного гравця має величезне значення для тренера, оскільки на його основі тренер реалізує принцип індивідуалізації у тренувальному процесі. Спортивне тренування – це педагогічний процес управління станом футболіста, а об'єктивною основою реалізації планів тренувального процесу повинна бути інформація, отримана в ході контролю. Узагальнені результати представлено у вигляді таблиці та малюнків.

Ключові слова: футбол, навчально-тренувальна і змагальна діяльність, антропометричні індекси, фізичний стан.

Lapytsky Vitalii, Kulyk Nina. Features of pedagogical control in the process of training football players

The article examines the issue of pedagogical control in the process of training football players – one of the components of which is the assessment of physical condition. Samples of tests of control exercises, which are used in sports practice, are given to obtain specific information about the physical condition of football players, the effectiveness of building and correcting programs of the educational and training process.

The high level of training of football players mostly depends on the use of specific exercises in the training process that selectively affect physical fitness and technical-tactical skills. Tactical actions performed by football players during games are the implementation of tactical knowledge, as well as decisions made by them after assessing the situation on the field. Therefore, it is possible to consider that the level of tactical thinking determines the effectiveness of the technique, which allows you to use the potential in the most targeted forms and conditions.

The purpose of the study is to develop and justify the structure, content and methods of pedagogical control of determining the physical condition of football players in the training process. The goal of the study was realized in the process of solving the following tasks: analysis of scientific and methodological literature and working documentation of trainers, pedagogical observation; determine what organization and methods are used to determine the physical condition of football players.

Research methods: theoretical analysis of literary sources and generalization of the experience of advanced pedagogical practice; analysis of documentary materials; pedagogical observation; methods of physical condition research; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Considering the problem of the research, the question of the physical condition of the football player was analyzed, which was determined by the state of health, the level of structure and the degree of development of motor functions. The conclusion about the state of health of each player is extremely important for the coach, because based on it, the coach implements the principle of individualization in the training process. Sports training is a pedagogical process of managing a football player's condition, and the objective basis for the implementation of training process plans should be the information obtained during control. The generalized results are presented in the form of tables and figures.

Key words: football, educational and competitive activities, anthropometric indices, physical condition.

Вступ. Спортивне тренування розцінюється як педагогічний процес управління станом футболіста, а основний шлях до цього – реалізація педагогічного контролю. Оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовки футболістів визначається на підставі великої кількості спостережень, порівняльних характеристик цих дій під час тренувань та ігор, що дає змогу тренеру моделювати процес підготовки, робити програми засобів та методів навчально-тренувального процесу.

Особливе місце у тренувальному процесі займають контроль та оперативне оцінювання підготовленості футболістів [1; 5]. Проблема побудови тренувального процесу футболістів досліджувалася та аналізувалася достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу (В.М. Костюкевич (2006), Г. А. Лісенчук (2004)). Зокрема, вивчалися методики тренування футболістів за окремими боками їх підготовки, розроблення засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності [3; 4], оптимізація підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної і змагальної діяльності [2]. Водночас аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження проблеми побудови педагогічного контролю під час тренувального процесу футболістів із розробленням структури і змісту відповідних типів мікроциклів, науково обґрунтованим підбором засобів і методів тренування не проводилося. Викладене вище зумовило визначити мету і завдання цього дослідження.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати структуру, зміст і методи педагогічного контролю визначення фізичного стану футболістів у тренувальному процесі. Реалізація мети дослідження здійснювалася у процесі розв’язання таких завдань: а) визначити, яка організація і методи під час визначення фізичного стану футболістів; б) провести аналіз науково-методичної літератури та робочої документації тренерів, педагогічне спостереження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; методи дослідження фізичного стану; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати. Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізичний стан – це сукупність показників стану здоров’я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості людини.

Дослідження проходили в обласному комунальному закладі Сумської обласної ради «Сумська обласна дитячо-юнацька спортивна школа «Футбольний центр «Барса» в період 2022–2023 рр. Експеримент проводився на групі спортивного вдосконалення, у якому взяли участь 18 футболістів віком 17–18 років.

Фізичний стан футболіста визначається станом здоров’я, рівнем структури і ступенем розвитку рухових функцій. Тому контроль за фізичним станом футболістів, по суті, зводиться до контролю цих трьох показників: оцінка стану здоров’я здійснюється лікарями-фахівцями в умовах диспансеризації; поточний стан визначає лікар

команди. Висновок про стан здоров’я окремо кожного гравця має велике значення для тренера, оскільки на його основі він реалізує принцип індивідуалізації у тренувальному процесі. Оцінити рівень статури можна за допомогою антропометричних показників, які побічно вказують на ступінь розвитку рухових якостей футболістів. Так, наприклад, показники сили і силової витривалості виявляються великими у футболістів більшої ваги і зростають під час виконання аеробної направленості. Для характеристики пропорційності фізичного розвитку рекомендується користуватися спеціальними індексами. Антропометричні індекси побудовані на зв’язку основних ознак фізичного розвитку. Під час спеціального тренування з часом виробляються певні форми тіла, які представляють фенотип для футболу. У пропорційно розвинутого футболіста показники вказаних індексів знаходяться в межах середніх і типових величин. Одним із показників контролю є маса тіла футболіста. Перш за все, слід знати, яка маса тіла вважається нормальною. Одним із найточніших методів є ваго-ростовий показник, Індекс Кетле показує відповідність ваги тіла його довжині. Він визначається шляхом розподілу ваги тіла (у грамах) на зростання (у сантиметрах) (табл. 1).

Середнім показником вважається 350–400 г/см. Величина нижче 350 г/см характерна для недостатньої ваги. Величина вище 450 г/см може бути у футболістів із добре розвинутою мускулатурою за умови, що їм відповідають і високі дані інших індексів. У футболістів за високого ваго-ростового індексу показники решти індексів, як правило, низькі. Показник 470 г/см свідчить про наявність надмірної ваги тіла. Розрахунок належної маси тіла визначається за формулою Брока – Бругша. Щоб стежити за коливанням маси тіла, краще за все зважувати футболістів уранці, натщесерце. Якщо немає такої можливості, зважуйте завжди в певний час до їжі, щоб можна було порівняти отримані результати. За систематичного тренування маса тіла поступово зменшується. На початку підготовчого періоду тренування на 2–3 кг більше, ніж у середині змагального. Якщо маса тіла починає різко коливатися, особливо зменшуватися, отже, навантаження необхідно змінити.

Головна ознака правильного тренування – це відновлення ваги тіла на наступний ранок. Різниця може становити 200–300 г. Проте після важкого матчу на наступний ранок вага тіла може не відновитися. Тривалий і ретельний контроль за вагою тіла навчить правильно оцінити цей важливий показник. Щоденна перевірка різнобічного показника дає дуже цінну інформацію.

Таблиця 1

Ваго-ростовий показник

Оцінка ваги тіла	Кількість грамів на г/см зростання	Оцінка ваги тіла	Кількість грамів на 1 см зростання
Ожиріння	Більше 540	Середня	360–389
Надмірна	451–540	Погана	320–359
Зайва	416–450	Дуже погана	300–319
Найкраща	390–400	Виснаження	200–299

Утрата ваги – один із перших симптомів настання перетренованості. Коли організм перетренований, знижується коефіцієнт корисної дії обміну речовин, унаслідок чого вичерпуються резерви глікогену і жирів – настає утрата ваги. Утрата 1/30 ваги після змагання – вірна ознака перетренованості.

На діаграмі показано ознаки правильного підібраного тренування у річному циклі підготовки ваго-ростового показника ваги (рис. 1).

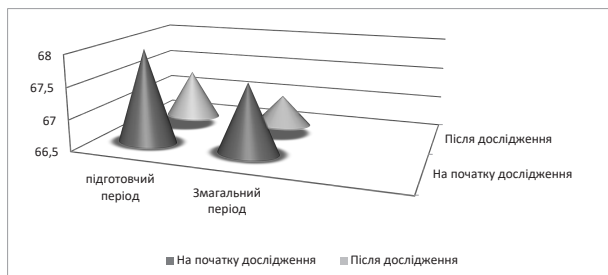


Рис. 1. Ваго-ростовий показник футболістів 17–18 років

Нами був визначений індекс відносної сили, який розраховувався за формулою:

$$IVC = \frac{ДК}{ВТ(кг)} \times 100,$$

де ІВС – Індекс відносної сили, ДК – динаміка кисті, ВТ – вага тіла, від розподілу показників сили найсильнішої кисті на масу тіла (в кг) $\times 100$.

Результати засвідчили, що середня величина сили – 70–75%. Отже, аналіз показників свідчить, що індекс відносної сили на початку експерименту і після експерименту становив 65%. Середній показник динамометрії футболістів становив 65%, що вважається недостатньою мірою відносної сили (рис. 2).

Слід відзначити, що спортивне тренування – це педагогічний процес управління станом футболіста, а об'єктивною основою реалізації планів тренувального процесу повинна бути інформація, отримана в ході контролю.

Література:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
2. Кулик Н.А., Лапицький В.О., Косар Т.І. Моделивання психологічної підготовки спортсменок у хокеї на траві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К(147). С. 221–225.
3. Лапицький В.О., Кулик Н.А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність у процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162). С. 216–221.
4. Максименко Л.М., Чхайло М.Б., Лапицький В.О. Обґрунтування доповненої програми для покращення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років у річному циклі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. № 6(120). С. 76–78.
5. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2005. 294 с.

References:

1. Kostyukovich, V.M. (2007). Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii]: navchalnyi posibnyk Vinnytsia: «Planer», 273 p. [in Ukrainian].
2. Kulyk, N.A., Lapytskyi, V.O., & Kosar, T.I. (2022). Modeliuvannia psykhologichnoi pidhotovky sportsmenok u khokei na travi [Modeliuvannia psykhologichnoi pidhotovky sportsmenok u khokei na travi]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy*

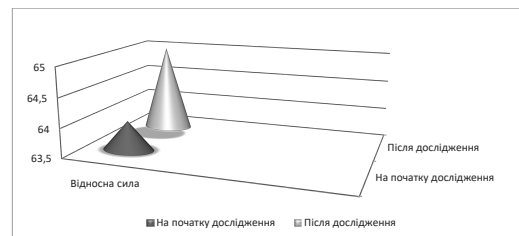


Рис. 2. Показники індексу відносної сили (65%)

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури свідчать, що в практичній роботі тренера необхідно враховувати такі стани футболістів: стійкий, поточний, оперативний.

Стійкий стан зберігається протягом відносно тривалого проміжку часу – декілька тижнів або навіть місяців. Показники, що характеризують стійкий стан, можуть служити основою для перспективного планування тренувального процесу.

Поточний стан – футболіст виконав одне або серію тренувальних занять. Відомо, що будь-яке тренування залишає «сліди», які зберігаються декілька днів. Якщо за допомогою приладів зареєструвати діяльність провідних функціональних систем організму, то можна побачити, що показники діяльності одних систем ще не досягли робочого рівня, інші системи вже знаходяться у стадії так званого понад відновлення, особливо після календарної гри.

Оперативним називається такий стан, у який приходить організм спортсмена після того, як він виконав одне або серію фізичних вправ. Такий стан суб'єктивно завжди враховується у процесі тренування. Оцінюючи самопочуття футболістів після виконання серії вправ, тренер ухвалює рішення: або зменшити інтенсивність тренування, або взагалі припинити, або змінити тривалість інтервалів відпочинку.

Перспектива подальших досліджень базується на можливості уточнень методичних положень тренування за напрямом визначення динаміки технічної й фізичної підготовленості футболістів.

fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)], 3K (147) 22, 221–225. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).47 [in Ukrainian].

3. Lapytskyi, V.O., & Kulyk, N.A. (2023). Navchalno-treनुvalna i zmahalna diialnist v protsesi bahatorichnoi pidhotovky yunyk vorotariv (na prykladi futbolu) [Navchalno-treनुvalna i zmahalna diialnist v protsesi bahatorichnoi pidhotovky yunyk vorotariv (na prykladi futbolu)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)]*, 3K (162), 216–221. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).44 [in Ukrainian].

4. Maksymenko, L.M., Chkhailo, M.B., & Lapytskyi, V.O. (2022). Obgruntuvannia dopovnenoi prohramy dlia pokrashchennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti futbolistiv 15–16 rokiv u richnomu tsykli [Obgruntuvannia dopovnenoi prohramy dlia pokrashchennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti futbolistiv 15–16 rokiv u richnomu tsykli]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii [Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii]: nauk. zhurnal. Sumy : Vyd-vo SumDPU im. A.S. Makarenka, № 6 (120). 76–78. [in Ukrainian].*

5. Solomonko, V.V., Lisenchuk, H.A., & Solomonko, O.V. (2005). Futbol [Futbol]. Kyiv: Olimpiiska literature, 294 p. [in Ukrainian].

ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ НА РОЗВИТОК ВИДУ СПОРТУ «СТРІЛЬБА З ЛУКА» В УКРАЇНІ

Літовцева Вероніка Євгенівна,

студентка кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-1170-2481

Ворона Віта Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-4958-3019
Scopus Author ID: 57211336890

У сучасному світі спорт завжди був та залишається важливим елементом культурного, фізичного та соціального життя суспільства. Серед безлічі видів спорту, які завойовують серця та розуми людей, одним із найстаріших та найбільш уразливих до змін є стрільба з лука. Глобальні процеси комерціалізації XXI ст. охопили майже всі галузі життя і діяльності людини, включаючи бізнес, культуру, освіту, медицину та спортивну сферу. Так, комерціалізація стрільби з лука в Україні може призвести до збільшення фінансового впливу та зростання популярності цього виду спорту завдяки залученню спонсорів та розширенню медійного охоплення. Проте поруч із перевагами, які несе процес комерціалізації, існує низка загроз, серед яких: нерівність у розподілі фінансових ресурсів, можливе віддалення від спортивних цінностей через комерційний інтерес, а також вплив спонсорів на рішення та результати спортивних подій. Саме тому мета нашого дослідження полягає у визначенні внутрішніх та зовнішніх чинників впливу комерціалізації на розвиток виду спорту «стрільба з лука» в Україні шляхом використання методів стратегічного аналізу комерційної діяльності ключових спортивних організацій. Для досягнення поставленої мети було використано методи PEST- та SWOT-аналізу. Результати дослідження полягають у визначенні сили впливу зовнішніх чинників на процес комерціалізації Федерації стрільби з лука України, ДЮСШ та спортивних клубів. Також за результатами SWOT-аналізу визначено сильні та слабкі боки досліджуваного процесу, а також можливості та загрози, що він несе. Результати використання методів стратегічного аналізу дали змогу побудувати стратегію комерціалізації стрільби з лука в Україні, яка б урахувала макро- та мікрорівень функціонування цього виду спорту. Дана робота може бути корисною для академічної спільноти, а також стати дорожньою картою для розроблення стратегії та політики розвитку лучного спорту в Україні.

Ключові слова: стрільба з лука, комерціалізація, стратегічний аналіз, PEST, SWOT, Федерація стрільби з лука України, спортивні школи, спортивні клуби.

Litovtseva Veronika, Vorona Vita. Determination of the commercialization impact on the development of archery sport in Ukraine

In the modern world, sport has always been and remains an essential element of the cultural, physical, and social life of society. Among the many sports that capture the hearts and minds of people, one of the oldest and most vulnerable to change is archery. The global processes of commercialization of the 21st century have covered almost all areas of human life and activity, including business, culture, education, medicine, and sports. Thus, the commercialization of archery in Ukraine can lead to an increase in the financial influence and popularity of this sport due to the attraction of sponsors and the expansion of media coverage. However, along with the advantages brought by the commercialization process, there are several threats, including inequality in the distribution of financial resources, a possible distance from sports values due to commercial interest, and the influence of sponsors on the decisions and results of sports events. That is why the purpose of our research is to determine the internal and external factors of the influence of commercialization on the development of the sport «archery» in Ukraine by using the methods of strategic analysis of the commercial activities of key sports organizations. We used the PEST and SWOT analysis methods to achieve the goal. The results of the study consist of determining the influence of external factors on the process of commercialization of the Archery Federation of Ukraine, the Ukrainian Archery Federation, and sports clubs. Also, according to the results of the SWOT analysis, the strengths and weaknesses of the researched process, as well as the opportunities and threats it carries, are determined. The results of using strategic analysis methods made it possible to build a strategy for the commercialization of archery in Ukraine, which would consider the macro- and micro-level of the functioning of this sport. This work can be helpful for the academic community, as well as become a road map for the development of a strategy and policy for the development of bow sports in Ukraine.

Key words: archery, commercialization, strategic analysis, PEST, SWOT, Archery Federation of Ukraine, sports schools, sports clubs.

Вступ. Україна, багата спортивною історією та талановитими атлетами, завжди відзначалася в олімпійських дисциплінах, включаючи стрільбу з лука. Протягом останніх десятиліть спостерігається зростаючий інтерес до цієї дисципліни в Україні, чому передувала

перемога В. Рубана на олімпійських іграх у Пекіні 2008 р. Варто зазначити, що цей інтерес із часом набуває нового рівня завдяки впливовим аспектам професіоналізації та комерціалізації. Комерціалізація спорту є однією з найбільш суттєвих та складних тенденцій

у спортивній індустрії, вона має значний вплив на розвиток та популярність різних видів спорту, включаючи стрільбу з лука. Окрім цього, комерціалізація несе певні ризики розвитку галузі, серед яких: зростаючий тиск на результати і вигляд спортивних подій, корупція, залежність від спонсорів та зниження результатів дитячо-юнацького спорту. Саме тому особливої актуальності набуває дослідження розвитку та функціонування стрільби з лука під впливом комерціалізації. Розуміння чинників зовнішнього та внутрішнього середовища розвитку стрільби з лука в розрізі аналізу комерційної діяльності спортивних організацій, які забезпечують розвиток стрільби з лука, дасть можливість у майбутньому створити ефективну систему комерційного спорту, що сприяла б забезпеченню фінансової стійкості, розвитку інфраструктури, підвищенню привабливості та підвищенню рівня підготовки стрільців із лука в Україні.

Саме тому, метою дослідження є визначення екзогенних та ендогенних чинників впливу комерціалізації на розвиток виду спорту «стрільба з лука» в Україні шляхом використання методів PEST- та SWOT-аналізу комерційної діяльності ключових спортивних організацій.

Матеріали та методи. У науковому просторі України дослідження комерціалізації спортивної діяльності було проведено у розрізі різних видів спорту, а саме: легкої атлетики [1], футболу [2], тенісу [3], фехтування [4]. Фокус досліджень було зосереджено на комерціалізації саме професійного спорту та змагальної діяльності [5]. Серед іноземних наукових публікацій важливе місце посідають дослідження досвіду комерціалізації BMX протягом 20 років [6], аналіз комерціалізації 16 міжнародних олімпійських спортивних федерацій [7], вивчення правових аспектів комерційної трансляції футбольних матчів [8]. Аналіз наукової літератури в розрізі комерціалізації стрільби з лука показав відсутність системного підходу. Так, аспекти комерціалізації були описані в межах: організації змагань зі стрільби з лука [9–11], побудови навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців із лука [12; 13], популяризації спортивної стрільби з лука [14]. Проте процес комерціалізації має відбуватися на всіх рівнях спортивної системи країни, а не стосуватися лише професійних змагань.

Необхідність комплексного підходу до дослідження процесу комерціалізації стрільби з лука в Україні, який би враховував як внутрішні, так і зовнішні чинники впливу, зумовлює використання PEST- та SWOT-аналізу як методологічної основи дослідження.

PEST-аналіз визначається за аббревіатурою ключових чинників, що впливають на об'єкт дослідження: P-Political (політичні), E-Economic (економічні), S-Social (соціальні), T-Technological (технологічні). PEST-аналіз буде проведено за методологією, запропонованою З.М. Побережною, що включає оцінювання чинників експертами та врахування ваги показників [15; 16]. Варто зазначити, що якщо для SWOT-аналізу, який ураховує внутрішні аспекти функціонування організації, перелік сильних та слабких сторін буде різнитися

для федерацій та ДЮСШ, PEST-аналіз, що розглядає зовнішні чинники впливу, матиме однаковий перелік чинників для всіх видів спортивних організацій, проте різні експертні оцінки, що залежать від особливостей функціонування організації, яка аналізується.

Для дослідження не лише зовнішнього середовища діяльності спортивних організацій стрільби з лука в Україні макро- і мікрорівнів, а й внутрішнього, пропонуємо використати SWOT-аналіз. Для проведення SWOT-аналізу пропонуємо скористатися методикою, запропонованою науковцями у попередніх дослідженнях [17; 18], яка передбачає створення кінцевої матриці SWOT.

Результати. Ключовими спортивними організаціями, що відповідають за розвиток стрільби з лука в Україні, є Федерація стрільби з лука України, обласні федерації, ДЮСШ та спортивні клуби.

Українська Федерація стрільби з лука є неприбутковою, добровільною, незалежною громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості. Так, згідно зі статутом Федерації, вона має право отримувати власні кошти для підтримки основних функцій із: надходжень від проведення спортивних заходів; членських, вступних та інших внесків; добровільних внесків від юридичних та фізичних осіб; надходжень від видавничої, рекламної та іншої комерційної діяльності створених госпрозрахункових установ, організацій, заснованих нею підприємств. Окрім цього, Федерація може здійснювати право володіння, користування та розпорядження своїм майном через керівні органи. Варто зазначити, що статутом заборонено отримання доходів (прибутків) членам, засновникам та працівникам Федерації, окрім оплати їхньої праці та нарахування єдиного соціального внеску, проте кошти, отримані від надходжень, передбачених статутом, використовуються виключно для фінансування видатків на утримання Федерації та реалізації мети, цілей та завдань, визначених у статуті. Варто зазначити, що обласні федерації стрільби з лука є структурними підрозділами української Федерації, а тому отримання та розпорядження коштів відбувається на аналогічній основі [19].

PEST-аналіз для комерціалізації діяльності Федерації стрільби з лука України полягає у виявленні зовнішніх чинників, як позитивних, так і негативних, що можуть вплинути на швидкість та якість цього процесу. Відповідно, кожному чиннику шляхом опитування було встановлено коефіцієнт впливу та вагомість кожної групи чинників. Перелік чинників було визначено шляхом аналізу літератури, зовнішні чинники визначено для всієї галузі стрільби з лука.

Вибірка респондентів відіграє важливу роль у результатах опитування, усього було опитано сім експертів, серед яких: голова суддівської колегії України, старший тренер молодіжної збірної команди України, тренер-викладач ДЮСШ, члени національних та молодіжних збірних України. Шляхом розрахунку середнього арифметичного визначено силу впливу кожного чинника та вагомість групи чинників. Ранжування вагомості групи чинників було від 0 до 1. Ранжування оці-

нок впливу чинників було від 1 до 5, де 1 – це найслабший вплив, а 5 – найсильніший.

Оцінка вагомостей для кожної групи чинників показала, що політичні чинники є найбільш впливовими, оскільки в країні війна, і вона продемонструвала найгірші наслідки політичної кризи. На другому місці за значимістю знаходяться економічні чинники, а соціальні та технологічні мають приблизно однакові коефіцієнти вагомості (табл. 1). Результати проведеного опитування визначення сили впливу чинників на комерціалізацію діяльності федерації зображено в табл. 1.

Таким чином, серед політичних чинників експертами найбільш значущими було вибрано прагнення до протекціонізму та військові дії. Для Федерації стрільби з лука України проблема протекціонізму дійсно є важливою, адже майже всі матеріали для лучного спорту, технічне забезпечення та програмне забезпечення для проведення змагань, створене та закуплене за кордоном. Серед економічних чинників найбільш впливовими було визначено бюджетну політику та доходи населення. Такий вибір обґрунтований фінансуванням олімпійського спорту державним бюджетом України, тому обсяги видатків із державного бюджету відіграють значну роль у розвитку виду спорту і, відповідно, мають вплив на процес комерціалізації. Серед соціаль-

них чинників найбільш впливовими було визначено суспільне ставлення до занять спортом та здоровий спосіб життя населення. Дані чинники впливають на залученість громадян у спортивну сферу, прищеплюють любов до спорту, відповідно, збільшують кількість спортсменів, кількість глядачів та вболівальників, що безпосередньо відображається на комерційній діяльності Федерації стрільби з лука. Стрільба з лука є технічним видом спорту, що весь час розвивається та оновлює матеріальну та цифрову базу, саме тому рівень інновацій та технічного розвитку в галузі має значний вплив на процес комерціалізації стрільби з лука.

Виходячи з розрахованих значень з урахуванням коефіцієнтів вагомості, можна зазначити, що для Української федерації стрільби з лука та її комерційної діяльності найвпливовішими чинниками є саме військові дії, стійкість державної влади, рівень корупції, бюджетна політика та доходи населення.

Наступним кроком розглянемо основні засади функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів. Відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [20], спортивні школи можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності, проте Міністерство молоді та спорту України та МОН у встановленому порядку здійснюють

Таблиця 1

Результати проведеного PEST-аналізу комерціалізації діяльності Федерації стрільби з лука України

Опис чинника	Експерт							Середня оцінка	Кінцева оцінка
	1	2	3	4	5	6	7		
Політичні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,79									
Стійкість політичної влади та уряду	4	3	4	5	4	4	4	4,00	3,16
Бюрократизація та рівень корупції	5	4	4	3	5	4	5	4,29	3,39
Податкова політика	3	2	4	4	3	5	3	3,43	2,71
Прагнення до протекціонізму	4	5	4	5	5	5	4	4,57	3,61
Незалежність ЗМІ	2	4	2	2	3	3	2	2,57	2,03
Майбутнє і поточне законодавство у спортивній галузі	4	4	3	5	3	4	4	3,86	3,05
Військові дії	5	5	4	5	5	5	5	4,86	3,84
Економічні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,68									
Темпи приросту ВВП	5	4	4	3	5	5	4	4,29	2,92
Рівень інфляції	4	3	5	3	5	4	4	4,00	2,72
Курс валют	5	4	3	4	3	3	3	3,57	2,43
Рівень безробіття	3	4	3	4	4	3	2	3,29	2,24
Бюджетна політика	5	5	4	4	5	5	5	4,71	3,20
Доходи населення	4	5	5	4	4	5	5	4,57	3,11
Рівень розвитку банківської сфери	2	3	3	4	2	3	3	2,86	1,94
Соціально-культурні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,43									
Здоровий спосіб життя населення	5	4	5	5	4	5	5	4,71	2,03
Міграційні настрої	4	5	4	3	4	4	4	4,00	1,72
Ставлення до роботи та дозвілля	3	4	3	3	2	2	3	2,86	1,23
Суспільне ставлення до занять спортом	4	5	4	5	5	5	4	4,57	1,97
Розмір і структура сім'ї	3	2	4	2	3	4	2	2,86	1,23
Технологічні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,46									
Рівень інновацій та технічного розвитку в галузі стрільби з лука	5	5	4	5	5	4	5	4,71	2,17
Державні витрати на розроблення нових технологій	4	3	3	4	2	3	3	3,14	1,45
Розвиток і поширення Інтернету та мобільних пристроїв	4	4	3	5	4	4	3	3,86	1,77

управління діяльністю спортивних шкіл незалежно від підпорядкування, типу і форми власності. Залежно від форми власності, прописаної в установчих документах організації, будуть різнитися і шляхи фінансування спортивних закладів. Аналогічно буде відбуватися й функціонування спортивних клубів, відрізняючою характеристикою буде вік осіб, яким надаватимуться послуги з навчання та тренування. Пропонуємо виконати стратегічний аналіз для комерціалізації для приватних прибуткових ДЮСШ та клубів, аби дослідити саме комерціалізацію безпосередньо послуги.

Чинники зовнішнього середовища для проведення PEST-аналізу для ДЮСШ та клубів включатиме вже перераховані чинники під час аналізу комерціалізації роботи федерації. При цьому оцінки експертів будуть відрізнятися, оскільки специфіка функціонування охоплює сферу послуг, а цільовою аудиторією є саме сім'ї, тому для визначення сили впливу зовнішніх чинників та вагомості коефіцієнтів на процес комерціалізації приватних ДЮСШ та спортивних клубів, що можуть отримувати прибуток, було проведено додаткове опитування. Результати опитування показали такі коефіцієнти вагомості та оцінки для кожної групи чинників (табл. 2).

Таким чином, визначення коефіцієнтів вагомості продемонструвало, що експерти вважають соціально-культурні та політичні чинники найвагомішими для процесу комерціалізації ДЮСШ та спортивних клубів на відміну від комерціалізації Федерації, де провідними були економічні та політичні чинники. Така ситуація може бути пов'язана зі специфікою функціонування ДЮСШ, оскільки найчастіше саме батьки вибирають, займатися дитині спортом чи ні, а це залежить від їхнього соціального досвіду, наявності упереджень та культури поведінки.

Оцінюючи політичні чинники впливу на процес комерціалізації діяльності ДЮСШ та спортивних клубів, саме загрозу військових дій виокремили як найбільш визначний чинник. Причинами цього є глобальна міграція та евакуація населення, жінки виїжджають з дітьми і часто вже не планують повертатися. Таким чином, кількість дітей та підлітків, що проживають в Україні, значно скоротилася за останні два роки. Окрім цього, військові дії роблять проведення тренувань складним та небезпечним, а тому батьки та тренери не завжди готові йти на ризик і проводити тренування.

Аналізуючи економічні чинники впливу, ключовими було визначено рівень безробіття та доходи населення.

Таблиця 2

Результати проведеного PEST-аналізу комерціалізації діяльності прибуткових ДЮСШ та спортивних клубів

Опис чинника	Експерт							Середня оцінка	Кінцева оцінка
	1	2	3	4	5	6	7		
Політичні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,71									
Стійкість політичної влади та уряду	4	5	4	4	4	3	5	4,14	2,94
Бюрократизація та рівень корупції	4	4	3	3	3	4	5	3,71	2,64
Податкова політика	4	3	3	3	2	3	4	3,14	2,23
Прагнення до протекціонізму	3	2	2	3	3	2	2	2,43	1,72
Незалежність ЗМІ	2	1	3	2	2	3	2	2,14	1,52
Майбутнє і поточне законодавство у спортивній галузі	4	5	3	3	4	4	4	3,86	2,74
Військові дії	5	5	5	5	4	5	5	4,86	3,45
Економічні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,57									
Темпи приросту ВВП	4	4	3	4	4	3	3	3,57	2,04
Рівень інфляції	4	5	3	4	4	4	3	3,86	2,20
Курс валют	4	5	4	4	5	4	3	4,14	2,36
Рівень безробіття	5	4	5	5	5	4	5	4,71	2,69
Бюджетна політика	3	4	3	3	4	3	4	3,43	1,95
Доходи населення	5	5	5	4	4	4	5	4,57	2,61
Рівень розвитку банківської сфери	3	2	4	2	3	2	2	2,57	1,47
Соціально-культурні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,61									
Здоровий спосіб життя населення	5	5	4	5	5	4	5	4,71	2,88
Міграційні настрої	4	5	4	5	4	5	5	4,57	2,79
Ставлення до роботи та дозвілля	4	4	5	3	4	4	4	4,00	2,44
Суспільне ставлення до занять спортом	5	5	5	5	5	5	4	4,86	2,96
Розмір і структура сім'ї	4	4	3	4	4	5	3	3,86	2,35
Технологічні чинники з коефіцієнтом вагомості 0,39									
Рівень інновацій та технічного розвитку в галузі стрільби з лука	4	3	4	5	4	3	4	3,86	1,50
Державні витрати на розроблення нових технологій	2	3	3	2	4	3	2	2,71	1,06
Розвиток і поширення Інтернету та мобільних пристроїв	4	5	4	5	5	4	5	4,57	1,78

Серед соціальних чинників, аналогічно до дослідження комерціалізації Федерації, експертами було вибрано ті чинники, що впливають на зацікавленість населення спортом, також вищу оцінку отримав чинник розміру та складу сім'ї, оскільки йдеться про дитячо-юнацький спорт зокрема. Впливовими технологічними чинниками було визначено розвиток і поширення Інтернету та мобільних пристроїв. Цей чинник значно впливає на обізнаність населення щодо можливості займатися стрільбою з лука в їхньому місті, оскільки в останні 20 років саме цифрові канали поширення інформації мають найбільше охоплення.

Ураховуючи коефіцієнти вагомості, домінуючими чинниками впливу на комерціалізацію прибуткових ДЮСШ та спортивних клубів було визначено військові дії, стійкість політичної влади та уряду, рівень безробіття, суспільне ставлення до занять спортом та здоровий спосіб життя населення, при цьому технологічні чинники мають мінімальний вплив на досліджувану систему.

На основі аналізу літератури з розвитку спортивної індустрії та спортивних федерацій в Україні та огляду досліджень стрільби з лука можна виокремити такі складники SWOT-аналізу комерціалізації Федерації стрільби з лука України (рис. 1).

<p>Strengths (Сильні сторони):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історичний потенціал • Професіонали • Представництво на світовій арені • Розвинена інфраструктура 	<p>Weaknesses (Слабкі сторони):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фінансування • Низька популярність • Конкуренція • Відсутність маркетингової стратегії
<p>Opportunities (Можливості):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Олімпійська платформа • Розвиток туризму • Медійна присутність • Виробництво лучного спорядження та програмного забезпечення 	<p>Threats (Загрози):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Війна • Економічна нестабільність • Конкуренція з іншими країнами • Низька глядацька активність

Рис. 1. SWOT-аналіз комерціалізації діяльності Федерації стрільби з лука України

Таким чином, визначені аспекти комерціалізації федерації стрільби з лука в Україні необхідно врахувати під час побудови матриці SWOT (табл. 3). Вона буде складатися з чотирьох квадратів S-O (як використовувати сильні сторони максимально для досягнення можливостей), W-O (які слабкі сторони заважають використанню можливостям), S-T (як нейтралізувати ризики, використовуючи сильні сторони), W-T (які ризики є найбільшою загрозою за виявлених слабких сторін).

Наступним кроком пропонуємо провести SWOT-аналіз комерціалізації діяльності прибуткових ДЮСШ та спортивних клубів (рис. 2).

<p>Strengths (Сильні сторони):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технічний рівень та досвід тренерів • Розгалужена система спортивних закладів • Високі спортивні досягнення • Видовищність та унікальність • Вік 	<p>Weaknesses (Слабкі сторони):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вартість обладнання • Низька обізнаність населення • Конкуренція з іншими видами спорту • Відсутність маркетингової стратегії • Вік
<p>Opportunities (Можливості):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зростання популярності стрільби з лука • Покращення спортивних результатів • Розвиток спортивного туризму • Розбудова інфраструктури лучного спорту • Покращення відношення до спорту та здорового способу життя 	<p>Threats (Загрози):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Війна • Економічна нестабільність • Демографічна та міграційна криза • Відсутність культури здорового дозвілля • Зниження державної підтримки

Рис. 2. SWOT-аналіз комерціалізації діяльності ДЮСШ та спортивних клубів зі стрільби з лука

Наступним кроком пропонуємо побудувати матрицю SWOT (табл. 4), що допоможе зрозуміти внутрішню ситуацію, оцінити конкурентні переваги, визначити зони росту та скласти стратегію комерціалізації виду спорту «стрільба з лука» в Україні.

Дослідження методами SWOT- та PEST-аналізу комерціалізації Федерації стрільби з лука України, дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) та спортивних клубів дало змогу з'ясувати важливі аспекти розвитку цього виду спорту. Результатом застосування методів стратегічного аналізу є побудова стратегії розвитку виду

Таблиця 3

Матриця SWOT комерціалізації діяльності Федерації стрільби з лука України

	Сильні сторони S	Слабкі сторони W
Можливості O	Наявність висококласних професіоналів створює умови для зростання нового покоління олімпійців. Видовищність, високий історичний потенціал та розвинута інфраструктура сприятимуть медійній присутності та розвитку туризму	Відсутність маркетингової стратегії, низька популярність та конкуренція заважають медійній присутності та розвитку туризму. Низьке фінансування заважає розвитку та підготовці олімпійських чемпіонів. Відсутня маркетингова стратегія, яка б ураховувала вертикальну диверсифікацію та сприяла виробництву лучного спорядження та програмного забезпечення
Загрози T	Використовуючи розвинену інфраструктуру та наявних професіоналів, українські лучники можуть показувати дійсно видовищний та цікавий спорт із достойними поєдинками та красивою стрільбою, це може вплинути на глядацьку активність, підвищивши зацікавленість глядачів	Найбільшими загрозами нині є війна та економічна криза, що збільшують негативний вплив усіх виявлених слабких сторін, оскільки фінансування та розвиток спорту в таких умовах не є пріоритетними

Матриця SWOT комерціалізації діяльності ДЮОШ та спортивних клубів стрільби з лука в Україні

	Сильні сторони S	Слабкі сторони W
Можливості O	Розгалужена система спортивних закладів та видовищность сприятимуть популяризації стрільби з лука. Професійність тренерів та наявність успішних спортсменів будуть підтримувати та розвивати спортивні результати лучників. Вікові норми сприятимуть поліпшенню відношення до спорту та здорового способу життя серед старшого населення	Відсутність маркетингової стратегії та низька обізнаність заважають популяризації стрільби з лука серед населення. Конкуренція з іншими видами спорту заважає розвитку спортивного туризму стрільби з лука. Вартість обладнання заважає зростанню популярності виду спорту
Загрози T	Використовуючи розкладжену систему спортивних закладів та видовищность, можна змінити культуру здорового дозвілля. За рахунок високих спортивних досягнень можна підвищити державну підтримку стрільби з лука. Ураховуючи широкі вікові межі для занять стрільбою з лука, можна зробити акцент на тренуванні дорослих, що дасть змогу обійти демографічну та міграційну кризи	Найбільшими загрозами нині є війна, економічна нестабільність та міграційно-демографічна криза, адже вони посилюють проблеми вартості обладнання, низької обізнаності населення та спорту для підлітків

спорту «Стрільба з лука» в Україні під впливом аспектів комерціалізації, що враховує діяльність Федерації (макрорівень), ДЮОШ та спортивних клубів (мікрорівень). Складники стратегії представлено нижче.

1. Телевізійна та медійна присутність. Дії: 1) створення активних облікових записів у соціальних мережах та регулярне оновлення контенту; 2) проведення прямих трансляцій змагань та тренувань для залучення глядачів.

2. Спонсорство. Дії: 1) пошук зацікавлених компаній; 2) укладення спонсорських угод.

3. Виготовлення й удосконалення аксесуарів та екіпіровки для лучного спорту. Дії: 1) розширення наявного виробництва; 2) продаж на міжнародних та всеукраїнських змаганнях.

4. Залучення офіційних представників лучного спорту в Україну. Дії: 1) пошук зацікавлених компаній; 2) дилерська угода; 3) створення платформи для продажу.

4. Спортивний туризм. Дії: 1) підготовка ідеї, місця та інфраструктури; 2) реклама заходу; 3) продаж квитків або членства; 4) проведення заходу.

5. Ліцензування та мерчандайзинг. Дії: 1) підготовка макету; 2) створення фірмової продукції.

6. Освіта та тренування. Дії: 1) інвестування у підвищення кваліфікації тренерів; 2) організація семінарів та майстер-класів; 3) залучення відомих спортсменів та експертів для проведення тренінгів та консультацій.

7. Підтримка талановитих спортсменів. Дії: ведення рейтингу спортсменів; визначення призів/підтримки; визначення переможців.

8. Розроблення програми лояльності. Дії: 1) упродовження програми лояльності для постійних клієнтів та учасників; 2) знижки на тренування і обладнання для членів ДЮОШ та спортивних клубів.

Висновки. Стрільба з лука відома своєю багатомілітровою історією, але останні десятиліття призвели до значних змін в організації лучного спорту, пов'язаних із упродовженням комерційних аспектів. У цьому контексті важливим стало визначення внутрішніх та зовніш-

ніх чинників впливу на процес комерціалізації стрільби з лука та побудови стратегії розвитку цього спорту в Україні під впливом аспектів комерціалізації. Поставлена мета зумовила використання методів стратегічного аналізу – SWOT- та PEST-аналізу.

Методом стратегічного PEST-аналізу було встановлено, що військові дії, політична нестабільність та зниження доходів населення є найвагомішими чинниками впливу зовнішнього середовища на комерціалізацію Федерації стрільби з лука України, а для ДЮОШ та спортивних клубів такими чинниками є військові дії, безробіття, міграційні настрої та ставлення суспільства до занять спортом. Спираючись на SWOT-аналіз, ідентифіковано сильні та слабкі сторони, а також можливості та загрози комерціалізації діяльності Федерації стрільби з лука України, ДЮОШ та спортивних клубів. У результаті побудовано матрицю SWOT, за якою для досягнення ефективної комерційної діяльності та високих спортивних результатів Федерація має використовувати висококласних професіоналів для зростання нового покоління олімпійців, а видовищность, високий історичний потенціал і розвинута інфраструктура мають бути використані для нарощення медійної присутності та розвитку спортивного туризму. Тоді як упродовження комерційної діяльності ДЮОШ має враховувати розгалужену систему спортивних закладів та видовищность як ключовий складник популяризації стрільби з лука. Загальною проблемою, що стане на заваді розвитку ефективної комерційної діяльності як Федерації, так і ДЮОШ, визначено відсутність маркетингової стратегії та низьку обізнаність населення, що заважає популяризації стрільби з лука серед населення.

Побудована у дослідженні стратегія комерціалізації стрільби з лука в Україні спрямована на створення фінансової стійкості, привернення нових спортсменів, забезпечення високоякісної підготовки та підвищення інтересу громадськості до цього виду спорту. Складники стратегії включають у себе різні напрями, такі як телевізійна та медійна присутність, спонсорство,

виробництво та продаж екіпіровки, залучення офіційних представників лучного спорядження, розвиток спортивного туризму, ліцензування та мерчандайзинг, освіта та тренування, підтримка талановитих спортсменів та програма лояльності. Важливо підкреслити, що комерціалізація може допомогти залучити нові ресурси і зберегти фінансову стійкість, але важливо зберігати баланс між комерційними інтересами і спортивними цінностями. Поєднання цих чинників сприя-

тиме розвитку стрільби з лука в Україні та підвищенню її престижності як виду спорту.

Дане дослідження має потенціал стати важливим інструментом практичного впровадження для розроблення стратегії та політики розвитку лучного спорту в Україні, визначення найкращих практик у залученні спонсорів, партнерів та управлінні ресурсами, оцінки потенціалу спонсорства і рекламних можливостей у стрільбі з лука в Україні.

Література:

1. Козлова О.К. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2013. 43 с.
2. Березка С.М. Футбол як професійний спорт і перспектива його розвитку в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 7–10.
3. Борисова О.В. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку (за матеріалами тенісу) : монографія. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 312 с.
4. Ваулін О., Пітін М., Нерода Н. Взаємодія організаційно-економічних чинників комерціалізації змагань із фехтування. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 1. С. 29–33.
5. Нерода Н. Організаційні та правові засади європейського професійного спорту : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2018. 240 с.
6. Edwards B., Corte U. Commercialization and lifestyle sport: lessons from 20 years of freestyle BMX in 'Pro-Town, USA'. *Sport in Society*. 2010. № 13(7–8). P. 1135–1151. DOI: 10.1080/17430431003780070.
7. Clausen J., Bayle E., Giauque D., Ruoranan K., Lang G., Schlesinger T., Klenk C. & Nagel S. International sport federations' commercialisation: a qualitative comparative analysis. *European Sport Management Quarterly*. 2018. № 18(3). P. 373–392. DOI: 10.1080/16184742.2017.1406970.
8. Tonazzi A. Competition policy and the commercialization of sport broadcasting rights: The decision of the Italian Competition Authority. *International Journal of the Economics of Business*. 2003. № 10(1). P. 17–34. DOI: 10.1080/1357151032000043302.
9. Галазюк В., Коваль В. Організація змагань зі стрільби з лука в онлайн-форматі із застосуванням інформаційної системи IANSEO. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту*. 2023. № 7. С. 40–47.
10. Пархоменко А.О. Організаційні засади проведення змагань зі стрільби з лука (на прикладі кубку України) : кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра : 017. Київ, 2020. 62 с.
11. Попович М. Порівняльна характеристика результатів чемпіонату України та чемпіонату світу зі стрільби з лука 2017–2021 рр. *Молода спортивна наука України*. 2022. Т. 1. С. 22–23.
12. Ворона В., Ратов А., Солоненко Є. Аналіз змісту і побудови навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців із лука на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4(318). Ч. 2. С. 104–111.
13. Солоненко, Є., Ратов А., Міщенко О., Лапицький В. Система відбору спортсменів-лучників у олімпійському циклі підготовки. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 4(108). С. 353–362. DOI: 10.24139/2312-5993/2021.04/353-362.
14. Островський М. Символьне використання лука та стріл у геральдичних знаках як засіб популяризації спортивної стрільби з лука. *Молода спортивна наука України*. 2020. Т. 1. С. 20–21.
15. Побережна З. Діагностика макроекономічних чинників впливу на авіаційну галузь за методикою PEST-аналізу. *Інтелект XXI*. 2020. № 3. С. 80–85.
16. Багорка М.О. SWOT-аналіз як основа формування маркетингових стратегій підприємств. *Агросвіт*. 2010. № 6. С. 17–23. URI: <http://dspace.dsau.dp.ua/jspui/handle/123456789/2445>.
17. Просіна О. Методика проведення SWOT-аналізу для стратегічного планування освітньої діяльності закладів позашкільної освіти в умовах пандемії. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2020. № 24. С. 141–152.
18. Клочковський О. Застосування SWOT-аналізу як базисної умови при формуванні стратегії розвитку туристичної сфери Вінницької області. *Галицький економічний вісник*. 2019. Т. 60. № 5. С. 73–78.
19. Статут Федерації стрільби з лука. *Офіційний сайт Федерації стрільби з лука України*. URL: <https://archeryua.com/docs/>.
20. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. *Урядовий портал України*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/170897113>.

References:

1. Kozlova, O.K. (2013). *Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky sport-smeniv vysokoyi kvalifikatsiyi v umovakh profesionalizatsiyi (na prykladi lehkoyi atlyetyky)* [Theoretical-methodical foundations of training highly qualified athletes in conditions of professionalization (on the example of athletics)]: autoref. thesis. Doctor of sciences in physics. education and sports: «Olympic and professional sports», NUFVSU, 43 p. [in Ukrainian].

2. Berezka, S.M. (2013). Futbol yak profesiynny sport i perspektyva yoho rozvytku v Ukrayini [Football as a professional sport and prospects for its development in Ukraine]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, № 3, pp. 7–10 [in Ukrainian].
3. Borysova, O.V. (2012). Suchasnyy profesiynny sport ta shchlyakhy yoho rozvytku (za materialamy tenisu) [Modern professional sport and ways of its development (based on tennis materials)]: monograph. *Tsentr navchal'noyi literaturno-tsentr of educational literature*, 312 p. [in Ukrainian].
4. Vaulin, O., Pityn, M., Neroda, N. (2015). Vzayemodiya orhanizatsiyno-ekonomichnykh chynnykiv komertsializatsiyi zmahannya iz fekhturnykh [Interaction of organizational and economic factors of commercialization of fencing competitions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young sports science of Ukraine*, № 1, pp. 29–33 [in Ukrainian].
5. Neroda, N. (2018). Orhanizatsiyni ta pravovi zasady yevropeys'koho profesiynoho sportu [Organizational and legal foundations of European professional sports]. Dissertation for obtaining the scientific degree of candidate of sciences in physical education and sports in the specialty 24.00.01. Lviv State University of Physical Culture, 240 p. [in Ukrainian].
6. Edwards, B., Corte, U. (2010). Commercialization and lifestyle sport: lessons from 20 years of freestyle BMX in 'Pro-Town, USA'. *Sport in Society*, № 13(7–8), pp.1135–1151. DOI: 10.1080/17430431003780070.
7. Clausen, J., Bayle, E., Giauque, D., Ruoranen, K., Lang, G., Schlesinger, T., Klenk, C. & Nagel, S. (2018). International sport federations' commercialisation: a qualitative comparative analysis. *European Sport Management Quarterly*, № 18(3), pp. 373–392. DOI: 10.1080/16184742.2017.1406970.
8. Tonazzi, A. (2003). Competition policy and the commercialization of sport broadcasting rights: The decision of the Italian Competition Authority. *International Journal of the Economics of Business*, № 10(1), pp. 17–34. DOI: 10.1080/1357151032000043302.
9. Galazyuk, V., Kova, I.V. (2023). Orhanizatsiya zmahannya iz stril'by z luka v onlayn-formati iz zastosuvannyam informatsiynoyi systemy IANSEO [Organization of archery competitions in online format using the IANSEO information system]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy v haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu – Scientific-methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, № 7, pp. 40–47 [in Ukrainian].
10. Parkhomenko, A.O. (2020). Orhanizatsiyni zasady provedennya zmahannya iz stril'by z luka (na prykladi kubku Ukrayiny) [Organizational principles of archery competitions (on the example of the Cup of Ukraine)]. Qualifying work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree: 017 Physical culture and sport, the educational program «Sport». Kyiv: NUFVSU, 62 p. [in Ukrainian].
11. Popovych, M. (2022). Porivnyal'na kharakterystyka rezul'tativ chempionatu Ukrayiny ta chempionatu svitu iz stril'by z luka 2017–2021 rr [Comparative characteristics of the results of the championship of Ukraine and the world championship in archery 2017–2021]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young sports science of Ukraine*, vol. 1. pp. 22–23 [in Ukrainian].
12. Vorona, V., Ratov, A., Solonenko, E. (2018). Analiz zmistu i pobudovy navchal'no-trenaval'noho protsesu sport·smeniv stril'tsiv z luka na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Analysis of the content and construction of the educational and training process of archery athletes at the stage of preliminary basic training]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka : pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University: pedagogical sciences*, № 4 (318), part 2, pp. 104–111 [in Ukrainian].
13. Solonenko, E., Ratov, A., Mishchenko, O., Lapytskyi, V. (2021). Systema vidboru sport·smeniv-luchnykiv u olimpiys'komu tsykli pidhotovky [The system of selecting archers in the Olympic training cycle]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, № 4(108), pp. 353–362. DOI: 10.24139/2312-5993/2021.04/353-362 [in Ukrainian].
14. Ostrovsky, M. (2020). Symvol'ne vykorystannya luka ta stril'by u heral'dychnykh znakakh yak zasib populyaryzatsiyi sportyvnoyi stril'by z luka [Symbolic use of bow and arrows in heraldic signs as a means of popularizing sports archery]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young sports science of Ukraine*, vol. 1, pp. 20–21 [in Ukrainian].
15. Poberezhna, Z. (2020). Diahnostyka makroekonomichnykh chynnykiv vplyvu na aviatsiynu haluz' za metodykoyu PEST-analizu [Diagnosis of macroeconomic factors affecting the aviation industry using the PEST analysis method]. *Intelekt XXI – Intelligence XXI*, № 3, pp. 80–85 [in Ukrainian].
16. Bagorka, M.O. (2010). SWOT-analiz yak osnova formuvannya marketynhovykh stratehiy pidpryyemstv [SWOT analysis as a basis for the formation of marketing strategies of enterprises]. *Ahrosvit – Agroworld*, № 6, pp. 17–23. Available at: <http://dspace.dsau.dp.ua/jspui/handle/123456789/2445> (accessed October 22, 2023) [in Ukrainian].
17. Prosina, O. (2020). Metodyka provedennya SWOT-analizu dlya stratehichnoho planuvannya osvitynoi diyal'nosti zakladiv pozashkil'noyi osvity v umovakh pandemiyi [SWOT analysis methodology for strategic planning of educational activities of out-of-school education institutions in pandemic conditions]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi – Theoretical and methodological problems of raising children and school youth*, № 24, pp. 141–152 [in Ukrainian].
18. Klochkovskiy, O. (2019). Zastosuvannya SWOT-analizu yak bazysnoyi umovy pry formuvanni stratehiyi rozvytku turystychnoyi sfery Vinnyts'koyi oblasti [Application of SWOT analysis as a basic condition in the formation of the tourism development strategy of the Vinnytsia region]. *Halys'ky ekonomichnyy visnyk – Galician Economic Herald*, vol. 60, № 5, pp. 73–78 [in Ukrainian].
19. Charter of the Archery Federation. Official site of the Archery Federation of Ukraine. Available at: <https://archeryua.com/docs/> (accessed October 22, 2023).
20. Regulations on children's and youth sports school. The official website of the Government Portal of Ukraine. Available at: <https://www.kmu.gov.ua/npas/170897113> (accessed October 22, 2023).

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Максименко Людмила Михайлівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925

Кекін Михайло Олександрович,
магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-0385-6686

На етапі початкової підготовки ефективний навчально-тренувальний процес сприяє фізичному і технічному розвитку. Щоб успішно переходити на інший етап, багаторічна підготовка повинна починатися з поступового ускладнення завдань навчально-тренувального процесу. Підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей – принцип, який має вирішальне значення. Метою дослідження є розроблення навчально-тренувальної програми з використанням спеціальних засобів для формування фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки протягом річного циклу. Педагогічний експеримент здійснювався на базі Футбольного центру «Барса» та Комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (2022–2023 н. р). У тренувальному процесі ЕГ були деякі зміни. Зокрема, нами було зроблено доповнення із загальної фізичної підготовки двома розділами: «Загальна фізична підготовка» і «Атлетична підготовка». Вони включали теоретичну і практичну підготовку. Теоретична підготовка даних розділів мала на меті формування основ знань із теорії фізкультурної діяльності. Сформовано план-графік тренувальних занять. Дані про рівень фізичної підготовленості футболістів указують на статистично достовірні зміни між показниками нормативів як в ЕГ ($p < 0,05-0,01$), так і в КГ ($p < 0,05$). За критерієм χ^2 на початку дослідження ЕГ і КГ були однорідними за тестами «біг 30 м», «рівномірний біг без урахування часу», «човниковий біг 3x10 м, с», «нахил тулуба вперед», «піднімання тулуба в положення сід» та статистично достовірні зміни на етапі завершення педагогічного експерименту. Можемо сказати про ефективність доповненої програми навчально-тренувальних занять із футболу на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: спеціальні засоби, фізична підготовленість, формування, футболісти, етап початкової підготовки.

Maksymenko Liudmyla, Kekin Mykhailo. The use of special means for the formation of physical fitness of football players at the stage of initial training

At the stage of initial training, an effective educational and training process promotes physical and technical development. In order to successfully move to another stage, long-term training should begin with the gradual complication of the tasks of the educational and training process. «Increasing training loads while simultaneously achieving maximum results at the stage of maximum realization of individual capabilities», that is, a principle that is of crucial importance. The purpose of the study was to develop an educational and training program using special tools for the formation of physical fitness of football players at the initial stage of training during the annual cycle. The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Barça Football Center and the Sumy Communal Children's Youth Sports School (2022–2023 year). There were some changes in the EG training process. In particular, we made an addition to general physical training with two sections: «General physical training» and «Athletic training». They included theoretical and practical training. The theoretical preparation of these sections was aimed at forming the basis of knowledge on the theory of physical activity. A schedule of training sessions was formed. data on the level of physical fitness of football players indicate statistically significant changes between the indicators of standards both in EG ($p < 0.05-0.01$) and in CG ($p < 0.05$). According to the χ^2 criterion, at the beginning of the study, EG and CG were homogeneous according to the tests «running 30 m», «uniform running without taking into account the time», «shuttle run 3x10 m, s», «tilting the body forward», «lifting the body to the sitting position» and statistically significant changes at the stage of completion of the pedagogical experiment. We can say about the effectiveness of the supplemented program of educational and training classes in football at the stage of initial training.

Key words: special equipment, physical fitness, formation, football players, stage of initial training.

Вступ. Система підготовки спортсмена складається з таких компонентів: «багаторічна підготовка спортсмена як сукупність відносно самостійних і взаємопов'язаних етапів; річна підготовка; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття» [3; 5]. На початку підготовки важливим є комплексний підхід до організму юного спортсмена: фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, психологічна підготовка, засвоєння нових рухових навичок. Відповідно до вікових особливостей організму юних спортсменів велику увагу приділяють

розвитку технічних навичок за допомогою різноманітних спеціальних вправ, які не є складними. У цьому віці важливо розвивати швидкість і гнучкість [1; 2].

Удосконалення цих якостей сприяє розвитку інших. Цей метод називається «різнобічна базова фізична підготовка футболіста».

Особливості тренувального процесу (рис. 1) визначають різні автори [3; 4; 6].

Названі вище компоненти встановлюють багаторічну підготовку, період часу, необхідний для досяг-

нення високих спортивних результатів, а також для максимізації можливостей організму відповідно до віку.

Завдяки інтенсивному розвитку організму та розвитку рухових умінь і навичок юні гравці вчаться використовувати нові технічні прийоми. На етапі початкової підготовки ефективний навчально-тренувальний процес сприяє фізичному і технічному розвитку. Щоб успішно переходити на інший етап, багаторічна підготовка повинна починатися з поступового ускладнення завдань навчально-тренувального процесу. Підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей – принцип, який має вирішальне значення. Ураховуючи цей принцип, слід чітко визначити, куди повинен іти тренувальний процес під час спортивної діяльності [4; 6].

Таким чином, фізичні та технічні можливості розширюються. Фахівці, які відповідають за спортивну підготовку юних футболістів, повинні розуміти закономірності росту та розвитку їхнього організму. Ефективна організація навчання та тренування залежить від фізичної, психічної та морфофункціональних характеристик спортсмена [1; 3].

Практика свідчить про те, що тренування з фізичної підготовки для юних футболістів повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей. Засоби визначаються чутливими періодами розвитку організму [3; 6].

Як стверджують З. І. Кузнецова та Л. В. Волкова (2000), організм відчуває гетерохронність у 9–10 років, коли відбувається як збільшення, так і спад темпів розвитку. Рухові навички розвиваються за допомогою відповідного підходу до навчання.

Передусім необхідно розвивати координаційні здібності, на основі яких у подальшому формується техніка у футболі. Це можна досягти за допомогою загально-розвиваючих фізичних вправ і спортивних ігор, які включають біг, естафети та інші види ігор [2; 3].

Для навчання технічних прийомів юним футболістам потрібно підбирати засоби відповідно до віку, використовуючи ігрові елементи, що найчастіше зустрічаються під час гри.

На відповідних ігрових майданчиках техніку можна відпрацьовувати індивідуально з початківцями або в малій групі. У пріоритеті вербальний і візуальний методи, за допомогою яких можна коригувати поведінку спортсменів у команді, із суперниками та суддями [3; 4; 6].

Перший етап підготовки футболістів, як його характеризують В. В. Соломонко та Г. А. Лісечук, наведено на рис. 2.

За отриманими даними визначається, чи добре футболіст оволодів основними прийомами техніки в кінцевій фазі тренувань; оцінюється оволодіння якістю тактичних дій, щоб оцінити грамотність і вміння гравця використовувати ці дії в умовах гри; дані антропометричного та лікарського контролю показують розвиток організму молодого футболіста та його підготовленість до сприйняття відповідних тренувальних навантажень.

На етапі початкової підготовки вимагається не лише спеціальна підготовка футболістів, а й загальна підготовка, включаючи фізичний розвиток, фізичну підготовку та фізичні можливості. Поступовий перехід від загальної підготовки до спеціальної має вирішальне значення [2; 3].

Таким чином, початкова підготовка є фундаментом для подальшої спортивної діяльності. Мета цього етапу полягає у тому, щоб юні футболісти поступово переходили на наступні етапи багаторічної спортивної підготовки.

Метою дослідження є розроблення навчально-тренувальної програми з використанням спеціальних засобів для формування фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки протягом річного циклу.

Матеріали та методи. Здійснено теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури; використано педагогічні методи (спостереження, тестування); методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі Футбольного центру «Барса» та Комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (2022–2023 н. р.) (рис. 3).

1. Індивідуальні і статеві особливості спортсменів, темпи їх біологічного дозрівання і в більшості зв'язаних із ними темпи росту спортивної майстерності.
2. Вік, у якому спортсмен почав займатися, а також вік, коли він перейшов до спеціального тренування.
3. Структура змагальної діяльності і підготовленість спортсменів, що забезпечують високі спортивні результати.
4. Закономірності встановлення різних боків спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів функціональних систем.
5. Зміст тренувального процесу, склад засобів і методів, динаміка навантажень, побудова різних структурних моделей тренувального процесу, застосування допоміжних чинників (спеціальне харчування, тренажери і т. д.).

Рис. 1. Складники тренувального процесу

Основною метою є створення найкращих можливостей для розвитку фізичних якостей і підвищення рівня фізичної та психічної підготовленості, необхідних для «адаптації під час виконання інтенсивних завдань спеціального характеру».

У цей період життєво важливим є отримання як спеціальних, так і загальнотеоретичних знань. Результати змагань є основою для досягнення цієї мети, оскільки вони є «важливим контрольним показником, за допомогою якого можна оцінювати ефективність тренувань на даному етапі». Навчальні заняття, на яких учасники демонструють «фактичний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки», можуть отримати позитивну оцінку. У тренувальному процесі завжди повинен бути контроль для моніторингу роботи під час занять. Це включає контрольні стандарти та оцінку рівня рухових навичок.

Рис. 2. Особливості початкового етапу підготовки футболістів (за В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук)

Перший етап дослідження (листопад 2022 р.) полягав у визначенні завдань педагогічного дослідження. Нами було опрацьовано 44 літературні джерела, із яких 3 англomовні. Теоретичне опрацювання наукової інформації дало змогу знайти відповіді на запитання, що стосуються особливостей розвитку і формування фізичних якостей футболістів-початківців, специфіки тренувального процесу на етапі початкової підготовки та сучасні підходи до організації тренувального процесу юних гравців.

Другий етап педагогічного експерименту (грудень 2022 р.) включав методи спостереження за навчально-тренувальним процесом у ФК «Барса» та КДЮСШ «Суми». У дослідженні взяли участь 22 юні футболісти. Цей етап необхідний був для визначення методів і засобів розвитку фізичних якостей футболістів 9–10 років на етапі початкової підготовки.

Під час третього етапу (січень-серпень 2023 р.) було розроблено програму фізичної підготовки юних футболістів на основі програми «Фізична підготовка юних футболістів» (К. Віхров, 2011) і робіт Е.Н. Антонеле (2006), Н.О. Смірної (2006) та впроваджено у навчально-тренувальний процес підготовки юних гравців. В експерименті було задіяно 22 спортсмени, які займалися даним видом спорту другий рік. Учасників було розділено на дві групи: ЕК – 11 футболістів ФК «Барса» та КГ – 11 КДЮСШ «Суми».

Рис. 3. Етапи педагогічного експерименту

План-графік тренувальних занять ЕГ

Місяць	Напрямок діяльності
вересень	Теоретичні заняття. Розмови «Режим 24 години на добу», «Оздоровче значення фізичної культури» Діагностика фізичної підготовленості Загальна фізична підготовка (рухливі ігри)
жовтень	Теоретичні заняття. Бесіди «Гігієна тіла», «Гігієна сну та відпочинку», «Основи раціонального харчування» Загальна фізична підготовка: – вправи на пластику рухів – вправи на розвиток гнучкості – акробатичні вправи Атлетична підготовка: – вправи із зовнішнім опором (партнер, пружні предмети) – вправи з подоланням ваги власного тіла
листопад	Теоретичні заняття. Бесіди «Атлетична гімнастика – сила, краса, здоров'я», «Фізіологічні особливості та гігієна у юному віці», «Техніка безпеки під час роботи з інвентарем» Загальна фізична підготовка: – вправи на розвиток пластики рухів – вправи на розвиток гнучкості – силові вправи із власною вагою тіла – силові вправи з партнером (вправи у рівновазі) Атлетична підготовка: комплекс атлетичної підготовки № 1 Контрольне заняття: – педагогічний зріз: техніка виконання силових вправ із власною вагою тіла – відкритий урок «Силові вправи з партнером» – відкрите заняття із циклу «Здоров'язошаджувальні заходи, ранкова гімнастика» Інструкторська практика: подання команд, показ вправ
грудень	Теоретичні заняття. Бесіди «Профілактика травматизму та надання першої долікарської допомоги при кровотечах, забитих місцях», «Термінологія атлетичної гімнастики: назви м'язових груп та вправ, вага, підхід, повторення» Загальна фізична підготовка: – вправи на розвиток пластики рухів – вправи в розвитку гнучкості – вправи в рівновазі – силові вправи із власною вагою тіла – силові вправи з партнером – акробатичні вправи Атлетична підготовка: комплекс атлетичної підготовки № 2
січень/лютий	Теоретичні заняття. Розмова «Техніка виконання вправ з обтяженнями» Загальна фізична підготовка: – вправи в розвитку гнучкості – акробатичні вправи – розминка Атлетична підготовка: комплекс атлетичної підготовки № 3 Інструкторська практика: – допомога у проведенні підготовчої частини заняття – організація ігрової діяльності на майданчику в зимовий період часу
березень/квітень	Теоретичні заняття. Розмова «Профілактика вірусних та інфекційних захворювань» Загальна фізична підготовка: – вправи в розвитку гнучкості – акробатичні вправи Інструкторська практика: – допомога у виготовленні дидактичного матеріалу – допомога у проведенні підготовчої та заключної частин заняття Атлетична підготовка: комплекси атлетичної підготовки № 4, 5
травень/червень	Теоретичні заняття. Бесіди «Історія розвитку атлетичної гімнастики», «Рухливі ігри та їх організація» Загальна фізична підготовка: – рухливі ігри – вправи на розвиток гнучкості – естафети – легкоатлетичні вправи Атлетична підготовка: комплекс атлетичної підготовки № 5 Інструкторська практика: організація ігрової діяльності на дитячому майданчику Контрольні заняття (тестові випробування)

Результати. У тренувальному процесі ЕГ були деякі зміни. Зокрема, нами було зроблено доповнення із загальної фізичної підготовки двома розділами: «Загальна фізична підготовка» та «Атлетична підготовка». Вони включали теоретичну і практичну підготовку. Теоретична підготовка даних розділів мала на

меті формування основ знань із теорії фізкультурної діяльності і включала теми:

- історія розвитку футболу, атлетики;
- термінологія загальної фізичної підготовки;
- класифікація вправ на розвиток сили, види силових вправ;

Вихідні та кінцеві дані рівня фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки у ході дослідження

Результати тестів	ЕГ (n=11)				КГ (n=11)				Початк. $\chi^2_{\text{екс}}$	Кінцевий $\chi^2_{\text{екс}}$
	Вихідні		Кінцеві		Вихідні		Кінцеві			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Біг 30 м, с	6,4	0,51	6,0*	0,31	6,5	0,42	6,2	0,41	0,7	6,1
Рівномірний біг без урахування часу, бали	3,7	0,72	5,1**	0,62	3,8	0,63	4,6*	0,71	0,4	6,2
Човниковий біг 3x10 м, с	9,8	2,92	8,4**	3,33	9,9	2,54	8,8*	3,21	0,3	6,5
Нахил тулуба вперед, см	7,0	1,84	9,4*	2,51	6,9	1,91	9,0*	2,82	0,8	6,3
Піднімання тулуба в положення сид, разів	8,6	2,83	11,1*	3,74	8,5	2,51	10,8*	3,52	0,6	6,4

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$. $\chi^2_{\text{кр.}} = 5,99$

– правила самостійного тренування рухових здібностей, прийоми самоконтролю.

Було сформовано план-графік тренувальних занять (табл. 1).

Висновки. У ході формувального експерименту було проведено повторне тестування футболістів на початковому етапі підготовки ЕГ і КГ із метою визначення ефективності доповненої програми для формування фізичної підготовленості (табл. 2).

Уважаємо за необхідне прокоментувати динаміку вихідних і кінцевих даних окремо за кожним нормативним тестом, зданим футболістами ЕГ і футболістами КГ.

У ЕГ результат тесту «біг 30 м», с спочатку становив 6,4с, наприкінці експериментального дослідження – 6,0с (при $p < 0,05$), тобто відбувся приріст швидкості у юних футболістів, і, відповідно, динаміка становить 0,4 с. У КГ результат тесту «біг 30 м», с спочатку становив 6,5 с, наприкінці експериментального дослідження – 6,2 с, і, відповідно, динаміка становить 0,3 с. Дослідження результатів тесту «рівномірний біг без урахування часу», бали в ЕГ спочатку становив 3,7 бали, наприкінці експериментального дослідження – 5,1 бали (при $p < 0,01$), тобто відбувся приріст витривалості динамічної у юних футболістів, і, відповідно, динаміка становить 1,4 бали. У КГ результат тесту «рівномірний біг без урахування часу», бали спочатку становив 3,8 бали, наприкінці експериментального дослідження – 4,6 бали (при $p < 0,05$), і, відповідно, динаміка становить 0,8 бали. У ЕГ результат тесту «човниковий біг 3x10 м», с спочатку становив 9,8 с, наприкінці експериментального дослідження – 8,4 с (при $p < 0,01$), тобто відбувся приріст у юних футболістів, і, відповідно, динаміка становить 1,4 с. У КГ

результат тесту «човниковий біг 3x10 м», с спочатку становив 9,9 с, наприкінці експериментального дослідження – 8,8 с (при $p < 0,05$), і, відповідно, динаміка становить 1,1 с. Дослідження результатів тесту «нахил тулуба вперед», см в ЕГ спочатку становив 7,0 см, наприкінці експериментального дослідження – 9,4 см (при $p < 0,05$), тобто відбувся приріст гнучкості футболістів, і, відповідно, динаміка становить 2,4 см. У КГ результат тесту «нахил тулуба вперед», см спочатку становив 6,9 см, наприкінці експериментального дослідження – 9,0 см (при $p < 0,05$), і, відповідно, динаміка становить 2,1 см. У ЕГ результат тесту «піднімання тулуба в положення сид», разів на початку дослідження становив 8,6 рази, наприкінці експериментального дослідження – 11,1 рази (при $p < 0,05$), тобто відбувся приріст у юних футболістів, і, відповідно, динаміка становить 2,5 рази. У КГ результат тесту «піднімання тулуба в положення сид», раз на початку становив 8,5 рази, наприкінці експериментального дослідження – 10,8 рази (при $p < 0,05$), і, відповідно, динаміка становить 2,3 рази.

Таким чином, дані про рівень фізичної підготовленості футболістів указують на статистично достовірні зміни між показниками нормативів як в ЕГ ($p < 0,05-0,01$), так і в КГ ($p < 0,05$). За критерієм χ^2 на початку дослідження ЕГ і КГ були однорідними за тестами «біг 30 м», «рівномірний біг без урахування часу», «човниковий біг 3x10 м, с», «нахил тулуба вперед», «піднімання тулуба в положення сид» та статистично достовірні зміни на етапі завершення педагогічного експерименту. Можемо сказати про ефективність доповненої програми навчально-тренувальних занять із футболу на етапі початкової підготовки.

Література:

1. Мітова О.О. Особливості контролю змагальної діяльності у командних спортивних іграх на першій стадії багаторічної підготовки. *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків : ХДАФК, 2018. С. 73–75.
2. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14 : у 4-х т. Львів, 2010. Т. 1. С. 215–220.
3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Общая теория и ее практические приложения* : учебник : в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. 1 кн. 680 с., 2 кн. 752 с.
4. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.

5. George A. Ghrisopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.
6. Hnatchuk Y. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. 2018. P. 239–245.

References:

1. Mitova O.O. (2018). Osoluvosti kontroliuy zmahalnoi diyalnosti y komandnuh sportivnuh igrakh na pershii stadii bagatorichnoi pidgotovku. [Peculiarities of control of competitive activity in team sports games at the first stage of long-term training]. Materials of the XVIII International scientific and practical conference «Physical culture, sport and health: state, problems and prospects». Kharkiv: KhDAFC, 2018. 73–75. [in Ukrainian]
2. Pityn M. (2010). Vzayemozv'yazki pokaznikov fizichnoyi pidgotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoyi pidgotovki. [Interrelationships of indicators of physical fitness of football players at the stage of initial training]. Young sports science of Ukraine. Vol. 14: in 4 volumes L. T.1. P. 215–220. [in Ukrainian]
3. Platonov V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. [System of training athletes in Olympic sports]. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 books. K.: Olympus. lit. 1 book. 680 pp., 2 books. 752 p. [in Ukrainian]
4. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. [in English] URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.
5. George A. Ghrisopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p. [in English]
6. Hnatchuk Y. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. 2018. P. 239–245. [in English]

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ПАРАЛИЖНИКІВ СПОРТИВНОГО КЛАСУ LW 10–12

Мішин Максим Володимирович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-8908-6861
Scopus ID: 57204430627

Павленко Людмила Володимирівна,

аспірантка кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-6632-1988

Стадник Світлана Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0001-6694-1098
Scopus ID: 57207316012

Спортсмени з вадами опорно-рухового апарату є найбільш динамічною та видовищною ланкою паролімпійського спорту, серед яких розширюється коло змагань, зростає конкурентна боротьба, з'являються нові види спорту. Лижні перегони серед спортсменів з інвалідністю, які були представлені ще на I зимових Паралімпійських іграх 1976 р., за роки свого існування зазнали значних змін. Нові тенденції розвитку лижних перегонів у паролімпійському спорті характеризуються збільшенням швидкістю пересування спортсменів по дистанції та збільшенням програми змагань, що робить украй необхідним здійснення подальшого пошуку резервів, пов'язаних із підготовкою пароліжників. Аналіз проведення лижних перегонів у сучасних зимових Паралімпійських іграх визначив значні зміни у рельєфності дистанцій, застосуванні підйомів різної довжини та куту, діяльність у складних метеорологічних умовах (снігопад, вітер, низька температура), що значно впливає на кінцевий змагальний результат і потребує урахування цих чинників під час побудови річної підготовки пароліжників. Мета даної роботи полягає у розгляді особливостей побудови річного циклу підготовки пароліжників спортивного класу LW 10–12. Процес підготовки в лижних перегонах паролімпійського спорту будується на основі одноциклового планування річного макроциклу, який спрямовано на забезпечення найвищої готовності до конкретного старту і пов'язано із сезонністю лижних перегонів та необхідністю тривалого перехідного періоду для відновлення пароліжників. Динаміка загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки, а також співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження у структурі річної підготовки пароліжників мають хвилеподібний характер. Водночас обсяг засобів СФП по відношенню до ЗФП значно збільшується у спеціально-підготовчому, передзмагальному та змагальному мезоциклах, обсяг навантаження досягає свого максимуму у спеціально-підготовчому мезоциклі, а інтенсивність значно зростає у змагальному мезоциклі на етапі ранніх стартів та у I та II змагальному мезоциклах на етапі головних стартів. Для забезпечення індивідуального підходу в процесі підготовки пароліжників необхідно враховувати їх нозологічну групу. Так, обсяг навантаження в різних структурних утвореннях тренувального процесу між представниками різних функціональних класів може коливатися від 5% до 8%.

Ключові слова: паролімпійський спорт, пароліжники, функціональний клас, річна підготовка.

Mishyn Maksym, Pavlenko Liudmyla, Stadnyk Svitlana. Features of the construction of the annual training cycle for paralympic skiers of the sports class LW 10-12

Athletes with musculoskeletal disabilities are the most dynamic spectator element of Paralympic sports, among whom the range of competitions is expanding, competition is growing, and new sports are emerging. Ski racing among athletes with disabilities, which was introduced at the 1st Winter Paralympic Games in 1976, has undergone significant changes over the years of its existence. New trends in the development of cross-country skiing in Paralympic sports are characterized by an increase in the speed of movement of athletes along the distance and an increase in the competition program, which makes it extremely necessary to carry out a further search for reserves associated with the preparation of paralyzed athletes. An analysis of cross-country skiing in the modern Winter Paralympic Games has identified significant changes in the terrain of the distances, the use of climbs of different lengths and angles, activities in difficult weather conditions (snowfall, wind, low temperature), which has a significant impact on the final competitive result and requires consideration of these factors when planning the annual training of paralympic skiers. The purpose of this work is to consider the features of constructing the annual training cycle for paralympic skiers of the sports class LW 10-12. The preparation process in Paralympic cross-country skiing is based on single-cycle planning of the annual macrocycle, which is aimed at ensuring the highest readiness for a specific start and is associated with the seasonality of the cross-country skiing and the need for a long transition period for the recovery of paralympic skiers. The dynamics of general physical and special

physical training, as well as the ratio of the volume and intensity of the load in the structure of the annual training of paralympic skiers, has a wave-like character. At the same time, the volume of special-preparatory funds in relation to general-preparatory ones increases significantly in the special-preparatory, pre-competition and competitive mesocycles, the volume of the load reaches its maximum in the special-preparatory mesocycle, and the intensity increases significantly in the competitive mesocycle at the stage of early starts and in the 1st and 2nd competitive mesocycles at the stage of the main starts. To ensure an individual approach in the process of training paralympic skiers, it is necessary to take into account their nosological group. Thus, the volume of load in various structural formations of the training process between representatives of different functional classes can vary from 5% to 8%.

Key words: Paralympic sports, paralympic skiers, functional class, annual training.

Вступ. Потужний розвиток паралімпійського спорту сучасності свідчить про велике соціальне значення цього структурного утворення адаптивного спорту і потребує детального вивчення та узагальнення науково-методичних аспектів підготовки спортсменів [1].

Спортсмени з вадами опорно-рухового апарату є найбільш динамічною та видовищною ланкою паралімпійського спорту, серед яких розширюється коло змагань, зростає конкурентна боротьба, з'являються нові види спорту [2].

Зростає громадське і політичне значення перемоги на Паралімпійських іграх, що відбувається протягом останніх десятиліть, як зазначають А. Передерій та М. Розторгуй [3], призводить до тенденції перенесення теоретико-методичних основ підготовки здорових спортсменів в адаптивний спорт. Але побудова системи підготовки без урахування функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю, їхніх психологічних та морфологічних особливостей має шкідливий вплив та негативні наслідки цієї тенденції.

Науковці об'єктивні в тому, що будь-який вид паралімпійського спорту передбачає свої вимоги до функціональних та рухових можливостей спортсмена з інвалідністю, а спортивний результат залежить не лише від його тренуваності, а й від ступеню збереження моторних функцій.

Організуючи навчально-тренувальний процес, тренер має зважати на специфіку рухових порушень кожного спортсмена з вадами опорно-рухового апарату, тому цей процес є індивідуальним для кожного підопічного [4]. Уміння розумітися в системі класифікації і функціональних можливостях, на яких базується тренувальний процес, допоможе тренеру орієнтуватися у функціональних відмінностях, щоб мати можливість адаптувати програму підготовки виходячи з можливостей виконання ним рухових дій [5; 6].

Нові тенденції розвитку лижних перегонів у паралімпійському спорті характеризуються збільшенням швидкістю пересування спортсменів по дистанції та збільшенням програми змагань, що робить украй необхідним здійснення подальшого пошуку резервів зростання фізичної підготовки. Питання, пов'язані з підготовкою парализників, сьогодні дуже актуальні [7].

Отже, відсутність адаптованих положень щодо спортивної підготовки осіб з інвалідністю потребує упровадження нових, науково обґрунтованих програм у багатьох видах паралімпійського спорту та у лижних перегонах зокрема.

Матеріали та методи. Для виконання поставлених у дослідженні завдань використовувався комплекс

загальнонаукових методів: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передового педагогічного досвіду; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати. Лижні перегони серед спортсменів з інвалідністю, які були представлені ще на I зимових Паралімпійських іграх 1976 р., за роки свого існування зазнали значних змін [8].

Сучасна програма зимових Паралімпійських ігор із лижних перегонів серед спортсменів із вадами опорно-рухового апарату має свої відмінності залежно від категорії. Змагання проводяться окремо для спортсменів, які відносяться до категорії «стоячи» (спортивний клас LW 2–9) та категорії «сидячи» (спортивний клас LW 10–12). Спортсмени категорії «сидячи» беруть участь у таких дисциплінах: чоловіки – 1,1 км; 7,5 км; 15 км; жінки – 1,1 км; 5 км; 12 км.

Усі парализники, які відносяться до категорії «сидячи», мають ураження нижніх кінцівок. Спортсмени розподіляються на різні спортивні класи залежно від їхньої здатності контролювати тулуб, що дуже важливо для прискорення та балансування під час перегонів [9].

Спортсмени спортивного класу LW 10–12 пересуваються по дистанції тільки за допомогою м'язів плечового поясу та рухів рук, які виконуються на спеціальному «лижному бобі» в положенні сидячи. Але, незважаючи на це, організатори сучасних зимових Паралімпійських ігор заохочені в ускладненні змагальних трас, що проявляється в першу чергу в змінах рельєфу дистанцій і застосуванні підйомів та спусків із великим кутом, що майже наближає паралімпійські траси до олімпійських. Під час подолання підйомів контроль положення тулубу та напрямки його відхилення є дуже важливими для стабілізації стану системи «спортсмен – лижний боб» та прояву м'язової сили під час змагальної діяльності. Стабільне положення тулуба дає змогу легше та безпечніше передавати зусилля по тілу для виконання будь-якого рухового завдання [10; 11]. При цьому посилюється м'язова дія та зменшується навантаження на суглоби. Варто зазначити, що під час подолання підйомів, урахувавши одноманітність рухів парализників категорії «сидячи», у складних метеорологічних умовах (снігопад, вітер, низька температура) погіршується ковзання лиж, що завдає значних зусиль на плечовий пояс. До того ж швидкість подолання підйомів на складних рельєфних відрізках багато в чому впливає на кінцевий результат змагальної діяльності [12; 13].

У зв'язку із цим гостро постають питання побудови річного циклу підготовки парализників спортивного

класу LW 10–12 з урахуванням їхніх функціональних можливостей.

Загальновідомо, що стратегія підготовки в спорті вищих досягнень зумовлена виключно завданням успішного виступу на головних змаганнях року. Тому на відміну від висококваліфікованих лижників-олімпійців, у підготовці яких зустрічається дво- і трициклові моделі періодизації, річна підготовка парализників будується на основі одноциклового планування. Це зумовлено, по-перше, відсутністю змагань на лиже-ролерах; по-друге, більш тривалим підготовчим періодом та збільшенням перехідного періоду для відновлення функціональних можливостей парализників та здійснення реабілітаційних заходів.

Побудову тренувального процесу парализників у річному циклі підготовки представлено в таблиці 1.

У моделі побудови тренувального процесу парализників спортивного класу LW 10–12 упродовж року в структурі макроциклу чітко простежуються відносно самостійні і водночас тісно взаємопов'язані за характером та послідовністю завдань і змісту структурні елементи: періоди, етапи, мезоцикли.

Так, підготовчий період складається з двох етапів: загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого.

Загальнопідготовчий етап тривалістю два місяці (з липня по серпень) будується на основі двох мезоциклів: втягувального із завданням поступового підведення організму параатлетів до ефективного виконання майбутньої специфічної тренувальної роботи та базового із завданням підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена.

Спеціально-підготовчий етап тривалістю три місяці складається з трьох мезоциклів: базового із завданням приросту можливостей аеробної системи енергозабезпечення; спеціально-підготовчого, який характеризується великою за обсягом і інтенсивністю роботою та широким використанням тренувальних занять із великими навантаженнями; передзмагального із завданням повноцінного фізичного і психічного відновлення після попередньої напруженої підготовки та створення умов для формування реакцій адаптації.

Змагальний період складається з двох етапів: етапу ранніх стартів та етапу головних стартів.

Етап ранніх стартів припадає на грудень, і спортсмени виходять на «перший сніг». Він складається з одного змагального мезоциклу, у якому вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості та виходу парализників у стан спортивної форми.

Етап головних стартів будується на основі трьох мезоциклів і триває три місяці (січень, лютий, березень). Починається він із відновно-підготовчого мезоциклу, який триває два тижні і співпадає з початком року. Завдання цього мезоциклу орієнтовані на відновлення після участі в змаганнях у попередньому мезоциклі та подальше зростання підготовленості парализників. Перший змагальний мезоцикл етапу головних стартів тривалістю один місяць (кінець січня – початок лютого) спрямовано на забезпечення підтримки на досягнутому рівні стабільних компонентів підготовленості, а другий змагальний мезоцикл етапу головних стартів тривалістю півтори місяця (лютий – березень) спрямовано на забезпечення досягнення стану найвищої готовності до конкретного старту (як правило, це чемпіонат світу або Паралімпійські ігри, наприклад XIII зимові Паралімпійські ігри 2022 р. у Пекіні було проведено з 4 по 13 березня) за рахунок лабільних компонентів.

Макроцикл закінчується перехідним періодом, який у парализників категорії «сидячи» дуже тривалий (три місяці) і складається з двох мезоциклів. Перший – це відновно-підтримувальний тривалістю один місяць із завданням фізичного і психічного відновлення після навантаження етапу головних стартів та недопуску істотної деадаптації стосовно різних складників підготовленості параатлетів. Другий – це відновно-підготовчий мезоцикл, який характеризується невисоким сумарним обсягом роботи й навантаженням, значним обсягом відновних вправ і широким використанням засобів, що стимулюють відновні реакції, а також використанням корекційно-реабілітаційних заходів.

Провідними фахівцями неодноразово доведено, що у спортивній підготовці атлетів з інвалідністю повинні домінувати засоби, які забезпечують розвиток основних фізичних якостей і формування фонду вагомих рухових умінь і навичок та компенсаторних механізмів, на основі яких відбувається становлення й удосконалення техніки змагальної вправи, що є найважливішим і найбільш складним компонентом підготовки спортсменів із вадами опорно-рухового апарату.

Під час визначення особливостей побудови річного циклу підготовки парализників категорії «сидячи» важливо звернути увагу на обсяг навантаження, спрямованого на загальну та спеціальну фізичну підготовку (рис. 1).

Таблиця 1

Періодизація спортивного тренування парализників спортивного класу LW10–12 упродовж року

Рік	Макроцикл											
	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Місяць												
Період	ПІДГОТОВЧИЙ						ЗМАГАЛЬНИЙ				ПЕРЕХІДНИЙ	
Етап	ЗП			СП			РС	ГС			В	
Мезоцикл	В	Б	Б	СП	ПЗ	З	ВПД	З	З	ВП	ВПД	

Примітки: *етапи*: ЗП – загальнопідготовчий, СП – спеціально-підготовчий, РС – ранніх стартів, ГС – головні старті, В – відновлювальний; *мезоцикли*: В – втягувальний, Б – базовий, СП – спеціально-підготовчий, ПЗ – передзмагальний, З – змагальний, ВП – відновно-підтримуючий, ВПД – відновно-підготовчий

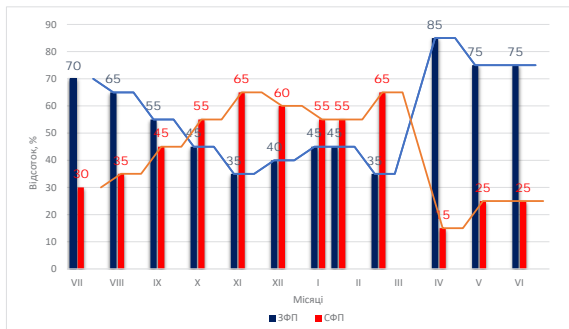


Рис. 1. Динаміка обсягу загальної та спеціальної фізичної підготовки

Так, на початку підготовчого періоду у втягувальному мезоциклі обсяг загальної фізичної підготовки становить 70% та спеціальної фізичної підготовки – 30%. У наступних базовому мезоциклі загальнопідготовчого етапу та базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу обсяг загальної фізичної підготовки зменшується на 5%, а потім на 10% відповідно. А обсяг спеціальної фізичної підготовки, відповідно, зростає.

У спеціально-підготовчому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу спеціальна фізична підготовка перевищує загальну фізичну на 10% і досягає свого найвищого показника у циклі річної підготовки у передзмагальному мезоциклі спеціально-підготовчого етапу та становить 65%. У змагальному мезоциклі на етапі ранніх стартів відбувається зменшення спеціально-фізичної підготовки на 5% та поступове збільшення загальної фізичної підготовки до 40%, що зумовлено проведенням спеціальних відновних занять після стартів у цей період. Ураховуючи специфіку підготовки парализників до головних стартів року, після перших стартів сезону заплановано відновно-підготовчий мезоцикл для відновлення функціонального стану, у зв'язку з чим обсяг спеціальної фізичної підготовки зменшується до 55% і зростає обсяг загальної фізичної підготовки, що становить 45%. У період головних стартів відбувається суттєве зменшення загальної фізичної підготовки до 35% і, відповідно, збільшення спеціальної фізичної підготовки до 65%.

У перехідному періоді різко зростає частка загальної фізичної підготовки, яка дорівнює 85%, але у наступному, відновно-підготовчому, мезоциклі обсяг роботи стабілізується і дорівнює ЗФП – 75%, а СФП – 25%.

Розглядаючи обсяг навантаження, варто звернути увагу на особливість його застосування до спортсменів різних нозологічних груп. Так, спортсмени з травмами хребта і спинного мозку відповідають певній групі залежно від локалізації пошкодження хребта та згідно з міжнародною спортивною класифікацією розподілені на класи – від високо травмованого відділу хребта LW 10 до більш маневреної категорії LW 12.

Тренувальну програму парализники всіх спортивних класів, які пересуваються «сидячи», виконують однаково. Проте застосовується зменшення обсягу навантаження залежно від ураження хребта. Порівняно з парализниками спортивного класу LW 12, які

мають 100% навантаження, спортсмени класу LW 11–11.5 виконують менший обсяг роботи, атлети класу LW10–10.5 – ще менший порівняно зі спортсменами класу LW11–11.5 (рис. 2).

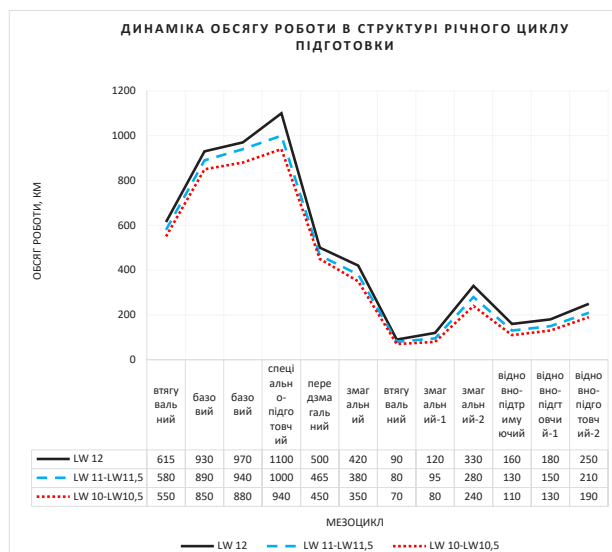


Рис. 2. Динаміка обсягу навантаження парализників різних спортивних класів у структурі річного циклу підготовки

Ураховуючи більш великі інтервали відпочинку, менш маневрене пересування по дистанції, зумовлене тяжкістю інвалідності, у процесі підготовки передбачено індивідуальний підхід до кожної нозологічної групи. У зв'язку із цим коливання в обсязі навантаження у різних структурних утвореннях тренувального процесу між представниками різних функціональних класів може коливатися від 5% до 8%. Так, загальний обсяг роботи за рік у представників класу LW 10–10.5 становить 4 840 км, класу LW 11–11.5 – 5 200 км (різниця 7%), класу LW 12 – 5 665 (різниця 15% та 8% відповідно).

Окрім обсягу навантаження, у річному циклі підготовки велике значення має інтенсивність навантаження (рис. 3).

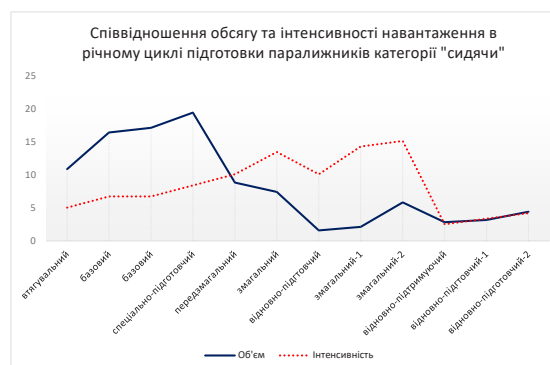


Рис. 3. Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження у річному циклі підготовки парализників категорії «сидячи»

Починаючи з втягувального мезоциклу обсяг поступово збільшується і досягає свого максимуму у спеціально-підготовчому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу та становить 19% від загального річного обсягу і в подальшому має тенденцію різкого зменшення. Водночас інтенсивність навантаження починаючи із втягувального мезоцикла поступово збільшується і досягає свого максимуму спочатку у змагальному мезоциклі на етапі ранніх стартів, трохи зменшується у відновно-підготовчому мезоциклі етапу головних стартів і знову досягає максимуму у I та II змагальному мезоциклах на етапі головних стартів. У відновно-підтримувальному мезоциклі відбувається різке зниження як обсягу, так й інтенсивності навантаження, яке трохи збільшується та стабілізується у відновно-підготовчому мезоциклі перехідного періоду.

Висновки. Потужний розвиток паралімпійського зимового спорту сучасності привертає увагу науковців та є предметом нашого дослідження. Так, аналіз проведення сучасних зимових Паралімпійських ігор визначив значні зміни в рельєфності дистанцій, застосування підйомів різної довжини та куту, подолання яких впливає на кінцевий змагальний результат і потребує урахування цих чинників під час побудови річної підготовки паралімпійців.

Процес підготовки в лижних перегонях паралімпійського спорту будується на основі одноциклового планування річного макроциклу, який спрямовано на забез-

печення найвищої готовності до конкретного старту (Паралімпійські ігри, чемпіонат світу) та пов'язано із сезонністю лижних перегонів та необхідністю тривалого перехідного періоду для відновлення парализників і здійснення реабілітаційних заходів.

Динаміка загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки параатлетів у річному макроциклі має хвилеподібний характер, водночас обсяг засобів СФП по відношенню до ЗФП значно збільшується у спеціально-підготовчому, передзмагальному та змагальному мезоциклах.

Для забезпечення індивідуального підходу в процесі підготовки парализників необхідно враховувати їх нозологічну групу. Так, обсяг навантаження в різних структурних утвореннях тренувального процесу між представниками різних функціональних класів може коливатися від 5% до 8%.

Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження у структурі річної підготовки парализників має хвилеподібний характер. Обсяг досягає свого максимуму у спеціально-підготовчому мезоциклі, а інтенсивність навантаження значно зростає у змагальному мезоциклі на етапі ранніх стартів та у I та II змагальному мезоциклах на етапі головних стартів. У відновно-підтримувальному мезоциклі відбувається різке зниження як обсягу, так і інтенсивності навантаження, яке трохи збільшується та стабілізується у відновно-підготовчому мезоциклі перехідного періоду.

Література:

1. Бріскін Ю., Передерій А. Вступ до теорії спорту інвалідів : навчальний посібник. Львів : Апріорі, 2008. 68 с. ISBN 78-966-8256-71-4.
2. Chui Ling Goh. To What Extent Does The Paralympic Games Promote The Integration Of Disabled Persons Into Society? *International Sports Law Journal*. 2020. Vol. 20. P. 36–54. URL: [dx.doi.org/10.1007/s40318-020-00164-w](https://doi.org/10.1007/s40318-020-00164-w).
3. Передерій А.В., Розторгуй М.С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 91–95.
4. Mishyn Maksym, Kamaiev Oleg, Mulyk Viacheslav, Taran Larysa, Grashchenkova Zhanna, Tarasevich Olena, Hradusov Vladymyr, Mulyk Kateryna, Pomeschchikova Iryna. Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 Supplement issue 2. Art 150. P. 1016–1020. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2150.
5. Connick M.J., Beckman E., Tweedy S.M. Evolution and Development of Best Practice in Paralympic Classification. *The Palgrave Handbook of Paralympic Studies*. 2018. P. 389–416. DOI : [org/10.1057/978-1-137-47901-3_18](https://doi.org/10.1057/978-1-137-47901-3_18).
6. Pastor D., Campayo-Piernas M., Pastor J.T., Reina R. A mathematical model for decision-making in the classification of para-footballers with different severity of coordination impairments. *Journal of Sports Sciences*. 2019. Vol. 37:12. P. 1403–1410. DOI: 10.1080/02640414.2018.1560617.
7. Павленко Л., Мішин М. Сучасний погляд на спортивну підготовку атлетів з порушенням опорно-рухового апарату. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, 16 вересня 2022 р. Київ, 2022. С. 60–61.
8. Gastaldi L., Mauro S., Pastorelli S. Analysis of the pushing phase in Paralympic cross-country sit-skiers – Class LW10. *Journal of Advanced Research*. 2016. Vol. 7. P. 971–978. URL: [dx.doi.org/10.1016/j.jare.2016.10.003](https://doi.org/10.1016/j.jare.2016.10.003).
9. Mishyn M., Pavlenko L., Cieslicka M., Kamaiev O., Taran L. Influence of the functional class of Paralympic cross-country sit-skiers on the effectiveness of competitive activity (on the example of the sprint distance). *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022. №. 26(4). P. 124–132. URL: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-4.005>.
10. Rosso V., Gastaldi L., Rapp W., Lindinger S., Vanlandewijck Y., Åyrämö S., Linnamo V. Balance Perturbations as a Measurement Tool for Trunk Impairment in Cross-Country Sit Skiing. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 2019. Vol. 36(1). P. 61–76. DOI: [org/10.1123/apaq.2017-0161](https://doi.org/10.1123/apaq.2017-0161).
11. Lajunen K., Rapp W., Ahtiainen J.P., Lindinger S.J., & Linnamo V. Effect of Sitting Posture on Sit-Skiing Economy in Non-disabled Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2020. Vol. 2:44, P. 1–7. DOI: 10.3389/fspor.2020.00044.
12. Котляр С.М., Моїсенко О.В. Удосконалення словової підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2017. С. 39–43.
13. Мулик В.В., Нестеренко А.Ю. Вплив застосування комплексів силових вправ на показники спеціальної сили м'язів плечового поясу спортсменів паралімпійської збірної України з лижних гонок та біатлону протягом підготовчого періоду. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3. С. 69–74.

References:

1. Briskin, Yu., & Perederii, A. (2008). Vstup do teorii sportu invalidiv [Introduction to the theory of disabled sports]. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu – Study guide for students of higher educational institutions of physical education and sports. Lviv : Apriori. 68 p. [in Ukrainian].
2. Chui Ling Goh. (2020). To What Extent Does The Paralympic Games Promote The Integration Of Disabled Persons Into Society? *International Sports Law Journal*. Vol. 20. pp. 36–54. doi: 10.1007/s40318-020-00164-w.
3. Perederii, A.V., & Roztorhui, M.S. (2016). Teoretyko-metodychni pidkhody do periodyzatsii bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv u adaptivnomu sporti [Theoretical and methodological approaches to the periodization of multi-year training of athletes in adaptive sports]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*, no. 1. pp. 91–95 [in Ukrainian].
4. Mishyn, M., Kamaiev, O., Mulyk, V. et al. (2018). Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 2, Art 150, pp. 1016–1020. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2150 [in English].
5. Connick, M.J., Beckman, E., Tweedy, S.M. (2018). Evolution and Development of Best Practice in Paralympic Classification. *The Palgrave Handbook of Paralympic Studies*, pp. 389–416. DOI: 10.1057/978-1-137-47901-3_18 [in English].
6. Pastor, D., Campayo-Piernas, M., Pastor, J.T. et al. (2019). A mathematical model for decision-making in the classification of para-footballers with different severity of coordination impairments. *Journal of Sports Sciences*, vol. 37:12, pp. 1403–1410. DOI: 10.1080/02640414.2018.1560617 [in English].
7. Pavlenko, L., & Mishyn, M. (2022). Suchasnyi pohliad na sportyvnu pidhotovku atletiv z porushenniam oporno-rukhevoho aparatu [A modern view of the sports training of athletes with musculoskeletal disorders]. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh – Youth and the Olympic movement: Collection of abstracts of reports of the XV International Conference of Young Scientists, 16 veresnia 2022 roku*. K., pp. 60–61 [in Ukrainian].
8. Gastaldi, L., Mauro, S., Pastorelli, S. (2016). Analysis of the pushing phase in Paralympic cross-country sit-skiers – Class LW10. *Journal of Advanced Research*. Vol. 7. pp. 971–978. DOI: 10.1016/j.jare.2016.10.003 [in English].
9. Mishyn, M., Pavlenko, L., Cieslicka, M. et al. (2022). Influence of the functional class of Paralympic cross-country sit-skiers on the effectiveness of competitive activity (on the example of the sprint distance). *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, no. 26(4), pp. 124–132. DOI: 10.15391/snsv.2022-4.005 [in English].
10. Rosso, V., Gastaldi L., Rapp W. et al. (2019). Balance Perturbations as a Measurement Tool for Trunk Impairment in Cross-Country Sit Skiing. *Adapted Physical Activity Quarterly*, vol. 36(1), pp. 61–76. DOI: 10.1123/apaq.2017-0161 [in English].
11. Lajunen, K., Rapp, W., Ahtiainen, J.P. et al. (2020). Effect of Sitting Posture on Sit-Skiing Economy in Non-disabled Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, vol. 2:44, pp. 1–7. DOI: 10.3389/fspor.2020.00044 0161 [in English].
12. Kotliar, S.M. & Moiseienko, O.V. (2017). Udoskonalennia sylovoi pidhotovky kvalifikovanykh lyzhnykiv-honshchychiv [Improvement of strength training of qualified ski racers]. *Osnovy pobudovy trenuvalnogo protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu – Basics of building a training process in cycle sports*, pp. 39–43 [in Ukrainian].
13. Mulyk, V.V., & Nesterenko, A.Iu. (2015). Vplyv zastosuvannia kompleksiv sylovykh vprav na pokaznyky spetsialnoi syly miaziv plechovoho poiasu sportsmeniv paralimpiiskoi zbirnoi Ukrainy z lyzhnykh honok ta biatlonu protiahom pidhotovchoho periodu [The influence of the use of strength exercise complexes on the indicators of the special strength of the muscles of the shoulder girdle of athletes of the Paralympic team of Ukraine in cross-country skiing and biathlon during the preparatory period]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhan scientific and sports bulletin*, no. №3, pp. 69–74 [in Ukrainian].

ОСНОВИ ГІМНАСТИЧНОЇ ТА ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА: МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ

Паришкара Юлія Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-8777-1726
Researcher ID: AAG-6695-2020
Scopus ID: 57195975990

Красілов Андрій Дмитрович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
заслужений тренер України,
викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-6167-3151

Максименко Анатолій Іванович,

старший викладач кафедри хореографії та музичного мистецтва
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5339-1365

Литвин-Жмурко Тетяна Сергіївна,

викладач кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-1448-9949

Омельяненко Катерина Анатоліївна,

викладач кафедри хореографії та музичного мистецтва
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6506-9784

Сучасні фітнес-центри і клуби вимагають високого рівня підготовленості фахівців (фітнес-тренерів), які безпосередньо здійснюють практичну роботу з клієнтами. У підготовці фахівців спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 024 «Хореографія», 014 «Середня освіта (Фізична культура) та (Хореографія)» учасники проектної групи освітньо-професійних програм керуються сучасними тенденціями під час складання освітніх програм, співпрацюють зі стейкхолдерами, роботодавцями, партнерами, спілкуються з випускниками та здобувачами освіти, проводять просвітницьку та профорієнтаційну роботу, де ведуть діалог у професійному ключі.

Важливим є вивчення гімнастичної та хореографічної термінології для складання фітнес-програм танцювальних напрямів під час навчання у закладі вищої освіти (ЗВО). Доцільність даної підготовки вищезгаданих спеціальностей у закладах вищої освіти зумовлена сукупністю чинників, серед яких провідними є: запит на фахівців нової формації, здатних надавати якісні послуги населенню; орієнтація суспільства на здоровий спосіб життя; формування у них професійного понятійного апарату.

Отже, у підготовці майбутніх фітнес-тренерів важливе місце займає формування професійного понятійного апарату, зокрема у написанні конспектів занять, проведення групових класів, записі гімнастичних вправ та хореографічних композицій тощо.

Метою дослідження є спроба у записі вправ і танцювальних рухів українською мовою для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології.

У роботі використано метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, метод спостереження за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки.

Аналіз і узагальнення науково-методичних джерел дав змогу оцінити значення гімнастичної та хореографічної термінології у професійній діяльності фітнес-тренерів. Проведене спостереження за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки підтвердило тезу про важливість в опануванні професійної термінології під час навчання у ЗВО. Зроблено спробу запису вправ українською мовою для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології. У подальшому виконану роботу можливо застосовувати у складанні конспектів занять під час практичних занять і виробничої практики здобувачів освіти фізичної культури і спорту, фітнесу та хореографії.

Ключові слова: фітнес-тренер, гімнастична та хореографічна термінологія, фізична культура, спорт, фітнес, хореографія.

Paryshkura Yuliia, Krasilov Andrii, Maksymenko Anatolii, Lytvyn-Zhmurko Tetiana, Omelianenko Kateryna. Basics of gymnastic and choreographic terminology for the future fitness trainer: methodical aspect

Modern fitness centers and clubs require a high level of preparation of specialists (fitness trainers) who directly carry out practical work with clients. In the training of specialists in the specialties 017 Physical culture and sport, 024 Choreography, 014 Secondary education (Physical culture) and (Choreography), participants of the project group of educational and professional programs are guided by modern trends in the preparation of educational programs, cooperate with stakeholders, employers, partners, communicate with graduates and education seekers, conduct educational and career guidance work where they conduct dialogue in a professional manner.

It is important to study gymnastic and choreographic terminology while studying at a higher education institution for drawing up fitness programs for dance disciplines. After all, the ability to conduct a dialogue and make a recording in a professional way requires the mastery of academic and modern terms used in physical culture, sports, fitness and choreography.

The expediency of this preparation of the above-mentioned specialties in institutions of higher education is due to a combination of factors, among which the leading ones are: the demand for specialists of a new formation capable of providing high-quality services to the population; orient society's priority to a healthy lifestyle; formation of their professional conceptual apparatus. Gymnastic and choreographic terminology provides an opportunity to use the word more widely in the teaching process. Each term includes a whole concept, therefore the term is a more universal definition, because it gives an opportunity to create an idea of the movement and reflects the essence of the exercise technique. In addition, the terminology contributes to theoretical preparation for meaningful performance of motor tasks.

Therefore, in the training of specialists in physical culture, sports, fitness and choreography, an important place is occupied by the formation of a professional conceptual apparatus, in particular, in writing lesson notes, conducting group classes, recording gymnastic exercises and choreographic compositions, etc.

The purpose of the study is to attempt to record exercises and dance movements in Ukrainian for aerobic fitness classes using step platforms while training future fitness trainers in gymnastic and choreographic terminology.

The work uses the method of theoretical analysis and generalization of scientific literature, the method of observing the work of fitness trainers and aerobics instructors.

According to the results of scientific searches, scientific and methodical sources were analyzed and summarized, which made it possible to evaluate the importance of gymnastic and choreographic terminology in the professional activity of fitness trainers. The observation of the work of fitness trainers and aerobics instructors confirmed the thesis about the importance of mastering professional terminology while studying at a higher education institution. An attempt was made to record exercises in Ukrainian for aerobic fitness classes using step platforms while training future fitness trainers in gymnastic and choreographic terminology. In the future, it is possible to use these works in drawing up lesson notes during practical classes and production practice of future fitness trainers.

Key words: *fitness-trainer, gymnastic and choreographic terminology, physical culture and sports, fitness, choreography.*

Вступ. Сучасні напрями фітнес-індустрії вимагають високого рівня підготовленості фахівців, які безпосередньо здійснюють практичну роботу з клієнтами. Підготовку до діяльності у згаданій сфері ведуть за освітніми програмами на кшталт: «Фітнес та рекреація» у рамках спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (Фізична культура та (Хореографія)» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», «Хореографія та фітнес» спеціальності 024 «Хореографія» галузі знань 02 «Культура та мистецтво». Зокрема, передбачено вивчення гімнастичної та хореографічної термінології для складання фітнес-програм танцювальних напрямів [5; 6]. Адже вміння вести діалог та здійснювати запис у професійному ключі вимагає опанування академічних і сучасних термінів, що застосовують у фізичній культурі, спорті, фітнесі та хореографії. Доцільність даної підготовки вищезгаданих спеціальностей у ЗВО зумовлена сукупністю чинників, серед яких провідними є: запит на фахівців нової формації, здатних надавати якісні послуги населенню; орієнтація суспільства на здоровий спосіб життя; формування у них професійного понятійного апарату [2; 7].

Термінологія включає у себе систему спеціальних термінів, які вживаються для короткого визначення та пояснення понять, явищ, предметів будь-якої галузі знань, науки, техніки, мистецтва, культури тощо [1; 3]. Терміни – спеціальні наукові чи професійні слова, які відрізняються точністю визначення, здебільшого функціонують у науковому стилі й відрізняються від інших слів особливостями значення та сферою вживання.

Спеціальною термінологією користуються у бага-

тьох галузях знань у виробничій, руховій діяльності з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні, спорті та хореографії використовується велика кількість вправ, без термінів яких неможливо вивчати будь-який рух [2; 7]. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між педагогом та учням, допомагає спрощувати опис вправ і рухів, визначення понять, назв приладів, інвентарю, споруд тощо.

Якщо під час опису вправ або проведення занять користуватися звичайною мовою, то неминучі багатослівність і зайва трата часу на пояснення, тому фахівці користуються умовними позначеннями – термінами, що дає змогу визначити складні рухи одним або декількома словами [1, 3; 8; 9]. Специфіка професійної термінології полягає у тому, що вправи, які використовуються під час занять фізичною культурою, спортом, фітнесом і хореографією, різноманітні та дуже рідко зустрічаються у звичайному житті.

Гімнастична та хореографічна термінологія надає можливість ширше використовувати слово у процесі викладання. Кожен термін включає у себе ціле поняття, тому він є більш універсальним визначенням, бо дає можливість створити уявлення про рух та відображає суть техніки виконання вправи. Згодом учні розуміють, як виконувати ту чи іншу вправу (розгином, обертом, прогнутим, зігнутим, поступово, швидко та ін.). Окрім того, термінологія сприяє теоретичній підготовленості до осмисленого виконання рухових завдань. У зв'язку з появою нових напрямів фітнесу та сучасних танців з'явилися й нові терміни, а деякі зі старих втратили

своє значення і були виключені. Отже, у підготовці фахівців фізичної культури, спорту, фітнесу та хореографії важливе місце займає формування професійного понятійного апарату, зокрема у написанні конспектів занять та проведенні групових класів [1; 3; 7].

Мета дослідження полягає у спробі запису вправ за українською термінологією для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології.

Матеріали та методи. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, дані спостережень за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки.

Результати. Викладання українською мовою у закладах освіти та професійне спілкування викликали необхідність перекладу термінології і поповнення професійної термінології. Щоб терміни були доступними, автори утворюють сучасну професійну термінологію на базі словникового фонду рідної мови. Завдання освіти та науки – зробити професійну мову зручнішою для здійснення діяльності у галузі, доступнішою широкому колу фахівців фізичної культури і спорту, фітнесу та хореографії, а також тим, хто бажає розширювати свої компетентності [1–3; 6].

Для того щоб термінологія відповідала своєму призначенню, до неї висуваються вимоги, спираючись на загальнодидактичні принципи. А саме, термін має бути доступним, стислим, точним.

У процесі практичної діяльності та підготовки до занять нами використовувалися гімнастична та хореографічна термінологія, а також основи теорії та методики фізичної культури і спорту під час опису вправ для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ.

Вправа № 1 «Базовий крок»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правої на степ-платформу вперед, руки вперед;

2 – ліву приставити зігнутою, не торкаючись степ-платформи, руки донизу;

3 – крок із лівої назад на підлогу, руки вперед;

4 – права у В.П., руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 2 «Переступаючий крок»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правої на степ-платформу вперед, руки вперед;

2 – ліву приставити, руки донизу;

3 – крок правої на підлогу, руки вперед;

4 – ліву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 3 «Крок на кут-мах»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на ближній лівий кут ступу;

2 – лівою низький мах уперед, права рука вперед, ліва на пояс;

3 – крок лівою назад на підлогу;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 4 «Крок на кут-коліно»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на ближній лівий кут степ-платформи;

2 – ліва вперед зігнута, стопа до коліна опорної ноги, права рука вперед, ліва на пояс;

3 – крок лівою назад на підлогу;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 5 «Крок-захліст»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на ближній правий кут степ-платформи, руки вперед;

2 – лівою зігнутою мах назад, руки донизу;

3 – крок лівою назад на підлогу;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 6 «Крок-рівновага»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою вперед на степ-платформу, руки вперед зігнуті;

2 – лівою мах назад, руки в сторони зігнуті;

3 – крок лівою назад на підлогу, руки вперед зігнуті;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 7 «Танцювальний крок-мамба»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок зігнутою правою на ближній лівий кут степ-платформи, ліва зігнута у безопорному положенні вбік, права рука вперед, ліва за спину;

2 – крок лівою назад на підлогу;

3 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

4–6 – те ж саме з лівої.

Вправа № 8 «Приставний крок». В. П. – О. С.

1 – крок правою в сторону, руки вперед;

2 – ліву приставити на носок, руки донизу;

3 – крок лівою у В. П., руки вперед;

4 – праву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 9 «Стрибок на степ-платформу з поворотом».

В. П. – О. С. степ – платформа на підлозі попереду.

1 – стрибок правою на степ-платформу, ліва пряма в сторону, руки в сторони;

2 – ліва вперед на підлогу за степ-платформу, руки донизу;

3 – поворот на лівій на 180°, руки донизу;

4 – праву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме у В. П.;

9–16 – те ж саме з лівої.

Вправа № 10 «Крок-крок».

В. П. – О. С.

1–8 – ходьба на місці.

Вправа № 11 «Крок перехід-арка»

В. П. – О. С. руки донизу «у замок», степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на степ-платформу;

2 – поворот із підскоком на 90° вліво, захліст прямою лівою назад, руки догори;

3 – крок лівою назад із поворотом на 90° вліво;

4 – праву приставити, руки до низу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 12 «Крок маятник».

В. П. – О. С. руки на поясі, степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на степ-платформу;

2 – стрибок із підбиттям з правої на ліву, права в сторону пряма;

3 – стрибок із підбиттям з лівої на праву, ліва в сторону пряма;

4 – крок лівою назад на підлогу;

5 – приставити праву;

6–10 – те ж саме з лівої.

Вправа № 13 «Крок за степ-платформу»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на степ-платформу з поворотом на 90° вліво, руки вперед;

2 – крок лівою за степ-платформу підскоком, руки донизу;

3 – крок лівою у В. П. підскоком із поворотом на, 90° вправо, руки вперед;

4 – праву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вищезгадані вправи утворюють комбінації рухів та комплекси, які входять до фітнес-програм, що мають місце у фітнес клубах і центрах. Тому важливим аспектом є теоретична та практична підготовка майбутніх фітнес-тренерів під час навчання у ЗВО.

Висновки. Проаналізовано та узагальнено науково-методичні джерела, що дало змогу оцінити значення гімнастичної та хореографічної термінології у професійній діяльності фітнес-тренерів; проведено спостереження за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки, яке констатує важливість опанування ними професійної термінології під час навчання; зроблено спробу запису вправ українською мовою для фітнес-занять аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології.

Література:

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeluk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 (Serbia).
3. Ковальчук Н., Гнітецька Т., Томащук О. Значення гімнастичної термінології та необхідність її уніфікації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3К(162). С. 192–197. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).39).
4. Козинко Л.Л., Городецька О.Г. Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Хореографія» 10 років навчання. Київ, 2020. 80 с.
5. Національний класифікатор України: Класифікатор професій ДК 003-10. Київ : Держстандарт України, 2010. № 327.
6. Про перелік спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліста і магістра : Постанова Кабінету Міністрів України від 27.08.2010 № 787.
7. Рибалко П.Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. . 2019. № 4(96). С. 66–77.
8. Тараканова А.П. Танцюйте з нами : навчально-методичний посібник. Вінниця : Нова книга, 2010. 160 с.
9. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.

References:

1. Aiunts, L.R. (2008). Himnastyka. Metodychni materialy do teoretychnoi pidhotovky studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu [Gymnastics. Methodical materials for theoretical training of students of the Faculty of Physical Education and Sports]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU, 62 p. [in Ukrainian].
2. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeluk, Alla Kolyshkina (2019). Pidhotovka maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do vykorystannya innovatsiynykh vydiv rukhovoyi diyal'nosti: ukrayins'kyu dosvid. [Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience]. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 [in English].
3. Kovalchuk, N., Hnitetska, T., & Tomashchuk, O. (2023). Znachennia himnastychnoi terminolohii ta neobkhdnist yii unifikatsii [The importance of gymnastic terminology and the need for its unification]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*[Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3K(162), 192–197. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).39) [in Ukrainian].
4. Kozynko, L.L., Horodetska, O.H. (2020). Navchalna prohrama z pozashkilnoi osvity khudozhno-estetychnoho napriamu «Khoreohrafiia» 10 rokiv navchannia [Curriculum for extracurricular education in the artistic and aesthetic direction " Choreography"]. Kyiv, 80 p. [in Ukrainian].
5. Natsionalnyy klasyfikator Ukrayin : Klasyfikator profesiiy [Ukraine National Classifier: Classifier of professions]. DK 003-10 K. : Derzhstandart Ukrayiny, 2010 vid 28.07.2010 № 327 [in Ukrainian].

6. Pro perehik spetsialnistey, za yakymy zdiysnyuyetsya pidhotovka fakhivtsiv u vyshchykh navchalnykh zakladakh za osvithno-kvalifikatsiynymy rivnyamy spetsialista i mahistra [The list of specialties, which are trained in higher education by educational specialist's degree and master's degree]: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 27.08.2010 r. № 787 [in Ukrainian].

7. Rybalko, P.F. (2019). Kerivni pidkhody i pryntsypy u pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury do ozdorovcho-sportyvnoi diialnosti [Guiding approaches and principles in the preparation of physical culture teachers for health and sports activities]. Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu [Humanization of the educational process]. Zbirnyk naukovykh prats. Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad "Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet"; 4 (96), 66–77 [in Ukrainian].

8. Tarakanova, A.P. (2010). Tantsiuite z namy [Dance with us]. Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia vykladachiv khoreohrafii 1-4 klasiv zahalnoosvitnikh i kerivnykiv khoreorafichnykh hurtkiv pochatkovoho rivnia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv. Vinnytsia: NOVA KNYHA, 160 p. [in Ukrainian].

9. Tsvetkova, L.Yu. (2007). Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu [Methods of teaching classical dance] K.: Alterpres, 324 p. [in Ukrainian].

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНО-ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Петренко Наталія Володимирівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-8563-8606

Стасюк Роман Миколайович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6357-6515

Кунпан Максим Олександрович,
аспірант кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0004-3462-5227

Технологія підготовки студентів-гандболістів підпорядкована загальним закономірностям теорії та методики спорту, де цільовий змістовий бік становить інтегральна підготовленість спортсмена. Тому, здійснюючи її, необхідно керуватися принципами спорту вищих досягнень, що відображають ці закономірності, з урахуванням індивідуальних фізичних та техніко-тактичних особливостей реалізації їх у динамічних ситуаціях змагань. Тренувальний процес студентської команди гандболістів складається з основних взаємозалежних частин: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки. Тренувальний процес команди студентів-гандболістів підпорядкований загальним закономірностям навчання та виховання, де модельно-цільовий бік підготовки становить інтегральна підготовленість спортсмена. Побудова підготовки зумовлена загальними педагогічними принципами, що відображають ці закономірності, індивідуальними та віковими особливостями гандболістів. Насамперед, до них належать принципи всебічності та активності, поступовості, повторності, індивідуалізації. Для досягнення модельно-цільових спортивних результатів у студентському гандболі періодичне значення має відповідний рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Тому чільне місце у тренуванні займає фізична підготовка, що реалізується у єдності з процесом удосконалення техніки гри. Для досягнення модельно-цільового спортивного результату нарівні із загальноприйнятими у гандболі засобами та методами у навчально-тренувальній роботі необхідно застосовувати ті вправи загальної фізичної підготовки, які за біологічними та фізіологічними ознаками найбільш наближені до ігрової та змагальної діяльності гандболістів. Основними методами фізичної підготовки студентів-спортсменів у гандболі є: повторний, змінний, інтервальний, ігровий, змагальний та метод кругового тренування. Головну роль у забезпеченні загальної та спеціальної фізичної підготовленості гандболістів відіграють вправи, спрямовані на виховання швидкості, сили, швидко-силової якості, рухово-координаційних здібностей, витривалості, гнучкості. Ці рухові якості значною мірою визначають різнобічний фізичний розвиток та можливість досягнення високих результатів у гандболі.

Ключові слова: гандбол, фізична підготовка, тренування, рухові якості.

Petrenko Nataliia, Stasyuk Roman, Kunpan Maksym. Criteria for assessing physical preparation of athletes in team sports

The technology of training student handball players is in accordance with the underlying laws of the theory and methodology of sports, where the integral preparation of the athlete becomes the main focus. Therefore, in this case, it is necessary to adhere to the principles of sport that are most accessible, which represent the patterns, with the understanding of individual physical and technical-tactical features of their implementation in dynamic sportsmen. situations zmagani. The training process of a student handball team consists of the main interdependent parts: physical, technical, tactical, psychological and theoretical preparation. The laborious process of a team of student handball players following the underlying patterns begins and develops, as a model-whole basis of preparation, which creates the integral preparation of the athlete. Everyday training is based on fundamental pedagogical principles that reflect the patterns, individual and age-old characteristics of handball players. First of all, we must follow the principles of universality and activity, continuity, repetition, and individualization. To achieve model-target sports results in student handball, a consistent level of physical and technical-tactical preparedness is of utmost importance. Therefore, physical preparation plays an important role in training, which is realized through the process of improving grappling technique. To achieve a model-target sports result on par with the methods and techniques used in handball, it is necessary for the initial training robot to maintain the right to physical training, such as biological and physiologist These are signs of the closest proximity to the game and physical activity of handball players. The main methods of physical training of student-athletes in handball are: repetition, change, interval, game, and the method of circular training. The main role of handball players' secure physical fitness and special physical fitness is played by the right, directing on the development of fluidity, strength, fluidity and strength, hand-coordination abilities, vibrancy and bunkness. These handball bones significantly indicate varied physical development and the ability to achieve high results in handball.

Key words: handball, physical training, training, rotating bones.

Вступ. У сучасній науці існують різні підходи та критерії оцінки фізичної підготовленості спортсменів у командно-ігрових видах спорту.

Науково доведено, що високий рівень розвитку рухових якостей у цих видів спорту пов'язаний з успішністю оволодіння технікою гри. Визначальними є рухові якості відповідно до специфіки виду спорту. Недостатній рівень розвитку рухових якостей негативно відбивається на оволодінні технікою гри. Для освоєння таких необхідних прийомів у гандболі, як передача та кидок м'яча, потрібна певна сила м'язів кистей рук. Якщо у гандболістів недостатній або низький рівень розвитку рухових якостей, то вони не зможуть на потрібному рівні виконувати техніко-тактичні дії. Для фізичної підготовки гандболістів необхідне створення моделі фізичної підготовленості спортсменів, яка враховує специфіку фізичного розвитку та спортивної майстерності (М. Безмилов, 2022; О. Шиптицька, Е. Малаєв, 2021).

Координація як фізична якість створює передумови для оволодіння координаційно-складними рухами, що необхідно для оволодіння технікою гри та її прояву в умовах змагання. Розвивається координація за допомогою спортивних та рухливих ігор, гімнастичних вправ, стрибків через скакалку та ін. Основною умовою для розвитку координації є постійне підвищення координаційних труднощів під час виконання вправ. Необхідно правильно визначити складники системи підготовки гандболістів і зв'язки, відносини між ними, які необхідні для створення системи багаторічної підготовки [1; 3; 5].

Побудова блокової моделі системи підготовки спортсменів включає у неї три основні блоки: блок цільових функцій та модельних командно-індивідуальних характеристик на весь період багаторічної підготовки; блок функцій забезпечення (включає відбір спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, професійний рівень тренерів та підвищення їхньої кваліфікації, матеріально-технічну оснащеність, організаційні форми); блок безпосередньої реалізації цілей (включає тренувальні заняття, змагання, відновлювальні заходи, засоби формування особистості спортсмена).

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених завдань застосовано такі методи: вивчення та аналіз літературних джерел; статистичні методи; аналіз та синтез отриманої інформації.

Результати. Під час підготовки спортивного резерву потрібно враховувати особливості підготовки гандболістів вищих розрядів. Отже, підготовка гандболістів вищих розрядів пов'язана з підготовкою спортивних резервів, оскільки у цьому виді підготовки аналогічними є модельні характеристики та контрольні нормативи.

Прийнято приймати за критерії оцінки якості роботи із резервами показники рівня підготовленості команд вищих розрядів. Тимчасові рамки навчання резерву позначені у таких межах: початковий вік занять (9–11 років), у якому успішно вирішуються завдання спеціалізованої підготовки, та вік 18–20 років, у цьому віці спортсменів-гандболістів включають до складу команд вищих розрядів [2; 4].

Від управління підготовкою спортсменів як процесу, спрямованого досягнення певних цілей, залежить ефективність у системі багаторічної підготовки спортивних резервів.

Про якість управління судять за рівнем досягнення мети. Мета управління процесом підготовки гандболістів визначається якістю набору кількісних модельних показників, які характеризують ступінь готовності спортсменів у результаті багаторічної підготовки, що забезпечується на даній стадії управління.

Для ефективного управління спортивною діяльністю потрібно використовувати модель підготовленості спортсмена і модель підготовленості команди. Маючи специфіку спортивної діяльності гандболістів, розробляють модельні характеристики спортсменів. Основне завдання полягає у виділенні суттєвих чинників, що сприяють отриманню найкращого результату.

В основу «моделі майбутнього», або «моделі найсильнішого гандболіста», лягла оцінка кількісних показників спортсменів-гандболістів.

Для ефективного створення модельної характеристики важливо враховувати структуру змагання та чинники, що впливають на ефективність.

В основі гри гандбол лежить ігрова діяльність, що розглядається як регульована свідомістю внутрішньої (психічної) та зовнішньої (рухової) активності спортсмена, яка спрямована на досягнення перемоги над суперником, що є головною метою гри.

Ігрова діяльність стає змагальною під час протиборства двох команд. Ігровій діяльності змагання притаманні динамічні умови: будь-які дії окремих спортсменів-гравців, ланок гравців і команди знаходяться під контролем супротивника, він намагається зруйнувати захист або перервати атаку, намагається нав'язати свій план гри – усе це робиться для перемоги. Такою поведінкою супротивника пояснюються особливості вирішення рухових завдань у мінливих умовах. Гандболісту потрібно враховувати розташування гравців на майданчику (як своїх, так і команди противника) і положення м'яча, йому потрібно постійно думати, аналізувати і передбачати дії партнерів, намагатися зрозуміти наміри противника, а також стрімко реагувати на зміни обстановки, приймати рішення у даній ситуації, вчасно та ефективно виконувати дії. Під час швидкісної гри найчастіше підвищується ступінь складності та необхідність швидко приймати рішення. Отже, дії команди у процесі взаємодії гравців визначають результат змагань.

Індивідуальне володіння технікою, тактикою та наявність достатньої фізичної підготовленості спортсменів команди є умовами, лише необхідними для успішної гри команди, але не завжди достатніми. Необхідні також налагоджена взаємодія та відносини між окремими гравцями всередині ланок, між ланками та в команді загалом.

Однією з характерних рис змагальної ігрової діяльності є велика кількість технічних прийомів та тактичних дій і необхідність виконувати їх багаторазово у процесі змагання. Спортсменам під час змагання необхідно

брати участь у кількох зустрічах. Кожен гравець упродовж гри перебуває у безперервному протистоянні з суперником, у цих умовах він повинен діяти, не знижуючи ефективності дій та оптимально виконуючи ігрову роль. Спортсмени команд вищих розрядів у річному циклі можуть проводити до 80–90 ігор, при цьому необхідно зустрічатися із супротивниками з різними технічними, тактичними, фізичними характеристиками, манерою гри. Ці факти підтверджують необхідність високого рівня розвитку функціональних можливостей спортсменів та інтегральної фізичної підготовленості спортсменів ігрових команд.

У підготовці гандболістів не рекомендується використовувати жорсткі стандартні умови, адже ігрові ситуації точно не повторюються і є щоразу унікальними. У змаганнях рухові якості спортсменів багато в чому забезпечують ефективність і надійність техніко-тактичних дій.

Виділяють основні чинники, що впливають на ефективність ігрової діяльності змагань (рис. 1).

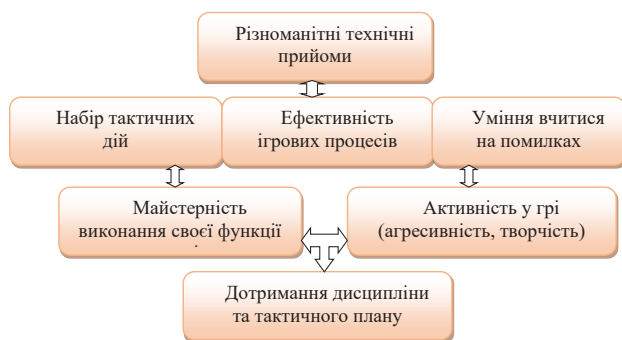


Рис. 1. Чинники, що впливають на ефективність ігрової діяльності змагань

Потрібно зазначити, що на ефективність змагальної ігрової діяльності загалом впливають функціональні можливості та морфологічні ознаки спортсменів. У структуру змагальної діяльності включено психічні якості та властивості, морально-вольові якості особистості спортсмена.

Багатогранність та багатокомпонентність структури підготовленості спортсменів у командно-ігрових видах спорту передбачає системний контроль як основу якості управління тренувальним процесом команд. Тому до змісту педагогічного контролю підготовки спортсменів повинні входити контрольні вправи для оцінки основних рухових якостей: швидкісно-силових та координаційних якостей, силових та спеціальної витривалості. Під час цього у систему контролю фізичної підготовленості крім «базових» фізичних якостей повинні входити вправи комплексного характеру, що відображають специфічні прояви фізичної підготовленості (комплексна вправа, комплексний тест на спритність).

Проведений аналіз літератури [1; 2; 4] дав змогу сформулювати підходи до оцінки фізичної підготовленості спортсменів:

- системний контроль, який передбачає практичну реалізацію різних видів контролю, що використовуються у структурних частинах тренувального процесу, для отримання об'єктивної, різнобічної інформації про стан спортсмена та його динаміку з метою управління процесом спортивної підготовки;

- пріоритетний контроль рухових якостей, заснований на оцінці одного з найважливіших компонентів фізичної підготовленості гравців;

- порівняльно-моделюючий контроль, що дає змогу провести порівняльний аналіз рівня розвитку рухових якостей, розробити профіль фізичної підготовленості спортсмена та змоделювати зміни необхідних показників у рамках окремих часових відрізків тренувального процесу;

- реабілітаційний контроль, спрямований на оцінку характеру та якості відновлення втраченого рівня розвитку рухових якостей у спортсменів після травми та періоду реабілітаційно-відновлювальних заходів;

- структурно-функціональний підхід до контролю фізичної підготовленості, що дає змогу виявити провідні чинники, які характеризують рівень фізичної підготовленості спортсменів та взаємозв'язок даних показників, а також їхні структурні особливості для спортсменів різних вікових категорій;

- інтегральний контроль рівня підготовленості спортсменів у ігрових видах спорту, що дає змогу в сукупності оцінити загальну та спеціальну фізичну, а також технічну підготовленість спортсменів.

Незалежно від виду командних спортивних ігор можна виділити загальні підходи до вибору та обґрунтування засобів контролю та їхніх показників:

- 1) побудова тренувального процесу спортивних команд ґрунтується на загальних принципах та закономірностях спортивної підготовки, загальних закономірностях розвитку рухових якостей;

- 2) для отримання об'єктивних даних контролю на основі вимірювання необхідних показників повинна бути розроблена методика інтегральної оцінки підсумкових даних, особливо у разі застосування великої кількості тестів, які мають різну розмірність значень, що оцінюються;

- 3) головним показником у комплексному контролі в усіх спортивних іграх є результат змагань та його вимірювані компоненти (обсяг, різнобічність, стабільність та ефективність тактико-технічних дій, обсяг та швидкість переміщень, темп дій у іграх), які вимагають оцінки їх забезпеченості різними боками фізичної підготовленості спортсменів;

- 4) потрібен облік специфіки спільності та відмінностей між командними спортивними іграми (наприклад, наявність чи відсутність прямих контактів між суперниками).

Наприклад, у гандболі чи баскетболі, згідно з правилами змагань, існують форми певного силового контакту. Нині одним із найбільш інформативних критеріїв якості гри є результативність єдиноборств.

З урахуванням цього факту у програмах комплексного контролю у підготовці футболістів, баскетболістів

**Порівняння результатів загальної фізичної
підготовленості студентів I курсу
(2022 та 2023 рр. вступу)**

Рік вступу	Результати тестування фізичної підготовленості студентів				
	Біг 30 м, с	Кидок м'яча 1 кг стоячи, м	Кидок м'яча 1 кг сидячи, м	Потрійний стрибок, м	Човниковий біг 100 м, с
2022	4,44	31,08	11,5	7,75	22,6
2023	4,50	32,06	10,92	7,40	21,6
Різниця	0,06	0,98	-0,58	-0,35	-1,00

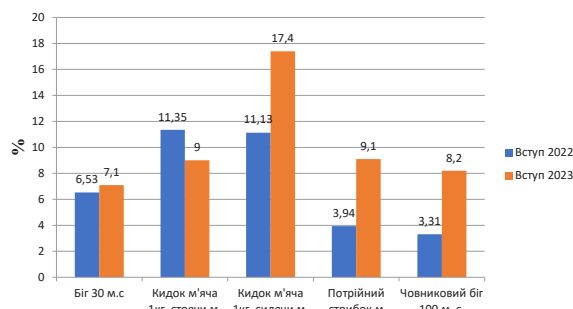


Рис. 2. Порівняння коефіцієнтів варіації загальної фізичної підготовленості студентів I курсу 2022 та 2023 рр. вступу

Студенти I курсу у першому семестрі проходять первинний відбір у команду та потрапляють на так званий адаптаційний етап. На даному етапі відбувається адаптація студентів-гандболістів до нових умов освітнього процесу у ЗВО та нового формату тренувальних навантажень у студентській команді. Під час цього до складу команди входять гандболісти II курсу, що знаходяться у даний момент на тренувальному етапі, III курсу – на тренувальному етапі (поглиблена спортивна спеціалізація) і IV курсу – на етапі вдосконалення спортивної майстерності. У II семестрі гандболісти-першокурсники проходять етап початкової підготовки та паралельно з підвищенням загальної та спеціальної фізичної підготовленості освоюють розширений арсенал прийомів техніки та тактики гри.

Потрібно зазначити, що структура та зміст багаторічної підготовки студентів-гандболістів в умовах ЗВО враховують рівень спортивної майстерності нових студентів. Таким чином, побудова підготовки студентської команди з гандболу має свої особливості, що виражаються переважно рамками 4-річного навчання у ЗВО, щорічною зміною складу спортсменів (приходом нових гравців до команди та відходом випускників), існуючими відмінностями щорічних показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості, меншими обсягами годин тренувальних занять порівняно з професійними командами.

Висновки. Існуючі підходи та критерії оцінки фізичної підготовленості спортсменів у командно-ігрових видах спорту істотно впливають на ефективність

та хокеїстів важливе місце займають силові показники, а у тренуваннях – силові вправи. У тенісі чи волейболі відсутнє безпосереднє протистояння суперників, що не знижує значущість силовой підготовки у цих видах спортивних ігор. Навпаки, значимість силовой підготовленості тенісистів та волейболістів зростає з кожним роком.

Усі вимірвальні та тестові процедури в комплексному контролі спрямовані на аналіз та оцінку ефективності змагальної та тренувальної діяльності спортсменів команд, а також рівня їх підготовленості.

Особливого значення у цьому контексті мають функції вимірювання, аналізу та оцінки. Не можна відривати аналіз від вимірів, бо останні проводять лише заради аналізу даних. Вимірювання та аналіз здійснюють у рамках різних напрямів комплексного контролю. Тому термінологічно під час уживання поняття «контроль» автоматично мається на увазі й аналіз його результатів.

Для повного розкриття досліджуваної проблеми потрібно перейти до розгляду узагальнених та парціальних показників, які характеризують фізичну підготовленість спортсменів у командно-ігрових видах спорту на етапах багаторічної підготовки (на прикладі гандболу).

Аналіз структури змагальної діяльності у командних видах спортивних ігор показує, що з підвищенням рангу (рівня) змагань зростає і значення інтегральної підготовленості окремих спортсменів та команди загалом. На думку багатьох учених, саме інтегральна підготовленість є однією з найважливіших ланок у готовності спортсменів до участі у змаганнях.

Сучасний студентський гандбол також потребує високого рівня інтегральної підготовленості студентів-спортсменів, яка ґрунтується на достатньому рівні фізичної та техніко-тактичної підготовленості, оптимальних функціональних можливостях, що дає змогу команді досягати високого спортивного результату.

Аналіз підготовки чоловічої студентської команди ГК «RGM Group-СумДУ» за 2022–2023 навчальний рік показав, що особливе місце у тренувальному процесі займає не лише проблема формування техніко-тактичної підготовленості студентів-спортсменів, а й оптимізації тренувальних впливів з урахуванням індивідуальних можливостей та рівня фізичної підготовленості. На прикладі порівняння результатів загальної фізичної підготовленості студентів I курсу 2022 та 2023 рр. вступу виявлено, що існують значні відмінності в індивідуальних та середньогрупових показниках швидкісної, швидкісно-силовой підготовленості та швидкісної витривалості (табл. 1).

Під час цього велике значення має аналіз коефіцієнтів варіації порівнюваних показників, що характеризує розсіювання аналізованих вибірок. Як видно з рис. 2, більші величини коефіцієнтів варіації показників фізичної підготовленості студентів I курсу 2022 р. вступу виявлено за 4 показниками з 5, що характеризує ще більшу відмінність у рівні підготовленості та неоднорідність груп досліджуваних спортсменів.

підготовки спортсменів і результативність змагальної діяльності.

Спортивне тренування органічно поєднує два складники: загальну і спеціальну підготовку. Загальна підготовка створює базу, на основі якої розширюються функціональні можливості організму студентів-гандболістів, відбувається розвиток фізичних та мораль-

но-вольових якостей спортсменів, а також оволодіння ними руховими вміннями та навичками. Спеціальна підготовка забезпечує виховання фізичних якостей і формування навичок та умінь, специфічних для гандболу. Нерозривність загальної та спеціальної підготовки – одна з основних закономірностей тренування спортсменів.

Література:

1. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. № 3. С. 3–19.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. 2-е вид., доп. і перероб. Вінниця, 2011. С. 154–156.
3. Стасюк Р.М., Клименченко Т.Г., Гриб Т.О. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 2(122). С. 154–158.
4. Стасюк Р.М., Чехранов К.О. Індивідуалізація технічної підготовки гандболістів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : V Міжнародна наук.-метод. конф.*, м. Суми, 18–19 квітня 2020 р. : тези доп. Суми, 2020. С. 101–103.
5. Шаверський В.К., Саранча М.П., Гаврилюк В.М. Швидкісно-силова підготовка гандболістів. *Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Наука, освіта, технології та суспільство: нові дослідження і перспективи»*, 2022. С. 73–74.
6. Шиптицька О., Мальяр Е. Використання системи педагогічного контролю для підвищення фізичної та технічної підготовки гандболістів ДЮСШ. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Тернопіль, 25 листопада 2021 р. С. 344–347.

References:

1. Bezmirov M. (2022). Periodization of training of athletes in game sports: factors influx and promising directives for the further development of a specific knowledge system. *Theory and methodology of physical training and sports*, № 3. Pp. 3–19 [in Ukrainian].
2. Drachuk A.I. (2011). Theory and methodology of handball: Basic handbook. 2nd view, additional and redesigned – Vinnytsia. Pp. 154–156. [in Ukrainian].
3. Stasyuk R.M., Klimenchenko T.G., Grib T.O. (2020). Model characteristics of the fundamentals of mental activity and control of handball players. *Scientific book of hours of the NPU named after M.P. Drahomanov*. Issue 2 (122). Pp. 154–158 [in Ukrainian].
4. Stasyuk R.M., Chekhranov K.O. (2020). Individualization of technical training of handball players. Innovative technologies in the system of advanced qualification of physical training teachers and sports: *V International scientific method. conf.*, (Sumi 18-19 April 2020) – additional abstracts – Sumi: Sumy. holding Univ. Pp. 101–103 [in Ukrainian].
5. Shaverskiy V.K., Sarancha M.P., Gavrilyuk V.M. Swede-power training of handball players. Collection of reports from the International Scientific and Practical Conference «Science, education, technology and marriage: new research and prospects», 2022. Pp. 73–74. [in Ukrainian].
6. Shiptytska O., Malyar E. (2021). Development of pedagogical control systems for advancing physical and technical training of handball players of youth sports schools. *Materials of the 2nd International Scientific and Practical Conference* (m. Ternopil, November 25,). Pp. 344–347 [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЛИЖНОГО СПОРТУ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Скачедуб Наталія Миколаївна,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-2249-4203

Лижний спорт є важливим складником системи фізичного виховання, має велике оздоровче, виховне і прикладне значення, оскільки чинить різнобічний вплив на організм тих, хто займається. Підготовчий період – невід’ємна частина загального процесу цілорічного тренування лижника. У статті визначено основне завдання підготовчого періоду – загальна та спеціальна базова підготовка, шляхом якої досягається підвищення функціональних можливостей організму лижника та подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей. Представлено структуру підготовчого періоду тренувального процесу, що має три етапи: весняно-літній, літньо-осінній та осінньо-зимовий. Визначено співвідношення засобів ЗФП і СФП у структурі підготовчого періоду.

Визначено основні завдання, тренувальні засоби та методи кожного етапу підготовчого періоду. Завдання весняно-літнього етапу: поступове збільшення обсягів тренувального навантаження за великого розмаїття засобів, підвищення загальної фізичної підготовки, удосконалення технічної підготовки; тренувальні засоби: біг, імітаційна ходьба, стрибкова імітація, спеціальні вправи; методи тренування: рівномірний, змінний, ігровий, вправи для розвитку швидкості та сили, повторний. Завдання літньо-осіннього етапу підготовчого періоду: збереження обсягу циклічних вправ, підвищення аеробної продуктивності організму, поступове збільшення інтенсивності тренувань, підвищення силової витривалості, удосконалення техніки лижника, формування морально-вольових якостей; коло тренувальних засобів звужується, збільшується їх спеціальна спрямованість, підвищується інтенсивність рівномірного та неперервного бігу, імітації та пересування на лижеролерах. Основні завдання в осінньо-зимовому етапі підготовчого періоду: подальше підвищення аеробної продуктивності організму та загальної витривалості, відновлення й удосконалення технічних навичок пересування на лижах, розвиток спеціальної витривалості, морально-вольова підготовка; основні засоби тренування: пересування на лижах у слабкому та середньому темпах, біг, загально-розвивальні вправи; застосовуються рівномірний і змінний методи тренувань.

Розроблено план тренувань для кожного етапу підготовчого періоду для студентів лижників рівня II–I розряду.

Ключові слова: заклади вищої освіти, лижний спорт, студенти, підготовчий період, тренувальний процес.

Skachedub Natalia. The peculiarities of the training process in the preparatory period of skiing in higher education institutions

Skiing is an important component of the physical education system, and has significant health, educational and practical value, as it has a versatile effect on the body of those who practice it. The preparatory period – is an integral part of the overall process of a skier's year-round training. The article defines the main tasks of the preparatory period, which include general and specific basic preparation in this way increasing the functional capabilities of the skier's body and further improving special physical qualities. The structure of the preparatory period of the training process, consisting of three stages: spring-summer, summer-autumn and autumn-winter, is presented. The ratio of means of general physical preparation (GPP) and special physical preparation (SPP) within the structure of the preparatory period is determined.

The main tasks, training tools (main and additional) and methods of each stage of the preparatory period are defined. Spring-Summer Training Phase Objectives: gradual increase in the amount of training load with a wide variety of exercises, improvement of general physical fitness, enhancement of technical skills. Training tools encompass running, simulated walking, jumping simulations, and specialized exercises. Training methods: rhythmic, variable, game-based, exercises to develop speed and strength, repeated. Late Summer-Fall Preparatory Phase Objectives: maintaining the volume of cyclic exercises, increasing aerobic fitness, gradually increasing the intensity of training, increasing strength endurance, refining skier technique, forming moral and willpower qualities the circle of training tools narrows, their special orientation increases, the intensity in steady-state and non-stop running, simulations, movement on roller skates. Autumn-Winter Preparatory Phase Main Goals: further increasing aerobic fitness and overall endurance, restoration and improvement of technical skills of movement on skis, developing specific endurance, and mental and volitional preparation. Primary training tools include skiing at moderate and medium paces, running, and general developmental exercises. Both steady-state and variable training methods are applied.

A training plan has been developed for each stage of the preparatory period for students skiers of the II-I level.

Key words: higher education institutions, skiing, students, preparatory period, training process.

Вступ. Лижний спорт є важливим складником системи фізичного виховання, має велике оздоровче, виховне і прикладне значення, оскільки чинить різнобічний вплив на організм тих, хто займається. Фізичне навантаження під час занять на лижах легко дозується як за характером впливу, так і за обсягом інтенсивності.

Усе це дає змогу рекомендувати лижний спорт для студентів будь-якого віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Ходьба та біг на лижах залучають у роботу різні групи м'язів, чинять позитивний вплив на зміцнення і розвиток основних систем організму. Усе це забезпечує високий рівень здоров'я

та активний спосіб життя. Разом із тим різноманітні умови пересування на лижах зумовлюють усебічний фізичний розвиток і, насамперед, виховання найважливіших фізичних якостей: витривалості, сили, спритності тощо.

Матеріали та методи. У дослідженні використовувалися такі методи: а) теоретичні: аналіз та синтез наукових джерел; б) експериментальні: включене спостереження; педагогічний моніторинг.

Результати. *Підготовчий період* – невід’ємна частина загального процесу цілорічного тренування лижника. Він займається 6–7 місяців (залежно від кваліфікації), протягом яких виконується більше половини річного обсягу роботи.

Основним завданням підготовчого періоду є загальна та спеціальна базова підготовка, шляхом якої досягається підвищення функціональних можливостей організму лижника та подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Для досягнення спортивних результатів необхідно раціонально підібрати обсяг та інтенсивність навантажень. Існує декілька варіантів підвищення фізичного навантаження лижників, а саме:

- збільшення тренувального обсягу та збереження колишнього рівня інтенсивності;
- збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи;
- збільшення інтенсивності за збереження колишнього обсягу тренувальної роботи;
- значне збільшення інтенсивності виконання вправи за деякого зменшення обсягу тренувальної роботи [4, с. 174].

Структура підготовчого періоду, основні засоби та методи.

Підготовчий період зазвичай триває три етапи: весняно-літній, літньо-осінній та осінньо-зимовий. Співвідношення засобів підготовки залежно від етапу дещо різне (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення засобів ЗФП і СФП у структурі підготовчого періоду

№ етапу	Строки	ЗФП, %	СФП, %
I	квітень-червень	68–70	30–32
II	серпень-жовтень	56–58	42–44
III	листопад-грудень	33–35	65–67

1. Весняно-літній етап підготовки

Основні завдання весняно-літнього етапу підготовчого періоду: поступове збільшення обсягів тренувального навантаження за великого розмаїття засобів, підвищення загальної фізичної підготовки, удосконалення технічної підготовки.

Основні тренувальні засоби: біг, імітаційна ходьба, стрибова імітація, спеціальні вправи.

Додаткові засоби: стрибкові вправи, легкоатлетичні вправи, плавання, їзда на велосипеді та ін.

Методи тренування: рівномірний, змінний, ігровий, вправи для розвитку швидкості та сили, повторний. Інтенсивність невелика, середня. У циклічних вправах постійно контролюється пульсовий режим

(140–160 уд./хв). Інтенсивні вправи (ЧСС до 180 уд./хв) становлять трохи більше 5% від загального обсягу.

У багатьох спортсменів працездатність слід розвивати переважно засобами загальної фізичної підготовки. Для надання тренуванням більшої емоційності широко застосовуються орієнтування зі спрощеною картошкою та ігри (як спортивні, так і рухливі) з малою інтенсивністю.

У вправах, пов’язаних з імітацією лижних ходів, акцентуються три моменти:

- правильна техніка виконання;
- поступове збільшення частоти рухів і підтримання її на рівні, що відповідає пересуванню на лижах;
- збільшення сили відштовхування за досягнутої частоти [3, с. 49].

Критерієм частоти рухів слугує середня частота рухів лижників вищих розрядів, а критерієм розвитку сили відштовхування – зсув силових показників проти вихідних. Як контрольна вправа використовується подолання відрізка 100 м, підйом імітацією на кількість кроків. Зменшення кількості кроків на відрізку показує приріст сили відштовхування.

Спеціальним вправам на вдосконалення техніки лижника приділяється певне місце у мікроциклі, наприклад у ранковій зарядці або у кінці основної частини заняття. Вправи на вдосконалення техніки у кінці тренування проводяться з метою мобілізації координаційних можливостей на тлі втоми центральної нервової системи для кращого закріплення рухової навички.

Дослідження фахівцями функціонального впливу тренувальних засобів показують, що імітація, біг і підйом, стрибки, швидка ходьба пересіченою місцевістю за фізіологічним впливом на організм перевершують вплив пересування на лижах. Тренування у циклічних вправах монотонні, і студентам, які починають займатися лижним спортом, важко зосередитися на них тривалий час. Тому такі вправи слід за можливості урізноманітнити та точно дозувати [2; 5].

Швидкість розвивається легкоатлетичними і спеціальними вправами. Спочатку дані вправи проводяться у вигляді прискорень, стартів, естафет, рухливих та спортивних ігор. До кінця етапу різноманітність їх зменшується, а характер стає спеціальним (наприклад, швидка імітація на коротких відрізках з інтервалами відпочинку, вправи з гумовими амортизаторами та ін.).

Зміни відбуваються й у тренувальних вправах для розвитку силових якостей. На початку етапу виконуються вправи з обтяженням, опором партнера, стрибкові, елементи боротьби, а в кінці переважають вправи, спрямовані на силову витривалість: віджимання, відштовхування від опори, багаторазові стрибки, імітація по піску у підйом, вправи з гумовими амортизаторами та ін.

Загальнорозвивальні вправи проводяться у вигляді кругових тренувань, змагань (хто більше зробить), стрибків у вигляді естафет. У круговому методі довжина тренувального кола не перевищує 1 км. Загальний час занять на колі поступово збільшується, але не перевищує 30 хвилин. Інтенсивність навантаження контролюється за частотою серцевих скорочень.

Емоційності тренувань сприяють спортивні та рухливі ігри. Значення ігор важко переоцінити, бо вони виховують найважливіші для лижників якості: волю до перемоги, винахідливість, спритність, координацію рухів тощо.

Для контролю за підготовкою спортсмена застосовуються контрольні старти або тренування. Для контролю за рівнем спеціальної витривалості застосовуються лижеролери на 5–10 км. Для контролю над рівнем загальної витривалості застосовують крос на 3–5 км. Для контролю за рівнем швидкісно-силової підготовки застосовується стрибкова імітація підйом 100 м на час [3, с. 142].

У місячних циклах на даному етапі підготовки доцільно підвищувати навантаження протягом двох-трьох тижнів та тиждень планувати на відновлення. Із липня студентам, які займаються лижним спортом, доцільно виїхати на тренувальні збори до спортивного табору.

Нами розроблено план тренувань для кожного етапу підготовчого періоду для студентів-лижників рівня II–I розряду.

План тренувань у весняно-літньому етапі підготовчого періоду

I день

Розвиток швидкості, удосконалення техніки.

I тренування

Розминка. Біг 4 км, ЗРВ 20 хв.

Основна частина. Ігри «Хто швидше?» з прискоренням до 50 м, легкий крос 4 км, силові вправи 30 хв.

2 тренування.

Лижеролери 15 км (ЧСС 150+ 10 уд./хв). ЗРВ 15 хв.

II день

Розвиток сили, удосконалення техніки.

I тренування

Розминка. Футбол 30 хв.

Основна частина. Кругове тренування 30 хв, гра в баскетбол 20 хв, кругове тренування 20 хв, легкий крос 4–5 км, плавання 200 м.

2 тренування.

Лижеролери 15 км (ЧСС 150+ 10 уд./хв). ЗРУ 15 хв.

III день

Розвиток загальної та спеціальної витривалості. Підтримка ЗФП.

I тренування.

Біг з імітацією (ЧСС 130–150 уд./хв, на підйомах до 170 уд./хв) 8–10 км. ЗРВ. Плавання 500 м.

IV день

Активний відпочинок. Ігри, плавання.

V день

Розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей.

I тренування.

Розминка. Біг 4 км. ЗРВ 15 хв.

Основна частина. Гра «Вовк у рову» з прискореннями до 40–50 хв (або веслування 1 год.).

2 тренування.

Кругове тренування 20 хв. Легкий біг 4 км. Плавання 400 м.

VI день

Підтримка загальної витривалості.

I тренування.

Крос-похід надто пересіченою місцевістю 30 хв (ЧСС 150 + 10 уд./хв), ходьба + 15 хв біг (ЧСС 130 + 10 уд./хв) – 2 разу (ходьба – 6 км, біг – 6 км). ЗРВ 15 хв. Плавання 400 м.

VII день

Відпочинок

Зарядка проводиться регулярно, приблизний обсяг: легкий біг 2–3 км, ЗРВ і СРВ – 20–25 хв.

Як видно з плану, співвідношення засобів ЗФП до СФП на даному етапі становить 68–70% ЗФП до 30–32% СФП.

2. Літньо-осінній етап підготовки.

Завдання літньо-осіннього етапу підготовчого періоду: збереження обсягу циклічних вправ, підвищення аеробної продуктивності організму, поступове збільшення інтенсивності тренувань, підвищення силової витривалості, удосконалення техніки лижника, формування морально-вольових якостей.

Коло тренувальних засобів звужується, збільшується їх спеціальна спрямованість. Підвищується інтенсивність рівномірного та неперервного бігу, імітації та пересування на лижеролерах. Інтенсивність досягається, насамперед, ускладненням рельєфу місцевості та збільшенням швидкості циклічних вправ. Починається навчальний рік, і умови тренувального процесу зазнають змін порівняно з літнім. Для збереження літніх обсягів навантаження виникає потреба в індивідуальних завданнях. Завдання не повинно бути складним і займати багато часу, інакше самостійне виконання його буде нереальним. Ми рекомендуємо такі завдання:

- самостійне проведення зарядки;
- рівномірний біг;
- загальнорозвивальні та спеціальні вправи;
- імітаційні вправи.

Індивідуальні вправи виконуються вранці чи ввечері 3–5 разів на тиждень. Обсяг циклічних вправ за індивідуальними завданнями у мікроциклі – до 30 км. Вони слугують доповненням до основних тренувань і жодною мірою не замінюють їх.

В основних тренуваннях до кінця етапу увага акцентується на силовій витривалості. Збільшується кількість стрибкових вправ, імітацію лижних ходів бажано проводити на піщаних підйомах. Обсяг циклічних вправ залишається приблизно на рівні весняно-літнього етапу. Обсяг вправ із високою інтенсивністю досягає 8% від загального обсягу.

У вересні-жовтні відбувається подальше збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, особливо засобів загальної фізичної підготовки, вони становлять 45–55%. Поступово ускладнюється рельєф місцевості. Велика увага приділяється вправам із лижними палицями, при цьому потрібно ретельно контролювати техніку виконання тієї чи іншої, оскільки вправи досить інтенсивні і можуть виконуватися з помилками.

План тренувань у літньо-осінньому етапі підготовчого періоду.

I день

Розвиток швидкості. Підтримка швидкісно-силових якостей. Розминка. Біг 4 км. ЗРВ 20 хв. Гра «Хто швидше?» із прискореннями до 60 м – 30 хв (2 км).

Основна частина. Кругове тренування 30 хв. Легкий біг 5 км.

II день

Відпочинок

Удосконалення техніки. Розвиток спеціальної витривалості.

Лижеролери 20 км (ЧСС 130–150 уд./хв). ЗРВ 20 хв.

III день

Удосконалення техніки. Розвиток спеціальної витривалості.

Лижеролери 20 км (ЧСС 130–150 уд./хв). ЗРВ 20 хв.

IV день

Розвиток загальної витривалості. Біг з імітацією 1–12 км (ЧСС 130–150 уд./хв), на підйомах до 170 уд./хв (імітація – 2,5–3 км), ЗРВ 10 хв.

V день

Відпочинок

VI день

Розвиток швидкості. Підтримка сили.

Розминка. Біг 4 км. ЗРУ 20 хв (2 км).

Основна частина – силова гімнастика на снарядах 40 хв. Легкий біг 5 км. ЗРВ 15 хв.

У другій половині дня – парна лазня, самомасаж.

VII день

Відпочинок.

Співвідношення засобів ЗФП до СФП на даному етапі підготовки становить 55–58% до 45–42%.

3. Осінньо-зимовий етап підготовки.

Основні завдання в осінньо-зимовому етапі підготовчого періоду: подальше підвищення аеробної продуктивності організму та загальної витривалості, відновлення та вдосконалення технічних навичок пересування на лижах, розвиток спеціальної витривалості, морально-вольова підготовка.

Основні засоби тренування: пересування на лижах у слабкому та середньому темпі, біг, загальнорозвивальні вправи.

Застосовуються рівномірний і змінний методи тренувань. На перших заняттях відбувається пристосування м'язової системи та всього організму до нових ритмів тренувальної роботи. На початку періоду інтенсивність тренувань падає і поступово підвищується до його кінця. Досягнутий рівень спортивної форми підтримується засобами загальної фізичної підготовки.

Головне завдання – удосконалення техніки пересування на лижах у різних умовах і на різноманітному рельєфі. Робота над технікою проводиться на тренувальному колі, добре підготовленій лижні. Відповідно до завдань тренування підбирається рельєф навчального та тренувального кола.

У міру підвищення швидкості пересування тренування набувають спрямованості на розвиток спеціальної витривалості. Ускладнюється рельєф тренувальних кіл. Поступово збільшується швидкість у рівномірних

та змінних тренуваннях. Час проходження кіл контролюється. Напруженість тренувань поступово зростає. У підготовчій частині заняття виконуються вправи для розвитку швидкості, сили відштовхування. У мікроцикл вводиться інтервальне тренування, зумовлене тим, що студенти часто переоцінюють чи недооцінюють свої можливості. Тому в розмірних та змінних тренуваннях на довгих відрізках дистанції вони, завищуючи швидкість, не можуть утримати її до кінця відрізка або пересуваються із завищеною швидкістю. У цьому разі простіше регулювати навантаження паузами відпочинку (слабке пересування), контролювати швидкість і частоту рухів. Сила та силова витривалість основних м'язових груп підтримуються спеціальними та загальнорозвивальними вправами.

Тактична підготовка вдосконалюється у процесі змагань, контрольних тренувань та тренувальних занять.

План тренувань в осінньо-зимовому етапі підготовчого періоду

I день

Удосконалення техніки.

Робота на тренувальному колі 5–6 км (ЧСС 150+10 уд./хв). Рівномірне пересування по пересіченій місцевості 8–10 км (ЧСС 130–150 уд./хв).

II день

Відпочинок.

III день

Удосконалення техніки.

Робота на тренувальному колі 5–6 км (ЧСС 150+10 уд./хв).

Кругове тренування 30 хв. Гра у футбол 20 хв.

IV день

Удосконалення техніки.

Робота на тренувальному колі 5–6 км (ЧСС 150+10 уд./хв).

Рівномірне пересування по надто пересіченій місцевості з метою гірсько-лижної підготовки та розвитку загальної витривалості 6–8 км.

V день

Відпочинок.

VI день

Розвиток загальної витривалості.

Рівномірне пересування на лижах 15–17 км (ЧСС 130–150 уд./хв).

У другій половині дня – парна лазня, самомасаж.

VII день

Відпочинок.

Співвідношення засобів ЗФП і СФП на даному етапі підготовки становить 35%.

Висновки. Підготовчий період – важливий складник тренувального процесу з лижного спорту в умовах ЗВО, оскільки саме у цьому періоді виконується максимальне тренувальне навантаження та створюється база для подальшого змагального періоду. Для досягнення спортивних результатів необхідно раціонально підібрати обсяг та інтенсивність навантажень, а також вірно співвідношення видів підготовки для всіх етапів підготовчого періоду.

Література:

1. Бережанський О.О., Банах В.І. Лижний спорт : робоча програма для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)». Кременець, 2020. 19 с.
2. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт : навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
3. Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зінків О.В. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навчально-методичний посібник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 124 с.
4. Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон) : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с.
5. Яців Я.М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2013. 100 с.

References:

1. Berezhanskyi O.O., Banakh V.I. (2020). Lyzhnyi sport : robocha prohrama dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti 014 Serednia osvita (Fizychna kultura), Kremenets, 19 s. [in Ukrainian].
2. Vorona V.V., Ratov A.M. (2019). Lyzhnyi sport: navch. posib. dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv napriamkiv pidhotovky «Fizychne vykhovannia» i «Sport», treneriv DIuSSh ta vchyteliv fizychnoi kultury Sumy: SumDPU im. A.S.Makarenka, 202 s. [in Ukrainian].
3. Kazmiruk A.V., Kovtsun V.V., Zinkiv O.V. (2021). Teoriia i metodyka lyzhnoho sportu (lyzhni perehony) : navch.-metod. posib. Lviv : LDUFK im. Ivana Boberskoho, 124 s. [in Ukrainian].
4. Penkovets V.I., Penkovets D.V. Lyzhnyi sport (lyzhni honky, biatlon) : navch. posib. dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu. Chernihiv: Chernihivskyi natsionalnyi pedahohichniy universytet, 2015. 257 s. [in Ukrainian].
5. Yatsiv Ya.M. (2013). Lyzhnyi sport : navchalno-metodychnyi posibnyk. Ivano-Frankivsk : Vydavnytstvo DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka», 100 s. [in Ukrainian].

УДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Скачек Андрій Іванович,

старший викладач

ДНЗ «Сумський центр професійно-технічної освіти харчових технологій,
торгівлі та ресторанного сервісу»
ORCID ID: 0009-0001-4740-2272

Томак Дмитро Валерійович,

магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0002-0567-0268

Волейбол – гра мільйонів, вид спорту, який має перманентну діалектику розвитку у вигляді його різновидів: пляжного, паркового, мініволейболу, фаустболу, кернтболу тощо. А пляжний разом із класичним отримав навіть олімпійську прописку. Велика кількість інтерпретацій волейболу використовується любителями як елемент оздоровлення, розваги, загартування і просто підтримки належного рівня власної фізичної форми. Але повернемося до класичного волейболу, у якому задля підтримки видовищності доволі часто змінюється і регламент проведення змагань. І тому сучасні тривалі протистояння гравців обох команд вимагають від спортсменів демонстрації не лише тактико-тактичних умінь, а й високих функціональних можливостей. Тому матеріал даної наукової статті присвячений висвітленню аспектів наукового дослідження перевірки ефективності тренувальної системи з використанням елементів кросфіту з метою поліпшення функціональних можливостей спортсменів груп підвищення спортивної майстерності, які є членами студентської збірної команди Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Для вирішення прогностичних теоретичних завдань дослідження ми використали метод аналізу і систематики релевантної науково-методичної літератури; практичних – педагогічне тестування та педагогічний експеримент; для перевірки вірогідності одержаних результатів експерименту – методи математичної статистики. Проведення дослідження із застосуванням тестів перевірки функціональних показників підтвердило ефективність розробленої тренувальної системи щодо поліпшення функціональних можливостей студентів-волейболістів групи підвищення спортивної майстерності закладу вищої освіти з використанням засобів кросфіту. Після впровадження у навчально-тренувальний процес підготовки студентської збірної авторської тренувальної системи ми констатуємо позитивні зміни діяльності систем органів, які забезпечують високий рівень майстерності гравців-волейболістів.

Ключові слова: волейбол, студенти, навчально-тренувальний процес, тренувальна система, кросфіт.

Skachek Andrii, Tomak Dmytro. Improving the functional capabilities of volleyball players of the sports skills enhancement group by the means of crossfit

Volleyball is a game of millions, a sport that has a permanent dialectic of development in the form of its varieties: beach, park, mini volleyball, fastball, currentball, etc. And the beach one, together with the classical one, even received an Olympic registration. A large number of interpretations of volleyball are used by amateurs as an element of recovery, entertainment, hardening and simply maintaining an appropriate level of physical fitness. But let's return to classic volleyball, in which, in order to maintain the spectacle, actually, the rules of the competition are changed quite often. And that's why modern long confrontations between players of both teams require athletes to demonstrate not only tactical skills, but also high functional capabilities. Therefore, the material of this scientific article is devoted to the coverage of aspects of the scientific study of testing the effectiveness of the training system using elements of crossfit in order to improve the functional capabilities of athletes of groups for improving sportsmanship, who are members of the student national team of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. To solve the prognostic theoretical tasks of the research, we used the method of analysis and systematics of the relevant scientific and methodological literature; practical – pedagogical testing and pedagogical experiment; to check the probability of the obtained results of the experiment – methods of mathematical statistics. Conducting a study using tests to check functional indicators confirmed the effectiveness of the developed training system in improving the functional capabilities of volleyball students of the sports skill improvement group of a higher education institution using crossfit equipment. After the introduction of the author's training system into the educational and training process of preparing the student team, we note positive changes in the activity of organ systems that ensure a high level of skill of volleyball players.

Key words: volleyball, students, educational and training process, training system, crossfit.

Вступ. Волейбол у закладах вищої освіти є пріоритетним видом спорту. Ця спортивна гра входить до програм студентських змагань міського, обласного та всеукраїнського рівнів. Студентська збірна команда України з волейболу є постійним учасником всесвітніх універсіад і чемпіонатів світу серед студентів. Тому підготовка гравців студентських команд вимагає перманентності

пошуку нових форм та інноваційних підходів до оптимізації процесу функціонального вишколу волейболістів у групах спортивного вдосконалення і є актуальним напрямом дослідження вітчизняних та закордонних науковців. Сучасний регламент проведення змагань із волейболу висуває до функціонального розвитку волейболіста високі вимоги. Оскільки інколи тривалість ігро-

вого поєдинку може затягнутися надовго, кожен гравець під час тривалого матчу бере участь як у нападі, так і в захисті, що потребує гарної швидкісно-силової підготовки, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів і тривалість гри вимагають особливої витривалості. Саме такі фізичні якості досить адекватно формує система фізичної підготовки – кросфіт. Зазначена тренувальна система є сучасною формою тренувального процесу, який підходить для будь-якого виду спорту і людей різного рівня фізичної підготовленості, де використовується методика, в арсеналі якої – прийоми різних спортивних напрямів, що вдосконалюють усі фізичні якості: витривалість, силу, швидкість, гнучкість, координацію, спритність тощо та релевантно впливають на діяльність функціональних систем. Тренування з кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту, до якого входять елементи високо інтенсивного інтервального тренування з арсеналу важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту та інших видів.

Планування спортивної підготовки – це багатфакторний прогностичний процес, який має вирішувати напрями технічного, тактичного і фізичного вишколу. Саме останній є запорукою розвитку і фізичних здібностей та функціональних можливостей спортсменів у спортивних іграх і не тільки. Тому під час аналізу наукової та методичної літератури ми звернули на це особливу увагу, відшукуючи нові альтернативні фізичні комплекси та підходи до вирішення зазначеної проблеми. І визнали, що досить актуальною та ефективною є фізкультурно-силова система кросфіт. Останні десятиріччя характеризується появою нових видів та форм організації занять фізичними вправами, одним із яких і є CrossFit (кросфіт). Мета його тренувань – розвиток фізичних якостей, поліпшення активності функціональних систем органів, покращення адаптації до фізичних навантажень тощо.

Як фітнес-комплекс фізичних тренувань студентської молоді та інших груп населення, він продемонстрував, що інтенсивність тренування та значні навантаження за короткий період часу є досить ефективними елементами розвитку фізичних можливостей організму людини. Тому зазначена тема повинна бути предметом дискусії як фахівців, так і теоретиків фізичної культури та спорту щодо запровадження кросфіту в систему фізичного виховання студентської молоді. За даними наукових досліджень, заняття за системою кросфіт сприяють поліпшенню мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, задоволенню соціально значущих потреб особистості: прагнення до саморозвитку, комунікації; розвитку вольових, моральних і естетичних рис студентської молоді. У наукових публікаціях С. Лазоренка, П. Рибалка, С. Харченка наведено результати експерименту впливу занять кросфітом на фізичну підготовленість студентської молоді та встановлено зацікавленість кросфітом як видом спорту, що мотивує до занять фізичним вихованням і закріплює позитивну звичку до регулярної фізичної активності [4–6]. Методика навчання елементам техніки волейболу була

висвітлена у роботах В. Бондаренка, А. Ціпов'язя, В. Ковцуна та А. Демчишина [1; 2].

Тому, урахувавши компетентні рекомендації фахівців організації студентського фізичного виховання і спорту, підготовку волейболістів груп підвищення спортивної майстерності ми вирішили побудувати на основі фізкультурно-оздоровчої системи кросфіт і перевірити її вплив на розвиток функціональних систем, які забезпечують успіх у зазначеній спортивній грі.

Мета дослідження – розробити та перевірити ефективність тренувальної системи щодо розвитку функціональних можливостей засобами кросфіту волейболістів шляхом упровадження її у навчальний процес груп підвищення спортивної майстерності закладів вищої освіти.

Матеріали та методи. Діяльнісний підхід у науці є ефективним засобом перевірки екстраполяції прогностичних ідей на практичний процес, завдяки якому і була побудована логіка нашого педагогічного експерименту. Теоретичні завдання дослідження нам дав змогу вирішити метод аналізу і систематики релевантної науково-методичної літератури; практичні – педагогічне тестування та педагогічний експеримент; для перевірки вірогідності одержаних результатів експерименту – непараметричний критерій Манна – Уїтні. Даний критерій було вибрано через те, що нами було задіяно малі вибірки волейболістів, а параметри, які ми використовували для оцінки різниці між двома вибірками, дають змогу утворити ранжовані ряди значень.

Результати. Хід експериментальної роботи передбачав два основні етапи педагогічного дослідження. На першому етапі було вивчено релевантну науково-методичну літературу за проблематикою дослідження, а саме: історію та розвиток системи кросфіт, обґрунтування наукової та методичної основи тренувальної системи кросфіт, анатоμο-фізіологічні особливості щодо розвитку фізичних якостей спортсменів студентського віку. У процесі аналізу наукової літератури нами було визначено провідні завдання дослідження та конкретизовано тему наукового експерименту, визначено адекватні методи дослідження для досягнення прогностичної мети та побудовано алгоритм педагогічного експерименту.

На другому етапі перевірялася ефективність тренувальної системи, яка передбачала процес удосконалення функціональних систем гравців-волейболістів груп підвищення спортивної майстерності засобами кросфіту. Із цією метою нами було створено дві ідентичні групи (кількістю по 12 осіб, подвійний склад ігрової команди): експериментальну – для перевірки прогностичних завдань дослідження та контрольну – для порівняння отриманих результатів нашого експерименту. Перша група була представлена студентами Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, а друга – сформована з гравців закладу передвищої фахової освіти «Державний навчальний заклад «Сумський центр професійно-технічної освіти харчових технологій, торгівлі та ресторанного сервісу». Фізичну підготовку гравці експериментальної групи

вишколювали відповідно до нашої тренувальної системи, а у контрольній – відповідно до вимог навчальної програми зазначеного навчального закладу. Педагогічний експеримент тривав у період із жовтня 2022 р. до липня 2023 навчального року. Для підвищення шансів вірогідності наших передбачень навчально-тренувальні заняття в обох командах проводилися в ізолюваному режимі одна від одної.

Авторська тренувальна система мала завдання поліпшити функціонування двох систем органів, від яких залежить витривалість, – дихальної та кровоносної. Для цього ми під час тренувальних занять, де передбачалася загальнофізична підготовка гравців експериментальної групи, організували їх відповідно до вимог фізкультурно-силового комплексу кросфіт. Кросфіт – це комплекс, що має акцент на розвиток сили і витривалості, до складу якого входять переважно вправи аеробного характеру з арсеналу силових видів спорту. Комплекс передбачає використання засобів і знарядь із різних дисциплін, до яких відносяться штанги, гантелі, гімнастичні кільця і поперечка, скакалки, гирі, медболі, «болгарські мішки», кардіо, веслувальні, лижні та велотренажери [6]. Навчально-тренувальні заняття та регламент навантаження з кросфіту нами було організовано відповідно до рекомендацій Грега Гласмана – автора і власника бренду вказаного фітнес-комплексу.

Для діагностування функціональних змін у волейболістів – учасників педагогічного експерименту ми використали тест Конконі – випробування перевірки витривалості актуальної для спортсменів-ігровиків, який був розроблений італійським біохіміком Франческо Конконі. Як і всі інші тести перевірки витривалості, це фактично є спробою визначення анаеробного порогу спортсмена з метою аналізу його тренуваності та функціональних можливостей. У цьому тесті спортсмен повинен збільшувати швидкість бігу або швидкість руху через рівні проміжки або через рівні інтервали. Для зазначеного тесту ми вибрали відстань у 4 км та пропонували його учасникам кожні 200 м збільшувати темп бігу на 1–2 секунди та числовий коефіцієнт рівня економізації кровообігу (КЕК) – проба, що дає оцінку функціональним можливостям серцево-судин-

ної системи (ССС). Обраховується за формулою і рахується в умовних одиницях:

$$КЕК = (АТ_{\text{снст.}} - АТ_{\text{діаст.}}) \times ЧСС_{\text{спок.}}$$

Нормою вважається показник, наближений до 3 600 умовних одиниць. Якщо результати більші, це вказує на проблеми в роботі системи забезпечення організму людини киснем [3].

Зведені результати перевірки ефективності нашої тренувальної системи в експериментальній групі підвищення спортивної майстерності з волейболу представлено в табл. 1.

Функціональні можливості студентів у кінці експерименту демонструють позитивну динаміку, статистично підтверджену вимогами непараметричного критерію Манна – Уїтні. Результати тесту Конконі покращилися на 56 с, а коефіцієнт економізації кровообігу – на 420 умовних одиниць, що вказує на ефективність нашої тренувальної системи з використанням елементів кросфіту на тренувальних заняттях волейболістів, які вимагають загальнофізичного вдосконалення. Результати аналогічного тестування у контрольній групі представлено в табл. 2.

Позитивні зміни демонструють і результати тестування функціональних можливостей гравців контрольної групи, але вони мають випадковий характер за вимогами непараметричного U-критерію.

Висновки. Таким чином, ми вирішили окреслити завдання нашого педагогічного експерименту, підтвердивши ефективність та дієвість тренувальної системи щодо поліпшення рівня функціональних можливостей спортсменів груп підвищення спортивної майстерності з волейболу засобами кросфіту в умовах вищого навчального закладу. Функціональні тести, які ми використали у нашому педагогічному експерименті, дали змогу констатувати позитивні зрушення у роботі дихальної і кровоносної систем, функціональність яких фактично є запорукою успіху під час тривалих та затяжних волейбольних матчів. Перспективу наукових досліджень ми вбачаємо у вивченні питання індивідуалізації підготовки волейболістів груп підвищення спортивної майстерності.

Таблиця 1

Зведені результати тестування спортсменів експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№ з/п	Назва тесту	Експериментальна група		Різниця	U-критерій
		Початок експерименту	Кінець експерименту		
1.	Тест Конконі (час)	17 хв 43 с	16 хв 47 с	56 с	U _{емп.} ≤ U _{крит.}
2.	Коефіцієнт економізації кровообігу (ум. од.)	3480	3060	420	U _{емп.} ≤ U _{крит.}

Примітки: U_{емп.} – Уемпіричне; U_{крит.} – Укритичне

Таблиця 2

Зведені результати тестування спортсменів контрольної групи на початку та в кінці експерименту

№ з/п	Назва тесту	Експериментальна група		Різниця	U-критерій
		Початок експерименту	Кінець експерименту		
1.	Тест Конконі (час)	17 хв 42 с	16 хв 31 с	11 с	U _{емп.} ≥ U _{крит.}
2.	Коефіцієнт економізації кровообігу (ум. од.)	3464	3346	118	U _{емп.} ≥ U _{крит.}

Примітки: U_{емп.} – Уемпіричне; U_{крит.} – Укритичне

Література:

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук : Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Ковцун В.І., Демчишин А.П. Волейбол: основи гри, методика навчання й тренування : методичні поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2-го року навчання. Львів : Фернеза, 2002. 33 с.
3. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
4. Лазоренко С.А., Балашов Д.І., Лазоренко С.С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Суми : Цьома С.П., 2020. 188 с.
5. Рибалко П. Ф., Салатенко І.О., Харченко С.М., Самохвалова І.Ю. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник. Суми, 2022. 109 с.
6. Особливості організації тренувань та регламент виконання вправ із кросфіту. URL: https://www.oblsport.te.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=6147:sport-11-2019-185&catid=28:statti&Itemid=40 (дата звернення: 21.11.2023).

References:

1. Bondarenko, V.V., Tsipoviaz, A.T. (2018). *Metodyka navchannia elementam tekhniky voleibolu* [Methods of teaching the elements of volleyball technique]. Kremenchuk: Metodychnyi kabinet, 2018. 120 p. [in Ukrainian].
2. Kovtsun, V.I., Demchyshyn, A.P. (2002). *Voleibol: osnovy hry, metodyka navchannia y trenuvannia : metod. porady dlia ovolodinnia navychkamy, vminniamy hry voleibol pry prokhodzhenni kursu teorii ta metodyky vykladannia voleibolu studentam 2ho roku navchannia* [Volleyball: basics of the game, teaching and training methods: method. tips for mastering the skills and abilities of playing volleyball during the course of theory and methods of teaching volleyball to students of the 2nd year of study]. Lviv : Ferneza, 33 p. [in Ukrainian].
3. Krutsevych, T.Yu., Vorobiov, M.I., Bezverkhnia, H.V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta molodi* [Control in the physical education of children, adolescents and youth]. K. : Olimpiiska literatura, 224 p. [in Ukrainian].
4. Lazorenko, S. A., Balashov, D. I., Lazorenko, S. S. (2020). *Terminolohiia suchasnykh sylovykh odnoborstv ta sportyvnoi borotby* [Terminology of modern strength wrestling and sports wrestling]. Sumy : FOP Tsoma S.P., 2020. 188 p. [in Ukrainian].
5. *Osnovy teorii atletyzmu: navchalno – metodychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv usikh spetsialnostei* [Basics of the theory of athleticism: educational – methodical guide for students of higher educational institutions of all specialties]. P.F. Rybalko, I.O. Salatenko, S.M. Kharchenko, I.Yu. Samokhvalova. Sumy, 2022. 109 p. [in Ukrainian].
6. *Osoblyvosti orhanizatsii trenuvan ta rehlament vykonannia vprav z krosfitu* [Peculiarities of the organization of training and the regulations for performing Crossfit exercises]. https://www.oblsport.te.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=6147:sport-11-2019-185&catid=28:statti&Itemid=40 (data zvernennia 21.11.2023). [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ У КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Хомік Оксана Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»
ORCID ID: 0000-0001-9094-5005

Сахарук Ігор Степанович,

старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»
ORCID ID: 0000-0002-3761-4087

Борисюк Степан Юхимович,

заслужений тренер України,
доцент кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»
ORCID ID: 0000-0002-1718-8236

Хриплюк Олександр Петрович,

старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»
ORCID ID: 0000-0002-3761-4087

У статті розглянуто систему поглядів авторів щодо ефективного застосування методу кінезіотейпування у різних сферах людської діяльності, зокрема у спортивній та клінічній медицині. Розкрито сутність поняття «кінезіотейп», під яким розуміють еластичну клейку стрічку, що складається зі 100% бавовни і покрита гіпоалергенним клейким шаром на акриловій основі. Описано унікальні властивості кінезіотейпів: товщина і вага тейпа аналогічні шкірі; клейкість адгезивного шару тейпа становить 100%, він акриловий та активується нагріванням; дихає за рахунок пористої структури; не містить лікарських речовин і латексу; ефект тейпування зберігається протягом 5–7 днів навіть за посиленних навантажень і взаємодії з водою; мінімальний ризик виникнення побічних ефектів. Охарактеризовано сутність поняття «тейпування у спорті», під яким розуміють метод, що використовується для лікування і профілактики спортивних травм, а також для підвищення функціональності та продуктивності спортсменів. Визначено доцільність використання спортивного тейпування з метою зменшення вірогідності виникнення травм та підвищення функціональних можливостей відносно слабких ланок опорно-рухового апарату спортсменів. Розглянуто найбільш травматичні частини тіла спортсменів-легкоатлетів, на які слід наносити тейп-стрічку для профілактики спортивного травматизму. Описано процедуру наведено схему нанесення тейп-стрічки спортсменам, які займаються легкою атлетикою, на гомілкостоп із метою запобігання травматизму. Охарактеризовано процес нанесення еластичної стрічки професійним спортсменам-легкоатлетам на ахіллове сухожилля. Наведено схему нанесення тейп-стрічки на колінний суглоб спортсменів-легкоатлетів для запобігання травматизму під час тренувального та змагального процесів. Представлено схему нанесення тейп-стрічки легкоатлетам на чотириголовий м'яз стегна та м'язи задньої поверхні стегна з метою запобігання травматизму під час тренувального та змагального процесів.

Ключові слова: легкоатлети, кінезіотейпування, тренувальний процес, змагальний процес, гомілкостоп, ахіллове сухожилля, колінний суглоб, чотириголовий м'яз стегна, м'яз задньої поверхні стегна.

Khomik Oksana, Sakharuk Ihor, Borysiuk Stepan, Khrypliuk Oleksandr. Peculiarities of using the kinesioteaping method for the prevention of sports injuries in qualified athletes

The article considers the authors' system of views on the effective application of the kinesioteaping method in various fields of human activity, in particular in sports and clinical medicine. The essence of the concept of "kinesiotape" is revealed, which is understood as an elastic adhesive tape consisting of 100% cotton and covered with a hypoallergenic acrylic-based adhesive layer. The unique properties of kinesioteapes are described: the thickness and weight of the tape are similar to the skin; the adhesive layer of the tape is 100%, it is acrylic and activated by heating; it breathes due to its porous structure; it does not contain drugs and latex; the taping effect lasts for 5-7 days even under increased loads and interaction with water; the risk of side effects is minimal. The article describes the essence of the concept of "taping in sports", which is understood as a method used to treat and prevent sports injuries, as well as to improve the functionality and performance of athletes. The expediency of using sports taping in order to reduce the likelihood of injury and increase the functional capabilities of relatively weak links of the musculoskeletal system of athletes is determined. The most traumatic parts of the body of track and field athletes to whom taping should be applied to prevent sports injuries are considered. The procedure

for applying taping to athletes engaged in athletics on the ankles of the feet in order to prevent injuries is described. The process of applying elastic tape to professional track and field athletes on the Achilles tendon is characterized. The scheme of applying taping to the knee joint of athletes to prevent injuries during the training and competitive process is presented. The scheme of applying taping to the quadriceps femoris and the muscles of the posterior thigh surface in order to prevent injuries during the training and competition process is presented.

Key words: athletes, kinesiotaping, training process, competitive process, ankle, Achilles tendon, knee joint, quadriceps femoris, posterior thigh muscle.

Вступ. Спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, різноманітні професійні захворювання, передпатологічні та патологічні стани, що містять загрозу для здоров'я спортсменів, ефективності їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Тому сьогодні у спорті вищих досягнень, зокрема і в такому виді, як легка атлетика, важливе місце відводиться профілактиці спортивного травматизму і попередженню розвитку перенапруження в тренувальному процесі, що також пов'язано зі значним збільшенням обсягу фізичних навантажень та їх інтенсивності в період підготовки до змагань. Різноманітність методів лікування травм та їх не завжди висока ефективність викликають потребу пошуку засобів попередження травм під час занять легкою атлетикою. Для профілактики спортивних травм під час занять легкою атлетикою здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренувань, забезпечення гарного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристосувань, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи і т. п. [1]. Разом із тим одним із методів попередження травматизму спортсменів є використання методу кінезіотейпування, який у спортивній медицині легкоатлетів зменшує вірогідність виникнення травм та підвищує функціональні можливості відносно слабких ланок опорно-рухового апарату спортсменів. За допомогою кінезіотейпінгу можна розслабляти напружені м'язи і підвищити тонус розслаблених, що робить виконання спортивного руху більш ефективним, дає змогу робити його більшу кількість разів із більш високою якістю виконання [2].

Травматизм часто є неминучою частиною спортивного процесу. Хоча з більшістю травм спортсмени продовжують брати участь у різних заходах повсякденного життя, але інколи травмування завдає суттєвих фізичних і психічних труднощів [3]. Проблемами досліджень спортивного травматизму займалися такі науковці, як І. Бріжата, І. Грубар, Г. Воробйова, А. Коноха, М. Ступницька.

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

заняття – 10%, різке збільшення довжини відрізків, що пробігалися з високою інтенсивністю, – 8%, використання значних обсягів бігу по пересіченій місцевості без планомірної підготовки – 6% [4].

На відміну від інших засобів кінезіотейпування дає змогу організму задіяти особисті сили для поліпшення лікування завдяки підтримці, стабілізації м'язів, суглобів і зв'язок та збільшенню простору для циркуляції міжклітинної рідини, крові та лімфи. Дослідженням доцільності застосування кінезіотейпування займалися різні автори. Зокрема, доцільність використання методу кінезіотейпування у волейболістів із метою попередження характерних травматичних пошкоджень верхніх кінцівок вивчали С. Латенко та Н. Печенко. Кінезіотейпування як один із методів у лікуванні синдрому поперекового болю стало предметом дослідження Д. Бабелюк та Ю. Полігас. Кейл Ен займався проблемами тейпування у спортивній і клінічній медицині; Кейс Кензо вивчав кінезіотейпування при лімфодемії і хронічному набряку; К. Луттгенс, К. Уеллс – кінезіологію: наукові основи руху людини; Чосек, Копач, Самулак, А. Камерзак – вплив кінезіотейпування при болях у поперековому відділі хребта.

Незважаючи на наявність наукових праць, присвячених ефективному застосуванню методу кінезіотейпування у різних сферах, нерозробленим залишається питання особливостей застосування кінезіотейпування для профілактики спортивного травматизму кваліфікованих легкоатлетів, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою статті є вивчення особливостей використання методу кінезіотейпування під час тренувального та змагального процесів для профілактики спортивного травматизму спортсменів-легкоатлетів та демонстрація процесу нанесення тейп-стрічок.

Матеріали та методи. Аналіз наукових поглядів авторів щодо ефективного застосування методу кінезіотейпування у різних сферах людської діяльності.

Результати. Тейпування у спорті – це метод, який використовується для лікування і профілактики спортивних травм, а також для підвищення функціональності та продуктивності спортсменів. Цей метод досить популярний серед професійних спортсменів і є одним із засобів підтримки фізичного здоров'я та досягнення високих спортивних результатів. Тейпування у спорті використовується, по-перше, для підтримки м'язів і суглобів, зменшуючи ризик травм та підтримуючи правильну біомеханіку руху; по-друге, для зменшення болю у м'язах і суглобах шляхом створення тягучого тиску на деякі точки; по-третє, для поліпшення кровообігу і лімфодренажу; по-четверте, тейп має психологічний ефект, підвищує віру в здібності спортсмена.

Кінезіотейп – це еластична клейка стрічка, що складається зі 100% бавовни і покрита гіпоалергенним клейким шаром на акриловій основі, що активізується під час розтирання тейпу. Тейп володіє кількома головними фізіологічними ефектами, а саме: декомпресією шкіри та підшкірної клітковини у ділянці накладання; стимуляцією чутливих нервових волокон, через яку досягається ефект знеболення; частковим покращенням патерну руху [5].

Ефект декомпресії з'являється завдяки еластичності клейкої стрічки, яка під час накладання на розтягнуту ділянку тіла утворює характерні хвилясті конволюції у вигляді «гармошки», що свідчить про правильність накладання аплікації та однозначний ефект зниження тиску в місці наклеювання. Декомпресія продукує два основних впливи на тіло. Перший ефект полягає у тому, що зменшується тиск на вільні нервові закінчення у тканинах, які відповідають за ноцицепцію, що дає змогу швидко зняти больові відчуття. По-друге, декомпресія поліпшує циркуляцію крові та лімфи у ділянці застосування. Це зменшує набряк у місці травми і сприяє ефективному відновленню спортсменів під час тренувань та змагань [6]. Наступний ефект кінезіотейпа – це стимуляція чутливих нервів шкіри і підшкірної клітковини. Шкіра та підшкірна клітковина містять чутливі рецептори, які відповідають за сприйняття легких і сильних доторкань, болю, температури та тиску. Окрім цього, деякі з цих рецепторів мають додаткову функцію: вони відповідають за передачу інформації у головний мозок про положення тіла в просторі під час руху [7].

Кінезіотейпи мають такі унікальні властивості: товщина і вага тейпа аналогічні шкірі; клейкість адгезивного шару тейпа становить 100%, він акриловий і активується нагріванням (розтиранням); дихає за рахунок пористої структури; тейп не містить лікарських речовин; не містить латексу; ефект тейпування зберігається протягом 5–7 днів навіть за посиленних навантажень і взаємодії з водою, оскільки клей на акриловій основі забезпечує щільне зчеплення зі шкірою; мінімальний ризик виникнення побічних ефектів.

Із метою запобігання травматизму у легкоатлетів під час тренувального та змагального процесів тейпи (еластичні стрічки) наносяться на різні частини тіла, які часто підлягають травматизму. Спосіб нанесення тейпу може варіюватися залежно від специфіки виду легкої атлетики та індивідуальних потреб спортсмена. Найбільш травматичними зонами є гомілкостоп, ахіллове сухожилля, колінний суглоб, чотириголовий м'яз стегна та м'язи задньої поверхні стегна [8].

Основні правила нанесення кінезіологічного тейпу:

1) шкіра повинна бути сухою і чистою перед застосуванням, тому попередньо слід обробити ділянки нанесення еластичної стрічки спиртовим розчином та витерти насухо;

2) волосся на тілі повинне бути тримоване або збрите;

3) заокруглені краї тейпу;

4) після фіксації тейп слід розтерти для активації адгезивного шару;

5) тейп слід накладати за 30 хв або більше до підвищеної фізичної активності;

6) відповідний ступінь натягу розташовується між якорями в ділянці терапевтичної зони;

7) терапевтична зона тейпу розташовується на натягнутих тканинах;

8) якір слід фіксувати без натягу.

Одним із важливих методів кінезіотейпування є накладання тейп-стрічок на гомілкостоп спортсменам, які займаються легкою атлетикою для профілактики травматизму під час посиленних тренувань, особливо у період підготовки до змагань.

Для накладання кінезіологічного тейпу на гомілкостоп слід наклеїти I-подібний тейп із лівого боку гомілки поверх ступні, як показано на рис. 1. Другий I-подібний тейп наклеюється на зовнішній бік гомілкового м'язу вниз по зовнішньому боку підошви. Потім обернути I-подібним тейпом внутрішню кісточку вниз по підошві до кінця зовнішньої кісточки. Під час тейпування слід закріпити стрічку без надмірного натягу, щоб вона залишалася на місці, але не обмежувала рухливість. Дати стрічці деякий час, щоб вона прикріпилася до шкіри.



Рис. 1. Схема нанесення тейп-стрічки на гомілкостоп легкоатлета для запобігання травматизму

Головною функцією тейпування гомілковостопного суглобу є надання підтримки та стабілізації цьому суглобу. Це може бути особливо важливим для легкоатлетів, які виконують стрибки, біг або інші рухи, які тягнуть і навантажують суглоб. Тейп-стрічка може допомогти зменшити біль та запалення у гомілковостопному суглобі, сприяючи полегшенню дискомфорту та швидшому відновленню. Правильно нанесена тейп-стрічка може підтримувати правильну біомеханіку руху. Деякі легкоатлети відчувають психологічний комфорт і віру в себе, коли вони використовують тейп-стрічку.

Корисним методом застосування кінезіотейпування для легкоатлетів є нанесення тейп-стрічок на ахіллове сухожилля (рис. 2). Основною метою тейпування ахіллового сухожилля є підтримка, захист і зменшення навантаження на цю область.



Рис. 2. Схема нанесення тейп-стрічки на ахіллове сухожилля легкоатлетам для запобігання травматизму

Для нанесення тейп-стрічок на ахіллове сухожилля знадобиться два тейпи у формі І-подібної та один тейп у формі Y-подібної стрічки. Нанесення тейп-стрічок на ахіллове сухожилля слід починати з нижньої частини ахіллового сухожилля (ближче до п'ятки). Потягнувши ступню на себе, нанести І-подібну стрічку з п'яти через гомілку. Приклеїти базову частину тейпу Y-подібної стрічки до п'ятки та обклеїти гомілку з обох боків. Для зміцнення аплікації потрібно взяти другу смужку тейпу, розірвати посередині паперову основу і звільнити від неї тейп, залишивши на папері по 3–4 см якорів на обох кінцях тейпу. Розтягнути тейп на 75–80% і нанести на ахіллове сухожилля. Потім зафіксувати якір без натягу в районі суглобових кісточок. Розтерти тейп та зробити 10–15 рухів згинання-розгинання гомілковим суглобом для кращої фіксації тейпу.

Із метою запобігання травмам під час тренувального та змагального процесів легкоатлетів слід здійснювати нанесення тейп-стрічок на колінний суглоб (рис. 3). Для цієї аплікації необхідно взяти два кінезіологічних тейпи шириною 5 см і довжиною один 40 см, другий – 12–15 см відповідно. Вихідним положенням для аплікації є зігнутий колінний суглоб під 90 градусів. Орієнтиром має бути нижній полюс (край) надколінка. Слід взяти тейп довжиною 40 см, розірвати його посередині та звільнити від паперової основи 2 см (по 1 см з кожного боку), які наклеїти без натягу на точку нашого орієнтира (нижній полюс надколінка) так, щоб ця точка була чітко посередині ширини тейпу. Потім звільнити одну частину тейпа від паперу, залишивши кінцевий якір довжиною 7–10 см на папері, і зробити натяг на 60–75% та приклеїти на стегно з бокової поверхні, при цьому якір приклеїти без натягу. З іншого боку зробити те ж саме. Розтерти тейп для кращої адгезії. Далі взяти другу смужку тейпу довжиною 12–15 см, розірвати посередині паперову основу і звільнити від неї тейп, залишивши на папері по 3–4 см якорів на обох кінцях тейпу. Розтягнути тейп на 75–80% і нанести паралельно, нижче попереднього тейпа, так, щоб він зайшов на перший на 1 см, і потім зафіксувати якір без натягу. Розтерти тейп та зробити 10–15 рухів згинання-розгинання колінним суглобом для кращої фіксації тейпу.



Рис. 3. Схема нанесення тейп-стрічки на колінний суглоб легкоатлетам для запобігання травматизму

Ще одним способом запобігання травматизму спортсменів-легкоатлетів є нанесення тейп-стрічки на чотириголовий м'яз стегна, який є сильним розгиначем коліна і складається з чотирьох м'язів (рис. 4). Для нанесення тейпу на чотириголовий м'яз необхідно взяти Y-подібну стрічку з довгою основою та лягти на спину. Стегно і коліно повинні бути в нейтральному положенні. Якір зафіксувати без натягу у передній нижній здухвинній ості. Натягнути м'яз, розгинаючи ногу в стегні та згинаючи в коліні (звісивши з кушетки). Тейп зафіксувати з натягом 15–35% у напрямку до надколінної чашечки. Біля м'язово-сухожильного переходу розділити хвости тейпу і обігнути надколінок. Закінчити фіксацію без натягу на шкірі біля великогомілкової горбистості.

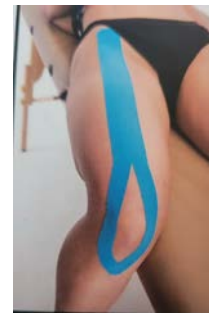


Рис. 4. Схема нанесення тейп-стрічки на чотириголовий м'яз стегна легкоатлетам для запобігання травматизму

Також важливим способом запобігання травматизму спортсменів-легкоатлетів є нанесення тейп-стрічки на м'язи задньої поверхні стегна (рис. 5). Для цієї аплікації використовується Y-подібна стрічка з довгою основою. Нанесення відбувається у положенні стоячи, глибокий нахил уперед, нога, що тейпується, попереду. Фіксується якір без натягу в сідничній бугристості, натягнувши тейп на 15–35%. Зафіксувати розділені хвости тейпу над надколінною ямкою у м'язово-сухожильного з'єднання. Медіальний хвіст повинен перетинати медіальну лінію колінного суглобу. Завершити фіксацію тейпу без натягу у медіального великогомілкового виростка, а латеральний хвіст перетнути латеральну лінію колінного суглобу. Завершити фіксацію тейпу без натягу у головки малогомілкової кістки.



Рис. 5. Схема нанесення тейп-стрічки на м'язи задньої поверхні стегна легкоатлетам для запобігання травматизму

Висновки. Аналізуючи вищенаведене, можна зробити висновок про те, що метод кінезіотейпування є новим сучасним технологічним засобом профілактики спортивного травматизму під час тренувального та змагального процесів у спортсменів, які займаються легкою атлетикою. Використання цього методу дає змогу здійснити підтримку м'язів і суглобів, зменшуючи ризик травм та підтримуючи правильну біомеханіку руху; зменшити біль у м'язах і суглобах шляхом створення тягучого тиску на деякі точки; поліпшити кровообіг і лімфодренаж. Кінезіотейпування є одним із важливих методів попередження травматизму спортсменів, які професійно займаються легкою атлетикою.

Література:

1. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. *Молодий вчений*. 2018. №4.2(56.2). С. 207–211.
2. Сокрыт В.М., Козакова В.М. Медична реабілітація у спорті : посібник для лікарів та студентів. Донецьк : Каштан, 2011. 620 с.
3. Schneider S., Seither B., Tonges S., Schmitt H. Sports injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high risk groups. *Brit J Sports Med*. P. 334–9.
4. Рыбак Л., Мельников А. Попередження травматизму на заняттях із легкої атлетики. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Педагогічні науки»*. 2016. № 3(5). С. 185–94.
5. Barrett K.E., Ganong W.F. *Ganong's review of medical physiology*. New York: McGraw-Hill, 2013.
6. Kase Kenzo, Stockheimer K.R. Kinesio taping for lymphoedema and chronic swelling. *Place of publication not identified: Kinesio IP*. 2014. LLC.
7. Suvorov V.G., Achkasov E.E., Kurshev V.V. et al. Legal and organizational basics of the medical rehabilitation of the patients with occupational diseases. *Sports medicine: research and practice*. 2014. P. 74–9.
8. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування : навчальний посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 142 с.

References:

1. Movchan V.P. (2018). The problem of injuries in sports and its prevention. *Young Scientist*. № 4.2 (56.2), pp. 207–211 [in Ukrainian].
2. Sokrut V.M., Kozakova V.M. (2011). Medical rehabilitation in sports: a guide for doctors and students. Donetsk: Kashtan, 620 p. [in Ukrainian].
3. Schneider S., Seither B., Tonges S., Schmitt H. (2013). Sports injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high risk groups. *Brit J Sports Med*. 334–9 [in English].
4. Rybak L., Melnikov A. (2016). Injury prevention during athletics classes. Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Service of Ukraine. Series: Pedagogical sciences. 3(5): 185–94 [in Ukrainian].
5. Barrett K.E., Ganong W.F. (2013) *Ganong's review of medical physiology*. New York: McGraw-Hill [in English].
6. Kase Kenzo, Stockheimer K.R. (2014). Kinesio taping for lymphoedema and chronic swelling. *Place of publication not identified: Kinesio IP, LLC* [in English].
7. Suvorov V.G., Achkasov E.E., Kurshev V.V. et al. (2014). Legal and organizational basics of the medical rehabilitation of the patients with occupational diseases. *Sports medicine: research and practice*, 74–9 [in English].
8. Glynyana O.O., Kopychinska Yu.V. (2019). Basics of kinesiotaping: a study guide: manual for students of 227 «Physical therapy, occupational therapy», specialization «Physical therapy». KPI named after Ihor Sikorskyi. – Electronic test data (1 file 173 MB). Kyiv: KPI named after Ihor Sikorskyi. 142 p. [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

Шелюк Василь Олександрович,
кандидат філософських наук, професор,
професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-2086-48

Демчук Тарас Русланович,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти І курсу
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0009-0005-7708-784X

Конфлікти є неодмінною частиною людської життєдіяльності, їх вивчення має велике значення з багатьох причин. Дослідження конфліктів допомагає розуміти їхню природу і визначати способи їх подолання. Це сприяє поліпшенню взаємин між людьми в різних сферах життя, включаючи сімейні, робочі, соціальні та спортивні відносини. У спорті, де конкуренція та тиск завжди високі, розуміння конфліктів та їхній вплив на командну співпрацю і результативність гравців є критично важливими для тренерів, психологів та спортсменів. Дослідження конфліктів грають важливу роль у підготовці менеджерів та лідерів, які повинні вміти управляти конфліктами в організаціях і командах. Уважаємо за необхідне виокремити спортивний конфлікт – це конфлікт, що виникає у галузі спорту або спортивних командах через різні причини. Він може впливати на взаємодію між гравцями, тренерами, адміністрацією та іншими учасниками спортивного процесу. Спортивні конфлікти можуть бути різними за своєю природою і наслідками.

Конфлікти можуть виникати через розбіжності у грі, такі як рішення суддів, визначення правил, результати гри або рішення тренерів. Гравці можуть стикатися з різними міжособистісними конфліктами, такими як незгоди, непорозуміння, ревності, антагонізм або конфлікти між тренерами та гравцями. Конфлікти можуть виникати між тренерами і адміністрацією, тренерами та гравцями, тренерами інших команд, а також внутрішніми конфліктами в тренерському штабі. Спортивні організації та клуби можуть стикатися з конфліктами стосовно фінансів, управління, рішень щодо гравців і т. д. Емоційний стан гравців, тренерів та інших учасників спортивної діяльності може призводити до психологічних конфліктів, таких як стрес, нервозність, низька самооцінка або депресія.

Футбол – це контактний вид спорту, і фізичні конфлікти, такі як фули або бійки між гравцями, можуть виникати під час гри. Деякі гравці можуть виявляти неспортивну поведінку, включаючи фалювання, затягування часу або імітацію травм. У командному спорті, такому як футбол, може виникати конфлікт інтересів між гравцями, тренерами та клубними керівниками.

Ключові слова: конфліктна поведінка, футболісти, тренування, спортивний процес, гра, тренер, спортивні відносини.

Shelyuk Vasyl, Demchuk Taras. Peculiarities of overcoming conflict behavior of football players during training

Conflicts are an integral part of human life, and their study is of great importance for many reasons. The study of conflicts helps to understand their nature and determine ways to overcome them. It helps to improve relationships between people in various areas of life, including family, work, social and sports relationships. In sports where competition and pressure are always high, understanding conflicts and their impact on team collaboration and player performance is critical for coaches, psychologists and athletes. Conflict studies play an important role in training managers and leaders who must be able to manage conflicts in organizations and teams. We consider it necessary to single out a sports conflict – it is a conflict that arises in the field of sports or sports teams due to various reasons. It can affect the interaction between players, coaches, administration and other participants in the sports process. Sports conflicts can be different in nature and consequences.

Conflicts can arise due to disagreements in the game, such as umpiring decisions, rule determinations, game results, or coaching decisions. Players may experience various interpersonal conflicts such as disagreements, misunderstandings, jealousy, antagonism, or conflicts between coaches and players. Conflicts can arise between coaches and administration, coaches and players, coaches of other teams, as well as internal conflicts in the coaching staff. Sports organizations and clubs may face conflicts regarding finances, management, player decisions and so on. The emotional state of players, coaches and other participants in sports activities can lead to psychological conflicts such as stress, nervousness, low self-esteem or depression.

Football is a contact sport and physical conflicts such as fouls or fights between players can occur during the game. Some players may engage in unsportsmanlike behavior, including fouling, stalling, or faking injuries. In a team sport such as football, there can be conflicts of interest between players, coaches and club managers.

Key words: conflict behavior, football players, training, sports process, game, coach, sports relations.

Вступ. Акцентуємо, що спортивна культура включає у себе цінності, такі як спортивна доброчесність, чесна гра, повага до суперників і арбітрів. Вирішення

конфліктів, згідно із цими цінностями, сприяє збереженню спортивної культури у футболі. Конфлікти можуть призвести до недоліків у грі та порушення

правил. Вирішення конфліктів допомагає забезпечити, що гра лишається чесною та справедливою. Вирішення конфліктів допомагає уникнути розпаду команди і сприяє збереженню її єдності та дружби між гравцями. Розуміння та вирішення конфліктів сприяють психологічному комфорту гравців, даючи їм змогу краще концентруватися на грі та досягати кращих результатів.

У науково-методичній літературі (А. М. Веремчук, Н. Л. Височіна, В. І. Воронова, О. В. Джелалі, Т. В. Дуткевич, Л. О. Коберник, І. В. Кошова, Г. В. Ложкін) проаналізовано питання, що зачіпають актуальність подолання конфліктної поведінки серед футболістів під час тренувань. Фахівцями аналізуються можливості втілення у практику.

Перспективним є підхід А. І. Бузніка, який аналізує вплив рольових взаємин на конфлікти в спортивній команді [1]. Нам імпонує думка професора В. М. Василюка про індивідуальність спортсмена та вплив тренера на подолання конфліктної поведінки футболістів під час тренування [2].

Матеріали та методи. Мета дослідження спрямована на вирішення практичних проблем у галузі спорту та поліпшення ефективності тренувань і результатів команди. Педагогічне спостереження і робота над конфліктною поведінкою спортсменів допомогли покращити атмосферу в команді, збільшити ефективність тренувань і досягнення спортивних результатів. Важливо пам'ятати, що кожна ситуація є унікальною, і підходи до розв'язання конфліктів можуть варіюватися залежно від обставин [3].

Провели дослідження за участю 46 футболістів. Дослідження мало на меті виявити ймовірність конфліктної поведінки учасників під час тренування. Для цього використовувалися численні оцінки, у тому числі тест «Самооцінка конфліктності», тест «Оцінка рівня конфліктності особистості», опитувальник конфліктної поведінки К. Томаса [4].

Результати. У тесті «Самооцінка конфліктності» 60 балів набрали два футболіста (4,3%), у яких висока ступінь конфліктності. Найчастіше такі футболісти самі шукають приводи для спорів. Їх вважають любителями посперечатися. За такою поведінкою ховається глибинне відчуття особистої неповноцінності.

Виражена конфліктність у п'ятих футболістів (10,9%), які набрали від 50 до 60 балів. Ці футболісти наполегливо відстоюють свою думку, навіть якщо це може негативно вплинути на їхні взаємовідносини з оточуючими. За це їх не завжди люблять, проте поважають.

Слабо виражена конфліктність у 19 футболістів (41,3%), що набрали від 30 до 50 балів. Ці футболісти вміють згладжувати конфлікти й уникати критичних ситуацій, але за необхідності готові рішуче відстоювати свої інтереси.

Конфліктність не виражена у 12 футболістів (26,1%), які набрали від 15 до 30 балів. Ці футболісти тактовні, не люблять конфліктів. Якщо ж їм доводиться вступати в суперечки, вони завжди враховують, як це може відбитися на їхніх взаємовідносинах з оточуючими.

Вісьмом футболістам (17,4%), що набрали до 15 балів, притаманно ухилятися від конфліктних ситуацій. Вони переважно відмовляються від своєї мети, щоб уникнути якої-небудь напруги у відносинах. Але тим самим вони втрачають повагу оточуючих. Зобразимо результати за допомогою рис. 1.

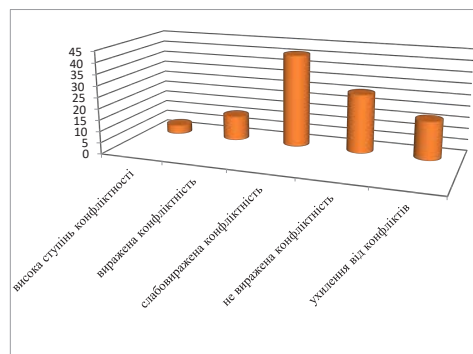


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем прояву конфліктності, %

Таким чином, у більшості досліджуваних футболістів виявлено слабо виражену конфліктність.

За тестом «Оцінка рівня конфліктності особистості» виявлено, що високий рівень конфліктності у двох футболістів (4,3%), для яких конфлікти – це повітря, без якого вони не можуть існувати. Вони завжди готові до боротьби, живуть в очікуванні конфлікту і тим самим провокують його.

Рівень конфліктності вищий за середній у п'ятих футболістів (10,9%). Їм відомі прийоми «супротивників», ці особистості вміють управляти оточуючими, досягати власної мети за допомогою психології людей і погано орієнтуються у знаннях їхніх особливостей, не беруть до уваги внутрішній світ людини, коли вступають із нею в ділові стосунки. Полюбляють критикувати інших для особистої вигоди.

Середній рівень конфліктності у 15 футболістів (32,6%), які конфліктують лише тоді, якщо немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Це досить гнучкі особистості у взаємовідносинах. Перш ніж перейти до дружніх стосунків, вони деякий час вивчають людину, але схильні змінювати думку про людину в кращий бік, аніж у гірший.

Конфліктність не виражена у 16 футболістів (34,8%), та рівень конфліктності нижчий за середній у восьми футболістів (17,4%). Це тактовні й миротворчі особистості, які вміло уникають суперечок, конфліктів та критичних ситуацій. Про людей, як відсутніх, так і присутніх, вони говорять по-доброму, схильні їх захищати, ніж звинувачувати. Негативні емоції швидко зникають, і вони спокійно, без образи встановлюють контакт із людиною, яка їх образила.

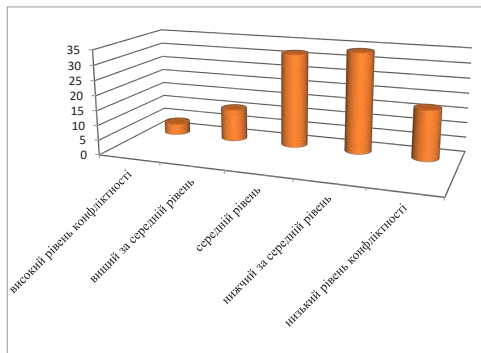


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнем прояву конфліктності, %

У ході проведеного дослідження за допомогою *методики К. Томаса для діагностики поведінки в конфліктній ситуації* виявлено, що у 15 футболістів переважає стратегія «компромісу» (32,6%), що є досить позитивним результатом для футболістів, тому що в конфліктній ситуації потрібно мати власну думку і йти на компроміс, щоб отримати бажаний результат.

Для футболістів, які бажують частково задовольнити власні вимоги та бажання партнера, характерна компромісна поведінка. Схильні до компромісів футболісти часто міркують так: «Краще соска в руці, ніж журавель у небі», «Якщо не можеш виграти, проси нічию», «Сьогодні за мене, завтра за вас». Але через те, що інтереси не повністю задоволені, обидві сторони залишаються напруженими та незадоволеними, що, зрештою, викликає нові конфлікти. Компроміс зазвичай супроводжується своєрідним торгом, під час якого обидві сторони заявляють, наскільки вони можуть поступитися. Компроміс – це низка кроків, і чим довше цей процес затягується, тим гіршими стають стосунки між партнерами.

Часто існує думка, що компроміс – не найкращий вихід із конфліктної ситуації. Але це неправда. У ситуації, коли вирішується менш важлива проблема або коли немає часу, а компроміс дає змогу її зберегти, тоді цей стиль рекомендований. В інших випадках усе одно варто шукати співпраці. Водночас досить високі показники «уникнення» мали 13 футболістів (28,3%). Варто зазначити, що ця стратегія часто призводить до втрати учасників із часом, а причини конфліктів не лише зберігаються, а й можуть бути зміцнені.

Існує думка, що уникнення конфлікту зменшує взаємну напругу. Але це неправда. Багато разів він буде його підготовувати, тому що партнер, марно чекаючи ваших дій, стає незадоволеним, що створює нову напругу, нові проблеми. Окрім того, ситуація «нікому нічого не робити» також може вплинути на відносини, оскільки те, що може бути не дуже важливим для однієї людини, може бути вкрай необхідним для іншої.

Футболісти, що становлять 23,9% конкурентів, посідають третє місце в рейтингу. Їхній менталітет може змусити їх віддавати перевагу особистим цілям, аніж стосункам з іншими, часто вдаючись до принципу «мета виправдовує засоби». Вони можуть використо-

увати тактику, яка передбачає підрив або затьмарення інших, вважаючи, що сила має право. Така манера поведінки спрямована на встановлення домінування та часто нехтує інтересами однолітків. Агресивність, негнучкість і нетерпимість – ось що описує невірновувану поведінку футболістів. Вони схильні критикувати і нападати на оточуючих, одночасно контролюючи інших за допомогою підвищених вимог і мислення суперництва.

Співпраця футболістів спостерігалася у шістьох осіб (13%). Цей тип поведінки передбачає збалансування власних цілей із метою виконання бажань інших. Це вимагає, щоб обидві сторони отримували вигоду від ситуації. Використовуючи співпрацю, футболісти накопичують знання і визначають свою позицію розумно, без ворожнечі. Їхній девіз – конструктивно працювати над досягненням своїх цілей. Футболісти, які прагнуть спільно вирішувати проблеми, дотримуються принципів «дві голови краще, ніж одна», «те, що вигідно тобі, вигідне мені» та «об'єднавшись, ми досягнемо успіху». Справжнє визначення переможної командної роботи полягає не в індивідуальних завоюваннях, а в спільних досягненнях, які народжуються у результаті справжньої співпраці. Турбота один про одного та спільні зусилля можуть зіграти вирішальну роль у зближенні людей і створенні міцніших зв'язків. Це може ефективно зменшити образливу поведінку та покласти край будь-яким розбіжностям, які можуть існувати між друзями.

Завдяки такому підходу з'являються нові ідеї, творча співпраця та задоволення партнерських інтересів. Серед тих, хто пристосувався, можна виділити лише 2,2% футболістів, які володіють чудовими якостями. Вони демонструють схильність йти на компроміс із власними бажаннями та цілями на користь збереження щастя когось іншого, особливо під час конфлікту. Таких футболістів можна впізнати за характерним мисленням: «Я можу зазнати поразки, але якщо це залишить інших задоволеними, це все одно перемога». Вони, як правило, висловлюють цей підхід такими ідіомами, як «йти за течією» і «немає сенсу боротися з неможливим».

Така поведінка доречна у стосунках із найближчими людьми в конфліктних ситуаціях, особливо коли слабким і хворим потрібні допомога та підтримка. Але коли цей стиль використовується постійно, це може призвести до того, що футболісти постійно програють. Це впливає на особистісний розвиток спортсмена та його стосунки з іншими. Суперник, який зник перемагати, завжди чекатиме нових поступок. Якщо футболіст спробує змінити свою поведінку, його можуть звинуватити у зраді. Цей стиль доречний, коли футболісти знають, що вони не праві, і впевнені, що інша поведінка дала б гірші результати. У ході проведеного дослідження за допомогою методики К. Томаса на поведінку в конфліктній ситуації в адаптації Н.В. Гришиної було виявлено, що у футболістів переважає стратегія «компромісу», найменші результати – за стратегією «пристосування».

Зобразимо результати за допомогою рис. 3.

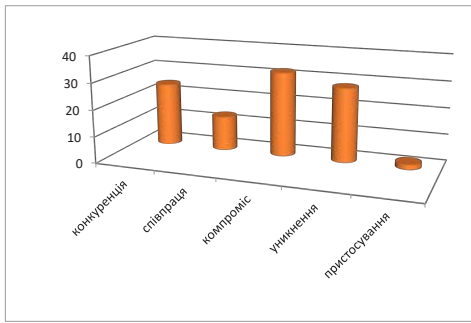


Рис. 3. Розподіл досліджуваних за рівнем схильності до конфліктної поведінки, %

Тому більшість спортсменів знаходить шляхи компромісу в конфліктних ситуаціях. Це ефективний метод, оскільки спортсмени, які використовують цей метод, намагаються знайти гармонію між учасниками конфлікту, яка досягається за допомогою взаємних поступок. Люди, які виявляють ухилення у складних ситуаціях, указують на те, що їм не вистачає як бажання співпрацювати, так і бажання досягати своїх цілей. Деякі з тих, хто навчався, адаптувалися до конфліктних ситуацій, що означало жертвувати власними інтересами на користь інших. Про конкуренцію у конфліктних ситуаціях. Зауважте, що це, як правило, неприпустимий спосіб поведінки. Вона проявляється як намагання задовольнити власні інтереси за рахунок інших. І співпраця. У поведінці спортсменів це проявляється в тому, що вони в конфліктних ситуаціях вибирають альтернативи, які повністю задовольняють інтереси обох сторін.

Висновки. Актуальність подолання конфліктної поведінки серед футболістів під час тренувань завжди лишається важливою.

Отже, упровадивши методики «Самооцінка конфлікту», «Оцінка рівня конфліктності особистості» та тест-опитувальник поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса, можна зробити висновок, що більшість футболістів є конфліктними.

Психологічні аспекти у футболі та інших видах спорту, включаючи питання конфліктів і стресу серед гравців, вже виявилися популярними об'єктами досліджень. Багато наукових робіт присвячено психологічним аспектам гри та впливу психологічного стану на результативність грав-

ців. Дійсно, психологічні аспекти у спорті, зокрема у футболі, стали об'єктом значного дослідження, оскільки психологічний стан гравців може суттєво впливати на їхню продуктивність та загальний успіх команди [5].

Ось кілька можливих напрямів подальших досліджень у цій сфері:

1. Управління стресом та тривогою:

- дослідження впливу різних стратегій управління стресом на результативність гравців;
- розроблення ефективних психологічних програм для зменшення тривоги перед матчем та управління стресом у критичних ситуаціях.

2. Комунікація та лідерство в команді:

- аналіз впливу стилів комунікації тренерів на моральність та спроможність гравців;
- вивчення взаємодії між лідерами в команді та їхнім впливом на гру і психологічний стан інших гравців.

3. Розвиток психологічної стійкості:

- дослідження чинників, що впливають на розвиток психологічної стійкості у гравців;
- розроблення програм тренувань для підвищення стійкості до тиску та стресових ситуацій.

4. Адаптація до різних умов гри:

- вивчення впливу погодних умов, часових поясів та інших зовнішніх чинників на психічний стан гравців та їхню гру;
- розроблення стратегій адаптації до різних умов для забезпечення стабільної продуктивності.

5. Технології та інновації у психології спорту:

- використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність, для тренування психологічної стійкості та управління стресом;
- дослідження впливу інноваційних методів психологічного тренування на поліпшення результативності гравців.

6. Індивідуальні психологічні особливості:

- вивчення впливу особистісних рис гравців (наприклад, рівень самоконтролю, мотивація) на їхню спортивну кар'єру;
- розроблення індивідуалізованих психологічних підходів для різних типів гравців.

Ці напрями досліджень можуть зробити вагомий внесок у розвиток психології спорту та поліпшення тренувальних програм для гравців у футболі та інших видах спорту.

Література:

1. Бузнік А.І. Аналіз впливу ролевих взаємин на конфлікти в спортивній команді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 4. С. 64–68.
2. Василюк В.М. Історія фізичної культури. Рівне : Волинські обереги, 2015. 307 с.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська л-ра, 2014. 335 с.
4. Галян І.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
5. Джелалі О.В. Психологія вирішення конфліктів : навчальний посібник. Київ, 2006. 319 с.

References:

1. Buznik A.I. (2001). Analiz vplyvu rolovykh vzaiemyn na konflikty v sportyvni komandi. [Analysis of the influence of role relationships on conflicts in a sports team] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kyiv. Olimpiiska literatura, № 4. S. 64–68 [in Ukrainian].
2. Vasyliuk V.M. (2015). Istorii fizychnoi kultury. [History of physical culture] Rivne: Volynski oberehy, 307 s. [in Ukrainian].
3. Veinberh R.S., Hould D. (2014). Psykholohiia sportu. [Psychology of sports] Kyiv: Olimpiiska l-ra; 2014. 335 s. [in Ukrainian].
4. Halian I.M. (2011). Psykhodiagnostyka. [Psychodiagnosis] Navchalnyi posibnyk. Kyiv. Akademvydav. 464 s. [in Ukrainian].
5. Dzhelali O.V. (2006). Psykholohiia vyrishennia konfliktiv [Psychology of conflict resolution]: navch. posib. Kyiv; 319 s. [in Ukrainian].

НОТАТКИ

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 3, 2023

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *М. Михальченко*

Підписано до друку: 21.03.2023 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 9,77.
Замов. № 0124/006. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.