

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 2 (146) 22

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2022



УДК 0.51
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015

р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 2 (146) 22. – с.149

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

© Автори статей, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

SCIENTIFIC JOURNAL

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 2(146) 22

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 2 (146) 22. – s. 149

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 2 (146) 2022

1.	<i>Boyko G.</i> THE INFLUENCE OF SHAPING CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PLASTICITY IN HIGHER EDUCATION.....	9
2.	<i>Sobolenko A., Martinov Yu., Luskan O.</i> PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS.....	11
3.	<i>Бутенко Г. О., Курілова В. І., Дісковський В. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	14
4.	<i>Головащенко Р. В., Лаврентьєв О. М., Крупеня С. В., Зеєрев А. В., Деркач О. В.</i> ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	18
5.	<i>Гончар Л. В.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	23
6.	<i>Денисова Л. В., Сущенко Л. П., Шинкарук О., Усиченко В.</i> ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЛАТВІІ.....	27
7.	<i>Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф.</i> АТЛЕТИЗМ В АСПЕКТАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, ПРОЦЕСУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, УСУНЕННЯ НЕДОЛІКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ.....	31
8.	<i>Жогло В. М., Матузна Н. А., Казак В. Ю., Фоменко В. В., Єфременко А. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО ТРИВАЛОЇ РОБОТИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	36
9.	<i>Захаріна Є. А., Захаріна А. Г.</i> ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	39
10.	<i>Кадієва М. В.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	43
11.	<i>Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ «НУШ».....	48
12.	<i>Клімакова С. М., Ляшенко А. М., Дєлова І. О., Ільницька Л. В., Ільницька Г. С.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ ЗА МОДУЛЕМ «ПЛАВАННЯ».....	55
13.	<i>Кліш І. С., Мороз М. С., Констанкевич В. П., Чиж А. Г.</i> ВПЛИВ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА АНТРОПОМЕТРИЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	59
14.	<i>Ковальов І. М., Ільченко С. С., Замрозевич-Шадріна С. Р., Дяченко А. А., Людовик Т. В., Антонюк А. Е.</i> АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРТЬБІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	63
15.	<i>Корольчук Б. В.</i> ПОІНФОРМОВАНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЩОДО АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	70
16.	<i>Крук М. З., Булгаков О. І., Крук А. З., Шоханова К. А., Шоханов О. С., Савінчева Л. П.</i> ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ: ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	74
17.	<i>Лівак П. Є., Корженко І. О., Смирнова О.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ.....	79
18.	<i>Малахова Ж. В.</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ І МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	83
19.	<i>Мірошніченко В. М., Брезденюк О. Ю., Швець О. П., Ковальчук А. А.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК 25-35 РОКІВ.....	89
20.	<i>Пруднікова М. С., Бань Чжіцзін, Сидорова Т. В., Бершов С. І.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ І КООРДИНАЦІЮ СТУДЕНТІВ 16-18 РОКІВ.....	93
21.	<i>Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Черненко А. Є.</i> АКТИВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНО КОМПЕТЕНТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ.....	96
22.	<i>Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Попович О. І., Оліярник В. І., Фестрига С. В., Гулей К. С.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОКЛЮЗІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	101
23.	<i>Самсонов Ю. В., Ільченко С. С., Марков О. В., Партико Н. В., Бородін С. В., Дяченко К. Е., Кушнар'єв Б. О.</i> КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	106
24.	<i>Сембрат С. В., Погребний В. В., Денисова Л. В.</i> КОМПЛЕКСНЕ ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 6-9 РІЧНОГО ВІКУ.....	111
25.	<i>Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І.</i> МЕТРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНЮВАННЯ КРИТЕРІЇВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	115
26.	<i>Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Письменна Л. В., Тодораш В. Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПРИДАТНІСТЬ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	121
27.	<i>Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С., Слободянюк В. О., Попович О. І., Горлова Л. М., Бенцак Л. І.</i> РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТОК УКРАЇНИ У 2021 РОЦІ.....	125

28.	Тьорло О. І., Домінюк М. М., Голодієський М. Ф., Кмицяк М. В., Костовський М. Г., Підпригора М. В. ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЖІНОК ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ.....	132
29.	Філіна В. А. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ВИБІР ВИДУ СПОРТУ УЧНЯМИ 10 – 11 КЛАСІВ В УМОВАХ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ».....	135
30.	Черкашин Р. Є., Валькевич О. В., Добринський В. С., Яковів В. І. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI У ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕСТУВАЛЬНИХ ВПРАВ.....	140
31.	Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.....	143

CONTENTS 2 (146) 2022

1.	<i>Boyko G.</i> THE INFLUENCE OF SHAPING CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PLASTICITY IN HIGHER EDUCATION.....	9
2.	<i>Sobolenko A., Martinov Yu., Luskan O.</i> PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS.....	11
3.	<i>Butenko Halyna, Kurilova Valentina, Diskovskyi Viktor.</i> CHARACTERISTICS OF THE IMPACT OF TOURISM ON THE PHYSICAL CONDITION OF MIDDLE SCHOOL CHILDREN.....	14
4.	<i>Golovashenko R., Lavrentiev O., Krupenya S., Zverev A., Derkach O.</i> "INJURIES IN SPORTS".....	18
5.	<i>Honchar L.</i> THE INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE.....	23
6.	<i>Denysova L., Sushchenko L., Usychenko V.</i> THE MAIN ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS PROFESSIONAL TRAINING IN LATVIA.....	27
7.	<i>Didkovskyi V., Kuzenkov O., Tverdokhlib O.</i> ATHLETICS IN THE ASPECTS OF PROFESSIONAL STUDENTS' TRAINING, HEALTH IMPROVEMENT PROCESS, EFFICIENCY IMPROVEMENT, ELIMINATION OF THE PHYSICAL CONDITION SHORTCOMINGS.....	31
8.	<i>Zhoglo V., Matuzna N., Kazak V., Fomenko V., Yefremenko A.</i> PSYCHOLOGICAL RESISTANCE TO LONG-TERM WORK IN ATHLETICS.....	36
9.	<i>Zakharina I. A. Zakharina A. G.</i> CONTENT ASPECTS OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS BY MEANS OF HEALTH FITNESS.....	39
10.	<i>Kadiyeva M.</i> PREREQUISITES FOR THE INTRODUCTION OF CLIMBING IN THE RECREATIONAL ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN WITH EMOTIONAL AND VOLITIONAL DISORDERS.....	43
11.	<i>Kindzer Bogdan, Khurtenko Oksana, Dmytrenko Svitlana, Knysh Svitlana, Dyshko Olesia, Beseda Nataliia.</i> PROSPECTS FOR THE INTRODUCTION OF NATIONAL MARTIAL ARTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF THE "NUS".....	48
12.	<i>Klimakova Svitlana, Lyashenko Andriy, Delova Iryna, Ilnytska Larysa, Ilnytska Ganna.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULA FOR STUDENTS OF 5-6 GRADES ON THE MODULE "SWIMMING".....	55
13.	<i>Klish I. S., Moroz M. S., Konstankevych V. P., Chizh A. G.</i> INFLUENCE OF FOLK GAMES ON JUNIOR SCHOOLCHILDREN'S ANTHROPOMETRY.....	59
14.	<i>Kovalov I., Ilchenko S., Zamrozeych-Shadrina S., Dyachenko A., Liudovyk T., Antoniuk A.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES (WOMEN) WHO SPECIALIZE IN SAMBO WRESTLING FOLLOWING THE RESULTS OF THE 2021 WORLD CUP.....	63
15.	<i>Korolchuk B.</i> AWARENESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN ABOUT ASPECTS OF HEALTHY LIFESTYLE.....	70
16.	<i>Kruk M., Bulgakov A., Kruk A., Shokhanova K., Shokhanov O., Savincheva L.</i> THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN: HISTORICAL ASPECTS, PROBLEMS AND PROSPECTS.....	74
17.	<i>Livak P., Korzhenko I., Smirnova O.</i> DETERMINATION OF EFFICIENCY OF PHYSICAL REHABILITATION METHODS IN OSTEOCHONDROSIS.....	79
18.	<i>Malakhova Zh.</i> PHYSICAL ACTIVITY AND MOTIVATIONAL PRIORITIES OF STUDENT.....	83
19.	<i>Miroshnichenko Viacheslav, Brezdeniuk Oleksandra, Shvets Oksana, Kovalchuk Andrii.</i> THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING RUNNING CLASSES ON THE FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF WOMEN AGED 25-35.....	89
20.	<i>Prudnikova Maryna, Ban Zhijing, Sidorova Tatyana, Bershov Sergii.</i> THE INFLUENCE OF SPORTS TOURISM ON THE INDICATORS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM AND COORDINATION AMONG STUDENTS AGED 16-18...	93
21.	<i>Putrov Sergiy, Omelchuk Olena Putrov O., Chernenko A.</i> ACTIVATION OF EDUCATIONAL AND COGNITIVE ACTIVITIES OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO PROFESSIONAL COMPETENT ACTIVITY IN THE FITNESS INDUSTRY.....	96
22.	<i>Roztorhui M., Tovstonoh O., Popovych O., Olijarnik V., Fetryha S., Hulei K.</i> PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF OCCLUSION IN THE TRAINING OF HIGH QUALIFICATION POWERLIFTERS.....	101
23.	<i>Samsonov Yuri, Ilchenko Serhii, Markov Oleksandr, Partyko Neonila, Borodin Serhii, Dyachenko Konstantin, Kushnaryov Bogdan.</i> CRITERIA AND LEVELS OF READINESS OF CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS SPECIALIZING IN PRACTICAL SHOOTING FOR COMPETITIVE ACTIVITIES.....	106
24.	<i>Sembrat S., Pogrebnoy V., Denysova L.</i> COMPREHENSIVE PLANNING OF PEDAGOGICAL ACTIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN AGED 6-9.....	111
25.	<i>Sinigovets Vasyl, Sinigovets Larysa, Diskovsky Victor.</i> METROLOGICAL APPROACH TO THE ASSESSMENT OF THE CRITERIA OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN ATHLETICS.....	115
26.	<i>Slukhenska R. V., Kulish N. M., Pismenna L. V., Todorash V. D.</i> PSYCHOLOGICAL SUITABILITY FOR SPORTS ACTIVITIES.....	121
27.	<i>Tovstonoh O., Roztorhui M., Slobodyanuk V., Popovych O., Gorlova L., Bentsak L.</i> EFFECTIVENESS OF TEAM AND INDIVIDUAL INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF UKRAINIAN WOMEN-WEIGHTLIFTERS IN 2021.....	125

28.	<i>Torlo O., Dominiyk M., Holodivskyi M., Kmytsiak M., Kostovskyi M., Pidoprygora M.</i> JUSTIFICATION OF NECESSITY INCREASING THE LEVEL OF SPECIAL PREPAREDNESS OF FUTURE WOMEN'S OFFICERS OF THE DEPARTMENT'S NATIONAL POLICE.....	132
29.	<i>Filina V.</i> PERSONALITY-ORIENTED CHOICE OF SPORT BY STUDENTS OF 10-11 GRADES IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL.....	135
30.	<i>Cherkashin Roman, Valkevich Alexander, Dobrynsky Vladimir, Yakoviv Vasily.</i> DETERMINATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN SPEED-STRENGTH TYPES OF ATHLETICS USING TESTING EXERCISES.....	140
31.	<i>Yarmolenko Maksym, Shynkaruk Oksana, Maksymenko Vasyi.</i> PECULIARITIES OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGY OF THE SPORTS TRAINING.....	143

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).01

Boyko G. L.,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute

THE INFLUENCE OF SHAPING CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PLASTICITY IN HIGHER EDUCATION

The article analyzes the influence of shaping lessons on the development of plasticity in female students of higher education institutions. in the system of physical education of female students of higher education institutions. It is established that shaping has great potential for organizing a healthy lifestyle, engaging in culture, improving plasticity. The study revealed: 1) not specified specific varieties and manifestations of plasticity, which are the content of shaping; 2) no system of tests has been developed, quantitative and qualitative evaluation criteria for determining the level of development of plasticity during shaping have not been identified; 3) the technology of improving plasticity in accordance with its main varieties and manifestations has not been developed;

4) the relationship between the development of plasticity and a number of morphological, physiological and psychofunctional indicators has not been established.

Thus, the high theoretical and practical significance of the problem of development of motor coordination, in particular the plasticity of female students of higher education institutions in the process of shaping, structural approach to its study, multifaceted aspects of consideration determined the relevance of the chosen topic. This is due to the restructuring of all spheres of human socio-economic activity, which requires professionalism, the manifestation of moral-volitional and physical qualities, and a fundamentally new organization of labor. The modern approach to the analysis of the problem of formation of a stable need for active motor activity of an individual based on a conscious desire for self-improvement makes it possible to find socially significant directions for its solution.

Key words: *shaping, students, physical education, plasticity, physical exercises.*

Бойко Г. Л. Вплив занять шейпінгом на розвиток пластичності у здобувачів вищої освіти. В статті проаналізовано вплив занять шейпінгом на розвиток пластичності у студенток закладів вищої освіти в системі фізичного виховання. Встановлено, що шейпінг має великі можливості для організації здорового способу життя, прилучення до культури, вдосконалення пластичності. В ході дослідження виявлено: 1) не уточнені специфічні різновиди та прояви пластичності, що становлять зміст шейпінгу; 2) не розроблено систему тестів, не виявлено кількісні та якісні критерії оцінки для визначення рівня розвитку пластичності під час занять шейпінгом; 3) не розроблено технологію вдосконалення пластичності відповідно до її основних різновидів та проявів; 4) не встановлено взаємозв'язок розвитку пластичності з низкою морфологічних, фізіологічних та психофункціональних показників.

Таким чином, висока теоретична та практична значимість проблеми розвитку рухових координацій, зокрема пластичності у студенток закладів вищої освіти, у процесі занять шейпінгом, структурний підхід до її вивчення, багатоплановість аспектів розгляду визначили актуальність обраної теми.

Ключові слова: *шейпінг, студентки, фізичне виховання, пластичність, фізичні вправи.*

Problem statement and analysis of literature sources. The socially conditioned necessity of the problem of improving the physical condition of the population provides for the realization of the natural need for motor activity as one of the important forms. This is due to the restructuring of all spheres of human socio-economic activity, which requires professionalism, the manifestation of moral-volitional and physical qualities, and a fundamentally new organization of labor. The modern approach to the analysis of the problem of formation of a stable need for active motor activity of an individual based on a conscious desire for self-improvement makes it possible to find socially significant directions for its solution. The state of the body essentially depends on the level of development of the qualitative aspects of motor activity. The nature and volume of muscle load largely determine the functioning of the cardiovascular, respiratory, neuromuscular and other systems. The level of physical fitness of those engaged in physical exercises is traditionally assessed by the degree of development of muscle strength, speed, endurance, dexterity, flexibility, etc. However, motor activity is much more diverse and imposes much more requirements on the functional state of the body and the development of a complex of motor coordinations, which makes it necessary to look for more rational ways. all-round development of man.

A significant number of works by V. Balsevich are devoted to this problem; D. Donskoy; Y. Zheleznyak; L. Matveeva; H. Fomina. Of no small importance are the issues of development and improvement of motor coordinations as one of the directions for increasing general physical fitness. Many leading scientists, emphasizing the importance of motor coordinations, state that the qualitative aspects of motor activity, such as "the ability to differentiate motor actions", "sharpness", "reactivity", "plasticity" and others, have not been studied enough. Many works are devoted to the study of the leading motor coordinations in the system of health-improving physical culture, such as aerobics, rhythmic gymnastics, and shaping. A number of publications are devoted to the study of the relationship between motor coordinations and psychofunctional indicators.

Different approaches to the study of motor coordination testify to the great theoretical and practical significance of this problem. Many of its aspects require further experimental research by specialists from various scientific disciplines: the

theory and methods of physical education, physiology of sports, psychology, pedagogy, and others. Plasticity is an important qualitative aspect of motor activity, reflecting the level of physical fitness, the purposeful formation of which allows solving a number of problems of physical, aesthetic, intellectual improvement of a person. The aesthetic component of movements is one of the powerful incentives for regular physical exercises for the purpose of self-improvement. In artistic sports, many motor acts are evaluated by the speed and accuracy of their execution, but the leading criteria in determining their effectiveness are aesthetic ones. Plasticity, as motor coordination, has a complex structural content and in various types of muscular activity has specific varieties and manifestations, the formation of each of which involves the use of a system of means and methods, methodological techniques aimed at increasing artistry, grace, and expressiveness of movements. Improving plasticity in shaping in accordance with its structural content contributes to the development of a creative attitude to classes, stimulates the cognitive activity of those involved, increases the emotional state, educates aesthetic taste, makes relationships with people more constructive, forms a demanding attitude to the means of physical and aesthetic education.

Presentation of the main material of the study. The main functions of physical education in higher education are multifaceted and have a significant impact on the field of education, educational and cognitive and future professional activities of students. The tasks of higher education are to form in students a stable need for physical activity through physical education, sports and modern motor systems, which can be provided by a rational organization of physical education of students, if you have relevant information about their interests and opportunities. This affects the general cultural development of students, behavior, ways and forms of leisure, interests, cultural needs, internal and external. Physical education contributes to the formation of spiritual culture, aesthetic tastes, moral norms and principles, a healthy lifestyle. Physical education provides preservation and strengthening of health, physical improvement, promotes comprehensive and harmonious development of the personality, influences growth of educational and labor activity and working capacity. Assimilation of the necessary knowledge, skills and abilities in the field of physical education for future professional activities expands the scientific and educational potential of future professionals, helps to improve it, affects productivity, long-term preservation of efficiency [5].

Motor activity primarily affects the cardiovascular function of the body and body weight. It is important to remember that the body functions as a whole, and often a factor that affects seemingly one system actually affects the whole body. Any aerobic activity undoubtedly affects the human body, and this effect can be called "physiological" and "biomechanical" effect. Virtually all new types of physical activity for women are aimed at forming the optimal mode of movement, recovery and increase attractiveness.

One of the most popular, popular and popular types of physical activity among students is shaping. Shaping improves the physical attractiveness of girls who make higher demands on their appearance. Currently, shaping is a health system that uses gymnastic exercises and adheres to the principle of strict regulation of exercises.

Shaping classes are held to music, video programs are attractive, including men who want to have a beautiful figure. However, there are currently not enough qualified instructors who could show, explain and bring a person to the desired shape.

The methodological basis and theoretical basis of the study was the definition of plasticity as a basic motor coordination, substantiation of the need for a structured approach to the development of technology for its improvement, the choice of means, methods and conditions for its development.

The following concepts and terms were used in the work: the structural content of plasticity - the relative position and connection of its constituent elements (main components; factors that determine their development; main varieties and manifestations; quantitative and qualitative evaluation criteria); stimulated development of motor-coordinating qualities - a purposeful process of teaching motor actions, aimed at the formation of creative abilities, comprehensive and harmonious development of the personality (the term was first introduced by V. Balsevich); pedagogical technology - a set of means, methods, methodological techniques, factors and conditions for conducting classes that increase their effectiveness and aimed at achieving a specific goal; generally accepted concepts of "health", "physical culture", "physical fitness", "muscular endurance", "motor coordination", "motor-coordinating qualities", "shaping training", "shaping choreography", "testing", "evaluation criteria", which are used in the works of leading experts in the field of theory and methodology of physical culture and sports.

An integrated approach was used in the work when considering the role of physical culture and its significance in the formation of a harmonious, comprehensively developed personality (formation of the need for self-improvement).

Shaping is another novelty of health gymnastics to correct the figure and increase muscle tone. Shaping has combined modern technologies of the system of physical exercises. In this system, physical exercises were complemented by shaping choreography, which gave women the opportunity not only to create proportional body shapes, but also to learn to move beautifully, hold gracefully, present themselves favorably to others [3].

Shaping, combining physical culture, art and fashion, has taken a worthy place in the system of physical improvement. There are several options for defining shaping as a system:

- 1) physical education aimed at improving the health of those involved;
- 2) a set of gymnastic exercises aimed at the formation of external forms of the human body and the correction of certain defects in the physique;
- 3) a special diet aimed at changing body composition;
- 4) physical exercises that promote social adaptation (socialization) as a form of interaction of the individual with the social environment, habitat, attractiveness in the eyes of others, gaining confidence in their abilities, in communication with others. Socialization is provided by a system of purposeful pedagogical influences on the choice of ways to adapt to society, in the process of which a person feels more free and relaxed, considers himself a full member of society, becoming a self-sufficient person. At the same time, he must be able to resist life's failures and troubles that hinder self-realization and self-

improvement;

5) exercises aimed at increasing activity, well-being, mental and emotional state, reducing excessive excitement and increased anxiety;

6) video monitoring is an attribute of shaping classes. Reproduction of video programs provides not only musical design of classes, but also, increasing the independence of students, creates conditions for long-term leadership and more. In addition, specially created video programs facilitate the work of the instructor, allow him to make better correction of students' actions, more effectively manage the training process and monitor their condition. In addition, soft feminine "lines" and shapes are valued in shaping. As can be seen, this is a set of tools that includes not only exercise (rhythmic gymnastics, athletic gymnastics, the concept of compensatory products in nutrition), but also art (shane choreography), fashion (shaping style, shaping art appearance), medicine (shaping therapy, shaping massage), special actions that promote social adaptation, etc.

Conclusions. Thus, shaping classes, combining modern technologies of the system of physical exercises, provide students with the opportunity not only to create a proportionate body shape, but also to learn to move beautifully, affect the attractiveness of the opposite sex. Thus, one of the promising areas in health physical culture is the formation of motor-coordination qualities, in particular, plasticity, based on the use of a set of tools, methods, techniques in shaping training and shaping choreography. As a result of many years of research the necessity of the structural approach to development of plasticity on its basic kinds and displays is proved, that has allowed to offer the new concept of physical and technical preparation in the chosen kind of motor activity.

An important element of the structure of plasticity is the quantitative and qualitative criteria for its assessment, the use of which allows you to make a choice of more effective means and methods of training those involved; manage the training process at a qualitatively new level. The use of evaluation criteria stimulates the creative attitude of those involved in the training process, the search for new, original solutions to motor problems; forms of expressiveness of motor actions and the transfer of psycho-emotional state.

A feature of the pedagogical technology of stimulated development of this motor coordination is the use of a system of physical exercises aimed at developing a specific type of plasticity, which allows you to more fully reveal the motor potential of those involved, realize it through sustainable motivation for regular exercises, provide more favorable conditions for the formation of an individual style, a creative atmosphere. classes.

Reference

1. Bulatova M. (2012) Modern physical culture and health technologies in physical education // Theory and methods of physical education. K. Olympus. Literature.. T. 2. 320-353 s.
2. Vasileva N., Zorenko O., Esin V. (2015) Sheyping i ego znachenie v sistema fizicheskogo vospitaniya studentok: Sb. nauch. tr. III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sotsialno-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi», Ulyanovsk, 27 fevralya. –С.61-63.
3. Galizdra A. (2004) Characteristics of factors influencing the health of students of higher educational institutions // Theory and methods of physical education. No3. 41-43 p.
4. Grigorev V., Grigoreva V. (1992) Vliyanie zanyatiy sheypingom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisy dokl. respub. conf. «Formy i metodyi aktizatsii uchebnogo protsesssa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vysshih i srednih spetsialnyh uchebnykh zavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. - Ashhabad. - Ch. II. - P. 26-27.
5. Zinchenko V. (2011) Fitnes-tehnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk. - K. NAU. 152 p.
6. Kirilchenko S. (2007) Research of students' needs and individual motives for physical culture and sports // Theory and methods of physics. education. No 12. 35-41 p.
7. Fizicheskaya kultura: uchebn. allowance / Under obsch. red. E.V. Konevoy. - Rostov n / D: Phoenix. 2006. 558 s.
8. Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii formirovaniya fitnes-kulturyi studentov: uchebnoe posobie / Pod red. Yu.A. Usacheva. Kiev: Logos Publishing House, 2015. 200 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).02

Sobolenko A.,
senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky"
Martinov Yu.

senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
Luskan O.

senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS

The article reveals the features of physical education in higher education institutions in the context of distance learning and its impact on the health of student youth. It is estimated that more than half of students spend more than 15 hours on distance learning on monitors, which negatively affects their well-being, leads to fatigue and reduces mental capacity, as well as the ability to remember.

It has been established that the work of students in distance learning worsens their health. Visual organs suffer,

mental disorders appear, the spinal column suffers, which in general has a negative effect on the central nervous, immune, endocrine and sexual systems. It is proved that physical activity is one of the most important factors that have a positive effect on psycho-emotional state, mental capacity and health.

Physical education is a pedagogical process aimed at to restore, maintain and strengthen health, increase the functional capabilities of the body, as well as improve physical development and physical fitness of those involved.

In physical education classes there is a direct connection "teacher - student". The teacher without fail, on the basis of the provided students of medical documents, studies diagnoses and focuses on physical development, physical fitness, functional the state of the body and health of those involved. Conducts private conversations with students, gives recommendations on how to restore and improve health.

This is primarily due to the crisis in the national system of physical education, which does not meet modern requirements and international standards of physical fitness, and the main causes of this problem are: devaluation of social prestige of health, physical culture and sports, lagging behind modern requirements of all levels of training and retraining of physical culture personnel, underestimation of the social, health and educational role of physical culture in educational institutions, the residual principle of its financing, etc.

Key words: health, physical education, physical activity, student youth, distance education.

Соболенко А., Мартинов Ю., Лускань О. Особливості розвитку фізичного виховання в умовах дистанційної освіти та її вплив на стан здоров'я студентів. В статті розкрито особливості фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання та його вплив на стан здоров'я студентської молоді. Визначено, що більша половина студентів проводять на дистанційному навчанні за моніторами понад 15 годин, що негативно впливає на їх самопочуття, призводить до втоми та сприяє зниженню розумової працездатності, а також здатності до запам'ятовування.

Встановлено, що робота студентів на дистанційному навчанні погіршує їхнє здоров'я. Страждають органи зору, з'являються психічні розлади, страждає хребетний стовп, що в цілому негативно впливає на центральну нервову, імунну, ендокринну та статеву системи. Доведено, що фізична активність одна із найважливіших чинників, що надають позитивний вплив на психоемоційний стан, розумову працездатність і здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, рухова активність, студентська молодь, дистанційна освіта.

Formulation of the problem. The health of student youth is an integral indicator of the general well-being of society and one of the highest national values, so the issue of student health is becoming increasingly important today. The current state of health of higher education seekers is due to many factors and is assessed by medical, pedagogical and psychological sciences as unsatisfactory: the level of general morbidity and the prevalence of diseases of certain organs and systems is increasing. This is facilitated by the increasing intensity of the impact on children's health of environmental and medical and social risk factors, deteriorating nutrition, reducing the effectiveness of traditional preventive measures, increasing hypodynamics due to the rapid development of scientific and technological progress [3]. Given the negative dynamics of indicators of physical health and physical activity of higher education, the study of modern approaches to involving student youth in active physical education classes is of particular value.

Analysis of literature sources and research shows different approaches to solving this problem: rethinking the content of physical education (T. Krutsevich, V. Platonov; B. Shiyan; O. Blagiy; N. Moskalenko; I Khripko); improvement of physical culture and health work in institutions of higher education and pedagogical training of specialists (O. Deminsky, Y. Zheleznyak, S. Yermakov, G. Maksimenko, etc.); increasing the level of somatic health as a result of the introduction of control of the functional state of the organism in the process of physical education (S. Kikiashvili, T. Glazun), etc. [1].

Presentation of the main material. At the present stage of society there is a very dangerous trend that has created a big gap between high-achievement sports (where athletes show very high results by attracting incredible strength, material and human resources) and physical education classes (where there is a decline, reduced student readiness young people, deteriorating their health). In recent years in Ukraine, many experts have seen a decline in physical activity of students. This trend has a negative impact on the physical development, physical fitness and functional status of young people, which determines the special social significance of maintaining and strengthening the health of student youth [2].

One of the reasons for the decline of physical education classes is the reduction of the motivational component due to the violation of the educational process, imperfect content of program requirements in accordance with the problems of everyday dynamic life, insufficient competence of teachers (in some cases) to work in new conditions [2].

According to scientists, one of the main ways to solve the tasks and objectives of physical education classes is to include them in the educational process as a compulsory subject and revise regulations governing the organization of physical culture and health work in higher education [1].

A. Gerasymchuk notes that the need to improve, introduce new programs in physical education and make some changes in the legal framework arises because over the past decade in Ukraine, the health and physical fitness of student youth has deteriorated sharply. This is primarily due to the crisis in the national system of physical education, which does not meet modern requirements and international standards of physical fitness, and the main causes of this problem are: devaluation of social prestige of health, physical culture and sports, lagging behind modern requirements of all levels of training and retraining of physical culture personnel, underestimation of the social, health and educational role of physical culture in educational institutions, the residual principle of its financing, etc. [4].

Today in the world the question of development of modern concepts of physical education taking into account pedagogical, general cultural, biological, psychological and other factors influencing a state of health of students is actual [1].

Of particular interest are the developed concepts of physical education in Finnish, Dutch and English schools. T. Yu. Osadcha draws attention to the fact that modern concepts of physical education are based on the concept of Health Related Fitness, which was developed and presented in the 80-90s in the United States [4].

According to T. Yu. Krutsevich, the creation of a new concept of physical education in Ukraine should have a health-improving effect, and physical education will be one of the mandatory forms of education.

Its main tasks are:

- strengthening the health of students;
- increase the level of vital activity, the body's resistance to the effects of adverse environmental factors;
- increase the functional capabilities of the body, the development of motor skills;
- raising the level of knowledge in the field of physical culture, forming motivations for physical culture and sports.

Scholars note that in accordance with modern requirements for physical education of students there is a need to modernize the educational process through the use of new ways and organizational and methodological solutions that improve the quality of motor activity of students, which understands sufficient to achieve and maintain a high level of health, physical development, level of physical fitness [2].

Analyzing the state of physical health of students, Ukrainian experts say that the majority of young people do not have a need to take care of their own health.

It is necessary to reorient the attitude to physical education, so that the problem of health, leading a healthy lifestyle of the younger generation is considered a priority in the development of the education system. The issue of the role and functions of physical education departments, introduction of innovative technologies into the educational process, first of all motivational, correspondence (quality) of the content of various educational programs aimed at encouraging and preserving the interest of student youth in physical education. It becomes obvious the need to develop, implement and implement the State Program aimed at forming new value orientations for the health of the nation, conducting systematic work aimed at promoting and providing all necessary conditions for attracting student youth to a healthy lifestyle [2].

Researchers emphasize that student youth is indifferent to the content of compulsory physical education classes, this is one of the reasons for the urgent need to develop new scientifically sound ways to improve the body.

Organization of physical education in higher education institutions.

The modern system of training high-level specialists requires comprehensive improvement of the system of professional orientation and training, because graduates of higher education institutions are not always ready for professional activity [5].

In the works of Yadviga Yu. P. the expediency of using the means and methods of physical education in improving the physical condition of students is proved and a differentiated approach to their division into groups for physical education is proposed; the concept of the club form of organization of physical education in the institution of higher education is substantiated, which takes into account the physical culture and health and sports interests of students, as well as the available material and technical base [5].

Despite numerous scientific developments, so far no criteria have been identified for optimal conditions for organizing the system of physical education of students in accordance with the requirements of the credit-module system of organizing the educational process.

Among the various areas in the development of health problems, a set of issues of professional training in this field is of particular practical importance. No matter how important the research of theoretical problems of health, its essence and methods of diagnosing health, it is impossible not to recognize that from how and why will be studied teachers who teach the basics of health today, and who are ready to teach tomorrow, the fate of this scientific direction depends. Further research, the content of educational programs, methods and forms of education and the practical use of health-improving activities depend on the content we see in health.

The variability of philosophical and scientific interpretations of health requires taking into account qualitatively different aspects of the problem and applying a comprehensive, integrative approach to building a model of health, healthy personality, healthy lifestyle.

Bernard believed that the preservation of the internal environment, its biological constants aimed at all vital mechanisms, but he did not disclose the content of these mechanisms. Their content was described in the works of Walter Cannon, one of the students of Bernard, author of the doctrine of "homeostasis". This term was proposed to them in 1929. Cannon emphasized that the mechanisms of homeostasis perform a protective function of the organism, they are not given to him forever, but formed in the process of development. Maintaining the degree of order is manifested in the relative dynamic constancy of the internal environment of the organism – homeostasis.

Considering a living organism in the categories of thermodynamics, it should be noted that the growth of structural imbalance (or increase in organization) of the biosystem increases the level of its negentropy. The higher the negentropy of the biosystem, the more it moves away from the state of degradation and resists the external environment. In other words, receiving energy from the outside, the biosystem increases its organization and becomes more viable, can withstand possible disturbances, ie becomes healthier. Health, considered in the categories of thermodynamics, is thus a state of negentropy, and health effects are a factor that increases the level of negentropy in the body. Strengthening health is the same as increasing vitality means increasing the body's negentropy. The measure of negentropy is the organization of the biosystem.

Physical culture is an organic part of universal culture, its special independent area. However, this is a specific process and the result of human activity, the means and method of physical improvement of personality. Physical culture

affects the vital aspects of the individual, obtained in the form of endowments that are genetically transmitted and develop in the process of life under the influence of education, activities and the environment. Physical culture satisfies social needs in communication, play, entertainment, in some forms of self-expression personality through socially active useful activities.

At its core, physical culture has appropriate motor activity in the form of physical exercises that allow effectively to form necessary skills and abilities, physical abilities, to optimize a state of health and working capacity.

Physical culture is represented by a set of material and spiritual values. The first include sports facilities, equipment, special equipment, sports equipment, medical supplies.

The second can include information, works of art, a variety sports, games, complexes of physical exercises, ethical norms regulating human behavior in the process of physical culture and sports activities, etc. In developed forms, physical culture produces aesthetic values (sports parades, sports performances, etc.).

The result of activity in physical culture is physical readiness and degree of perfection of motor skills, high level of development of vital forces, sports achievements, moral, aesthetic, intellectual development.

Thus, physical culture should be considered as a special kind of cultural activity, the results of which are useful for society and the individual. In social life in the system of education, upbringing, in the sphere of organization labor, daily life, healthy rest physical culture shows its educational, health-improving, economic and general cultural significance, contributes to the emergence of such a social trend as the sports movement, ie. joint activities of people to use, disseminate and increase the values of physical culture.

Conclusions. Thus, a brief analysis of scientific and methodological literature shows that the features of the formation of the system of physical education in students of higher education in the credit-module system of the educational process are insufficiently studied. Therefore, the development of modern trends in the process of physical education of students will increase the level of physical activity and efficiency of physical education, as well as improve the physical health of higher education.

Reference

1. Arefiev V. (2011) Bases of the theory and methodology of physical education / V. G. Arefiev // Tutorial. - Kamenetz-Podolsk: PE Bujnitski O. A., - 368 p.
2. Belaya K. (2012) "Innovative activity in DOW" / K. Belaya -M: Exmo, - 190 p.
3. Bubley T. (2015.) Features of the organization of physical education of schoolchildren with deviations in the state of health in the modern educational dimension / T. Bubley // Prob. sciences works "Physical education sport and tourist-lore work in educational institutions". - Pereyaslav-Khmelnitsky, - p. 111-115.
4. Gerasimchuk A. (2008) The Newest Pedagogical Technologies in the Field of Physical Education / A. Gerasimchuk, A. O'zhelina, N. Basiyuk, S. Kalenska // Physical education, sport and health culture in modern society - №1. - p. 152-154.
5. Yadviga Yu. (2011) Physical education of students of the higher educational institution of the economic profile in the period of transformation of higher education of Ukraine into the European space: author's abstract. Dis ... Cand. Sciences of Physical Education and Sports: 24.00.02 / Yulia Petrovna Yadviga. - Kyiv: Bv. - 20 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).03
УДК 373.5:796 – 379.85

Бутенко Г. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Курілова В. І.

кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Дісковський В. І.

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджується вплив засобів туризму на показники фізичного розвитку, функціонального стану дихальної системи, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я дітей середнього шкільного віку, що займаються у туристських гуртках на базі позашкільного закладу відповідного профілю. У результаті експериментального дослідження визначено, що у гуртківців експериментальної групи, що обрали переважним засобом туризму пішохідні походи, дані показники значно покращилися та мають статистичну значущість. У гуртківців контрольної групи показники мають тенденцію до покращення і воно відбулося не настільки суттєво у порівнянні із природом величин показників гуртківців експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту. Таким чином туристсько-спортивні походи є найбільш дієвим засобом туризму щодо підвищення рівня фізичного стану дітей середнього шкільного віку.

Ключові слова: туризм, пішохідні походи, фізичний стан, діти, позашкілля.

Butenko Halyna, Kurilova Valentina, Diskovskyi Viktor. Characteristics of the impact of tourism on the physical condition of middle school children. The article examines the impact of tourism on indicators of physical

development, functional state of the respiratory system, physical performance, physical fitness, level of physical health of middle school children engaged in tourist clubs on the basis of out-of-school institution. As a result of the experimental study, it was determined that among the participants of the experimental group, who chose hiking as the predominant means of tourism, including non-category hikes and hikes of 1-2 categories of complexity, these indicators have significantly improved and are statistically significant. The strength index and the Ruffier index rose from low to below average. The vital index and the Robinson index rose from below average to average. As a result, the level of physical health changed from low to above average. The level of physical fitness on average increased from low to above average. Both boys' and girls' strength indicators more than doubled, and their flexibility, general endurance and coordination abilities almost doubled. Indicators of physical performance and the value of maximum oxygen consumption before the pedagogical experiment were lower than normal in most groups. The values of these indicators reached the normative medieval values after the pedagogical experiment. In the control group, the indicators tend to improve, but it was not so significant in comparison with the increase in the values of the experimental group in the process of pedagogical experiment. Thus, hiking and sports trips are the most effective means of tourism to improve the physical condition of middle school children.

Keywords: tourism, hiking, physical condition, children, out-of-school.

Постановка проблеми. Теорія і практика сучасного фізичного виховання переконливо доводять, що дитячий та юнацький туризм є одним із ефективних засобів педагогічного впливу на дітей різних вікових груп. Науково-методичний потенціал туризму реалізується переважно у туристично-оздоровчій, туристично-спортивній, рекреаційній, туристично-краєзнавчій діяльності [6]. Туризм розглядається як ефективний засіб фізичного, морального, духовного, екологічного, трудового, естетичного виховання та розвитку особистості [6; 7]. Останнім часом спостерігається тенденція нівелювання значення занять активними видами туризму щодо підвищення рівня фізичного стану школярів. Спрямування туристичної роботи з дітьми сьогодні відбувається здебільшого у бік розваги, форми дозвілля, що призводить до пригнічення соціально-педагогічного потенціалу та можливостей туризму як вагомого фактора освіти та покращення фізичного стану дітей, підлітків та молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Туризм вирішує завдання оздоровлення, фізичного виховання та фізичного розвитку [1; 3; 6; 7]. Його привабливість у тому, що він є не тільки активним видом відпочинку, що сприяє фізичному загартуванню організму, але є одним із найцікавіших і найкорисніших видів спорту [5; 8].

Разом із вирішенням виховних завдань, туристична діяльність сприяє фізичному розвитку кожного учня. Фахівці [2; 4; 7; 8] наголошують, що активні види туризму, а саме подолання протяжних перешкод у туристсько-спортивних походах впливають на фізичний розвиток школярів. Під час проходження маршрутів залучаються всі основні групи м'язів кінцівок та тулуба, спостерігається позитивний вплив на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму дітей, туризм сприяє загартуванню організму, що призводить до підвищення його опірності негативним зовнішнім впливам та різноманітним захворюванням. Протягом туристського походу у його учасників покращуються показники фізичної працездатності й психологічної стійкості особистості [1; 5; 7].

Водночас у закладах позашкільної освіти відповідного профілю та у шкільних секціях з туризму на даний час спостерігається відхід від основної форми туризму – походу, який замінюють прогулянками та розважальними формами змагально-конкурсної діяльності. Все менше дитячих туристських груп виходять на класифіковані категорійні маршрути, що знецінює суть спортивно-оздоровчого дитячого туризму.

Мета статті: визначити динаміку змін показників фізичного стану дітей середнього шкільного віку під впливом засобів туризму, що займаються на базі позашкільного закладу відповідного профілю.

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; антропометричні та фізіологічні методи дослідження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; метод експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я; оцінка рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності; методи математичної статистики. У дослідженнях приймали участь гуртківці Станції юних туристів Кролевецької міської ради у кількості 40 осіб 12-14 років, що були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 20 дітей у кожній з однаковою кількістю дівчат та хлопців. Переважною формою роботи з дітьми експериментальної групи були некатегорійні та категорійні пішохідні походи.

Виклад основного матеріалу. Під час анкетування було визначено, що батьки гуртківців однією із провідних цілей занять туризмом своїх дітей назвали оздоровлення. Відповідно до цього положення було проведено дослідження показників фізичного розвитку, функціонального потенціалу та фізичного здоров'я школярів.

За період педагогічного експерименту достовірно змінилися показники фізичного розвитку гуртківців експериментальної групи, окрім охопту грудної клітки на видиху (Таблиця 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Показники фізичного розвитку	До експерименту	Після експерименту	p
Маса тіла, кг	44,1±0,84	50,8±0,98	<0,05
Довжина тіла, см	154,5±1,15	162,3±1,29	<0,05
Динамометрія провідної руки, кг	17,2±0,88	29,4±0,82	<0,05
Охват грудної клітки у спокої, см	67,8±0,96	81,6±0,97	<0,05
Охват грудної клітки на вдиху, см	79,8±0,88	91,9±0,92	<0,05
Охват грудної клітки на видиху, см	76,7±0,82	83,8±0,79	>0,05

Показник охопту грудної клітки у спокої збільшився на 16,8% (p<0,05), показник динамометрії покращився на 41,1% (p<0,05). Приріст екскурсії грудної клітки становив 51,2% (p<0,01).

У гуртківців контрольної групи дані показники мали позитивну тенденцію, але покращилися не суттєво. Достовірно покращилися тільки показники маси та довжини тіла.

До початку педагогічного експерименту середній рівень фізичного здоров'я у гуртківців експериментальної групи становив $0,8 \pm 0,67$ балів, що відповідало низькому рівню (Таблиця 2).

Таблиця 2
Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Показники фізичного здоров'я	До експерименту	Після експерименту	p
Силовий індекс, %	$38,7 \pm 2,37$	$57,8 \pm 2,13$	<0,05
Життєвий індекс, мл/кг	$43,2 \pm 1,71$	$51,2 \pm 1,55$	<0,05
Індекс Робінсона, ум. од.	$94,4 \pm 1,58$	$86,3 \pm 1,33$	<0,05
Індекс Руф'є, ум. од.	$13,3 \pm 0,88$	$4,8 \pm 0,44$	<0,01
Співвідношення довжини та маси тіла, бали	0	0	>0,05
Рівень фізичного здоров'я, бали	$0,8 \pm 0,67$	$11,4 \pm 0,92$	<0,05

У процесі педагогічного експерименту показники силового індексу та індексу Руф'є підвищилися з низького до нижче середнього рівня. Більші зрушення відбулися у показниках життєвого індексу та індексу Робінсона: цифрові значення під впливом переважного використання пішохідних походів змінилися від нижче середнього до середнього рівня. У підсумку оцінка рівня фізичного здоров'я змінилася з низького до вище середнього рівня.

У гуртківців контрольної групи також відбулося покращення рівня фізичного здоров'я з низького до нижче середнього рівня.

У таблиці 3 представлені результати тестування рівня фізичної підготовленості учасників експериментальної групи на початку та після педагогічного експерименту.

Таблиця 3
Показники фізичної підготовленості гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Рухові тести	До експерименту	Після експерименту	p
Підтягування (хлопці), разів	$3,88 \pm 0,29$	$10,03 \pm 0,15$	<0,01
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), разів	$7,2 \pm 0,59$	$15,8 \pm 0,7$	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, с	$10,79 \pm 0,07$	$9,07 \pm 0,06$	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	$152,73 \pm 1,74$	$173,28 \pm 1,33$	<0,05
Біг 1000 м, хв. С	$5,55 \pm 0,08$	$4,13 \pm 0,09$	<0,001
Проба Ромберга-2 (статична рівновага), с	$37,7 \pm 2,64$	$63,5 \pm 2,79$	<0,05
Динамічна рівновага, с	$11,2 \pm 1,03$	$8,2 \pm 0,98$	<0,05
Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, см	$8,08 \pm 0,13$	$15,25 \pm 0,14$	<0,05
Біг 60 м, с	$11,12 \pm 0,07$	$9,7 \pm 0,07$	>0,05

Достовірно покращення показників сили спостерігається у гуртківців експериментальної групі на 61,3% ($p < 0,01$) – у хлопців та на 54,7% ($p < 0,001$) – у дівчат. Достовірно зменшення часу виконання човникового бігу 4x9 м становило 18,97% ($p < 0,05$). Швидкісно-силові якості достовірно покращилися на 11,89% ($p < 0,05$). Приріст значення у показниках бігу 1000 м становив 36,8% ($p < 0,001$). У показниках проби Ромберга приріст результату відбувся на 40,6% ($p < 0,05$), у показниках динамічної рівноваги - на 37,05% ($p < 0,05$). У тесті на гнучкість приріст становив 47,05% ($p < 0,05$). Єдиний тест, де приріст показників відбувся недостовірно – це біг 60 м - 15,6%. Після педагогічного експерименту кількість гуртківців експериментальної групи із низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилася на 35%, кількість дітей із рівнем нижче середнього зменшилася на 10%. Кількість гуртківців, що досягли рівня вище середнього, збільшилася більше ніж удвічі. Також відбулося збільшення кількості гуртківців з високим рівнем фізичної підготовленості на 20%. У порівнянні із гуртківцями експериментальної групи, у контрольній групі теж відбулися позитивні зрушення – зменшилася кількість гуртківців з низьким рівнем на 10%, збільшилася кількість учнів з рівнем нижче середнього на 15%, з середнім – на 20%, з рівнем вище середнього – на 10% та високим рівнем – на 5%. У контрольній групі були діти рівень фізичної підготовленості яких не змінився. Результати оцінки функціонального стану дихальної системи гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту показали, що приріст показника ЖЄЛ склав 26,7% ($p < 0,05$), результат проби Штанге покращився на 35,17% ($p < 0,01$), проби Генчі - на 33,4% ($p < 0,05$) (Таблиця 4).

Таблиця 4
Показники функціонального стану дихальної системи гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Показники фізичного здоров'я	До експерименту	Після експерименту	p
ЖЄЛ, мл	$1896,5 \pm 119,38$	$2590,8 \pm 110,67$	<0,05
Проба Штанге, с	$26,36 \pm 8,34$	$40,66 \pm 5,12$	<0,01
Проба Генчі, с	$17,49 \pm 8,56$	$26,23 \pm 5,69$	<0,05

У гуртківців контрольної групи приріст показника ЖЄЛ склав 12,9% ($p < 0,05$), приріст показників гіпоксичних проб становив 18,24% ($p < 0,05$), та 11,52% ($p > 0,05$) відповідно.

Результати тестування фізичної працездатності гуртківців експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту представлені у таблиці 5.

Таблиця 5

Показники фізичної працездатності	До експерименту	Після експерименту	p
PWC170, кгм/хв	395,8±21,8	676,2±23,6	<0,01
PWC170, кгм/хв/кг	8,98±1,21	13,32±1,27	<0,01
МСК, л/хв	1,93±0,05	2,55±0,06	<0,05
МСК, мл/хв/кг	44,08±4,61	50,44±4,78	<0,05

Показники тесту PWC170 і значення МСК до початку педагогічного експерименту були нижчими за норму у більшості обстежених гуртківців.

Після педагогічного експерименту у гуртківців експериментальної групи виявлено статистично достовірне покращення даних показників. Абсолютне та відносне значення PWC170 поліпшилося на 41,45% (p<0,01) та на 32,56% (p<0,01) відповідно. Абсолютне та відносне значення МСК покращилося на 24,22% (p<0,05) та 12,41% (p<0,05) відповідно. Слід додати, що значення МСК досягли нормативних середньовікових значень.

У гуртківців контрольної групи статистично достовірно відбулося покращення абсолютного та відносного значення PWC170 на 20,61% (p<0,05) та на 14,28% (p<0,05) відповідно. Абсолютне та відносне значення МСК покращилося не суттєво і ці зміни були статистично недостовірні.

Висновки. У результаті експериментального дослідження визначено, що гуртківці, що займаються туризмом на базі позашкільного закладу відповідного профілю мають поліпшення показників фізичного розвитку, функціонального стану дихальної системи, фізичної працездатності, фізичної підготовленості та рівня фізичного здоров'я. Водночас покращення даних показників відбулося більш суттєво у експериментальній групі, де гуртківці переважним засобом туризму обрали некатегорійні та категорійні пішохідні походи. Таким чином туристсько-спортивні походи є найбільш дієвим засобом туризму щодо підвищення рівня фізичного стану дітей середнього шкільного віку.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Визначення впливу засобів туризму на фізичний стан дітей інших вікових категорій.

Література

1. Бутенко Г. Використання засобів оздоровчого туризму і орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2014. Вип. 17. С. 41-47.
2. Воронов М.П., Шадріна В.В., Курячий С.В. Вплив занять туризмом на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Т.1. С. 71-74.
3. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
4. Гриньова Т.І., Мулик К.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11-12 років під впливом занять різними видами туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №5(2). С. 13-17.
5. Мулик К.В., Гриньова Т.І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С.57-60.
6. Мулик К.В., Носко М.О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип.129. Т.ІІ. С. 217-223.
7. Рубан В.Ю. Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. №1(37). С. 72-76.
8. Шкура В., Курілова В., Бутенко Г. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Львів, 2012. С. 312-316.

References

1. Butenko H. (2014). The use of health tourism and orientation in the physical education of school-age children. *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii*. 2014. 17. 41-47. [in Ukrainian]
2. Voronov M.P., Shadrina V.V., Kuriachy S.V. (2013). The impact of tourism on the level of physical fitness of students. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. 2013. Vol.112. 1. 71-74. [in Ukrainian]
3. Hrynova T.I. (2014). Influence of health-improving classes with different types of sports tourism on the formation of the physical condition of children 10-13 years old. *Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv, 2014*. [in Ukrainian]
4. Hrynova T.I., Mulyk K.V. (2012). Assessment of the level of physical fitness of boys 11-12 years old under the influence of various types of tourism. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. 2012. 5(2). 13-17. [in Ukrainian]
5. Mulyk K.V., Hrynova T.I. (2010). The impact of sports tourism on the physical development and functional system of children engaged in tourism in the first year at the stage of initial training. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. 2010. 4. 57-60. [in Ukrainian]

6. Mulyk K.V., Nosko M.O. (2015). Differentiated approach to the training of specialists in sports and health tourism to work with children, adolescents and students. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. 2015. Vol.129. 2. 217-223. [in Ukrainian]
7. Ruban V.Iu. (2017). Children's tourism as a means of increasing physical activity. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2017. 1(37). 72-76. [in Ukrainian]
8. Shkura V., Kurilova V., Butenko H. The impact of sports tourism on the physical qualities of students in the process of sports and pedagogical improvement. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naselennia: materialy VIII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*. Lviv, 2012. 312-316. [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).04

Головащенко Р.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
в.о. Завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет
Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет,
Зверев А.В.
начальник студентського центру, Державний податковий університет
Деркач О.В.
Магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту Державний податковий університет

ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У даній статті розглядаються питання щодо отримання травм будь-якої складності або дії на її спортивну діяльність спортсмена протягом всієї його кар'єри. В статті наведені статистичні дані, щодо отримання травм за будь-якою спортивною спеціалізацією. Опитування респондентів відбувалось протягом грудня 2021 року. До опитування були залучені здобувачі вищої освіти 2 курсу (n=10 чол.), 4 курс (n=15 чол.) першого бакалаврського рівня, магістри першого курсу (n=17 чол.) за спеціалізацією «Фізична культура і спорт» та представники спортивного клубу «Бойова жаба» (n=19 чол.). Всього опитувані прийняли участь 61 респондент. До групи опитуваних були включені представники різних видів спорту (єдиноборства, силові види спорту, ігрові види спорту, легка атлетика, фітнес, танці тощо), спортсмени різної кваліфікації, віку та статі.

Ключові слова: спортсмен, травма, фізичні навантаження, кваліфікація, тренувальний процес.

Golovashenko R., Lavrentiev O., Krupenya S., Zverev A., Derkach O. "Injuries in sports". This article discusses the issues of injuries of any complexity or effects on the athlete's sports activities throughout his career. Injury is a continuous action on the human body of environmental factors (mechanical, physical, chemical, etc.), which lead to a violation of the anatomical integrity of tissues and functional disorders in them. There are the following types of injuries: industrial, domestic, street, transport, sports and military. Acute injuries that occur after strong simultaneous exposure. Chronic - occur after repeated exposure to a harmful factor of low power on a particular part of the body. Injuries may be accompanied by damage to the skin or mucous membranes - these are open injuries (wounds, fractures); can be without damage to the integuments - these are closed injuries (blows, sprains, tears, dislocations, bone fractures), etc. The article provides statistics on injuries in any sports specialization. In order to successfully implement measures to prevent injuries, it is necessary to know the causes and factors that cause them, as well as to provide timely medical care. The author's team conducted an analysis of literary sources. As a result, a questionnaire was formed to find out the circumstances of sports injuries of athletes in any sport. The questionnaire includes 21 questions, which are divided into four subgroups, namely: the concept of injuries and their causes; medicinal components (doctor's intervention or medicines); doping, change of time or climate zones and skin diseases; possible injuries that haunted athletes. The respondents were interviewed in December 2021. The survey involved applicants for higher education in the 2nd year (n = 10 people), 4th year (n = 15 people) of the first bachelor's level, and first-year masters (n = 17 people) in the specialization "Physical Culture and Sports" and representatives of the sports club "Fighting Frog" (n = 19 people). A total of 61 respondents took part in the survey. Also in this group of respondents were representatives of various sports (martial arts, power sports, playing sports, athletics, fitness, dance, etc.), athletes of different qualifications, ages and genders.

Keywords: athlete, injury, physical activity, qualification, training process.

Постановка проблеми. Спорт вищих досягнень - це сфера людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, різні роди професійних захворювань, запобігання та патологічний стан, що являє загрозу для здоров'я спортсменів, ефективність їх тренувальної та змагальної діяльності.

Вплив на організацію і планування спортивної підготовки має отримання будь-якої травми спортсменом. Травмою називається безперервна дія на організм людини факторів зовнішнього середовища (механічних, фізичних,

хімічних і так далі), що призводять до порушення анатомічної цілісності тканин і функціональних порушень в них. Розрізняють такі види травматизму: виробничий, побутовий, вуличний, транспортний, спортивний, військовий.

Гострі травми, що виникають після сильного одночасного впливу. Хронічні - виникають після багаторазового впливу шкідливого чинника малої сили на певну частину тіла. Травми можуть супроводжуватися пошкодженням шкірних або слизових покривів - це відкриті травми (рани, переломи); можуть бути без пошкоджень покривів - це закриті травми (удари, розтягнення, розриви, вивихи, переломи кісток).

Найбільш часто зустрічаються травми опорно-рухового апарату в результаті впливу механічної сили: переломи кісток, розтягнення і розриви м'язів і зв'язок, вивихи, що характерно для спортсменів будь-якої спеціалізації [2, с. 154; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний травматизм, за різними джерелами, становить 2-5% від загального травматизму. Деякі розбіжності в цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить, як від травматичності спорту, так і від ступеня зайнятості опитуваних людей заняттям спортом.

Травматизм в різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим чи іншим видом спорту, тим відносно більше в ньому травм. Однак кількість травм залежить не тільки від кількості, що займаються, але і від інтенсивності занять спортом. Очевидно, що у людини, який тренується 6 раз в тиждень вище ризик отримати травму, ніж у того, хто тренується 3 рази в тиждень. Щоб врахувати і цей фактор розраховують кількість отриманих травм на 1000 тренувань або змагань з урахуванням загальної кількості учасників (athlete-exposures). Тобто одне тренування або змагання (American Sports Data Press Release, 2003) розцінюється як одне "підтверджене спортивному впливу" - зарубіжні дослідники найбільш часто використовують саме цей коефіцієнт.

Практика і досвід показують, що використання засобів профілактики, раціональної побудови занять і правильне дозування навантаження дозволяють звести до мінімуму випадки травм і тим самим суттєво підвищити оздоровчий ефект занять. Для успішної реалізації заходів попередження ушкоджень необхідно знати причини та чинники, що їх обумовлюють, а також надати своєчасну долікарську допомогу.

Як відомо, у вітчизняній літературі питанню причин виникнення травм завжди приділялась велика увага. Травматизм у спортивній діяльності був об'єктом досліджень у науковців: І.Я Грубар, Ю.І. Курпана, В.І. Майєра, А.Ф. Синякова. Його профілактикою займалися: М.І. Городинський, Г.Ш. Гоциридзе, А.П. Конох, В.А. Лепешкин, В.Є. Лотис, Н.П. Свинухов, Ю.Г. Толочков, І. Бріжата, О.В. Гребік та ін. [1, с. 46].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Тому передумовою запобігання нещасним випадків і травмувань є не тільки вимога дотримання дисципліни на тренуваннях і змаганнях, раціонально побудований режим тренування та відпочинку, якісна техніко-тактичне виконання дій, прояву фізичних якостей, а й науково обґрунтована технологія планування та регулювання системи багаторічної підготовки спортсменів з різних видів спорту.

Мета статті: Дослідити особливості тренувального та змагального процесу спортсменів різної спеціалізації щодо отримання ними спортивних травм.

Завданнями дослідження:

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно травматизму у спорті.
2. Виявити залежність від структури побудови тренувального процесу щодо отримання спортивних травм.
3. Визначити основні випадки отримання спортивних травм атлетами під час тренувальної та змагальної діяльності з обраного виду спорту.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної, спеціальної літератури та власний педагогічний і тренерський досвід, анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Втрата спортивного часу відхиляється від пошуку якісного процесу підготовки, що призводить до деадаптації організму спортсмена.

Формування тренувальних та змагальних навантажень сучасного спорту, що вони впливають на функцію імунної системи спортсменів та роблять їх більш відкритими для різного роду інфекцій, проникнення вірусів та бактерій, а також затрудняють процес лікування та відновлення спортсмена до майбутніх стартів [1, с. 47].

Спортивна травма в залежності від її складності (легка, середня, важка) може вивести спортсмена зі строю на тривалий час від 10-30 днів не враховуючи етапи відновлення, повернення до індивідуальних та основних тренувань.

У спортсменів з високою мотивацією до спортивних досягнень часто порушена суб'єктивна оцінка самопочуття, вони можуть недооцінювати тяжкість того чи іншого тренувального заняття, іноді всупереч вимогам тренера самостійно збільшують тривалість або інтенсивність фізичного навантаження. Це сприяє тривалій напруги функціональних систем організму, накопичення втоми і приводить не до відновлення організму, що може привести до перетренованості. Для виходу з цього стану потрібно вже не кілька днів, а значно триваліший проміжок часу (тижні і місяці).

Для ранньої діагностики перетренованості використовують різні функціональні тести: визначення характеру відновлення серцевого ритму після закінчення фізичного навантаження, реєстрація ЧСС в спокої, ортостатична проба і широко впроваджується в останні роки аналіз варіабельності серцевого ритму.

Для визначення понять про травми, їх походження, попередження, тощо. Авторським колективом було проведено аналіз літературних джерел. За результатами чого була сформована анкета для з'ясування обставин, з отримання спортивних травм спортсменів будь-якого виду спорту. Анкета включає в себе 21 питання, які розділені на чотири підгрупи, а саме:

1. Поняття про травми та їх причини;
2. Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби);
3. Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри;
4. Можливі травми, що переслідували спортсменів.

В (табл.1) вказані питання за напрямками, що відображають підгрупи анкетування спортсменів.

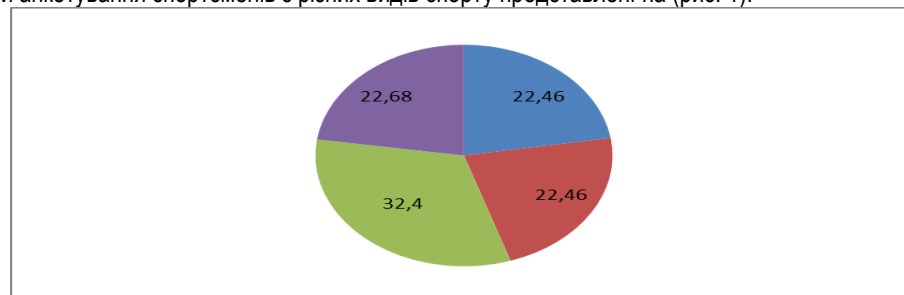
У дослідженні прийняли участь здобувачі вищої освіти 2, 4 курсів бакалаврату, маїстри 2021-2022 року набору спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету та спортивного клубу «Бойова жаба» м. Ірпінь.

Таблиця 1

№ п/п	Анкетні питання за підгрупами			
	1	2	3	4
1.	Чи знаєте ви, що таке спортивна травма	Чи проходили Ви коли-небудь лікування у лікарні	Чи можна отримати травму у спорті, приймаючи допінг	Чи траплялися у Вас колись під час або після тренування непритомні або переднепритомні стани
2.	Чи отримуєте ви травми у спорті	Чи накладав колись лікар заборони або обмеження на Ваші заняття спортом	Чи впливає зміна часових поясів на отримання травми	Чи спостерігається у Вас біль, набряклість або почервоніння суглоба
3.	Чи можливо отримати спортивну травму випадково	Ви задоволені своєю вагою	Як ви думаєте, через що отримують травми в спорті	Чи відчували Ви коли-небудь під час тренування неприємне почуття, напруження чи біль у грудях
4.	Чи знаєте ви заходи безпеки під час заняття спортом	Чи страждаєте Ви на шкірні захворювання	Чи можна займатися спортом на вулиці у погану погоду	Чи були у Вас за останній рік травми кісток, м'язів, сухожилля та зв'язок, що змусили Вас пропустити тренування або змагання
5.	Чи потрібно мати страховку за небезпечних видів спорту	Втома на вашу думку може бути причиною отримання травми	Чи були у Вас травми голови, які спричинили помутніння свідомості або втрату пам'яті	Як ви вважаєте який оптимальний варіант для заняття спортом
6.			Чи відчуваєте себе погано при тренуваннях в жарку погоду	

В опитуванні прийняло участь (n=61 чол.), з яких: 2 курс (n=10 чол.), 4 курс (n=15 чол.), маїстри (n=17 чол.) та СК «Бойова жаба» (n=19 чол.). В опитуванні були залучені представники з видів спорту: - спортивні единоборства -17; - силові види спорту - 6; - спортивні ігри - 12; - кросфіт - 14; -танці - 1; - стрільба -1; - легка атлетика - 1; - акробатика - 1; - фітнес - 3; - ЗСЖ -5. З яких МСУМК - 2 чол., МСУ - 8 чол., КМСУ - 12 чол., І дорослий розряд - 6 чол., без спортивного розряду - 33 чол.

Результати анкетування спортсменів з різних видів спорту представлені на (рис. 1).



- Поняття про травми та їх причини
- Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби)
- Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри
- Можливі травми, що переслідували спортсменів

Рис.1. Розподіл знань про травми спортсменами

Відповіді резидентів розподілились наступним чином, так за поняття про травми та їх причини вказало 22,46%, лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби) 22,46%, допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри проголосувало 32,40%, про види травм, що переслідували протягом тренувальної та змагальної діяльності 22,68%.

В (таблицях №№ 2, 3, 4, 5) вказані результати опитування респондентів за вищевказаними напрямками дослідження.

Таблиця 2

Поняття про травми та їх причини

№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи знаєте ви, що таке спортивна травма	Так	19	10	15	17	4,5	61	61
		Ні	0	0	0	0	0	0	
2.	Чи отримуєте ви травми у спорті	Так	18	7	13	15	3,9	53	61
		Ні	1	3	2	2	0,59	8	
3.	Чи можливо отримати спортивну травму випадково	Так	18	10	15	10	3,9	53	61
		Ні	1	0	0	7	0,59	8	
4.	Чи знаєте ви заходи безпеки під час заняття спортом	Так	18	9	13	17	4,2	57	61
		Ні	1	1	2	0	0,29	4	
5.	Чи потрібно мати страховку за небезпечних видів спорту	Так	19	9	15	17	4,41	60	61
		Ні	0	1	0	0	0,08	1	

Таблиця 3

Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби)

№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи проходили Ви коли-небудь лікування у лікарні	Так	17	7	11	12	3,46	47	61
		Ні	2	3	4	5	1,02	14	
2.	Чи накладав колись лікар заборони або обмеження на Ваші заняття спортом	Так	4	6	8	8	1,91	26	61
		Ні	15	4	7	9	2,58	35	
3.	Ви задоволені своєю вагою	Так	18	6	8	13	3,31	45	61
		Ні	1	4	7	4	1,18	16	
4.	Чи страждаєте Ви на шкірні захворювання	Так	1	1	3	2	0,52	7	61
		Ні	18	9	12	15	3,98	54	
5.	Втома на вашу думку може бути причиною отримання травми	Так	17	8	13	13	3,76	51	61
		Ні	2	2	2	4	0,74	10	

Таблиця 4

Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри

№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи можна отримати травму у спорті, приймаючи до-пінг	Так	17	9	14	17	4,19	57	61
		Ні	2	1	1	0	0,29	4	
2.	Чи впливає зміна часових поясів на отримання травми	Так	14	2	6	12	2,51	34	61
		Ні	5	8	9	5	1,98	27	
3.	Як ви думаєте, через що отримують травми в спорті	Не правильно організоване тренувальне заняття	17	4	9	10	2,95	40	135
		Заняття проводиться без розминки	15	5	11	10	3,01	41	
		Відсутність тренера на тренуванні	12	2	3	4	1,55	21	
		Недисциплінованість спортсменів	10	6	7	10	2,43	33	

4.	Чи можна займатися спортом на вулиці у погану погоду	Так	9	2	11	8	2,21	30	61
		Ні	10	8	4	9	2,28	31	
5.	Чи були у Вас травми голови, які спричинили помутніння свідомості або втрату пам'яті	Так	2	0	1	3	0,44	6	61
		Ні	17	10	14	14	4,06	55	
6.	Чи відчуваєте себе погано при тренуваннях в жарку погоду	Так	1	7	6	3	1,25	17	61
		Ні	18	3	9	14	3,25	44	

*Примітка: на питання №3 дозволяється декілька варіантів відповідей

Таблиця 5

Можливі травми, що переслідували спортсменів

№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи траплялися у Вас колись під час або після тренування непритомні або переднепритомні стани	Так	10	2	4	9	1,85	25	61
		Ні	9	8	11	8	2,66	36	
2.	Чи спостерігається у Вас біль, набряклість або почервоніння суглоба	Так	6	5	5	10	1,91	26	61
		Ні	13	5	10	7	2,58	35	
3.	Чи відчували Ви коли-небудь під час тренування неприємне почуття, напруження чи біль у грудях	Так	3	5	6	6	1,47	20	61
		Ні	16	5	9	11	3,02	41	
4.	Чи були у Вас за останній рік травми кіст-ток, м'язів, сухожилля та зв'язок, що змусили Вас пропустити тренування або змагання	Так	5	4	7	7	1,69	23	61
		Ні	14	6	8	10	2,79	38	
5.	Як ви вважаєте який оптимальний варіант для заняття спортом	2-3 рази на тиждень	14	9	6	10	2,87	39	64
		Кожен день	3	1	6	1	0,81	11	
		Декілька годин на тиждень	1	0	0	3	0,29	4	
		Свій варіант відповіді	2	0	3	5	0,74	10	

*Примітка: на питання №5 дозволяється декілька варіантів відповідей

Результати анкетування показали, що всі категорії респондентів знають про походження та виникнення спортивних травм. Різноманітність відповідей респондентами залежить від спортивної кваліфікації та виду спорту (характер травми).

Виходячи з проаналізованого матеріалу можна констатувати про наступне:

По-перше, спортсмени можуть знизити ризики виникнення травм.

По-друге, вони зможуть балансувати фізичні навантаження у тренувальний та змагальний процесах. Застосовувати лікарський контроль, рекреаційні знання, на покращення спортивного результату та зміцнення здоров'я, використовуючи вправи з релаксації та дні відпочинку.

Релаксація – це здатність розслабити м'язи, позбутися від стану стресу, щоб організм отримав заряд енергії для подальшої діяльності. Серед основних методик релаксації варто виділити: м'язову, візуальну, дихальну.

Для підготовки тону м'язів у стан щодо виконання наступних тренувальних та змагальних навантажень. Доцільно використовувати наступні вправи: масаж, ванна, діафрагмальне дихання, плавання.

Їх дозування залежить від ступеню перетренованості спортсмена. Це залежить від деяких показників, а саме: віку спортсмена, статі, спортивної кваліфікації, кількості тренувань в мікроциклі тощо.

Активний відпочинок, суть якого полягає:

- у відновленні фізичних і духовних сил, витрачених людиною в період навчальної (виробничої) діяльності, зміцненні здоров'я і надалі фізичному розвитку;
- в розвитку тих задатків і здібностей людини, які пов'язані з професійною діяльністю;
- в поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного і духовного її розвитку [3, с. 98].

Висновки. Проаналізувавши стан дослідженої проблеми, дає підстави для висновку, що при значній кількості сучасних і достатньо ефективних методів організації та проведення тренувальної і змагальної діяльності з різних видів спорту, актуальною проблемою залишається отримання спортивних травм. Основними випадками отримання травми виступають не тільки виконання будь-яких технічних дій або елементів, а і зневажати розминкою та зауваженнями тренера під час навчально-тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення тренувального процесу на будь-якому етапі підготовки з поєднанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, для відновлення працездатності спортсменів різної кваліфікації тощо.

Література

1. Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 10 (141) 21. – С.46-48.
2. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / С.Н. Попов, Н.В. Валеєв, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – 2 –е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.
3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О., Лаврентьєв О.М. Рекреація в способі життя студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2(122) 20.– С.95-100.
4. Спортивні травми. Клінічна практика запобігання та лікування / під заг. ред. Ренстрема П.А.Ф.Х. - Київ, «Олімпійська література», 2003.

References

1. Denusovets A.P., Pylypchuk P.B. (2021) Prevention of injuries in sports activities. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(141), 46-48.
2. Popov S.N., Valeev N.V., Garaseva T.S. (2005) Therapeutic physical culture. Moscow. Academy Publishing Center, p.416.
3. Malynskiy I. I., Sergienko U.P., Chaplygin V.P., Tarangul D.O., Lavrentiev O.M. (2020) Recreation in the lifestyle of student youth. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2(122), 95-100.
4. Renstrem P.A.F.H. (2003) Sports injuries. Clinical practice of prevention and treatment. Kyiv. Olympic literature.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).05

УДК: 796.412.2:796.012.1-053.4

Гончар Л. В.
викладач кафедри гімнастики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Після експерименту більшість дітей експериментальної групи мають середній рівень фізичної підготовленості. Кращі результати у дітей експериментальної групи спостерігалися у вправі «стрибки на місці», «стрибки з поворотом» вправо і вліво, «нахил», «вис на перекладині», «біг» на 10 м, «стрибок у довжину з місця». У контрольній групі у більшості дітей середній рівень спостерігався у тестах «стрибки з поворотом» вправо, «нахил», «вис на перекладині» та «стрибок у довжину з місця». Впровадження програми «Художня гімнастика для дошкільнят» дозволяє сформувати правильну техніку виконання життєво-необхідних рухових умінь і навичок та підвищити рівень фізичної підготовленості у дітей 5-6 років. Запропонована нами програма в значній мірі вплинула на рівень фізичної підготовленості дітей експериментальної групи. Результати контрольної групи мали незначне покращення порівняно з експериментальною.

Ключові слова: діти 5-6 років, старший дошкільний вік, фізична підготовленість, рухова підготовленість, дошкільники.

Honchar L. The influence of rhythmic gymnastics on the physical preparedness of children of senior preschool age. Preschool age is the period of the most intensive growth and development of the organism. One of the tasks of working with older preschool children is to prepare them for a successful transition to a systematic organized schooling. Children's health and ability to work largely depend on the development of motor skills and physical fitness in particular. This is reflected in the performance of basic vital motor skills - walking, running, jumping, throwing, swimming. At the beginning of the experiment, we tested the children of the experimental and control groups to determine the initial level of physical fitness of children. The data obtained showed that the initial level was not equal. In the control group, the indicators were probably better

than in the experimental group. After the experiment, most children in the experimental group have an average level of physical fitness. The best results in the children of the experimental group were observed in the exercises "jumping on the spot", "jumping with a turn" to the right and left, "tilt", "hanging on the crossbar", "running" for 10 m, "long jump". In the control group, the average level in most children was observed in the tests "jumping with a turn to the right", "tilt", "hanging on the crossbar" and "long jump". The implementation of the program "Rhythmic Gymnastics for Preschoolers" allows you to form the correct technique for performing vital motor skills and increase the level of physical fitness in children 5-6 years. Our proposed program significantly affected the level of physical fitness of children in the experimental group. The results of the control group had a slight improvement compared to the experimental.

Keywords: children 5-6 years old, senior preschool age, physical fitness, physical fitness, preschoolers.

Актуальність. Дошкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього здоров'я, рівня фізичної підготовки, виховуються основні риси особистості. Він є найсприятливішим періодом для розвитку дитини, фізичних і рухових якостей [11]. Одним із завдань роботи з дітьми старшого дошкільного віку є підготовка їх до успішного переходу до систематичного організованого шкільного навчання. Цей перехід можливий при наявності сукупності морфофізіологічних і психологічних особливостей дітей 5-6 років старшого дошкільного віку, що і визначає готовність дітей до шкільного навчання [1, 8]. Здоров'я і роботоздатність дітей багато в чому залежать від розвитку моторики [4, 9, 11] та фізичної підготовленості зокрема [5]. Це відображається при виконанні основних життєво необхідних рухових умінь – ходьба, біг, стрибки, метання, плавання [3, 7]. Оптимізація системи дошкільного фізичного виховання в Україні, потребує нових підходів щодо вирішення основної мети фізичного виховання – зміцнення здоров'я дітей [6]. У наш час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту щодо впровадження різних організаційно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання у закладах дошкільної освіти зокрема [10]. Тому аналіз та оцінка основних показників фізичної підготовленості дошкільняти стало метою нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) на 2021-2025 рр. Метою нашого дослідження було визначити вплив програми «Художня гімнастика для дошкільнят» на рівень фізичної підготовленості дітей 5-6 років.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет – ресурсів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування фізичної і технічної підготовленості дітей 5-6 років, методи математичної статистики.

Вдослідженні брали участь 80 дітей, які були поділені на 2 групи, експериментальну і контрольну по 40 осіб кожній. Поділ дітей на групи здійснювався з урахуванням вікових особливостей досліджуваного контингенту, особливостей організації освітнього процесу та фізкультурно-оздоровчої роботи дітей старшого дошкільного віку у режимі дня ЗДО. Дослідження проводилось в закладах дошкільної освіти м. Дніпра №355 «Мрія» та №123 «Казковий». Перед тестуванням дітей, було проінформовано батьків, та отримано згоду на тестування дітей. Усі діти, які тестувались, відносились до основної групи, відхилень у стані здоров'я, не мали. Для визначення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ми використовували тести та їх інтерпретацію, які рекомендовані у посібнику професора Вільчковського Е. С. «Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах» [2].

Результати дослідження. На початку експерименту показники фізичної підготовленості контрольної групи майже за всіма тестами були вірогідно кращі ніж в експериментальній групі (табл. 1). Середні показники були вищі в експериментальній групі лише у тестах «Стрибки з поворотами» вправо і вліво. Достовірна різниця між результатами ($p < 0.05$) спостерігалась у тестах «рухи кистю» правою і лівою руками, «стрибки на місці», «нахил», тобто діти контрольної групи виконали ці тести вірогідно краще.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку до експерименту

Тест		Контрольна група (n=40)	p<0.05	Експериментальна група (n=40)
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$
Рухокистю за 5 с, рази	Пр.	16.35±5.73	<0.05	10.95±3.19
	Лів.	15.98±4.81	<0.05	10.95±2.64
Стрибки на місці за 5 с, рази		12.95±4.03	<0.05	10.53±2.33
Стрибки з поворотами, градуси	Пр.	165.75±45.4	>0.05	166.5±66.98
	Лів.	139.75±40.18	>0.05	158.63±66.81
Нахил, см		6.45±3.92	<0.05	4.78±2.83
Динамометрія, кг	Пр.	5.65±1.77	>0.05	5.21±1.56
	Лів.	5.69±1.64	>0.07	5.03±1.60
Вис наперекладині, с		21.6±10.55	>0.05	19.53±11.90
Ходьба на 10 м, с		7.31±1.28	>0.05	7.04±0.99
Біг на 10 м, с		4.01±0.87	<0.05	3.50±0.43
Стрибок у довжину з місця, см		70.18±15.31	>0.05	75.08±12.23

Більшість дітей експериментальної і контрольної груп до експерименту виконали «вис на перекладині», «рухи кистю», «динамометрія» на низькому рівні, як правою так і лівою руками. Вправо «стрибки на місці» 40.0% дітей

експериментальної і 35.0% контрольної груп виконали на середньому рівні. Високий рівень у цій вправі мали лише діти контрольної групи. Тест «стрибки з поворотами» вправо 42.5% дітей експериментальної і 50.0% контрольної груп виконали на середньому рівні. На високому рівні цей тест виконали 22.5% та 12.5% дітей відповідно.

У вправі «стрибки з поворотами» вліво у дітей експериментальної та контрольної груп спостерігався середній рівень, високий рівень у цій вправі спостерігався лише у дітей в експериментальній групі.

Розвиток гнучкості ми визначали за тестом нахил тулуба. Так, середній рівень гнучкості мали 45,0% дітей експериментальної і 47.5% контрольної груп, а високий рівень – 7.5% і 17.5% дітей, відповідно.

Результати показників «ходьби на 10 м» у дітей експериментальної і контрольної групи знаходились на середньому рівні. Високий рівень спостерігався у 42.5% дітей експериментальної та у 35.0% дітей контрольної груп. Вправу «біг на 10 м» діти обох груп виконали на низькому рівні. Середній рівень спостерігався в експериментальній групі при виконанні тесту «стрибок у довжину з місця», а і у дітей контрольної групи – низький рівень. При виконанні ходьби та бігу, діти мали такі помилки як: не утримували правильну поставу, не було енергійних кроків ногами та вільних рухів руками, активного згинання ніг у колінному суглобі. Спостерігалася розсіяна увага та обертання голови, дитині було важко сконцентрувати увагу на виконанні вправи. Досить добре вони дотримувалися різних напрямків при виконанні ходьби і бігу.

Аналіз техніки виконання стрибка у довжину з місця показав, що найбільша кількість помилок спостерігалась під час відштовхування, польоту та утримання рівноваги під час приземлення.

Такий рівень рухової підготовленості не дозволить дітям опанувати на достатньому рівні більшістю життєво-необхідних рухових навиків. Це може бути пов'язано з малою руховою активністю дітей протягом дня. Тому необхідно впроваджувати у фізкультурно-оздоровчу роботу ЗДО нові оздоровчі технології, які будуть спрямовані на засвоєння нових навиків. Для цього ми пропонуємо впровадження у початковий процес ЗДО програми «Художня гімнастика для дошкільнят» (свідцтво про авторське право №99827 від 22 вересня 2020 року). Тому, що вона містить збалансований набір засобів художньої гімнастики, який буде спрямований на формування техніки виконання життєво важливих рухових умінь та навичок і підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. За програмою вправи художньої гімнастики діти виконують під час ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурного заняття.

Після експерименту показники фізичної підготовленості дітей 5-6 років в обох групах покращились та у більшості дітей відповідають середньому рівню. Достовірна різниця ($p < 0.05$) між дітьми експериментальної і контрольної групи спостерігалась у вправах «рухи кистю» правою і лівою руками, «стрибки на місці», «стрибки з поворотом» вліво, «нахил» (табл. 3). Діти експериментальної групи вірогідно краще ($p < 0.05$) виконали тест «стрибки з поворотом» вліво (180.63 ± 53.75 градуси), а ніж діти контрольної групи.

Після експерименту у дітей експериментальної групи у тестах «стрибки на місці», «стрибки з поворотами» вправо і вліво, «біг на 10 м», «стрибок у довжину з місця» спостерігався середній рівень. Високий рівень спостерігався у тестах «стрибки з поворотами» вправо і вліво, «вис на перекладині», «ходьба 10 м», «біг на 10 м» та «стрибок у довжину з місця».

У більшості дітей контрольної групи низький рівень спостерігався у вправах «стрибки з поворотом» вліво, «вис на перекладині» і «біг на 10 м». Середній рівень спостерігався у вправах «стрибки на місці», «стрибки з поворотами» вправо, «нахил», «вис на перекладині», «ходьба на 10 м», «біг на 10 м» і «стрибок у довжину з місця». У тестах «стрибки на місці», «нахил», «ходьба на 10 м» і «стрибок у довжину з місця» спостерігався високий рівень.

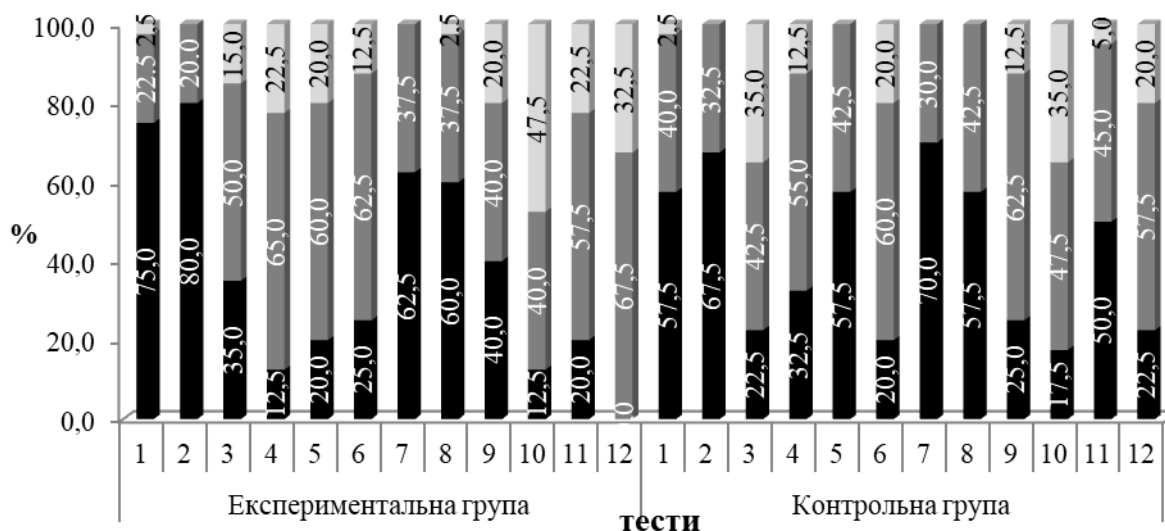


Рис. 1. Розподіл дітей 5-6 років за рівнями фізичної підготовленості після експерименту

Примітки: 1 – Рухи кистю, правою рукою; 2 – Рухи кистю, лівою рукою; 3 – Стрибки на місці; 4 – Стрибки з поворотом, вправо; 5 – Стрибки з поворотом, вліво; 6 – Нахил тулуба; 7 – Динамометрія, правою; 8 – Динамометрія, лівою; 9 – Вис на перекладині; 10 – Ходьба на 10 м; 11 – Біг на 10 м; 12 – Стрибок у довжину з місця.



Отже, після проведення експерименту відсотковий приріст за всіма тестами був вищий в експериментальній групі, а ніж в контрольній. Так, найбільший відсотковий приріст в експериментальній групі був у тестах «рухи кистю» правою (15.44%, $p>0.05$) та лівою (15.19%, $p>0.05$), «стрибки на місці» (15.55%, $p>0.05$), «нахил» (19.27%, $p>0.05$), «вис на перекладині» (18.80%, $p>0.05$), «біг на 10 м» (5.01%, $p>0.05$), «стрибок у довжину з місця» (3.43%, $p>0.05$) та достовірний приріст був у тестах «стрибки з поворотом» вправо (15.94%, $p<0.05$) та вліво (17.12%, $p<0.05$). Високий відсотковий приріст контрольної групи склав у тестах «рухи кистю» правою (10.32%, $p>0.05$), «нахил» (14.18%, $p>0.05$), «вис на перекладині» (16.69%, $p>0.05$). Такий рівень фізичної підготовленості буде сприяти зміцненню здоров'я дітей та в подальшому позитивно впливатиме на засвоєння нових більш складних рухів.

Висновки. 1. На початку експерименту ми провели тестування дітей експериментальної і контрольної груп для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості дітей. Отримані дані показали, що початковий рівень був не рівний. В контрольній групі показники були вірогідно кращі ніж в експериментальній ($p<0.05$).

2. Після експерименту більшість дітей 76.5% експериментальної групи мають середній рівень фізичної підготовленості. Кращі результати у дітей експериментальної групи спостерігалися у вправі «стрибки на місці», «стрибки з поворотом» вправо і вліво, «нахил», «вис на перекладині», «біг» на 10 м, «стрибок у довжину з місця». У контрольній групі у більшості дітей середній рівень спостерігався у тестах «стрибки з поворотом» вправо, «нахил», «вис на перекладині» та «стрибок у довжину з місця». 3. Впровадження програми «Художня гімнастика для дошкільнят» дозволяє сформувати правильну техніку виконання життєво-необхідних рухових умінь і навичок та підвищити рівень фізичної підготовленості у дітей 5-6 років. Запропонована нами програма в значній мірі вплинула на рівень фізичної підготовленості дітей експериментальної групи. Результати контрольної групи мали незначне покращення порівняно з експериментальною. **Перспективи подальших досліджень.** На основі даних показників фізичної підготовленості планується розробка фізкультурної-оздоровчої програми для формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку засобами художньої гімнастики.

Література

1. Ажиппо А. Ю., Дорофеева Т. И., Пугач Я. И., Артемьева Г. П., Нечитайло М. В., Друзь В. А. Норма, стандарты и тесты в структуре построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2015. №5(49), С. 13-23. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.002>
2. Вільчковський Є. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
3. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019, №3. С. 87-94. <https://doi:10.32540/2071-1476-2019-3-087> (In Ukrainian).
4. Ермаков С. С., Апанасенко Г. Л., Бондаренко Т. В., Прасол С. Д. Физическая культура – главный инструмент культуры здоровья. Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. №11. С. 31–33.
5. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова*. 2017. №3К(84). С. 206-210.
6. Пангелова Н., Харіна Д. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2012. №10. С. 36-42. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/830>.
7. Пасічник В. М. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз): *Фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2017. №3(22). С. 599–606.
8. Cueto-Martín, M., De la Cruz, J., Morales-Ortiz, E., & Pérez-Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415-429. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.12>
9. Khudolii, O. M., Iermakov, S. S., & Prusik, K. (2015) Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245–253. URL: <https://doi:10.7752/jpes.2015.02038>
10. Moskalenko, N., Savchenko, V., Polyakova, A., Mikitchik, O., Mitova, O., Griukova, V., & Mytsak, A. (2020). Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(2), 77–84. <https://doi:10.15561/26649837.2020.0205>.
11. TeixeiraCosta, H. J., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., PazosCouto, J. M., & Barcala-Furelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport and Exercise*. 10(1), pp. 126-140. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.11>

References

1. Azhippo, A. YU., Dorofeyeva, T. I., Pugach, YA. I., Artem'yeva, G. P., Nechitaylo, M. V., & Druz', V. A. (2015). Norma, standarty i testy v strukture postroyeniya monitoringa fizicheskogo razvitiya, fizicheskoy podgotovlennosti i fizicheskogo sostoyaniya. *Slobozhans'kiy naukovy-sportivnyi visnik*. Kharkiv, 5(49), 13-23. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.002> [in Russian]
2. Vilchkovskiy, Ye. S., & Denysenko, N. F. (2011). Orhanizatsiia rukhovoho rezhyму ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh : navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil : Mandrivets, 128. [InUkrainian]
3. Honchar, L. V., & Borysova, Yu. Yu. (2019). Analiz pokaznykiv fizychnoi ta rukhovoi pidhotovlenosti ditei starshoho doshkilnoho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 87-94. <https://doi:10.32540/2071-1476-2019-3-087> [InUkrainian].

4. Yermakov, S. S., Apanasenko, G. L., Bondarenko, T. V., & Prasol S. D. (2010). Fizicheskaya kultura – glavnyy instrument kul'tury zdorov'ya. *Pedagogika, psikhologiya, mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*, 11, 31–33. [In Russian]
5. Kasian, A. V. (2017). Doslidzhennia rivnia rozvytku fizychnykh yakosteı diteı starshoho doshkilnoho viku. *Naukovyi chasopys NPU imeni Drahomanova*, №3K(84), 206-210.
6. Panhelova, N., & Kharina, D. (2012). Analiz naukovykh doslidzhen problem fizychnoho vykhovannia diteı rannoho ta doshkilnoho viku. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, 10, 36-42. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/830>. [InUkrainian]
7. Pasichnyk, V. M. (2017). Udoskonalennia systemy kontroliu fizychnoi pidhotovlenosti diteı doshkilnoho viku (teoretychnyi analiz): *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii: zb. nauk. prats*, 3(22), 599–606. [In Ukrainian]
8. Cueto-Martín, M., De la Cruz, J., Morales-Ortiz, E., & Pérez-Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415- 429. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.12> [InEnglish]
9. Khudolii, O. M., Iermakov, S. S., & Prusik, K. (2015) Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245–253. URL: <https://doi:10.7752/jpes.2015.02038> [InEnglish]
10. Moskalenko, N., Savchenko, V., Polyakova, A., Mikitchik, O., Mitova, O., Griukova, V., & Mytsak, A. (2020). Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(2), 77–84. <https://doi:10.15561/26649837.2020.0205>. [In English]
11. TeixeiraCosta, H. J., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., PazosCouto, J. M., & Barcala-Furelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport and Exercise*. 10(1), 126-140. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.11> [InEnglish]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).06

Денисова Л. В.,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Сущенко Л. П.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м.Київ
Оксана Шинкарук
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Віталій Усиченко
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЛАТВІЇ

Соціально значущі зміни в системі вищої освіти України, прагнення увійти до загальноєвропейського освітнього простору, потреба в принципово новому поколінні кадрів в сфері фізичної культури і спорту зумовлюють необхідність суттєвої модернізації змісту освіти в вищих фізкультурного профілю. Одним з векторів реалізації «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року» є оптимізація кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту, що передбачає всебічне використання як вітчизняного, так і передового зарубіжного досвіду. В статті проаналізовані основні аспекти професійної підготовки за магістерською програмою зі спортивної науки, яка реалізована в Латвійській академії спортивної педагогіки, єдиному закладі вищої освіти у Латвії, який координує та проводить дослідження у галузі спорту. Зазначено, що Латвійська академія спортивної педагогіки здійснює акредитовані програми підготовки дипломованих фахівців для роботи в установах та організаціях сфери освіти, спорту, а також у державних і муніципальних установах і підприємницьких товариствах. Студенти отримують знання, набувають вміння і навички, необхідні для управлінської та організаційної діяльності в галузі спорту, зміцнення здоров'я, інших видів діяльності та отримують наступні кваліфікації: вчитель спорту (фізичної культури), старший тренер з виду спорту, керівник у сфері спорту (спортивний менеджер), фахівець з рекреації, фізіотерапевт. Акцентовано увагу на тому, що метою магістерської програми «Спортивна наука» є забезпечення професійного навчання зі спортивної науки відповідно до державних економічних, культурних і соціальних потреб у контексті спортивної науки; формування у майбутніх магістрів професійних вмінь і навичок, необхідні для управлінської та організаційної діяльності в галузі спорту, зміцнення здоров'я. Аналіз змісту професійної підготовки магістрів фізичної культури і спорту у Латвії є корисним з огляду на запозичення досвіду для пошуку резервів поновлення та покращення наявної вищої освіти майбутніх магістрів фізичної культури та спорту в Україні.

Ключові слова: професійна підготовка, освітня програма, магістр, фізична культура і спорт, Латвія.

Denysova L., Sushchenko L., Usychenko V. The main aspects of physical culture and sports specialists professional training in Latvia. Socially significant changes in the system of higher education in Ukraine, the desire to enter the pan-European educational space, the need for a new generation of personnel in the field of physical culture and sports necessitate a significant modernization of the education content in physical education universities. One of the vectors for the "Strategy for the physical culture and sports development until 2028" implementation is the staffing optimization in the field of physical culture and sports. It involves the comprehensive use of both domestic and advanced foreign experience. The article analyzes the main aspects of professional training in the sports science Master's program, implemented at the Latvian Academy of Sports Pedagogy, the only institution of higher education in Latvia that coordinates and conducts research in the field of sports. It is noted that the Latvian Academy of Sports Pedagogy carries out accredited training programs for graduates to work in institutions and organizations in the field of education, sports, as well as in state and municipal institutions and business associations. Students gain knowledge, acquire skills and abilities for managerial and organizational activities in the field of sports, health promotion, other activities. They receive the following qualifications: sports teacher (physical education), senior sports coach, sports manager, recreation specialist, physiotherapist. Attention is focused on the fact that the Master's program "Sports Science" goal is to provide professional training in sports science in accordance with state economic, cultural and social needs in the sports science context; the formation of future master's professional skills is necessary for managerial and organizational activities in the field of sports and health promotion. Analysis of the professional training content of physical culture and sports masters in Latvia is useful, taking into account the borrowing of experience to search for reserves to update and improve the existing higher education of future masters of physical culture and sports in Ukraine.

Keywords: professional training, educational process, educational program, master's degree, physical culture and sports, Latvia.

Постановка проблеми. У країнах Балтії підготовка магістрів фізичної культури і спорту здійснюється в Latvian Academy of Sport Education (Латвійська академія спортивної педагогіки, м. Рига), в Естонії – у University of Tartu (Університет в м. Тарту), у Литві – у Lietuvos sporto universiteto (Литовський спортивний університет, м. Каунас).

Соціально значущі зміни в системі вищої освіти України, прагнення увійти до загальноєвропейського освітнього простору, потреба в принципово новому поколінні кадрів в сфері фізичної культури і спорту, які відповідають сучасним вимогам ринку праці, зумовлюють необхідність суттєвої модернізації змісту освіти в вищих фізкультурного профілю [1].

Мета статті – розглянути на теоретичному рівні основні аспекти професійної підготовки магістрів фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти Латвії.

Для досягнення мети використано комплекс **методів дослідження**: аналіз, синтез, узагальнення даних літературних джерел та інформаційних ресурсів Інтернет.

Результати дослідження. Охарактеризуємо особливості системи підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту в Латвії. Нами було досліджено особливості підготовки кадрів з фізичної культури у Latvian Academy of Sport Education (Латвійська академія спортивної педагогіки, м. Рига, ЛАСП) [2].

Латвійська академія спортивної педагогіки є єдиним університетом серед спеціалізованих закладів вищої освіти Латвії, який здійснює підготовку фахівців зі спорту. Ця академія спортивної педагогіки була створена 6 вересня 1921 року як Латвійський інститут фізичної освіти, який 8 листопада 1991 року був перейменований у Латвійську академію спортивної педагогіки (ЛАСП). ЛАСП є акредитованим (з 14.07.1998 р.) державним закладом вищої освіти, у якому навчання проводиться латвійською та англійською мовами. Постанова про створення Латвійської академії спортивної педагогіки була затверджена Кабінетом міністрів Латвійської республіки. Протягом 98 років існування Латвійська академія спортивної педагогіки підготувала понад 8000 фахівців для галузі спорту.

У ЛАСП акредитовано такі професійні вищі магістерські програми навчання: «Спеціаліст з охорони здоров'я у галузі спорту» (Professional Master Study Programme Health Care Specialist in Sport) та «Спортивна наука» (Professional Master Study Programme Sport Science) (рис. 1).

The image shows a screenshot of the website of the Latvian Academy of Sport Education (LSPA). The top navigation bar includes links for 'Sākums', 'Jaunumi', 'LSPA', 'Studiju iespējas', 'Pētniecība', 'Tālākizglītība', 'Studējošajiem', 'Katedras', 'Bibliotēka', 'ERASMUS', 'Kontakti', 'LV', and 'EN'. The main content area features a red header for the 'PROFESIONĀLĀ MAĢISTRA AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA „SPORTA ZINĀTNE” (KODS 47813)'. Below this, there is a 'Select Language' dropdown menu and a 'Powered by Google Translate' notice. The text describes the program's name, code (47813), and its focus on sports science and physical education. It lists qualifications such as sports teacher, coach, manager, and specialist. The program is accredited until December 31, 2023, and is a full-time, one-year program (4 semesters) worth 65 ECTS credits. A sidebar on the right contains a 'LSPA ZĪMOLS' logo, a calendar of events, and information about ESF projects for doctoral studies and research.

Рис. 1. Фрагмент сторінки вебсайту Latvian Academy of Sport Education (Латвійська академія спортивної педагогіки)

Стислий опис магістерської програми «Спортивна наука» подано у таблиці 1. Навчальний план підготовки магістра за напрямом «Спортивна наука» розрахований на 2 роки і становить 97,5 кредитів ECTS. Основний зміст програми містить п'ять блоків: 1) навчальні курси, що забезпечують отримання знань з найновіших досягнень у теорії та практиці спорту (22,5 кредитів ECTS); 2) навчальні курси, пов'язані з науково-дослідною роботою, творчою роботою, проектуванням та управлінням у сфері спорту (13,5 кредитів ECTS); 3) навчальні курси, спрямовані на опанування знань з педагогіки та психології (9 кредитів ECTS); 4) педагогічна практика (7,5 кредитів ECTS); 5) магістерський державний іспит, частиною якого є розробка та захист магістерської роботи (45 кредитів ECTS).

Таблиця 1

Опис магістерської програми «Спортивна наука»		Код програми 47813
№ з/п		
1.	Професійна кваліфікація (Professional qualification)	Спеціаліст з освіти та спорту(education and sport specialist)
2.	Кваліфікація (qualification)	<ul style="list-style-type: none"> • викладач спорту (a sports teacher) • спортивний старший тренер (a sports senior coach) • спортивний менеджер (a sport manager) • спеціаліст з рекреації (a recreation specialist)
3.	Ступінь (Degree)	Професійний магістр зі спортивної науки(professional master degree in sport science)
4.	Тип навчання (Study type)	Денне навчання (Full time studies)
5.	Обсяг програми (Programme amount)	65 СР (97.5 ECTS)
6.	Тривалість навчання (Study length)	1 рік 7 місяців (4 семестри) (1 year 7 months (4 semesters))
7.	Вартість навчання за рік (Tuition fee per year)	2000 EUR (2600 USD)
8.	Мова навчання (Study language)	Англійська (для іноземних студентів)English (for foreign students)

Фрагмент змісту професійної магістерської програми «Спортивна наука» (content of professional master study program «sport science») представлений навчальними курсами, що забезпечують опанування найновіших досягнень у теорії та практиці спорту (Study courses, providing the acquisition of latest achievements in theory and practice of Sport), поданий у таблиці 2. (Content of professional master study program «SPORT SCIENCE»).

Блок навчальних курсів, пов'язаних з науково-дослідною роботою, творчою роботою, проектуванням та управлінням у сфері спорту містить п'ять дисциплін: 1) «Технологія та методологія дослідження» (код РМ_PPV_2.1) – 3 кредити ECTS, тестова форма контролю у 2-му семестрі; 2) «Науково-педагогічна лексика з іноземної мови» (код РМ_PPV_2.2) – 3 кредити ECTS, тестова форма контролю у 2-му семестрі; 3) «Дослідження сучасного інформаційного простору» (код РМ_PPV_2.3) – 1,5 кредит ECTS, тестова форма контролю у 1-му семестрі; 4) «Екологічно орієнтоване управління» (код РМ_PPV_2.4) – 3 кредити ECTS, тестова форма контролю у 1-му семестрі; 5) «Структура наукових досліджень» (код РМ_PPV_2.5) – 3 кредити ECTS, тестова форма контролю у першому семестрі.

Таблиця 2

Навчальні курси, що забезпечують опанування найновіших досягнень у теорії та практиці спорту (Study courses, providing the acquisition of latest achievements in theory and practice of Sport)

№ з/п	Назва курсу (TITLE OF COURSE)	Тестова форма, семестр (Test form, Semester)	ECTS
1.	Професійна кваліфікація – «Актуальні проблеми в теорії спорту та спортивна наука сьогодні» (один з) Professional Qualification – Current Problems in Sport Theory and Sport Science Today (one of):	Тест 1, 2, 3	19,5 (7,5+8,25+3,75)
1.1.	- Професійна кваліфікація «Старший тренер з виду спорту» (Senior Coach in a Kind of Sport)	Тест (3) 1, 2, 3	19,5 (7,5+8,25+3,75)
1.1.1.	- Професійна кваліфікація «Старший тренер з фізичного тренування» (Senior Coach in Physical Training)	Тест (3) 1, 2, 3	19,5 (7,5+8,25+3,75)
1.1.2.	- Професійна кваліфікація «Старший тренер з психологічного тренінгу» (Senior Coach in Psychological Training)	Тест (3) 1, 2, 3	19,5 (7,5+8,25+3,75)
1.2.	- Професійна кваліфікація «Спеціаліст з рекреації» (Recreation Specialist)	Тест (3) 1, 2, 3	19,5 (7,5+8,25+3,75)
1.3.	- Професійна кваліфікація «Спортивний менеджер» (Sports Manager)	Тест (3) 1, 2, 3	19,5 (7,5+8,25+3,75)
1.4.	- Професійна кваліфікація «Спортивний вчитель» (Sports Teacher)	Тест (3) 1, 2, 3	19,5 (7,5+8,25+3,75)
2.	Дослідницький процес у спортивній науці (Research Process in Sport Science)	1	3
	Разом (Total):		22,5

Блок навчальних курсів, пов'язаних з педагогікою та психологією, складається з трьох дисциплін: 1) «Творчість у спортивній педагогіці» (*Creativity in Sport Pedagogy*) (код РМ_РР_3.1) – 1,5 кредит ЕCTS, тестова форма контролю у 2-му семестрі; 2) «Ефективне навчання» (*Effective teaching and learning*) (код РМ_РР_3.2) – 3 кредити ЕCTS, тестова форма контролю у 1-му семестрі; 3) «Психологічні теорії особистості» (*Psychological Theories of Personality*) (код РМ_РР_3.3) – 3 кредити ЕCTS, тестова форма контролю у 1-му семестрі.

У третьому семестрі відбувається захист практики відповідно до обраної кваліфікації: практика тренера, старшого тренера (*Practice of Sport Senior Coach*) (код РМ_Рр_4.1.1) – 9 кредитів ЕCTS; практика фахівця з рекреації (*Practice of Specialist of Recreation*) (код РМ_Рр_4.1.2) – 9 кредитів ЕCTS; практика спортивного менеджера (*Practice of Sport Manager*) (код РМ_Рр_4.1.3) – 9 кредитів ЕCTS; практика спортивного вчителя (*Practice of Sport Teacher*) (код РМ_Рр_4.1.1) – 9 кредитів ЕCTS.

Наприкінці навчання майбутні магістри складають магістерський державний іспит – 45 кредитів ЕCTS, частиною якого є розробка та захист магістерської роботи (*Work out and Defend Master Thesis*). Підготовка магістерської роботи здійснюється у кілька етапів, основними з яких є підготовка плану магістерської роботи (*Plan of Master Thesis*); теоретичне обґрунтування роботи (аналіз літератури та документів для узагальнення) (*Theoretical Substation (Literature and Document Analysis and Generalization)*); опис методів дослідження, організація досліджень (*Description of Research Methods, Research Organization*); теоретичне обґрунтування (удосконалення); магістерська робота, три частини проєкту (*Theoretical Substation (Improvement). Master Thesis 1s-3rd t Parts of Draft*); презентація, публікація результатів досліджень; попередній захист магістерської роботи (на засіданні кафедри) (*Pre – Defence of Master Thesis (at the Department Meeting)*); підготовка, оформлення магістерської роботи; подання обґрунтованої тези для рецензування (*Preparation, Design of Master Thesis. Submission of the Bound Thesis for Reviewing*).

Магістерський державний іспит складається з двох частин: комплексного іспиту з професійної кваліфікації (*Master State Exam Part I – Professional Master's Degree and Professional Qualification Integrated Test*) та захисту магістерської роботи з професійної магістерської програми ЛАСП на Державній екзаменаційній комісії зі спортивних наук (*Master State Exam Part II – Defence of Master Thesis in LASE Professional Master Degree in Sport Science State Examination Commission*).

Випускники магістратури отримують можливість подальшої освіти в докторантурі за спеціальністю «Спортивна наука» (термін навчання 3,5 роки) для здобуття наукового ступеня доктора в галузі спортивної науки.

Висновки. Аналіз основних аспектів професійної підготовки магістрів фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти Латвії є корисним з огляду на запозичення досвіду для пошуку резервів поновлення та покращення наявної вищої освіти майбутніх магістрів фізичної культури та спорту в Україні. Заклади вищої освіти у Латвії мають «університетський» та «неуніверситетський» типи. Вищу освіту можна отримати у коледжі або у вищій школі. Для вступу до закладів вищої освіти необхідно надати диплом середньої освіти. На підставі акредитованих освітніх програм у закладах вищої освіти можна здобувати академічну освіту (бакалавр, магістр, академічні ступені, вчений ступінь (доктор); вищу професійну освіту (IV та V рівні професійної кваліфікації – професійні ступені бакалавра та магістра). У вищій школі (*augstskola*) здійснюються програми професійної вищої освіти другого рівня і академічної вищої освіти. Після закінчення програми професійної вищої освіти другого рівня присуджується V рівень професійної кваліфікації. Це – вища кваліфікація, яка надає можливість самостійно аналізувати, приймати рішення, планувати, організувати, керувати, контролювати та вести науково-дослідну роботу. Ці програми прирівнюються до програм вищої освіти «університетського» типу, відповідно до яких освіта орієнтована на наукову і дослідницьку роботу. Програма академічного вищої освіти надає право отримати ступінь бакалавра через чотири роки з можливістю подальшого навчання в магістратурі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розвитку співпраці з провідними зарубіжними закладами вищої освіти та розробці міжнародних освітніх програм підготовки магістрів фізичної культури і спорту, що сприятиме інтеграції вітчизняної системи освіти до європейського та світового освітнього простору.

Література

1. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; за заг. ред. В. Г. Кременя. – Режим доступу: <http://surl.li/aqqzs> Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Затв. пост. Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#n9> <https://mizhiriaosvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
2. Latvian Academy of Sport Education [Internet]. – Режим доступу: https://www.lspa.eu/eng/index.php?option=com_content&vie

References

1. Nacional'na dopovid' pro stan i perspektivi rozvitku osviti v Ukraini / Nac. akad. ped. nauk Ukraini ; za zag. red. V. G. Kremenyu. – Rezhim dostupu: <http://surl.li/aqqzs> Strategiya rozvitku fizichnoi kul'turi i sportu na period do 2028 roku. Zatv. post. Kabinetu Ministriv Ukraini vid 4 listopada 2020 r. № 1089. Rezhim dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#n9> <https://mizhiria osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
2. Latvian Academy of Sport Education [Internet]. – Rezhim dostupu: https://www.lspa.eu/eng/index.php?option=com_content&vie

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).07
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Дідковський В.А.
Національна академія внутрішніх справ
Кузенков О.В.
Національна академія внутрішніх справ
Твердохліб О.Ф.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

АТЛЕТИЗМ В АСПЕКТАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, ПРОЦЕСУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, УСУНЕННЯ НЕДОЛІКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

У статті розглянуті історичні умови зародження та розвитку атлетизму; освітлено погляди на атлетичну гімнастику в світлі підготовки особи до професійної діяльності, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, можливості використання атлетизму як засобу фізичної рекреації та, за окремих умов, – фізичної реабілітації і усунення недоліків фізичного розвитку. Авторами здійснено огляд різних бачень фахівцями фізичного виховання особливостей атлетичної підготовки; розглянуто характеристики силових тренувань через призму координат за векторами: професійної підготовки, спортивного тренування, проведення дозвілля (фізична рекреація), атлетизм як засіб фізичної реабілітації. В роботі означено зміст терміну «Спеціальна сила» та здійснено спробу тлумачення його сутності через характеристики особливостей силової підготовки, які висвітлені авторами наукової літератури; описано значення силових вправ в контексті форм, засобів і методів лікувальної гімнастики та наведені приклади їх ефективного використання.

Ключові слова: фізична підготовка, атлетизм, силова підготовка, фізичне виховання, фізична рекреація, фізична реабілітація.

Didkovskiy V.A., Kuzenkov O.V., Tverdokhlib O.F. Athletics in the aspects of professional students' training, health improvement process, efficiency improvement, elimination of the physical condition shortcomings. The historical conditions of origin and development of athletics are considered in the article; views on athletic gymnastics in the light of preparing a person for professional activities, health improvement process, efficiency improvement, the possibility of using athletics as a means of physical recreation and, under certain conditions - physical rehabilitation and elimination of physical development shortcomings. The authors considered the different views of physical education specialists on the peculiarities of athletic training; review of strength training characteristics was made through the prism of coordinates according to the vectors: professional training, sports training, leisure (physical recreation), athletics as a means of physical rehabilitation. The content of the term "Special Strength" is defined in the article and an attempt is made to interpret its essence through the characteristics of the strength training features, which are covered by the authors of the scientific literature. According to law enforcement specialists, in the process of special physical training "it is necessary to use exercises to develop special strength and work on the development of those muscle groups that are essential in performing techniques of physical impact" [10, p. . 71]. This statement is consistent with the recommendations of F. Devalier and M. Gandill in the creation of a strength training program for MMA fights, which emphasizes: "focus on what works best; 2) open up to what you need." [1, p. 7]. In the fundamental works of V. M. Platonov and M. M. Bulatova context of this vision is manifested as a recommendation of scientists to adhere to factors, one of which is – "the possibility of implementing the combination principle in the development of power and other motor skills and the technical skills formation" [8, p.110].

The article describes the importance of strength exercises in the context of the possibility to use them in the forms, means and methods of therapeutic gymnastics and gives examples of their effective use. The authors see the possibility of using athletic gymnastics in physical rehabilitation programs (conditionally highlighting the motives of activity as the desire to correct physique, restore body functions, improve muscle condition, increase strength), on the examples of successful rehabilitation methodological developments of famous athletes Yuri Petrovich Vlasov and Valentin Ivanovich Dikul.

Keywords: physical training, athletics, strength training, physical education, physical recreation, physical

Вступ Питання гармонійного розвитку особистості, фізичного та психічного стану людини як члена суспільства – є актуальним завданням, розв'язання якого виступає ключовим гарантом успішності функціонування економічних, соціальних, політичних інститутів державного правління, гарантом стабільності розвитку суспільних відносин. Функції в забезпеченні розвитку як виховного процесу належать Освітній галузі, а фізичне виховання і спорт як частина комплексного впливу на особу є ключовим функціональним фактором успішності результатів в таких процесах.

Аспекти професійної підготовки, зміцнення здоров'я майбутніх фахівців, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного розвитку – є актуальними питаннями сьогодення. Розв'язанню їх приділили увагу велика кількість науковців: С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов, Г.П. Грибан та ін.: (науковий напрям фізичного виховання студентів як компонент професійної освіти); В.В. Бондаренко, С.Є. Бутов, С.М. Решко, М.Х. Хасанов, В.А. Дідковський, Г.В. Бикова, В.А. Данильченко, Н.Ю. Худякова та ін.: (науковий напрям фізичної підготовки правоохоронців); В.Г. Ареф'єв, Ю.Т. Похолодчук, О.В. Тимошенко, В.Л. Волков та ін.: (фізичне виховання майбутніх вчителів); М.В. Мухін, Л.П. Сущенко, Л.І. Іванова, І.М. Ляхова, О.А. Мерзлікіна, С.Ю. Путров (підготовка фахівців з фізичної реабілітації); Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, Т.П. Вісковата, Н.С. Побірченко (освітили форми, засоби та методи фізичної рекреації).

Основою є вивчення поглядів вищезначених авторів наукових джерел, через переосмислення означених темою змістів, можна виділити предмет нашого дослідження як погляди на атлетичну гімнастику в світі підготовки особи до професійної діяльності, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, можливості використання атлетизму як засіб фізичної рекреації та, за окремих умов, – усунення недоліків фізичного стану.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів наукової літератури на історичні умови виникнення атлетизму, сутність атлетичної гімнастики на сьогоднішній час.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо розвитку атлетизму в різних історичних епохах.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів засобами атлетичної гімнастики, можливостей використання її засобів і методів в різних сферах фізичної культури.

Результати дослідження В освітленні міфів та легенд стародавнього світу вчені багаторазово наводять приклади розуміння змісту атлетичного тренування як прикладних основ професійної підготовки. Так, за переказами, воєнначальник Мілон Кротонський (6 століття до н.е.) тренувався, піднімаючи й переносячи молодого бика, тощо... Актуальність атлетичної підготовки протягом всіх історичних епох проявлялась як необхідність підготовки до життєвих умов, успішної участі в традиційних конкурсах та народних іграх, які формуються на основі народних звичаїв і традицій, трансформуються з умов трудової діяльності, військового або історичного досвіду людства [3, с. 182].

Т.М. Крик, М.І. Матвієнко, основою є аналіз літературних джерел, здійснюють опис таких традицій: «Так в Уельсі декілька століть практикують такі змагання, в яких учасники по черзі наносять удари один одному по ногам. У Фінляндії проводять змагання, в якому учасники долають відстань переносячи жінок. В Англії описано змагання з забігів за головою сиру, яка котиться з пагорбу. Шотландські лісоруби влаштовують змагання з метання стовбурів дерев. В Австрії та Германії організуються змагання на перетягування кілець пальцями рук» [3, с. 182]. Успішність будь-якої діяльності в стародавні часи у великій мірі залежала від атлетичної підготовки.

С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов підкреслюють, що «з давніх часів прогресивні ідеї використання фізичних вправ, у тому числі і гімнастики, для зміцнення здоров'я і протидії хворобам надихало людство» [9, с. 15]. Автори в своїх роботах описують історичні аспекти зародження гімнастичної підготовки в Давньому Китаї («Конг-фу» (умілець-чоловік)), давньоіндуської гімнастики йогів («Аюрведа» (мистецтво лікувати)), розвиток гімнастики у давньому Єгипті, що включала в себе «елементи ігор і танців, розповсюджену у народі, популярну вправу «поза лотоса», різні прийоми з боротьби, стійок на руках і голові, переворотів, вправ на рівновагу, акробатичні піраміди тощо» [9, с. 16]. Справжнього розквіту і систематизації набула гімнастика у Давній Греції. Необхідність виховання здорових людей для служби в армії з одночасно виникненням культу гармонійно розвиненого і красивого тіла надавали атлетичній гімнастиці особливу актуальність.

Як зазначають С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов: «В Афінах дітей навчали фізичним вправам у гімнастичних школах-пелестах. Юнаки з незадоволюючою фізичною підготовленістю не мали права займатися у гімназіях» [9, с. 16].

Історія атлетизму на теренах Російської імперії сягає 19 століття: 1885 р. лікар і педагог В. Краєвський (1841 – 1901) заснував у м. Санкт-Петербурзі перший у Росії гурток аматорів силових гімнастик. Основною ідеєю гуртка було прагнення досягти фізичної досконалості завдяки зміцненню здоров'я, загартуванню організму за допомогою системи різноманітних фізичних вправ. В.Краєвським була закладена методична основа вітчизняного атлетизму, а також розроблена оригінальна система «тіло будови та розвитку сили». Згодом з'явилася гантельна гімнастика І. Лебедєва (1879 – 1950) і т.д.

Створення на територіях які належать на сучасному етапі історії Україні першого атлетичного гуртка фахівців (В.І. Биченко, О.В. Оноприєнко, О.М. Оноприєнко) відносять до 1895 року. У м.Києві лікарем Є. Гарнич-Гарницьким (1834-1908) було засновано такий гурток.

У двадцятому столітті розвиток атлетизму можна розглядати з різних координат бачення. Для прикладу, Іван Піддубний вважався видатним атлетом, що прославився як непереможний борець. В Радянському Союзі набрав розвиток такий спорт як важка атлетика, гирьовий спорт.

На межі 19-20 століття у Західній Європі та США почав розвиватись як спорт бодібілдинг, або культуризм. Ідеологічним керівництвом СРСР цей вид спорту був визнаний неприйнятним для впровадження для офіційного розвитку в країні («буржуазний вплив», «самомилування своїм тілом», «розтліваючі індивідуалістичні характеристики виховання» - це основні критичні тези для блокування цього виду спорту).

У 1972 р. було засновано Комісію з атлетичної гімнастики при Федерації важкої атлетики України (тепер Національна федерація бодібілдингу України). У тому ж році відбулись перші офіційні змагання національного масштабу. Вже у 1974 р. – збірна команда м.Запоріжжя стала чемпіоном у міжнародному турнірі в м. Талліні. У 1987 р. – створена Федерація атлетизму СРСР. 1988 р. – Федерація атлетизму СРСР увійшла до складу Міжнародної федерації бодібілдингу. 1990 р. – з Федерації атлетизму СРСР виокремилася Федерація бодібілдингу та фітнесу і Федерація пауерліфтингу.

Термін «бодібілдинг» здебільшого використовують як синонім терміну «атлетизм». Атлетизм фахівцями розглядається як самостійний вид занять фізичною культурою, як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидкісно-силових якостей та силових витривалості в обраному виді спорту.

В такому контексті можна розглядати атлетизм (атлетичну гімнастику) і в аспектах професійної підготовки. Фахівцями фізичної культури і спорту широко освітлено спектр застосування атлетичних вправ, особливості їх використання в комплексі професійно-прикладної фізичної підготовки в різних напрямках фахової підготовки.

С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленів, В.П. Краснов вважають, що до змісту професійно прикладної фізичної підготовки студентів факультетів механіко-технологічного, енергетики і автоматики, конструювання дизайну машин та обладнання сільського і лісового господарства найбільш раціонально включати такі прикладні види спорту: «а) основні – важка атлетика, гирьовий спорт, спортивна гімнастика, автомобільний спорт (з практичною спрямованістю на керування автомобілем); б) допоміжні – лижний спорт, легка атлетика, акробатика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол), плавання» [9, с. 159]. Для студентів факультетів економіки та аграрного бізнесу, на ряду з вправами основної гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, лижного спорту, автори рекомендують включати: «Силові вправи: вправи зі штангою, гирями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики для розвитку сили, швидкості рухів, силової та статичної витривалості, вдосконалення постави» [9, с. 161]. Атлетична гімнастика, як провідний засіб для успішного засвоєння професійних навичок, на думку науковців, має використовуватись для інженерів морського і річкового транспорту [9, с. 256] та багатьох інших професій.

Велику роль атлетична гімнастика відіграє і в системі професійно-прикладної підготовки правоохоронців. У змісті джерел науково-педагогічної літератури фахівцями приділяється ключова роль атлетичній підготовці для успішного виконання завдань як загальної так і спеціальної фізичної підготовки [11, 21 - 23], [10, 61 - 71], [12, С.706 - 711],[7, С.113 - 115].

Так, в ряді загальних завдань, крім підвищення рівня загальної працездатності, усунення недоліків фізичної підготовленості та цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей, стоять завдання: корекція особливостей будови тіла, вплив фізичними вправами на зміну об'єму м'язів, ваги тіла, корекцію осанки [11, с. 21].

В. Черней, Р. Сербін, В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський наголошують, що «під час застосування прийомів фізичного впливу слід виявляти силу в певних рухах, тому при розвитку силових якостей необхідно забезпечувати найвищий вияв силових можливостей у межах рухових навичок, що відповідають правильній техніці виконання прийомів» [10, с. 70]. Високий рівень ефективності під час виконання прийомів фізичного впливу, самозахисту в ситуаціях фізичного протистояння з правопорушником, на думку авторів, здебільшого залежить від взаємозв'язку між силовими якостями і конкретними проявами техніки виконання прийомів фізичного впливу [10, с. 70]. Автори тлумачать зміст поняття «Спеціальна сила» і пояснюють методичні особливості її розвитку. Фахівці наголошують, що «під час тренувань, які спрямовані на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, необхідно обов'язково використовувати вправи для розвитку спеціальної сили і працювати над розвитком сили саме тих груп м'язів, які є ключовим при виконанні прийомів фізичного впливу» [10, с. 71]. В освітленні особливостей щодо використання спеціально-підготовчих вправ фахівці рекомендують «одночасний розвиток спеціальної сили й удосконалення техніки прийомів фізичного впливу»: «1) Імітація ударів рукою і ногою з додатковими обважнюваннями (манжетами, накладками, гантелями, гумовими амортизаторами) або у водному середовищі; 2) Махи ногами з додатковими обважнюваннями або подоланням опору гумового амортизатора; 3) Удари молотками попеременно лівою і правою руками по автопокришці; 4) виконання прийомів фізичного впливу з партнером, який має більшу вагу», а також ряд ізометричних вправ [10, с. 71].

Широкий спектр методичних рекомендацій та розкриття змісту особливостей спеціальної фізичної підготовки в спорті та фізичному вихованні студентів подано авторами педагогічної літератури у великій кількості публікацій [5], [7], [8], [12].

Фредерік Делав'є і Мікаель Гандилл розробили рекомендації щодо розвитку сили як спеціально розвивальних вправ для єдиноборців змішаних стилів. В них освітлено методи збільшення сили, принципи підготовки м'язів до бою, охарактеризовано п'ять типів сили, які використовуються в бою, розкриті особливості адаптації силової підготовки до вимог двоюбою, проаналізовано дисбаланси сили, які стають причинами травмування [1, с. 2]. Автори зазначають, що силові тренування перетворились у невід'ємну частину підготовки до боїв у ММА тому, що вони дозволяють досягти прогресу в п'ятих напрямках: 1) збільшення сили удару; 2) підвищення витривалості і стійкості; 3) збільшенню амплітуди рухів (в момент удару); 4) створення «захисної броні» (м'язів); 5) попереджує травматичне перенапруження м'язів і суглобів, які виникають в наслідок виконання сильних ударів [1, с. 7].

Актуальність контексту терміну «Спеціальна сила», що зазначена нами вище і пояснення фахівцями підготовки правоохоронців методичних особливостей її розвитку може знайти своє обґрунтування в означенні Ф.Делав'є і М. Ганділла: «Бійці не можуть витратити багато часу на силові тренування. Час на відновлення обмежено, тому той час, який витрачається на силові тренування, в якійсь мірі віднімається від тренувань з відпрацювання бойової техніки». В рекомендаціях щодо створення програм силового тренування, автори наголошують: «1) сфокусуйтесь виключно на тому, що працює найкраще; 2) відштовхуйтесь від того, що необхідно саме вам.» [1, с. 7].

В.М. Платонов, М.М. Булатова, в організації силових тренувань, рекомендують керуватись, як мінімум, одним із наступних факторів : «1) можливість дотримуватись найефективніших вимог до розвитку того чи іншого виду спорту; 2) підвищенням ефективності управління процесом силової підготовки і контролю за ним; 3) *можливістю реалізації принципу поєднання при розвитку силових та інших рухових якостей і становлення технічної майстерності* ; 4) можливістю вибіркового впливу не лише на конкретну групу м'язів, але й на окремі м'язи та їх складові» [8, с.110]. Автори наголошують: «Специфіка конкретного виду спорту, індивідуальні особливості спортсменів, вихідний рівень розвитку сили диктують необхідність переважного використання одного із шляхів або комплексного застосування в тренувальному процесі» [8, с.149].

Розглядаючи зміст атлетичної гімнастики у функціональному застосуванні професійної підготовки фахівців, необхідно окреслити її рекреаційну функцію.

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня виокремлюють ознаки, які становлять зміст фізичної рекреації: «базується на руховій активності; як головний засіб використовують фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально визначений

час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; має переважно розважальний характер (гадоністичний); здійснюється на добровільних і самодіяльних засадах; має оптимізує вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має визначену науково-методичну базу» [4, с.14]. Автори зазначають: «формування фігури, обхват розмірів частин тіла, регулювання маси тіла є важливою потребою осіб різного віку. Найчастіше такі заняття розпочинають, наслідуючи ідеал, взірець та критично оцінюючи недоліки власної будови тіла. Чоловіки прагнуть мати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, прибрати живіт тощо. Жінки хочуть бути стрункими, гнучкими, витонченими, мати красиву фігуру, невимушену ходу та поставу. Цього можна досягти індивідуальними і груповими заняттями, які проводять удома, у спортивних тренажерних залах, використовуючи як підручні засоби (власну масу тіла, гантелі, еспандери тощо), так і тренажери» [4, с.235]. Ключовим стимулом до занять фізичними вправами в координатах фізичної рекреації є можливість спілкування, що відбувається у місці групових занять, підвищення працездатності в умовах помірних фізичних навантажень, отримання задоволення від рухової активності. Атлетична гімнастика для різних груп населення має свою функціональну реалізацію на гімнастичних майданчиках в паркових зонах, місцях масового відпочинку та ін.

Окремими аспектами, з нашої точки зору, слід виділити атлетичну гімнастику як вид фізичної реабілітації. Звичайно, людину, яка виконує фізичні вправи для виправлення недоліків фізичного фактору, або відновлює здоров'я після хвороби чи фізичного пошкодження не прийнято називати атлетом. Такий вид занять фізичними вправами прийнято називати терміном «лікувальна фізична культура». В нашому баченні, використання засобів атлетичної гімнастики, з передбаченням методичних особливостей їх застосування з оглядом на програму фізичної реабілітації можна віднести (умовно виділяючи мотиви діяльності як прагнення до корекції тілобудови, відновлення функцій організму, покращення м'язових кондицій, збільшенню силових можливостей) до занять атлетизмом.

«В.М. Мухін вважає, що лікувальна фізична культура є засобом фізичної реабілітації (до яких він також відносить лікувальний масаж, фізіотерапію, механотерапію, працетерапію), а саме: «метод лікування захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих і інвалідів» [2, с.16], [6].

Можливість оперування терміном «атлетизм» у використанні лікувальної фізичної культури, в нашому баченні умовно можна б було обґрунтувати фізіологічними наслідками занять фізичними вправами, освітленими авторами літератури з фізичної рекреації (М.В. Мухіним (2005 р.), Л.І. Івановою і Л.П. Суцєнко (2012 р.): «М'язова діяльність стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій» [2, с.14],

Прикладом використання атлетичної гімнастики з результатом фізичної реабілітації може бути Валентин Іванович Дікуль, який у 1962 році, виконуючи циркові трюки пошкодив хребет. Розробивши комплекси вправ і виконуючи таку гімнастику відновив власний атлетичний стан і в 1970 році почав працювати в цирку силовим жонглером.

Значні травми хребта були і у важкоатлета Юрія Петровича Власова, Олімпійського чемпіона, неодноразового чемпіона світу та Європи, прапороносця делегації СРСР на Олімпійських іграх 1960 та 1964 років (Голова Федерації важкої атлетики СРСР (1985 – 1987); Голова Федерації атлетичної гімнастики СРСР (1987 – 1989). Ю.П. Власов розробив власну методіку фізичних вправ і успішно пройшов реабілітацію від травм.

Посилаючись на вищезначене, засоби атлетичної гімнастики можливі в баченні практичного використання фізичної реабілітації, фізичній рекреації, професійної та спортивної підготовки.

Окремі особливості використання атлетичних вправ в цих напрямках зокрема, характеристики фізичних навантажень, оптимальний вибір методів та форм занять нами планується освітити в подальших публікаціях.

Висновки Таким чином, в переосмисленні означених темою змістів, розкриваються погляди на атлетичну гімнастику в світлі підготовки особи до професійної діяльності, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, можливості використання засобів атлетизму в процесі фізичної рекреації та, за окремих умов, – усунення недоліків фізичного стану. Таке бачення може обґрунтувати напрями досліджень щодо деталізацій та уточнення засобів та методів і особливостей їх використання в кожному напрямку атлетичної підготовки.

Література

1. Девальє Ф. Анатомія боя / Ф. Девальє, Микаель Гандилл; [пер. с англ. М. Нижерадзе], - М. : РИПОЛ классик, 2018. – 144 с. : ил.
2. Іванова Л.І., Суцєнко Л.П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах : теорія та методика : [навчальний посібник] / Л.І. Іванова, Л.П. Суцєнко. – К.: ТОВ «Козарі», 2012. – 214 с.
3. Крик Т.М. і Матвієнко М.І. Інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» 36. наукових праць/За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2 (57)15. – С. 181 – 184.
4. Круцєвич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навчальний посібник] / Т.Ю. Круцєвич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл. – Бібліогр.
5. Матвієнко М.І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами : [навчальний посібник] / М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов. – К. : Тов «Козарі», 2014. – 88 с.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація : [підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і

спорту] /В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.

7. Решко С.М., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Розгляд загальних характеристик заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту» Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference (Vol. 3), Cambridge, March 19, 2021. Cambridge-Vinnytsia: P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021. С. 113 – 115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32

8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена : Навчальний посібник – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : [навчальний посібник] /С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України. 2018. – 571 с.

10. Спеціальна фізична підготовка [Текст] : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербіна. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т.П., 2021. – 341 с.

11. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т.П. 2019. – 98 с.

12. Хасанов М.Х. Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту» /М.Х. Хасанов, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко// Scientific Collection "InterConf", (43): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference "Global and Regional Aspects of Sustainable Development (February 26 – 28, 2021), Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. – P 706 – 711. UDC 001.1; ISBN 978-87-615-0721-1.

References

1. Devalier F. (2018) Anatomy of Battle / F. Devalier, Mikael Gandill; [trans. with English M. Nizheradze], - M.: RIPOL classic, 2018. - 144 p. : ill.

2. Ivanova L.I., Sushchenko L.P. (2012) Physical education in special medical groups: theory and methodology: [textbook] / L.I. Ivanova, L.P. Sushchenko. - Kyiv: Kozari LLC, 2012. - 214 p.

3. Kryk T.M. and Matvienko M.I. (2015) Innovative forms of organization of sports and mass work and physical recreation of students of secondary schools / Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /" 36. scientific works / Ed. G.M. Arzyutova. - K.: Published by NPU named after MP Dragomanova, 2015. - Issue 3K2 (57) 15. - P. 181 - 184.

4. Krucevich T.Ju. (2010) Rekreatija u fizichnij kul'turi raznih grup naselennja : [navchal'nij posibnik] / T.Ju. Krucevich, G.V. Bezverhija. – K.: Olimp. I-ra, 2010. – 248 s. : il. – Bibliogr.

5. Hasanov M.H. (2014) Pidgotovka studentiv do samostijnih zanjat' fizichnimi vpravami : [navchal'nij posibnik] / M.I. Matvienko, M.H. Hasanov. – K.: Tov «Kozari», 2014. – 88 s.

6. Mukhin V.M. (2005) Physical rehabilitation: [textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports] / V.M. Mukhin. - Kyiv: Olympic Literature, 2005. - 471 p.

7. Reshko S.M., Matvienko M.I., Masenko L.V. (2021) Consideration of general characteristics of physical impact measures in the process of special physical training of students during the study of the discipline "Fundamentals of Self-Defense" Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers Conference (Vol. 3), Cambridge, March 19, 2021. Cambridge-Vinnytsia: PC Publishing House & European Scientific Platform, 2021. P. 113 - 115. DOI 10.36074 / logos-19.03.2021.v3.32

8. Platonov V.M., Bulatova M.M. (1995) Physical training of the athlete: Textbook - K.: Olympic Literature, 1995. - 320 p.

9. Prisyazhnyuk S.I. (2018) Physical education of students as a component of professional education: [textbook] /S.I. Prisyazhnyuk, D.G. Olenev, V.P. Krasnov. - Kyiv: NULES of Ukraine. 2018. - 571 p.

10. Special physical training (2021) [Text]: textbook. way. / [V. Bondarenko, S. Reshko, V. Didkovsky and others]; for the head ed. V. Cherney, R. Serbin. - Kyiv: Nat. acad. internal Affairs, FOP Kandyba TP, 2021. - 341 p.

11. Fizichna pidgotovka pracivnikov Nacional'noї policiї Ukraїni (2019) [Tekst] : navch. posib. / V.A. Didkovskij, V.V. Bondarenko, O.V. Kuzenkov. – Kiїv : Nac. akad. vnutr. sprav, FOP Kandiba T.P. 2019. – 98 s.

12. Khasanov M.Kh. (2021) Sambo wrestling and means of martial arts training in the features of special physical training of students in the process of mastering the discipline "Fundamentals of self-defense" / M.Kh. Khasanov, M.I. Matvienko, LV Masenko// Scientific Collection «InterConf», (43): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» (February 26-28, 2021). Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. P 706 - 711. UDC 001.1; ISBN 978-87-615-0721-1

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).08

Жогло В. М.¹

старший викладач кафедри фізичної підготовки

Матузна Н. А.²

старший викладач кафедри фізичного виховання

Казак В. Ю.²

старший викладач кафедри фізичного виховання

Фоменко В. В.²

викладач кафедри фізичного виховання

Єфременко А. М.³

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики

¹Національний університет цивільного захисту України

²Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,

³Харківська державна академія фізичної культури

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО ТРИВАЛОЇ РОБОТИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Висвітлено питання важливості психологічної стійкості у легкоатлетичному спорті в умовах здійснення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Метою дослідження є характеристика особливостей психологічної стійкості до тривалої роботи у легкій атлетиці. Методи. Для досягнення мети роботи були використані теоретичні методи педагогічного дослідження. Результати та їх обговорення. Виявлено, що змагальна діяльність, яка формує структуру підготовчого процесу, у легкій атлетиці характеризується граничним фізичними навантаженнями, що проявляє атлет в процесі боротьби власне з суперниками, а також в умовах виконання тренувальних навантажень. Такі впливи відзначаються специфічними та неспецифічними реакціями з боку функціональних систем легкоатлетів, що мають особливості відповідно їх спортивної спеціалізації. Характерними перемінними для навантажень у легкоатлетичному спорті виступають напруженість та тривалість фізичної роботи. В більшості видів легкої атлетики саме тривалість впливу тренувального навантаження визначає ефективність спортивної підготовки. З іншого боку, деякі види легкої атлетики характеризуються тривалістю змагальної діяльності яка визначається або сутністю досягнення спортивного результату, або значним часом, протягом якого відбувається визначення переможця. Таким чином, стану атлетів, які змагаються, притаманне значне фізичне та психічне напруження, що є взаємопов'язаними. Відтак, виключне значення набувають вимоги до психологічної стійкості легкоатлетів. Висновки. В результаті дослідження встановлено, що успішність тренувальної та змагальної діяльності легкоатлетів різних спеціалізацій залежить від психологічної стійкості до тривалої роботи у протягом тренувальної та змагальної діяльності. Це слід враховувати при плануванні процесу підготовки легкоатлетів як у річному, так і багаторічному аспектах. Проведене дослідження може стати базою для подальших теоретичних, емпіричних досліджень, а також методичних доробок з психології легкоатлетичного спорту.

Ключові слова: психічне напруження, змагальна діяльність, психологічна підготовка, стомлення, працездатність, ритмічність.

Zhoglo V., Matuzna N., Kazak V., Fomenko V., Yefremenko A. Psychological resistance to long-term work in athletics. The aim of the study is to characterize the characteristics of psychological resistance to long-term work in athletics. Methods. To achieve the goals of the work, theoretical methods of pedagogical research were used. Results and its discussion. It was revealed that competitive activity, which forms the structure of the preparatory process, in athletics is characterized by extreme physical loads that the athlete endures in the process of fighting with opponents, as well as in the conditions of training.

Such influences are distinguished by specific and nonspecific reactions from the functional systems of athletes, which have features in accordance with their sports specialization. The characteristic variables for loads in athletics are the intensity and duration of physical work. In most types of athletics, it is the duration of the impact of the training load that determines the effectiveness of sports training. In addition, some types of athletics are characterized by the duration of competitive activity, determined either by the essence of achieving a sports result, or by a significant time during which the favorite is determined. Thus, the duration of work is quite common for athletics.

The main problem in its implementation is the need to meet the performance of the athlete to the following conditions: the realization of the accumulated motor potential in accordance with the plan of competitive performance; the possibility of compensating for the insufficient level of preparedness to achieve the result; timely adaptation to changing conditions of competitive struggle against the background of accumulating fatigue. At the same time, depending on the type of athletics, the concept of «long-term work» is defined as a characteristic that activates the energy supply processes in accordance with the demands of functional systems that form the final training or competitive result. Thus, the state of competing athletes is characterized by significant physical and mental stress, which are interrelated.

Consequently, the requirements for the psychological stability of athletes are of exceptional importance. Conclusions. As a result of the study, it was found that the success of the training and competitive activity of athletes of different specializations depends on the psychological resistance to long-term work during the training and competitive activity. This

should be considered when planning the training process for athletes in both annual and multi-year aspects. The conducted research can become the basis for further theoretical, empirical research, as well as methodological developments in the psychology of athletics sports.

Key words: mental stress, competitive activity, psychological preparation, fatigue, efficiency, rhythm.

Постановка проблеми. Процес спортивної підготовки вимагає від спортсменів величезних фізичних та психічних зусиль. Резерви підвищення спортивних результатів у сучасній легкій атлетиці перебувають не тільки у повноцінному забезпеченні системи спортивної підготовки, а й у реалізації ефективної методики психорегуляції, що залежить від особливостей змагальної діяльності у конкретному чи групі видів. Змагання у легкій атлетиці характеризуються тривалістю, що пов'язано як із особливостями правил змагань, так і характером змагальної діяльності окремих дисциплін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривала робота у легкій атлетиці характеризується фізичними, ситуаційними, біологічними та психологічними факторами [2, 3]. Так, ситуаційні чинники є об'єктивними і змінити їхню дію спортсмену дуже важко. Біологічні та психологічні фактори можна віднести до суб'єктивних і результат спортивної діяльності значною мірою залежить від уміння спортсмена керувати своїм психофізіологічним станом [7, 10].

Найбільш тривалими змаганнями щодо особливостей рухової діяльності є бігові дисципліни. У свою чергу змагання у горизонтальних стрибках передбачають тривалу участь спортсменів у змаганнях через особливості правил змагань [4, 8]. При цьому легкоатлетичні багатоборства передбачають дводенну участь в інтенсивній різноманітній руховій діяльності. Таким чином, важливе значення має проблема вивчення можливостей збереження високої змагальної працездатності у процесі тривалої фізичної роботи.

Мета роботи – охарактеризувати особливість психологічної стійкості до тривалої роботи у легкій атлетиці.

Зв'язок з науковими темами. Робота виконана у рамках ініціативної теми кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури «Особливості часо-просторових характеристик спортивної (легка атлетика) та повсякденної рухової діяльності» (№ держреєстрації 0119U103785).

Матеріал і методи досліджень. Для досягнення мети роботи були використані теоретичні методи педагогічного дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Тривала робота створює специфічний вплив на діяльність та поведінку легкоатлета [1, 4]. Так, слід виділити емоційне, операційне і змішане напруження, що виникають і посилюються в процесі змагальної діяльності [2, 3]. Емоційне напруження впливає на психологічну стійкість легкоатлетів у широкому діапазоні, тому що воно може виникнути задовго до початку діяльності або безпосередньо під час неї. Виникнення емоційного напруження обумовлено неадекватною суб'єктивною оцінкою значущості ситуації та її результатів, а також пов'язаних із цим негативними змінами у рухових та психічних функціях. У такому разі виникають переживання невідомого, тривоги, страху, небезпеки. Дані емоції сприяють зниженню психологічної стійкості, оскільки активізують реакції психологічного захисту, концентрацію на суб'єктивних відчуттях, відволікання від боротьби змагання.

Операційне напруження проявляється в умовах, які висувають високі вимоги до розумових дій (наприклад, прояви спортивної тактики в стрибкових видах та багатоборствах) та рухового апарату спортсмена, але без наявності об'єктивно існуючої небезпеки. Тому в такому стані спортсмен не думає про можливі складнощі та серйозні негативні наслідки своїх дій. Отже, велике значення набуває психологічна стійкість легкоатлета як процес, який дозволяє зберегти раціональність спортивного мислення щодо змагальних ситуацій, що змінюються. У той же час, даний вид напруження неухильно зростає при тривалій роботі, що призводить до складнощів диференціації різних видів подразнень.

Змішане психічне напруження найчастіше зустрічається при виконанні тривалої роботи в легкій атлетиці, тому що в ньому в різних пропорціях присутні як емоційна, так і операційна складові.

Тривала рухова діяльність призводить до втоми, яка, розвиваючись у процесі роботи, накопичується і стає причиною зниження її ефективності. Залежно від інтенсивності роботи лише змінюється тривалість її виконання та характер переважної втоми. Так, тривала робота з інтенсивністю вище середньої для конкретного бігуна на довгі та наддовгі дистанції призводить до виснаження як енергоресурсів, так і психологічного, внаслідок монотонності пересування та тривалого нервово-психічного напруження [5, 7].

Участь стрибунів у змаганнях, що тривають дві години, вимагає від спортсменів перебування у стані постійної мобілізаційної готовності, а також високого рівня уваги до перебігу змагальної боротьби. Спільно з необхідністю демонструвати максимальні фізичні напруження при виконанні стрибків, формується запит до прояву високого рівня психологічної стійкості для адекватного реагування на характер перебігу змагальної боротьби, на тлі стомлення, що накопичується.

Змагальна діяльність багатоборців вимагає високої надійності, тому що загальний результат формується на основі обов'язкової участі у всіх видах багатоборства. Це створює додатковий психологічний тиск, оскільки змагання проводяться протягом тривалого часу. Психологічна стійкість багатоборців виявляється у необхідності реалізації тактичного плану на змагання незважаючи на труднощі боротьби з суперником і наростаючим стомленням, яке розтягнуте в часі.

Таким чином тривалість роботи є досить поширеним явищем для легкоатлетичного спорту. Основною проблемою при її виконанні є необхідність відповідності виступу спортсмена наступним умовам [6, 8]:

- 1) реалізація накопиченого рухового потенціалу відповідно до плану змагального виступу;
- 2) можливість компенсації недостатнього рівня підготовленості задля досягнення результату;

3) своєчасна адаптація до змінних умов змагальної боротьби на тлі стомлення, що накопичується.

Отже, вирішального значення набуває індивідуальна психологічна стійкість у процесі виконання тривалої роботи, яка створює надмірне фізичне та нервово-психічне напруження. Іншими словами, легкоатлети змушені виконувати рухову діяльність в екстремальних умовах зі складними обставинами, які потребують максимального прояву психофізіологічних можливостей для досягнення бажаних спортивних результатів.

Відомо, якщо будь-яка діяльність, що сягає межі можливостей людини, вона може викликати негативні зміни у її психологічному стані [9, 10]. Саме тому при виконанні легкоатлетами тривалої роботи важливим має бути досягнення вміння протистояти нервово-психічному напруженню, мати високий рівень психічної стійкості. У свою чергу, формування психічної стійкості можливе лише за чіткого усвідомлення спортсменом закономірностей виконання тривалої роботи.

Роль психологічної підготовки у підготовці легкоатлетів різних спеціалізацій дуже важлива і їй має приділятися достатньо уваги. Кожен спортсмен вимагає індивідуального підходу не лише на рівні фізичної підготовки, як багато хто вважає, але психологічної. Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну:

- загальна – спрямована на формування та розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей незалежно від виду легкої атлетики (підготовленість до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовленість, вольову підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання);

- спеціальна – спрямована на формування та розвиток психічних якостей та властивостей особистості спортсменів, що сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності (підготовка до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативного управління стану).

Так, бігуни на витривалість мають навчитися стійко витримувати бігові навантаження на мажі власних резервних можливостей, натомість, бігуни-спринтери мусять вміти витримувати короткочасні спалахи роботи високої потужності, якою характеризуються їх основні тренувальні навантаження. В свою чергу, спортсменам технічних видів – стрибунам та металникам, необхідно формувати стан психологічної готовності, який дозволить планомірно підвищувати результативність протягом змагань, які характеризуються значною тривалістю, зберігаючи концентрацію та можливість максимальної мобілізації зусиль залежно від особливостей змагальної боротьби.

Обидва види психологічної підготовки у процесі діяльності мають взаємний вплив і призводять до корекції психологічної підготовки та навпаки. Значення психічної підготовки дуже важливе, тому що при рівній психологічній і фізичній готовності у змаганнях перемаже той, хто найбільш оптимально готовий психічно, а також той, хто може правильно налаштуватися на змагальну боротьбу та контролювати свої емоції та почуття, не відчуваючи сильного почуття тривоги.

Висновки. Тривала робота, яка притаманна видам легкої атлетики, призводить до значного погіршення можливості ефективного виконання поставлених завдань. Можливість збереження цілеспрямованої мотивації до досягнення результату у такому виді діяльності залежить стану психологічної стійкості конкретного атлета. Головним важелем протидії екстремальним факторам при тривалій роботі виступають індивідуально-особистісні якості легкоатлета, серед яких найважливішою є емоційно-вольова сфера та рівень прояву емоційної та психологічної стійкості.

Важливим принципом забезпечення ефективності тривалої роботи в легкій атлетиці має бути штучне створення в процесі спортивної підготовки змагальних умов, що вимагають прояви психологічної стійкості: тривалі пробіжки для бігунів, які значно перевищують змагальну дистанцію, в різному темпі з різними суперниками, а також на незвичних трасах; моделювання різних ситуацій у горизонтальних стрибках, а також планування тривалих стрибкових тренувань з метою демонстрації високого результату; тривалі тренувальні сесії у багатоборстві у поєднанні з різними послідовностями виконання змагальних дисциплін.

Можна констатувати, що найважливішим аспектом психологічної стійкості при виконанні тривалої роботи, який безпосередньо впливає на її ефективність, є оцінка спортсменом як майбутнього виступу в змаганнях, так і вміння контролювати ступінь власного емоційного напруження безпосередньо під час участі в них.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у проведенні емпіричних досліджень у напрямку виявлення стратегій формування психологічної стійкості легкоатлетів різних спеціалізацій.

References

1. Andriets MM, Andriets VI. Psychological aspects of physical culture and sports. *Deutscher Wissenschaftsberld*. 2017;2(1):68–70. DOI:10.19221/2017219
2. Blanco-García C, Sánchez JA, Rodríguez G, Mon D. Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(15):8196. DOI: 10.3390/ijerph18158196
3. Bulğay C, Tingaz EO, Bayraktar I, Çetin E. Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*. 2020:1–8. DOI: 10.1007/s12144-020-00967-y
4. Diotaiuti P, Corrado S, Mancone S, Falese L. Resilience in the Endurance Runner: The Role of Self-Regulatory Modes and Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 2021:3723. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.558287
5. Hill Y, Ruud JR, Hartigh D, Meijer R, Van Yperen NW. Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018;7(4):333. DOI: 10.1037/spy0000118
6. Hut M, Minkler TO, Glass CR, Weppner CH, Thomas HM, Flannery CB. A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2021:1–23. DOI: 10.1080/10413200.2021.1989521

7. Kegelaers J, Wylleman P. Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(3):239. DOI: 10.1037/spy0000151
8. Özdemir N. The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*. 2019;7(10):47–57. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323
9. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 2017;1(3):1–4. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.013
10. Wroblewska Z, Stodolka J, Mackala K. Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. *Applied Sciences*. 2020;10(8):2963. DOI: 10.3390/app10082963

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09
УДК: 796.015.22+796.035 – 057.36

Захаріна Є.А.

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри управління фізичної культури і спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Захаріна А.Г.

*старший викладач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Класичного приватного університету*

Мартин П.М.

*к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті досліджувалися використання кросфіту, як засобу оздоровчого фітнесу в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Визначено, що тренувальні комплекси з кросфіту повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів та входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіо-респіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу та спритність. Подана експериментальна програма на основі вправ за системою кросфіт, яка була поділена на п'ять блоків. Зазначено, що професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців (військові, пожежні та співробітники різних силових відомств) у Сполучених Штатах Америки, Канаді, країнах Європи здійснюється засобами оздоровчого фітнесу, а саме кросфіту.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, майбутні правоохоронці, оздоровчий фітнес, кросфіт.

Zakharina I.A. Zakharina A.G. «Content aspects of vocational and applied physical training of future law enforcement officers by means of health fitness». The article examines the use of the CrossFit system as a means of health fitness training in vocational and applied physical training of future law enforcement officers. It was found that CrossFit training complexes should be designed taking into account the level of physical fitness of cadets and must be included in the content of physical training classes for law enforcement officers. CrossFit develops in a balanced way all the components of physical fitness of an individual including cardio-respiratory endurance, performance, strength, flexibility, speed, power, coordination, accuracy, balance, and agility. An experimental program based on cross-fit exercises was presented, which consisted of five blocks. It was pointed out that vocational and applied physical training of law enforcement officers (military officers, firefighters, and officers of various law enforcement agencies) in the United States, Canada, Europe is carried out using health fitness training, in particular the CrossFit system.

Key words: vocational and applied physical training, future law enforcement officers, health fitness, CrossFit.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В умовах сьогодення постає питання підвищення значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти. Готовність випускників до праці за обраною спеціальністю є основним завданням нашої держави. В «Положенні про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», зазначено, що фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [16].

Аналіз нормативної бази, що регламентує організацію професійної підготовки працівників поліції, який зробив В. В. Бондаренко, засвідчує наявність наступних недоліків: замало уваги приділено фізичній підготовці працівників, знижено роль загальної фізичної підготовки. Удосконалення системи професійної підготовки поліцейських вимагає ґрунтовних наукових досліджень і корегування відповідно до специфіки діяльності підрозділів поліції [3].

На думку науковців, А.С. Андрєса [1], В.В. Михайлова [6], К.В. Пронтенко [13], О.В. Ролюка [14] правоохоронна діяльність потребує висококваліфікованих кадрів. Слід також враховувати, що ефективне здійснення службової діяльності безпосередньо залежить від рівня їхньої професійної підготовленості, що є важливим державним завданням.

Багато в чому ризики, притаманні поліцейській роботі, набагато більш вимогливі та небезпечні, ніж

єдиноборства. Наприклад, у спорті змішаних єдиноборств спортсмен заздалегідь знатиме день свого бою, хто буде його суперником, правила бою та тривалість заходу. Крім того, рефері готовий зупинити поєдинок у разі порушення правил, травми або рішення спортсмена. Офіцер, з іншого боку, не має уявлення, коли і де відбудеться їх конфліктна ситуація, скільки супротивників буде задіяно, яка зброя буде у суперника або скільки триватиме бій.

Отже для результативного підвищення рівня фізичної підготовленості студентів правоохоронців та співробітників правоохоронних органів спеціалісти рекомендують активно використовувати методики оздоровчого фітнесу, а саме інтенсивного функціонального тренінгу – кросфіт. На думку експертів, одним із сучасних і перспективних напрямлень, який дозволить підготувати всебічно фізично розвинену людину, готову успішно протистояти будь-яким екстремальним впливам: виживання в екстремальних умовах, військових діях, природних катаклізмах може слугувати система високо-інтенсивних багатофункціональних вправ таких, як кроссфіт [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У «Тимчасовій настанові з фізичної підготовки в Збройних Силах України» (2014) спеціальними завданнями фізичної підготовки визначено: розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [15]. Виконання цих завдань забезпечується системою фізичної підготовки, яка передбачає: безперервну фізичну підготовку; створення та утримання необхідної початкової матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом (навчально-спортивна база); підготовку фахівців фізичної підготовки, інструкторів, спортивних організаторів, тренерів, суддів зі спорту (спортивний актив); мотивацію військовослужбовців до самостійних занять фізичною підготовкою та спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя; наукове обґрунтування змісту та організації фізичної підготовки [15].

Особливої уваги у контексті нашого дослідження заслуговують результати дисертаційних робіт, у яких представлено вплив різних видів спорту на навчальну та майбутню професійну діяльність курсантів військових закладів вищої освіти: А.С. Андреса [1], В.В. Михайлова [6], які досліджували різні аспекти застосування у освітньому процесі з фізичної підготовки курсантів багатоборства військово-спортивного комплексу; К.В. Пронтенка [13], який розкрив переваги гирьового спорту для підготовки майбутніх фахівців; О.В. Ролюка [14], у дослідженні якого доведено позитивний вплив занять пентатлоном на ефективність виконання розвідниками завдань за призначенням. Професійно прикладну фізичну підготовку військовослужбовців досліджували К.В. Пронтенко [13], А.Г. Галимова [4], Е.В. Панов [8] та інші.

Мета: вивчення основних змістових аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах погіршення криміногенної ситуації виникають нові форми і види злочинів, збільшується кількість випадків фізичної протидії органам правопорядку. Згідно рейтингу Глобального індексу організованої злочинності за 2021 рік, Україна посідає 34 місце (набрала 6,18 бала і знаходиться між Сербією (6,21) та Непалом (6,16)). Експерти оцінюють Україну, як країну з високим рівнем злочинності та низькою здатністю влади відкрито, прозоро та ефективно боротися з криміналом [17]. Комп'ютеризація і технізація органів безпеки і охорони правопорядку, оборонного комплексу України, крім належної фізичної підготовки, вимагає значної психофізіологічної і морально-вольової підготовки.

Вимоги до представників військових спеціальностей підвищуються у зв'язку з поступовим переходом Збройних сил на контрактну основу, за програмою їх реформування до 2010 року. Так, Л. П. Пилипей, зазначає, що до екстремальних груп спеціальностей характерні підвищені вимоги до рівня фізичної і психофізіологічної підготовки. Науковець виокремлює два напрями підготовки: військову справу – за якими здійснюється підготовка фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра, яка визначається відповідними центральними органами виконавчої влади за погодженням з МОН та безпеку, цивільний захист, пожежна безпека [10].

Фізична підготовка для працівників силових структур, як вказує Є. Богачев, має вирішувати два головних завдання: це підвищення спеціальної працездатності та підвищення запасу міцності організму за умов граничних навантажень. Спеціальна працездатність співробітників силових структур має такі характеристики: постійний відносно високий рівень підготовленості; працездатність у всіх зонах аеробної та анаеробної потужності; високий рівень відносно та вибухової сили; сила та витривалість м'язів-стабілізаторів тулуба; оптимальна рухливість суглобів; спеціальні заходи щодо профілактики травматизму [2].

Професійна підготовка працівників поліції здійснюється поетапно та передбачає такі складові: первинна професійна підготовка; підготовка у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання; післядипломна освіта; службова підготовка [11].

Кросфіт є базою для оптимізації фізичної підготовленості, коли потрібна висока працездатність серцево-судинної та дихальної систем, витривалість, сила, гнучкість, швидкість, координація, рівновага та точність рухів, тобто. ті фізичні якості, які потрібні співробітнику правоохоронних органів незалежно від роду службової діяльності [4].

Система кросфіт розроблена в такий спосіб, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіо-респіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу та спритність. Крім того, даний вид занять фізичними вправами успішно вирішує естетичні завдання: зміцнення та зростання м'язів, зменшення жирового прошарку. Таким чином, майбутні правоохоронці отримують рівномірний та

повноцінний фізичний розвиток [8].

Слід зазначити, що практично всі автори методик вказують на необхідність проведення регулярних (не менше 2-х разів на тиждень) занять кроссфіт-тренінгом. У той же час тривалість занять у різних фахівців відрізняється (від 20 до 60 хвилин), проте мінімальна тривалість кроссфіт-тренування як зазначають вчені становить не менше 20 хвилин виконання вправ з досить високою інтенсивністю [8].

Відповідно, у зміст тренувань з кроссфіту необхідно включати вправи для розвитку витривалості (біг на 400, 800, 1000 і 1500 м, стрибки зі скакалкою 8-10 хв). Вивчення літературних джерел показує, що в тренувальні заняття включають такі рухові дії: ривок гирі, поштовх однієї, двох гир; присідання зі штангою на плечах, на грудях, на витягнутих руках над головою; присідання без ваги, присідання однієї ноги, станова тяга, поштовховий «швунг»; жим штанги стоячи; поштовх і ривок штанги; різні варіанти згинання – розгинання рук (віджимань) в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках біля стіни; підйом ніг у висі на перекладині (різними способами); стрибки на скакалці; стрибки на підставці заввишки 60-85 см; біг від 100 до 3000 м; лазіння у різний спосіб по канату; подолання штучних та природних перешкод на час[4].

Кроссфіт, як вид рухової діяльності, повинен входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, при цьому тренувальні комплекси повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів. Експериментальна програма на основі вправ за системою кроссфіт складається із п'яти блоків: комплекс комбінованих вправ; комплекс з розвитку вибухової сили; комплекс з розвитку витривалості; комплекс з розвитку координації; комплекс з розвитку швидкості та комплекс з розвитку вибухової сили. Кожний блок чергувався (один комплекс з блоку на день) та був впроваджений у другій половині основної частині тренування. Так наводимо фрагмент комплексу вправ для правоохоронців у яких рівень фізичного навантаження – вище середнього.

- «Freak». На час: 21 жимів – 45 кг; 21 підтягування; 400 м біг; 30 махів гирі – 30 кг; 30 підтягувань; 50 подвійних стрибків на скакалці; 50 підйомів корпусу на прес; 400 м біг; 30 застрибувань на ящик; 30 кидків набивного м'яча у ціль – 10 кг.

- «BS 201». 10 раундів на час: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 разів, жим – 45 кг; підйоми корпусу на пресі; застрибування на ящик; присідання зі штангою на груди – 45 кг; махи гирі – 25 кг.

- «Predator 40 kg». 6 раундів на час: 9 разів станова тяга – 45 кг; 6 силових узяття на груди штанги – 45 кг; 3 присідання зі штангою на груди – 45 кг.

- «Talisman». 10 раундів на час: 15 тяг гирі з підлоги до підборіддя – 24/16 кг ; 50 стрибків на скакалці.

- «Loves torment». 5 раундів на час: 15 берпі; 40 випадів; 200 стрибків на скакалці.

- «Where Did You Sleep Last Night». 5 раундів на час: 21-18-15-12-9 разів. Берпі; узяття штанги на груди – 70/20 кг; прес (сітап-прес) на абмате; кидки набивного м'яча у ціль – 10/5 кг; підтягування груди до поперечини.

- «Small Spartanec». На час: 300 згинання розгинання рук в упорі лежачи; 300 підйомів корпусу на прес; 300 присідів «Повітряні».

- «37». 3 раунду на час: 10 підтягувань; 10 підйомів корпусу на прес; 10 присідів «Повітряні»; 10 підтягувань; 10 згинання розгинання рук в упорі лежачи; 10 випадів; 10 згинань розгинань рук на брусах.

- «Ring300». На час: 10 разів жим лежачи; 10 присідів зі штангою над головою; 10 присідів зі штангою на груди; 10 присідів зі штангою на плечах; 10 силових узяття на груди штанги; згинання розгинання рук в стійці на руках (уніз головою); 10 швунг поштовховий від грудей; 10 станових тяг; 10 кластер; 10 берпі [16].

Для більш підготовлених курсантів до тренувальних комплексів доцільно включати важкоатлетичні вправи та вправи з гирьового спорту та важкої атлетики. До змісту тренувальних програм важливо включати біг на 60, 100, 400 і 1000 м, у тому числі й у засобах індивідуального бронезахисту, у літній (зимовій) формі одягу, на тлі фізичної втоми та психічних навантажень в умовах максимально наближених до реальних ситуацій.

Комплексна багатоетапна перевірка, наприклад, для відбору кандидатів для служби до правоохоронних органів США, спрямована на виявлення соціально-психологічного статусу кандидатів, рівня їхньої фізичної підготовленості, а також оцінку соматичного здоров'я. При цьому програма тестів фізичної підготовленості кандидатів включає виконання чотирьох вправ: присідання, віджимання в упорі лежачи, бігу на 300 м та 2,4 км. Однак у кожному штаті можуть розроблятися і свої вимоги до кандидатів у поліцію, зокрема й щодо фізичної підготовленості. Як правило, до програми тестування також входить 4-5 спеціальних вправ.

Сьогодні професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців (військові, пожежні та співробітники різних силових відомств) у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи включає засобам оздоровчого фітнесу, а саме кроссфіту. Для визначення спеціальної фізичної підготовки в армії США для військовослужбовців будь якої статі та віку проводиться тестування протягом 50 хвилин, яке включає шість вправ. Окрім бігу на 2 милі військовослужбовці здають ще 5 нових вправ: станова тяга штанги, згинання рук в упорі лежачі з підняттям кистей в положенні лежачі; кидок медболу (4,5 кг) назад-вгору на максимальну відстань з положення стоячі; піднімання колін в висі на перекладині до торкання ліктів (2 хв); човниковий комбінований спринт 250 м з перетягуванням та перенесенням вантажів [16].

Аналіз показує, що у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи пріоритет віддається загальнофізичної підготовленості, тому найбільшу увагу приділяють відпрацюванню трьох її найважливіших компонентів: м'язової сили, анаеробній і анаеробній витривалості.

Висновки. Таким чином, основними змістовими аспектами професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців є використання вправ високоінтенсивного багатофункціонального характеру, а саме засобів оздоровчого фітнесу: кроссфіту. Кроссфіт, як вид рухової діяльності, повинен входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, при цьому тренувальні комплекси повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку полягає у перевірці експериментальної програми на основі вправ за системою кроссфіт.

Література

1. Андрес А. С., Линець М. М. (2006) Фізична підготовка багатоборців військовоспортивного комплексу : метод. посіб. Львів, 76 с.
2. Богачёв Е. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур. «Издательские решения», 165 с.
3. Бондаренко В. В. (2018) Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. К. : ФОП Кандиба Т. П., 524 с.
4. Галимова, А.Г. (2017) Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: автореф. дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Улан-Удэ. 26 с. 35.
5. Еремин С.А., Волков В.В., Силуянов В.Н. (2014) Тестирование физической работоспособности в кроссфите. *Теория и практика физической культуры*. №6. С. 24–26.
6. Михайлов В. М. (1988) Индивидуальная подготовка многоборков различной квалификации на основе использования модельных характеристик : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». Малаховка, 24 с.
7. Осипов А.Ю. (2018) Оценка уровня подготовленности студентов занимающихся различными видами функционального тренинга. *Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология*. №59-4. С. 112–116.
8. Панов, Е. В., Глубокий В. А. (2013). Физические упражнения, входящие в содержание тренировок по Кроссфиту. *Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств* : матер. междунар. науч.-практ. конф. Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ, 2013. Т. 2. С. 255-258
9. Петришин О. В. (2019) Обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів, побудованої на змісті програми зі стренгфлексу. *Науковий часопис*. Вип. 4 (112). – С. 113–118.
10. Пилипей, Л. П. (2009) Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 312 с.
11. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ 26.01.2016 № 50 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 19 лютого 2016 р. за № 260/28390 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>
12. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
13. Пронтенко К. В. (2018) Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 44 с.
14. Ролюк О. В., Лойко О. М. Військове п'ятиборство як засіб формування військово-прикладних якостей військовослужбовців. *Матеріали доповідей міжнародної наук.-техн. конф. «Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ»*, 14-16 травня 2014 р. Львів : АСВ, 2014. С. 263–267.
15. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Сил України (уведена у дію Наказом начальника Генерального штабу ЗСУ від 11.02.2014 року № 35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України»).
16. Évolution du CCPM / Ministère des Armées / L'armée de Terre / Mentions légales / Mise à jour : 06/03/2020. [<https://www.defense.gouv.fr/terre/actu-terre/evolution-du-ccpm>].
17. The Global Organized Crime Index 2021. [<https://globalinitiative.net/>].

References

1. Andres A. S., Linets M. M. (2006) Fizychna pidhotovka bahatobortsiv viiskovosportyvnoho kompleksu : metod. posib. Lviv, 76 s.
2. Bohachёv E. Fyzicheskaia podhotovka voennosluzhashchyykh y sotrudnykov sylovykh struktur. «Yzdatelskiye resheniya», 165 s.
3. Bondarenko V. V. (2018) Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii: zmist i perspektyvni napriamy: monohrafiia. K. : FOP Kandyba T. P., 524 s.
4. Halymova, A.H. (2017) Povysheniye urovnia fizycheskoi podhotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossyy sredstvamy krossfyt: avtoref. dys. ... kandydata ped. nauk: 13.00.04. Ulan-Uda. 26 s. 35.
5. Eremyn S.A., Volkov V.V., Syluiyanov V.N. (2014) Testyrovanye fizycheskoi rabotosposobnosti v krossfyte. *Teoriya y praktyka fizycheskoi kul'tury*. №6. S. 24–26.
6. Mykhailov V. M. (1988) Yndyvudualnaia podhotovka mnohoborok razlychnoi kvalyfykatsyy na osnove yspolzovaniya modelnykh kharakterystyk : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytaniya y sportyvnoi trenyrovky». Malakhovka, 24 s.
7. Osypov A.Iu. (2018) Otsenka urovnia podhotovlennosti studentov zanymaiushchyyhsia razlychnymy vydamy funktsyonal'nogo trenynha. *Problemy sovremennoho pedahohycheskoho obrazovaniya. Seryia: Pedahohyka y psykholohiya*. №59-4. S. 112–116.
8. Panov, E. V., Hlubokiy V. A. (2013). Fyzicheskiye uprazhneniya, vkhodiashchye v sodержanye trenyrovok

по Krossfytu. Sovershenstvovanye boevoi y fizycheskoi podhotovky kursantov y slushatelei obrazovatelnykh uchrezhdeniy silovykh vedomstv : mater. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Yrkutsk : FHKOU VPO VSY MVD RF, 2013. T. 2. S. 255-258

9. Petryshyn O. V. (2019) Obgruntuvannya metodyky profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv medychnykh zakladiv, pobudovanoi na zmisti prohramy zi strenfleksu. Naukovyi chasopys. Vyp. 4 (112). – S. 113–118.

10. Pylypei, L. P. (2009) Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv: monohrafiia. Sumy : DVNZ "UABS NBU", 312 s.12. Pro Natsionalnu politsiyu : Zakon UkraYini vld 2 lip. 2015 r. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

11. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy. Nakaz 26.01.2016 № 50 Zareiestrovano v Ministerstvi yustytisii Ukrainy 19 liutoho 2016 r.za № 260/28390 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>

12. Pro Natsionalnu politsiiu : Zakon Ukrainy vid 2 lyp. 2015 r. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

13. Prontenko K. V. (2018) Teoretychni i metodychni zasady navchannia hyrovoho sportu kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora ped. nauk : spets. 13.00.02. «Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia)». Kyiv, 44 s.

14. Roliuk O. V., Loiko O. M. Viiskove piatyborstvo yak zasib formuvannia viiskovo-prykladnykh yakosteiv viiskovosluzhbovtiv. Materialy dopovidei mizhnarodnoi nauk.-tekhn. konf. «Perspektyvy rozvytku ozbroiennia i viiskovoi tekhniki Sukhoputnykh viisk», 14-16 travnia 2014 r. Lviv : ASV, 2014. S. 263–267.

15. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy (uviedena u diu Nakazom nachalnyka Heneralnogo shtabu ZSU vid 11.02.2014 roku № 35 «Pro zatverdzhennia Tymchasovoi nastanovy z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy»).

16. Évolution du CCPM / Ministère des Armées / L'armée de Terre / Mentions légales / Mise à jour : 06/03/2020. [<https://www.defense.gouv.fr/terre/actu-terre/evolution-du-ccpm>]. The Global Organized Crime Index 2021. [<https://globalinitiative.net/>].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).10

УДК. 796.526:159.942.5-053.5

Кадієва М. В.,
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Мета статті полягала у визначенні доцільності та передумов впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями. Використовувалися такі методи дослідження – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, компаративний аналіз, експертна оцінка, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні методи дослідження, методи оцінки фізичного здоров'я, методи математичної статистики.

Виявлено фактори, що лімітують ефективність оздоровчо-рекреаційних занять з даним контингентом, визначено організаційно-методичні умови впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Відмічено, що у молодших школярів 9-10 років результати у рухових тестах, що характеризують розвиток координаційних здібностей значно нижчі за їх однолітків із нормотиповим розвитком. Аналіз емоційно-вольової сфери молодших школярів 9-10 років обох статевих груп дав змогу виявити не сформованість, або слабку сформованість вольових якостей. В ході дослідження психоемоційної сфери у даній категорії школярів, було встановлено домінування середнього та високого рівня психоемоційної напруги, що значно відрізняє їх від однолітків з нормотиповим розвитком.

Ключові слова: передумови, скелелазіння, програма, діти молодшого шкільного віку, емоційно-вольові порушення

Kadiyeva M.V. Prerequisites for the introduction of climbing in the recreational activities of primary school age children with emotional and volitional disorders. The article aims to determine the advisability and prerequisites for the introduction of climbing in the recreational activities of primary school age children with emotional and volitional disorders. The following research methods were used: theoretical analysis of professional scientific and methodological literature; comparative analysis; expert assessment; pedagogical, anthropometric, physiological, psychodiagnostic research methods; physical health assessment methods; mathematical statistics methods.

Based on the expert assessment, we identified factors limiting the effectiveness of health and recreational activities with this cohort, and determined the organizational and methodological conditions for the introduction of climbing in recreational activities of primary school age children with emotional and volitional disorders. The analysis of the physical development of children with emotional and volitional disorders confirmed and supplemented research conducted by other authors proving that emotional and volitional disorders do not have any fundamental influence on changes in the growth patterns of the child's body. It was found that the indicators of the functional state of the cardiovascular system of primary

school children with emotional and volitional disorders did not differ significantly from that of children of the same age with normative development.

The analysis of the physical fitness of the studied cohort confirmed the existing trends in the professional literature regarding the insufficient level of physical qualities development in junior schoolchildren. The results obtained in 6 motor tests measuring the development of coordination skills indicate that in younger students aged 9-10 the level of these skills is much lower than in their peers with normative development. The analysis of the emotional and volitional features of junior schoolchildren aged 9-10 years of both sex groups showed the lack or insufficient development of the following studied qualities: discipline, independence, perseverance, endurance, organization, determination, and initiative, which indicates the difference between this cohort of students from their peers with normative development. In the study of the psycho-emotional sphere in this cohort of schoolchildren, we found dominance of medium and high levels of psycho-emotional stress in both boys and girls aged 9-10, which significantly distinguishes them from peers with normative development.

Keywords: prerequisites, rock climbing, program, children of primary school age, emotional and behavioral disorders.

Постановка проблеми. Проблема залучення дітей з особливими потребами до фізичних вправ набуває широкої актуальності в світі [11, 15]. Зокрема на важливість використання засобів фізичного виховання для гармонійного розвитку особистості дітей з особливими освітніми потребами вказується у роботах [7, 8, 13]. Не викликає сумнівів той факт, що заняття руховою активністю надають широкі можливості для розумового, естетичного та морального видів виховання особистості [5].

Порушення емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку проявляються у недотриманні норм поведінки, неадекватності афективних реакцій, труднощах у побудові взаємовідносин з однокласниками та з дорослими, низькій мотивації до навчання, соціальної дезадаптації [4, 6, 9]. Зазначене потребує вивчення та розробки підходів до профілактики та корекції зазначених вад емоційно-вольової сфери особистості. Доцільними, на думку фахівців, у профілактиці та корекції подібних розладів є застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності [3, 14].

Аналіз наукової літератури дозволив виявити ступінь вивченості проблеми застосування програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості для дитячого контингенту. В літературі представлені окремі програми для дітей молодшого шкільного віку з використанням засобів ментального фітнесу. Розробники яких вважають, що фізичні вправи низької та помірної інтенсивності підвищують настрій, тому під впливом занять діти стають більш енергійними, життєрадісними, доброзичливими до оточуючих. Це в свою чергу підвищує самооцінку та впевненість у собі, сприяє підвищенню лабільності психічних процесів [16].

Дослідниками [14] підтверджено ефективність занять плаванням в корекції психічного здоров'я, когнітивних функцій, координації рухів у дітей з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю. В спеціальній літературі представлено фрагментарні дослідження щодо ефективності використання засобів скелелазіння в корекції емоційно-вольових порушень дітей [1, 2, 10]. Оскільки запропоновані у фаховій літературі результати наукового пошуку фахівців демонструють лише відривчасті дані, окремі методики у вигляді практичних рекомендацій, без узагальнення і систематизації ефекту від їх впровадження в оздоровчо-рекреаційну діяльність школярів з розладами емоційно-вольової сфери, виникає необхідність проведення спеціальних досліджень.

Дослідження виконано згідно з Планом НДР НУФВСУ на 2016-2020 роки відповідно до теми 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та Планом НДР НУФВСУ на 2021-2025 роки відповідно до теми 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – визначити доцільність та передумови впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Методи дослідження – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, компаративний аналіз, експертна оцінка, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні методи дослідження, методи оцінки фізичного здоров'я, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення доцільності впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями нами проведено експертну оцінку. У дослідженнях взяло участь 11 фахівців, залучених до організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями. Було запропоновано за кожним питанням оцінювати кожну якість за 10-бальною шкалою. Відтак перше місце у рейтингу займало те твердження (якість), що експерти оцінили максимальною кількістю балів. Застосування вказаного підходу передбачало відповідний метод розрахунку коефіцієнта узгодженості Кендала W та критерію χ^2 . У ході застосування методу експертних оцінок виявлено, що найбільш значущими факторами, які негативно впливають на ефективність оздоровчо-рекреаційних занять дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями за узгодженою думкою експертів ($W=0,878$; $\chi^2=77,24$; $p<0,01$), є невідповідність фахівців до роботи з дітьми з емоційно-вольовими порушеннями. Водночас також несприятливими факторами респонденти назвали недостатній рівень кваліфікації та спеціальних знань у фахівців щодо роботи з дітьми з емоційно-вольовими порушеннями та складність в організації оздоровчо-рекреаційних занять для даного контингенту. Вивчаючи, які види оздоровчо-рекреаційної рухової активності слід включати в заняття з дітьми молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями, ми пересвідчилися, що з точки зору експертів, скелелазіння є найбільш прийнятним видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності: респонденти оцінили такий вид занять у (9,82; 0,40) бали і він посів перше місце у рейтингу занять з даним контингентом дітей. Найбільш ефективними

організаційними умовами впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями за узгодженою думкою експертів ($W=0,853$; $\chi^2=46,91$; $p<0,01$) визнано наявність кваліфікованих фахівців для роботи з дітьми з емоційно-вольовими порушеннями, належний стан матеріально-технічного забезпечення та співпрацю з батьками дитини, що передбачає опитування батьків для визначення спрямованості програми з урахуванням очікувань та потреб дитини; спільні заняття та організацію з ними консультативно-просвітницької роботи. Серед методичних умов впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями, експерти насамперед звернули увагу на необхідності створення повного програмного супроводу оздоровчо-рекреаційних занять, розробки змісту теоретичного і практико-методичного матеріалу, оздоровчо-рекреаційної програми для дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями на основі показників фізичного стану, особливостей емоційно-вольової сфери дитини, а також важливість підвищення фахової компетентності та кваліфікації фахівців, що працюють з дітьми з емоційно-вольовими порушеннями. Для виявлення особливостей впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей з емоційно-вольовими порушеннями нами було проведено констатувальний експеримент з оцінкою показників фізичного та психоемоційного стану.

Отримані результати фізичного розвитку у дітей з емоційно-вольовими порушеннями вказують на відсутність статистично значимої різниці між дівчатками і хлопчиками у показниках довжини, маси тіла та окружності грудної клітини. Це говорить про те, що у цьому віці у молодших школярів всі органи та системи ростуть і розвиваються як у здорових дітей. Зазначені тенденції підтверджено у роботі [12]. В той же час авторами наголошується про те, якщо порівнювати результати антропометричних даних розумово відсталих дітей з показниками фізичного розвитку здорових дітей, то у перших, ці показники будуть значно нижчими. У наших дослідженнях подібна тенденція не простежується. У дітей з емоційно-вольовими порушеннями відмінностей у показниках фізичного розвитку від показників дітей цього віку без порушень не виявлено. Слід зазначити, що переважна більшість дітей обох статей вікових груп має низький рівень фізичного здоров'я. Жодної дитини не було віднесено до середнього і високого рівня. Розподіл за рівнями фізичного здоров'я школярів молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями представлено в табл. 1.

Таблиця 1.

Рівень фізичного здоров'я школярів 9-10 років з емоційно-вольовими порушеннями, %

Вік	Рівні фізичного здоров'я				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Хлопці					
9 років (n =14)	85,7	14,3	-	-	-
10 років (n=13)	76,9	23,1	-	-	-
Дівчата					
9 років (n =16)	81,3	18,7	-	-	-
10 років (n=17)	76,5	23,5	-	-	-

Аналіз результатів динамометрії правої і лівої кисті вказує на наявність дисгармонійного розвитку у обох статей вікових групах, середньостатистичні результати правої кисті значно вищі за ліву. Дана особливість вказує на асиметричний розвиток силових якостей. При вивченні показників максимальної сили правої і лівої руки ми звернули увагу на велику різницю між цими показниками у дітей молодшого шкільного віку. В зв'язку з чим нами був розрахований коефіцієнт праворукості. В нормі цей коефіцієнт дорівнює 10-25 %. Згідно наших досліджень у більшості дітей молодшого шкільного віку цей показник знаходиться у верхньої межі норми, або взагалі переважає ліворукість. Дослідження фізіологами функціональної асиметрії правої і лівої руки свідчать про те, що ці характеристики можуть розглядатися як кореляти психологічних рис тривожності, психомоторного тону, агресивності, екстра і інтроверсії, емоційності. Згідно цього принципу моторна вираженість провідної руки пов'язана з переважно актуальними реакціями особистості, а не провідної – з реакціями, зумовленими головним чином, конституційно. Дослідниками відзначається, що коефіцієнт праворукості збільшується при станах тривоги та перенапруження, а також цей коефіцієнт збільшується при адаптації до нових умов життя. Всі ці дослідження свідчать про те, що коефіцієнт праворукості може виступати у якості показника функціонального стану нервової системи. Тому, можливо відмітити, що при зовнішньому стабільному рівні фізичного стану дітей, вони знаходяться у стані нервово-психічної перенапруги. У процесі дослідження на констатувальному етапі педагогічного експерименту нами було вивчено показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму молодших школярів з емоційно-вольовими порушеннями. Нами виявлено, що показники ЖЄЛ у досліджуваних дітей нижче встановлених норм. В той же час показники функціонального стану серцево-судинної системи молодших школярів з емоційно-вольовими порушеннями достовірно не відрізнялися від дітей цього віку з нормотиповим розвитком.

Аналіз фізичної підготовленості досліджуваного контингенту підтвердив наявні у фаховій літературі [17] тенденції щодо недостатнього рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів. Найгірші результати досліджувана група школярів мала за показниками координаційних здібностей. Отримані результати у 6 рухових тестах, які характеризують розвиток координаційних здібностей вказують на те, що у молодших школярів 9-10 років вони значно нижчі за їх однолітків із нормотиповим розвитком. В ході дослідження психоемоційної сфери у даній категорії школярів, було встановлено домінування середнього та високого рівня психоемоційної напруги як у хлопчиків так і у дівчат 9-10 років, що значно відрізняє їх від однолітків із типовим розвитком (рис.1, 2).



Рис. 1. Рівень нервово-психічної стійкості у хлопчиків і дівчат 9 років (%):

▨ - хлопчики; ▩ - дівчатка

Аналіз емоційно-вольової сфери молодших школярів 9-10 років обох статевих груп дав змогу виявити не сформованість, або слабку сформованість таких досліджуваних якостей: дисциплінованість, самостійність, наполегливість, витримка, організованість, рішучість та ініціативність, що вказує на відмінність даної категорії школярів від їх однолітків із типовим розвитком. Враховуючи вищезазначені результати дослідження, виникає потреба у розробці засобів і методів педагогічного впливу, які будуть направлені на корекцію психоемоційного стану, формування вольових якостей, розвиток координаційних здібностей та підвищення рівня фізичного стану у молодших школярів 9-10 років з емоційно-вольовими порушеннями.

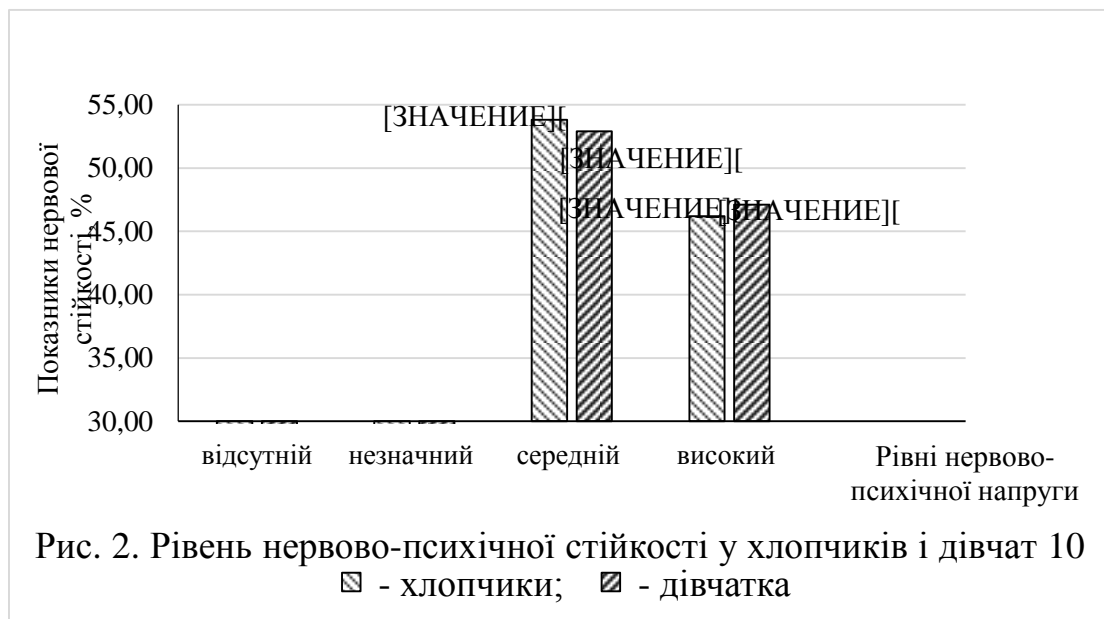


Рис. 2. Рівень нервово-психічної стійкості у хлопчиків і дівчат 10

▨ - хлопчики; ▩ - дівчатка

Отримані результати було покладено в основу розробки організаційно-методичних умов впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Висновки. На основі експертного опитування визначено організаційно-методичні умови впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями. Досліджено показники фізичного та психоемоційного стану дітей 9-10 років з емоційно-вольовими порушеннями. Встановлено низький рівень розвитку координаційних здібностей, не сформованість або слабку сформованість вольових якостей, домінування середнього та високого рівня психоемоційної напруги. Результати проведених досліджень обґрунтовують доцільність впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення ефективності впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Література

1. Благій О.Л., Кадієва М.В., Стрижак А.О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку: тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції Полтава, 2017; 271-273.
2. Гурова Г., Петровська Т., Кадієва М. Фізична активність з елементами скелелазіння як допоміжний засіб корекції розладів аутичного спектру дітей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;3:65–69.

3. Карачевська Н.В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2007. –20 с.
4. Коробова Н.В. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивно-ресурсного центру. Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук: матеріали. 2020:145.
5. Круцевич Т.Ю., Андреева О.В., Благий О.Л., Блистів Т.В. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час: молодий вчений. Переяслав-Хмельницький, 2019:4.1:68.1.152–157.
6. Кузнецова Л.І., Долженко Л.П. Засоби адаптивного фізичного виховання дітей з аутичними порушеннями. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, збірник наукових праць, 2017;3:22:578–582.
7. Порождько М. І. Корекція психомоторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру засобами фізичного виховання дис. к-да пед. наук: 13.00.03. Київ, 2021.–201 с.
8. Савлюк С.П., Романова В.І., Панчук І.В. Сучасні корекційно-профілактичні технології у процесі адаптивного фізичного виховання, погляд у контексті гуманістичною парадигми. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Випуск 9(117) 19.2019 С.63-67.
9. Яцишина А. М. Психологічні умови корекції емоційно-деструктивної поведінки дітей молодшого шкільного віку дис. к-да псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. – 248 с.
10. Angelini E, Kathryn N Oriel N K, Myers G, D.A. Cook K, Drawbaugh, R.Price, J. The Impact of an Adapted Climbing Program on Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Department of Physical Therapy, Lebanon Valley College, 101 N College Ave, Annville, PA 17003. 2020
11. Eslam, M. Mahmoud, S. Effect of coordination exercise on improving some locomotor and physical abilities and ease attention deficit hyperactivity disorder within handicapped learnable children. Alexandria university. 2019, 87-120.
12. Krutsevich Tetiana, Pangelova Natalia, Kuznetsova Larysa, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Pangelova Mariia, Pangelov Boris (2020). Effekt of motion games on the psychoemotional state of children with ntellectual disabilities Journal of physical Education and Sport (JPES), Vol.20 (2), Art 123, pp 862-869, 2020
13. Savliuk, S., Kashuba, V., Romanova, V., Afanasiev, S., Goncharova, N., Grygus, I., Gotowski, R., Vypasniak, I., Panchuk, A. Implementation of the Algorithm for Corrective and Preventive Measures in the Process of Adaptive Physical Education of Pupils with Special Needs. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 2020(1), 4-11.
14. Silva L.A.D., Doyenart R., Henrique Salvan P., Rodrigues W., Felipe Lopes J.,Gomes K., Thirupathi A., Pinho R.A.D., Silveira P.C. (2019) Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with attention deficit hyperactivity disorder. Int. J. Environ. Health Res. 584–592.
15. Taylor A., Foreman D. (2019) Exercise to increase engagement of children with attention-deficit/hyperactivity disorder in physical education: Method development. Mov. Nutr. Health Dis, 3, 33–37.
16. Tucker D. M., Derryberry D., Luu P. Anatomy and Physiology of Human Emotion: Vertical Integration of Brain Stem, Limbic, and Cortical Systems. In: Borod J. C. The Neuropsychology of Emotion. - Oxford University Press, 2000 pp.56-79.
17. Kashuba Vitalii, Andrieieva Olena, Yarmak Olena, Grygus Igor, Napierala Marek, Smoleńska Olga, Ostrowska Małgorzata, Magdalena Hagner Derengowska , Muszkieta Radosław, Zukow Walery. (2021). Morpho-functional screening of primary school students during the course of physical education. Journal of Human Sport and Exercise. Vol. 21 (2), pp. 748-756

References

1. Blagii O.L., Kadieva M.V, Strizhak A.O. Teoretichni zasady vprovadzhennya zasobiv skelelazinnya v rekreatsiinu diyal'nist' ditei molodshogo shkil'nogo viku: tezi dopovidei III Vseukrains'koï naukovo-praktichnoï internet-konferentsii Poltava, 2017. 271-273. [In Ukrainian]
2. Gurova G., Petrovs'ka T., Kadieva M. Fizichna aktivnist' z elementami skelelazinnya yak dopomizhnii zasib korektsii rozladiv autichnogo spektru ditei. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. 2020;3:65–69. [In Ukrainian]
3. Karachevs'ka N.V. Navchal'no-igrove seredovishche yak vazhliivii chinnik vikhovannya emotsiino-vol'ovikh yakosteï molodshikh shkolyariv na urokakh fizichnoï kul'turi avtoref. dis. kand. nauk z fiz. vikhovannya ta sportu: 24.00.02. L'viv, 2007. –20 s. [In Ukrainian]
4. Korobova N.V. Osoblivosti rozvitku emotsiino-vol'ovoï sferi ditei z osoblivimi osvitnimi potrebami v umovakh inklyuzivno-resursnogo tsentru. Suchasni dosyagnennya vitchiznyanikh vchenikh u galuzi pedagogichnikh ta psikhologichnikh nauk: materialy. 2020:145. [In Ukrainian]
5. Krutsevich T.Yu., Andreeva O.V., Blagii O.L., Blistiv T.V. Mizhnarodnii dosvid organizatsiï ozdorovcho-rekreatsiinoï diyal'nosti shkolyariv u vil'nii chas: molodii vchenii. Pereyaslav-Khmel'nits'kii, 2019:4.1:68.1.152–157. [In Ukrainian]
6. Kuznetsova L.I., Dolzhenko L.P. Zasobi adaptivnogo fizichnogo vikhovannya ditei z autichnimi porushennyami Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiï: VDPU im. M. Kotsyubins'kogo, zbirnik naukovikh prats', 2017;3:22:578–582. [In Ukrainian]
7. Porod'ko M. I. Korektsiya psikhomotornogo rozvitku ditei z rozladami autistichnogo spektru zasobami fizichnogo vikhovannyayu dis. k-da ped. nauk: 13.00.03. Kiïv, 2021.–201 s. [In Ukrainian]
8. Savlyuk S.P., Romanova V.I., Panchuk I.V. Suchasni korektsiino-profilaktichni tekhnologii u protsesi adaptivnogo fizichnogo vikhovannya, poglyad u konteksti humanistichnoyu paradiigmi. Naukovii chasopis Natsional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Vipusk 9(117) 19.2019 S.63-67. [In Ukrainian]

9. Yatsishina A. M. Psikhologichni umovi korektsii emotsiino-destruktivnoi povedinki ditei molodshogo shkil'nogo viku dis. k-da. psikh. nauk : 19.00.07. Odesa, 2021. – 248 s. [In Ukrainian]
10. Angelini E, Kathryn N Oriel N K, Myers G, D.A. Cook K, Drawbaugh, R.Price, J. The Impact of an Adapted Climbing Program on Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Department of Physical Therapy, Lebanon Valley College, 101 N College Ave, Annville, PA 17003. 2020
11. Eslam, M. Mahmoud, S. Effect of coordination exercise on improving some locomotor and physical abilities and ease attention deficit hyperactivity disorder within handicapped learnable children. Alexandria university. 2019, 87-120.
12. Krutsevich Tetiana, Pangelova Natalia, Kuznetsova Larysa, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Pangelova Mariia, Pangelov Boris (2020). Effekt of motion games on the psychoemotional state of children with intellectual disabilities Journal of physical Education and Sport (JPES), Vol.20 (2), Art 123, pp 862-869, 2020
13. Savliuk, S., Kashuba, V., Romanova, V., Afanasiev, S., Goncharova, N., Grygus, I., Gotowski, R., Vypasniak, I., Panchuk, A. (2020). Implementation of the Algorithm for Corrective and Preventive Measures in the Process of Adaptive Physical Education of Pupils with Special Needs. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 20(1), 4-11.
14. Silva L.A.D., Doyenart R., Henrique Salvan P., Rodrigues W., Felipe Lopes J.,Gomes K., Thirupathi A., Pinho R.A.D., Silveira P.C. (2019) Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with attention deficit hyperactivity disorder. Int. J. Environ. Health Res, 584–592.
15. Taylor A., Foreman D. (2019) Exercise to increase engagement of children with attention-deficit/hyperactivity disorder in physical education: Method development. Mov. Nutr. Health Dis, 3, 33–37. doi.org/10.5283/mnhd.18
16. Tucker D. M., Derryberry D., Luu P. Anatomy and Physiology of Human Emotion: Vertical Integration of Brain Stem, Limbic, and Cortical Systems. In: Borod J. C. The Neuropsychology of Emotion. - Oxford University Press, 2000 – 56-79.
17. Kashuba Vitalii, Andrieieva Olena, Yarmak Olena, Grygus Igor, Napierala Marek, Smoleńska Olga, Ostrowska Małgorzata, Magdalena Hagner Derengowska , Muszkieta Radosław, Zukow Walery. (2021). Morpho-functional screening of primary school students during the course of physical education. Journal of Human Sport and Exercise. Vol. 21 (2), pp. 748-756 DOI:10.7752/jpes.2021.02093

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).11
УДК: 373.31-796.8

Кіндзер Б. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фехтування, боксу та національних однокорств
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
Хуртенко О. В.,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського,
Дмитренко С. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського,
Книш С. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ
здоров'язбережувальної освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова,
Дишко О. Л.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради,
Беседа Н. А.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Маріупольського державного університету,

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ «НУШ»

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та довідкової літератури встановлено, що питанням модернізації освітнього процесу, зокрема системи патріотичного виховання, а також фізичної культури учнів та учениць Нової української школи із акцентованим використанням засобів національних однокорств присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження. Головною метою дослідження є розроблення проєкту варіативного модуля «Козацький двобій» для учнів та учениць 5 класів Нової української школи. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації тощо. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» (складової модельної

навчальної програми «Фізична культура, 5 клас» для закладів загальної середньої освіти) Нової Української школи.

Ключові слова: засоби фізичного виховання, нова українська школа, одноборства, патріотичне виховання, рухові якості, система, структура, сутнісні характеристики, фізична культура, фізичні якості

Kindzer Bogdan, Khurtenko Oksana, Dmytrenko Svitlana, Knysh Svitlana, Dyshko Olesia, Beseda Nataliia.
Prospects for the introduction of National Martial Arts in the System of Physical Culture of students of the "NUS".
According to the Results of the analysis of Scientific-methodical and reference literature it is established that the issues of modernization of the educational process, in particular the System of Patriotic education According to the Results of the Analysis of Scientific-methodical and Reference literature it is established that the issues of Modernization of the Educational process, in particular the System of Patriotic education, as well as the Physical Culture of students of the New Ukrainian School with an emphasis on the use of National Martial Arts is insufficient number of Scientific and methodological works, which requires further Research and emphasizes the relevance and Practical component of the chosen field of study.

The main Purpose of the Research is to develop a project of a Variable Module "Cossack fight" for students in grades 5 of the New Ukrainian School. In the process of research and analytical work, the following methods were used: axiomatic, idealization, historical and logical, convergence from the specific, formalization, and so on. As a Result of Theoretical Research, members of the Research Group developed a project of a Variable Module "Cossack fight" (part of the Model curriculum "Physical Culture, 5 grades" for secondary education) of the New Ukrainian School.

Keywords: means of Physical Education, new Ukrainian school, Martial Arts, patriotic education, motor qualities, system, structure, essential characteristics, Physical Culture, Physical Qualities

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні в Україні відбувається реформування загальної середньої освіти, ключовим елементом якої є введення нових стандартів, які сприятимуть якісному засвоєнню учнями та ученицями необхідних знань, а також формуванню умінь їх застосувати у повсякденному житті. Необхідно підкреслити, що одним із нововведень Нової української школи є – Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів змагальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.21 р. № 795), основне завдання якої здійснювати всебічний фізичний розвиток учнів та учениць. Зазначена вище Модельна навчальна програма містить 44 варіативних модулів із різних видів спорту, серед яких є й одноборства, а саме: бойовий хортинг, дзюдо, самбо, сумо. Варто зауважити, що група національних видів спорту, зокрема – одноборств є малочисельною, що потребує відповідних подальших наукових розвідок та практичного впровадження отриманих результатів в систему фізичної культури учнів та учениць Нової української школи («НУШ»).

Національні види спорту – це види спорту, які засновані на національно-культурних традиціях України, серед них існують, як відновлені, так і новостворені види, зокрема: рукопаш Спас, рукопаш Гопак, хортинг, фрі-файт, бойовий гопак, асгарда, козацький двобій тощо. Систематичні заняття обраним національним одноборством в системі фізичної культури учнів та учениць в умовах «НУШ» забезпечує у них розвиток та удосконалення основних фізичних якостей, прикладних навичок самозахисту, формування впевненості у власних силах, розвиток патріотизму та відданості Україні, а також створенню надійного резерву захисників та захисниць України. Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний науковий проєкт «Одноборства «НУШ»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі дозволив визначити низку учених: О. Фурмана [1], О. Швеця [2], Л. Гриневич, Т. Дрожжина, О. Глобу [3] та інших (Г. Бичко, О. Литовченко, М. Мазорчука, А. Сухарева, С. Устінова), які у своїх працях висвітлювали актуальні питання організації системи всебічного розвитку учнів та учениць в умовах «НУШ». Цікавими засвоїм змістом, а також сутнісними характеристиками є напрацювання: Л. Шуби, В. Шуби [4], Ю. Борисова, О. Горпинича, О. Дідковського [5], Н. Білоусової, О. Самойленко, А. Бобро, І. Заплішного [6] та інших учених (Р. Бойчука, Ю. Борисової, В. Стець, Ю. Ткача, А. Федоряки) – у яких розкриті актуальні питання організації та забезпечення системи фізичної культури учнів і учениць в умовах «НУШ».

У свою чергу, в роботах: О. Ясінської [7], Г. Костюшко [8], Р. Мойсеєнка, М. Яшкової [9] та інших фахівців зазначеного вище напрямку (Л. Бондар, С. Долецької, О. Коркішко, Т. Куценко, П. Рибалки) – розкриваються особливості (педагогічні методики, технології тощо) формування патріотизму та відданості батьківщині (Україні) у школярів різних років навчання. Заслужують уваги наукові праці провідних учених: В. Богуславської, М. Басістого [10], Е. Єрьоменка [11], О. Притули [12] та інших (І. Беха, В. Вехтева, М. Дорошенко, А. Палатного, В. Шевчука) – у яких зосереджено увагу на розвитку та впровадження національних одноборств (складової фізичного та патріотичного виховання представників різних груп населення), в освітній процес учнів і учениць «НУШ».

Відповідно до результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналізу науково-методичної та довідкової літератури) встановлено, що питанням модернізації освітнього процесу, зокрема системи патріотичного виховання, а також фізичної культури учнів та учениць «НУШ» із акцентованим використанням засобів національних одноборств присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення проєкту варіативного модуля «Козацький двобій» (складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 5 клас» для закладів загальної середньої освіти) «НУШ». Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз спеціальної науково-методичної літератури) у напрямі

всебічного розвитку учнів та учениць в умовах «НУШ»;

- провести аналіз науково-методичної і довідкової літератури у напрямі організації системи патріотичного та фізичного виховання учнів і учениць в умовах «НУШ»;

- визначити ефективні національні одноборства, які доцільно впровадити в систему фізичного виховання учнів та учениць «НУШ».

Методи дослідження. Під час теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи (Б. Кіндзер, О. Хуртенко, С. Дмитренко, С. Книш, О. Дишко, Н. Беседа – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки) були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи фізичного виховання представників різних груп населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (січень 2021 р. – січень 2022 р.). Упродовж першого етапу (січень-липень 2021 р.), членами науково-дослідної групи (НДГ) здійснено моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури) у обраному напрямі дослідження. Відповідно до отриманих результатів нами визначені наступні види бойових мистецтв: асгарда, бойовий гопак, козацький двобій, рукопаш Гопак, рукопаш Спас, фрі-файт, хортинг, які відповідно до закону № 5324 «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»» (щодо визнання національних видів спорту) вважаються національними одноборствами (у табл. 1 наведено основні напрями національних бойових мистецтв).

Таблиця 1

Офіційно визнанні в Україні бойові мистецтва (види спорту)

№ з/п	Назва бойового мистецтва	Описова характеристика
1.	«асгарда»	Бойове мистецтво жінок, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідників бойових мистецтв В. Пилата, К. Тарновської. Асгарда ґрунтується на техніці Бойового Гопака, але у ньому враховані індивідуально-типологічні (фізіологічні) особливості жіночого організму. Представниці жіночої статі в системі багаторічної підготовки вивчають боротьбу, техніку та тактику ведення бою, володіння різними видами зброї, а також систему самозахисту.
2.	«бойовий гопак»	Українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв В. Пилата.
4.	«козацький двобій»	Новий та стрімко розвиваючийся вид національного бойового мистецтва. Основоположником зазначеного виду одноборства на основі своїх напрацювань з контактного карате та українських традицій є заслужений тренер України А. Попович.
5.	«рукопаш Гопак»	Українське бойове мистецтво, яке ґрунтується на основі системи фізичного та духовного виховання індивіда. Його складовими є ударна техніка (рук та ніг), а також боротьба (кидки, больові та задушливі захвати).
6.	«рукопаш Спас»	Вид спортивного одноборства, який має українське національне коріння і витоки з козацького бойового мистецтва «Спас». Змішане єдиноборство. Особливістю «Спасу» є техніка, яка називається «гойдка». Задачею «гойдка» є максимально швидке зближення із супротивником (із одночасним ухиленням з лінії атаки та заходом у бік супротивника). Ключовим у виконанні «гойдка» є «червона пляма» – дистанція початку «гойдка».
7.	«фрі-файт»	Переклад з англ. мови Free-fight – вільний бій. Українське бойове мистецтво, варіант контактних змішаних одноборств. Фрі-файт поєднує досвід багатьох бойових традицій світу в єдину систему, використовуючи найефективніші прийоми ведення сутички. За рахунок широкого арсеналу дозволених технічних прийомів, фрі-файт дозволяє розвивати високу динаміку змагальних поєдинків. Підготовка одноборців до змагань за системою фрі-файту є комплексною і включає в себе різноманітні техніки (тактику) для відновлення та забезпечення стабільного функціонування всіх процесів в організмі індивіда.
8.	«хортинг»	Національне одноборство, яке створене в Україні. На сьогодні хортинг є системою комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій представників різних груп населення.

Враховуючи технічний арсенал (функціональність), а також безпечність організації практичних занять з національного виду спорту (другий етап дослідження, серпень 2021 р. – січень 2022 р.), членами НДГ розроблено проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» (складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 5 клас» для закладів загальної середньої освіти) «НУШ» (див. табл. 2).

Таблиця 2

Варіативний модуль «Козацький двобій»		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів та учениць
1	2	3
5 клас		
<p><i>Характеризує:</i> історичні аспекти зародження та розвитку бойових мистецтв в Україні; особливості розвитку фізичної культури, спорту (Олімпізму) в Україні; зародження і розвиток «Козацького двобою» в Україні та закордонно.</p>	<p>Закономірності появи (зародження) бойових мистецтв в Україні. Сутнісні характеристики фізичної культури і спорту. Олімпійський рух. Неолімпійські види спорту. Спорт спортсменів з інвалідністю. Особливості створення та розвитку «Козацького двобою», як національного виду спорту.</p>	<p><i>Інформування, обговорення, відео лекторій, презентації, дискусії, пошук та підбір спеціальної науково-методичної (довідкової, архівної) інформації</i> (історичних архівних документів, фактів, яскравих прикладів про вплив «Козацького двобою» на організм індивіда, результатів змагань, життєвого досвіду, описів демонстрації елементів та технічних дій, правил «Козацького двобою») для використання класом на уроках з «Козацького двобою».</p>
<p><i>Розкриває:</i> поняття про систему фізичної культури і спорту, як засіб гармонійного та фізичного розвитку особистості; поняття про техніку та розділи «Козацького двобою»; поняття про дотримання заходів безпеки (самострахування) під час форм фізичної культури та</p>	<p>Особливості організації системи фізичної культури і спорту. Основне формування фізичних якостей та рухових навичок. Особиста гігієна.</p>	<p><i>Презентації, інформування, квести на тему</i> «Організація системи фізичної культури і спорту. Основи формування фізичних якостей та рухових навичок». Дотримання особистої гігієни. Утримання обладнання та екіпіровки у справному стані.</p>
<p>практичних занять (участі в змаганнях) з «Козацького двобою».</p>	<p>Основні розділи, вагові категорії та характеристика дозволеної техніки «Козацького двобою». Правила «Козацького двобою». Екіпіровка та вимоги до засобів захисту. Принципи забезпечення заходів безпеки (самострахування) під час форм фізичної культури та практичних занять (участі в змаганнях) з «Козацького двобою».</p>	<p>Знання правил «Козацького двобою». Орієнтування в розділах та вагових категоріях (вікових групах). Практичне дотримання «Правил змагань». Практичне виконання прикладних рухових завдань, окремих фізичних вправ (функціональних комплексів) «Козацького двобою» на різних етапах навчання. Дотримується заходів безпеки, самострахування (надає допомогу) під час форм фізичної культури та практичних занять (участі в змаганнях) з «Козацького двобою».</p>
<p><i>Називає:</i> основну термінологію, яка використовується на уроках з фізичної культури; розділи та вагові категорії, які культивуються в «Козацькому двобої»; вимоги до обладнання та екіпіровки, що використовуються в «Козацькому двобої»; героїв України (видатних людей) які займалися (займаються) «Козацьким двобоєм».</p>	<p>Термінологія, яка використовується на уроках з фізичної культури (формах фізичної культури); Орієнтування в розділах та вагових категоріях, які культивуються в «Козацькому двобої». Знання вимог (стандартів), що висуваються до обладнання та екіпіровки (захисного спорядження), що використовується у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності у різних розділах «Козацького двобою». Видатні герої України (видатні постаті) які займалися (займаються) «Козацьким двобоєм».</p>	<p><i>Опитування, тестування, вікторини на теми:</i> «Термінологія, яка використовується на уроках з фізичної культури (формах фізичної культури)», «Основні розділи та вагові категорії, які використовуються в «Козацькому двобої». <i>Співбесіди, опитування на теми:</i> «Основні вимоги (стандарты), які висуваються до обладнання та екіпіровки (захисного спорядження), що використовується у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності у різних розділах «Козацького двобою», «Видатні герої України (видатні постаті) які займалися (займаються) «Козацьким двобоєм».</p>

		Організація практичної пере-вірки обладнання та екіпі-ровки (захисного споряд-ження) яке використовується на уроках (під час змагань) з «Козацького двобою».
Свідомо ставиться до: Конституції України, діючих «Правил», власного здоров'я та здоров'я інших, успішного опанування предметом «Ко-зацький двобій».	Знання основних гігієнічних вимог. Знання правил «Коза-цького двобою». Основи валеологічних знань.	Інформування, презентації, дискусії, пошук та підбір спеціальної науково-мето-дичної (довідкової) інформа-ції на теми: «Особиста гігієна», Складові оціню-вання технічних дій в «Коза-цькому двобої», «Вале-ологія».
		Співбесіда на тему «Організація самостійної ро-боти з основних навчальних предметів».
Дотримується: Конституції та законів України, правил вуличного руху, заходів попередження травматизму (безпеки) на заняттях з фізичної культури (форм фізичної культури), правил безпечної поведінки та профілактики травматизму на заняттях (змаганнях) з «Козацького двобою», здоро-вого способу життя.	Конституція – основний за-кон України. Правила дорож-нього руху для пішоходів та велосипедистів. Техніка страхування (самос-трахування) та перша невідк-ладна допомога при травмах під час занять з фізичної культури (форм фізичної культури). Правила безпечної поведінки та профілактика травматизму на уроках з «Козацького двобою». Порядок складання та ведення щоденника самоко-нтролю.	Презентації, інформування, квести на теми: «Конс-титуція – основний закон України», «Правила дорож-нього руху для пішоходів та велосипедистів». Опитування, вікторини на теми: «Техніка страхування (самострахування) та перша невідкладна допомога при травмах під час занять з фізичної культури (форм фізичної культури)», «Пра-вила безпечної поведінки та профілактика травматизму на уроках з «Козацького дво-бою»». Продемонструвати елементи самострахування. Веде щоденник самоконт-ролю. Аналізувати отримані результати спостережень (досліджень).
Знає: особливості та технічні складові проведення змагань у розділах: Однотан, Тан-двобій, Забава-1, Борня-1, Борня-2, Боротьба.	Однотан (довільні та формальні технічні комп-лекси). Тан-двобій (технічні поєдинки, демонстрація при-йомів самозахисту, селф-дефенс). Забава-1 (рукопаш з дозованим дотиком, обме-жений, аналог семі-контакт). Борня-1 (рукопаш з легким дотиком обмежений, аналог лайт-контакт). Борня-2 (руко-паш з легким дотиком основний, аналог кік-лайт з лоукіком та кидками). Боро-тьба (аналог греплінгу).	Відео інформування, презен-тації, показові виступи, семінари на тему «Програма змагань з «Козацького дво-бою» (види, змагань, вікові та вагові категорії). Проектна діяльність з розподілом учнів (учениць) на групи та команди: скласти довільний (формальний) тех-нічні комплекс відповідно до вимог розділу «Однотан»; підготувати технічні поєдин-ки, або виконати демонстрація прийомів самозахисту (селф-дефенс) відповідно до вимог розділу «Тан-двобій». Скласти комбінацію прийо-мів відповідно до вимог розділу «Борня-1» (рукопаш з легким дотиком обмежений, аналог лайт-контакт). Провести навчально-трену-вальну сутичку за правилами розділу «Забава-1» (рукопаш з дозованим дотиком, обме-жений, аналог семі-контакт). Інтегровані завдання поєдна-нання рухів та вправ відповід-
		но до вимог розділу «Борня-2» (рукопаш з легким дотиком основний, аналог кік-лайт з лоукіком

		та кидками). Підібрати прийом в партері після проведення прийому у стійці відповідно до вимог розділу «Боротьба» (аналог грепплінгу). Участь учнів та учениць у: навчально-тренувальних су-тичках, конкурсах, а також змаганнях різних рангів (флешмобах) тощо.
<i>Виконує:</i> команди, стройові прийоми; загально-розвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі бізі, на місці; технічні завдання, фізичні вправи для м'язів всього тіла, спеціальні вправи (функціональні комп-лекси), тестові завдання (з метою перевірки рівня сформованості фізичних якостей та технічної (теоретичної) підготовленості).	Структура уроку з фізичної культури (уроку з «Козацького двобою»), форм фізичної культури. Зміст загальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка.	Участь учнів та учениць в проведенні окремих елементів підготовчої частини уроку з фізичної культури (уроку з «Козацького двобою»), форм фізичної культури.
<i>Володіє</i> теоретичними знаннями та практичними навичками в проведенні окремих елементів підготовчої частини уроку з фізичної культури (уроку з «Козацького двобою»), форм фізичної культури; навичками організації самостійного фізичного тренування; навичками самоконтролю; мінімальним арсеналом технічних дій; основами початкової тактики у обраному виді спорту.	Організація методичної практики учнів та учениць в проведенні окремих елементів підготовчої частини уроку з фізичної культури (уроку з «Козацького двобою»), форм фізичної культури. Методика організації самостійного фізичного тренування.	Проектна діяльність з розподілом учнів (учениць) на групи (підгрупи) та команди: провести практичне відпрацювання методичного завдання в процесі підготовчої частини уроку з фізичної культури (уроку з «Козацького двобою»), форм фізичної культури. Самостійно скласти план та провести індивідуальне фізичне тренування.
<i>Бере участь:</i> у тестуваннях рівня сформованості фізичних (спеціальних фізичних) якостей, технічної та тактичної підготовленості; навчально-тренувальних (змагальних) сутичках; в естафетах, іграх тощо.	Контрольне тестування рівнів сформованості: фізичних та спеціальних фізичних якостей (технічної, тактичної підготовленості).	Практичне відпрацювання учнями та ученицями контрольних нормативів (тестових завдань).
<i>Вміє:</i> орієнтуватися у розділах, вагових категоріях та технічних особливостях «Козацького двобою»; дотримуватися особистої гігієни; контролювати фізичний стан; дотримуватись заходів безпеки та надавати першу невідкладну допомогу при травмах в процесі форм фізичної культури; складати та вести щоденник самоконтролю; компанувати, моделювати та виконувати довільні та формальні технічні комплекси (розділ «Однотан»); демонструвати прийоми самозахисту (розділ «Тан-двобій»); проводити тренування окремих елементів підготовчої частини уроку з фізичної культури, уроку з «Козацького двобою» (форм фізичної підготовки); організувати індивідуальне фізичне тренування; вести навчально-тренувальні (змагальні сутички) з рукопашу із дозованим дотиком, обмеженим, аналогом семі-контакт (розділ «Забава-1»); комбінувати удари руками та ногами відповідно до розділу «Борня-1» (рукопаш з легким дотиком обмежений, аналог лайт-контакту); комбінувати удари руками, ногами з виконанням кидків відповідно до розділу «Борня-2» (рукопаш з легким дотиком основний, аналог кік-лайт з лоукіком та кидками); уміє вести поєдинок за правилами розділу «Боротьба» (аналог грепплінгу); здійснювати вибір найбільш ефективних способів вирішення рухових завдань; результативно та аналітично мислити в процесі виконання фізичних вправ (приймів, тестових завдань тощо); порівнювати вихідні, проміжні та констатуючі дані; проектувати, досягати практичного результату.		
<i>Застосовує:</i> набуті теоретичні знання та практичні навички під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності (за потреби у повсякденному житті).		
<i>Демонструє:</i> високий рівень сформованості основних фізичних якостей та достатній рівень спеціальної фізичної (техніко-тактичної) підготовленості з обраного виду одноборства.		
<i>Має здатність:</i> раціонально та ефективно будувати навчально-пізнавальну діяльність (із урахуванням формуючих компонентів: мети, мотиву, прогнозу, енерговитрат, контролю та об'єктивного оцінювання).		
<i>Авторська розробка:</i> Б. Кіндзер, О. Хуртенко, С. Дмитренко, С. Книш, О. Дишко, Н. Беседа		

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження

членами науково-дослідної групи розроблено проект варіативного модуля «Козацький двобій» (складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 5 клас» для закладів загальної середньої освіти) «НУШ». Варіативний модуль «Козацький двобій» складається із наступних блоків: очікувані результати навчання; пропонований зміст навчального предмета та види навчальної діяльності учнів (учениць).

Нами очікується, що систематичні заняття учнів та учениць відповідно до розробленого варіативного модуля «Козацький двобій» в системі їхньої фізичної культури (в умовах «НУШ») забезпечить розвиток та удосконалення основних фізичних якостей, прикладних навичок самозахисту, а також формування впевненості у власних силах. Крім цього, в процесі вивчення зазначеного вище предмету в учнів (учениць) планується підвищити почуття патріотизму та відданості Україні, що сприятиме створенню резерву надійних та всебічно розвинутих захисників та захисниць України.

Результати теоретичного дослідження надані на рецензування керівництва (фахівців) Української спортивної федерації «Козацький двобій» з подальшим поданням на експертизу до *Інституту модернізації змісту освіти*. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають розроблення проекту варіативного модуля «Козацький двобій» (складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 6 клас» для закладів загальної середньої освіти) «НУШ».

Література

1. Фурман О.Ф. Формування емоційного інтелекту учнів початкової школи засобом літературного читання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 77 (т. 2). С. 69-73.
2. Швець О.В. Ефективні технології розвитку критичного мислення в молодших школярів під час вивчення природничої освітньої галузі в Новій українській школі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 78 (т. 2). С. 135-141.
3. Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О., Калашнікова С. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа»: аналіт. огляд. Київ : Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 312 с.
4. Шуба Л.В., Шуба В.В. Фізична підготовка дзюдоїстів 7-9 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 11 (143). С. 11-14.
5. Борисова Ю.Ю., Горпинич О.О., Дідковський О.П. Результати факторного аналізу показників фізичного стану хлопчиків 7 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 44-47.
6. Білоусова Н.В., Самойленко О.В., Бобро А.А., Заплішний І.І. Система роботи з учнями молодшого шкільного віку щодо формування навичок здорового способу життя під час вивчення фізкультурної, соціальної та здоров'язберігаючої освітніх галузей у початковій школі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 78 (т. 2). С. 103-106.
7. Ясінська О. Інноваційні форми та інтерактивні програми й проекти для дітей і молоді в Національному музеї народного мистецтва Гуцульщини та Покуття імені Й. Кобринського. *Історія, здобутки та перспективи*. Коломия, 2016. – №2. С. 379-383.
8. Костюшко Г. Національно-патріотичне виховання молоді в контексті етнопедагогічних засад. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. Київ, 2016. – Вип. 21. С. 33-39.
9. Мойсєнко Р.М., Яшкова М.О. Методи формування національної ідентичності в закладах загальної середньої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 79 (т. 2). С. 62-67.
10. Богуславська В., Басистий М. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному однокорстві «Бойовий гопак». *Молода спортивна наука України*. Львів, 2015. – № 4. С. 6-10.
11. Єрьоменко Е.А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2016. 222 с.
12. Припула О.Л. Теоретичні та практичні засади виховання патріотичної і здорової молоді на базі козацького бойового мистецтва «СПАС». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 69 (т. 1). С. 128-131.

References

1. Furman O. Formation of emotional intelligence of primary school students by means of literary reading. *Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*. Zaporozhye, 2021. – № 77 (2). P.p. 69-73.
2. Shvets O. Effective technologies of development of critical thinking in junior schoolchildren during the study of natural education in the New Ukrainian school. *Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*. Zaporozhye, 2021. – № 78 (2). P.p. 135-141.
3. Hrynevych L., Drozhzhyna T., Globa O., Kalashnikova S. Analytical review "Opportunities for the implementation of socio-emotional learning in the reform of the " New Ukrainian School " : an analytical review. Kyiv: School World Publishing Group, 2021. 312 p.
4. Shuba L., Shuba V. Physical training of judokas 7-9 years. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 11 (143). P.p. 11-14.

5. Borisova Yu., Horpynych O., Didkovsky O. Results of factor analysis of indicators of physical condition of boys of 7 years. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (144). P.p. 44-47.
6. Bilousova N., Samoilenko O., Bobro A., Zaplishny I. The system of work with primary school students on the formation of healthy lifestyle skills in the study of physical culture, social and health education in primary school. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 78 (vol. 2). P.p. 103-106.
7. Yasinska O. Innovative forms and interactive programs and projects for children and youth in the National Museum of Folk Art of Hutsul and Pokuttya named after J. Kobrynsky. History, achievements and prospects. Kolomyia, 2016. – № 2. Pp. 379-383.
8. Kosciuszko G. National-patriotic education of youth in the context of ethnopedagogical principles. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 11. Social work. Social pedagogy. Kyiv, 2016. – Issue 21. Pp. 33-39.
9. Moiseenko R., Yashkova M. Methods of forming national identity in general secondary education institutions. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 79 (vol. 2). P.p. 62-67.
10. Boguslavskaya V., Bassisty M. Evolution of scientific and methodological support of the training system in the Ukrainian national martial arts "Fighting hopak". Young sports science of Ukraine. Lviv, 2015. – № 4. P.p. 6-10.
11. Eremenko E. Education of persistence in schoolchildren 6-7 years in the process of horticulture: dis. ... Cand. ped. Science: 13.00.07. Kyiv, 2016. 222 p.
12. Prytula O. Theoretical and practical principles of education of patriotic and healthy youth on the basis of Cossack martial arts "SPAS". Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporozhye, 2020. – № 69 (vol. 1). P.p. 128-131.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).12

УДК 796. 92: 796. 011. 3 – 057. 874 (073)

Клімакова С. М.
старший викладач кафедри циклічних видів спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Ляшенко А. М.
Доцент кафедри циклічних видів спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Делова І. О.
Доцент кафедри циклічних видів спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Ільницька Л. В.
Старший викладач кафедри циклічних видів спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Ільницька Г. С.
К. пед. наук., доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я
Національний фармацевтичний університет, м. Харків

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ ЗА МОДУЛЕМ «ПЛАВАННЯ»

У 2021 році було створено модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів середньої освіти, яка має забезпечити наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Метою статті було провести порівняльний аналіз навчальних програм з фізичної культури відповідно до варіативного модуля «Плавання» у 5 та 6 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Методи дослідження - аналіз науково-педагогічної літератури; метод системного аналізу, метод групування, порівняння та узагальнення. Перевагою модельної навчальної програми став акцент на видах навчальної діяльності учнів, що дає можливість розкрити прикладні аспекти цієї програми: акцент зроблено на практичне виконання рухів і вправ плавання на різних етапах навчання, формування вмінь і навичок пошуку завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації для інформовані однокласників на уроках, обговоренні та дискусіях, ігрових завданнях, на проектну діяльність, на інтегровані завдання поєднання рухів та вправ плавання, специфічну рухову діяльність із окремими аспектами вивчення інших предметів; на участь у змаганнях.

Ключові слова: навчальна програма, нова українська школа, плавання.

Klimakova Svitlana, Lyashenko Andriy, Delova Iryna, Ilnytska Larysa, Ilnytska Ganna. Comparative analysis of physical education curricula for students of 5-6 grades on the module "Swimming". In 2021, a model curricula "Physical Culture. Grades 5-6" for general secondary education institutions for the adaptive cycle of education was created, and should ensure continuity between primary and basic education, flexible transition of pupils from primary school age to

adolescence. The aim of the article was to conduct a comparative analysis of physical education curricula in 2017 and 2021. The study used the analysis of scientific and pedagogical literature; method of system analysis, method of grouping, comparison and generalization. Both curricula have some differences in both the invariant and the variable component of the module "Swimming" for 5th and 6th grades. In our opinion, the advantage of the model curriculum was the emphasis on the types of educational activities of students, which in a broad sense allows to reveal the applied aspects of this program, in particular in the 5th grade skills search tasks include independent search and selection of information to inform classmates in lessons, discussions and debates, game tasks, project activities, integrated tasks of combining movements and swimming exercises, specific motor activities with certain aspects of studying other subjects; to participate in competitions. However, in our opinion, the types of learning activities of students in 6th grade are more progressive than in the previous grade. Practical performance of exercises for improvement of techniques by the studied styles of swimming, formation of abilities and skills is provided; search tasks for independent search and selection of information about historical facts, interesting examples of the impact of swimming and water treatments on human well-being; discussions and debates, project activities; integrated tasks; game tasks, games with diving in length and depth, relay races; participation in competitions. No significant differences were found in the theoretical data, special physical training and technical training between the two curricula.

Key words: curricula, New Ukrainian School, swimming.

Постановка проблеми та актуальність. Реформа від 2018 року в галузі початкової та середньої освіти передбачає певні зміни для покращення якості освіти для українських школярів, зокрема з предмета шкільної програми «Фізична культура» усіх років навчання. У 2018 р. вже відбувся перший набір до першого класу Нової української школи, а для учнів 5 класів у вересні 2022 року вперше розпочнеться навчання за програмою Нової Української Школи у середній школі [7].

У 2021 році було створено модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 класи» [5] для закладів загальної середньої освіти для адаптаційного циклу навчання, яка має забезпечити наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Пропонована модельна навчальна програма являє собою комплексний освітній документ, який у 5-6 класах реалізовує наступність між початковою і базовою освітою у вигляді курсу «Фізична культура» й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти [1]. Надбання навички плавання нині лімітовано з причини слабкої матеріально-технічної бази закладів середньої освіти та низької ефективності процесу початкового навчання плаванню. Плавання, як рухова дія, вимагає спеціально організованого педагогічного впливу з урахуванням специфіки водного середовища, оскільки між наземними та водними локомоціями існують істотні відмінності.

Також слід зазначити, що вправи у воді та плавання включені до рухової діяльності Типової освітньої програми НУШ (розроблена під керівництвом Савченко О. Я.) за фізкультурно-освітньою галуззю «Фізична культура», починаючи з 1 класу з метою оволодіння навичками плавання за наявності в ЗЗСО відповідних умов. У 2-му класі учень виконує вправи у воді за більш конкретизованою та поглибленою програмою навчання рухам: передбачаються багаторазові видихи у воду; вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; вправи для оволодіння рухами руками як у плаванні стилем кроль на грудях, зокрема плавання (Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272). У 3-му та 4-му класах відповідно програма навчання рухам має більш деталізований та поглиблений зміст щодо виконання вправ у воді та плавання [11].

Аналіз літературних джерел. Користь плавання, зміст методик та навчальних програм з фізичної культури, зокрема з варіативного модуля «Плавання» досить часто аналізуються та досліджуються практикуючими фахівцями в галузі фізичного виховання та фізичної культури, зокрема в контексті Нової Української Школи [1]. Оздоровчий ефект плавання серед учнівської молоді висвітлила Мишишин А., а саме, що плавання поліпшує кровообіг, газообмін, збільшується об'єм легень, краще працює серце, зникає вертикальне навантаження на хребет. Це навантаження людина на суші відчуває завжди, особливо якщо мова йде про школярів, які більшу частину часу навчального проводять сидячи за партою. З допомогою плавання можна не лише фізично загартувати та психологічно підтримати дитину, а й покращити здоров'я. Плавання корисне при кардіореспіраторних захворюваннях, вадах постави, низькому тонусі м'язів, захворюваннях нервової системи [4]. Структуру та зміст занять оздоровчим плаванням молодших школярів у нестандартно обладнаних басейнах дослідила Малярєнко І. [3]. Розискул В. в своїй роботі сприяла розширенню та поглибленню знань про організацію та проведення занять з плавання з дітьми молодшого шкільного віку [8]. Д. Силантьєв розробив та адаптував методику корекційного процесу із слабозорими дітьми на заняттях із плавання у віці 7-10 років [9]. Лях Ю. та Усова О. дослідили оцінку ефективності впливу оздоровчого плавання на фізичну працездатність молодших школярів [2]. Проте існують певні перепони що до впровадження варіативного модуля «Плавання» у навчальний процес учнів загальноосвітніх шкіл. Так, автори Сороколіт Н., Римар О., Соловей А., Лапчик І. встановили, що в 9-х класах школярі Львівщини вивчають волейбол, легку атлетику, футбол, баскетбол. Стан матеріальної бази та наявного інвентарю дозволяє впроваджувати та обирати ці варіативні модулі, однак інтерес школярів дещо відрізняється від можливостей матеріально-технічної бази. Найбільше учні прагнуть вивчати плавання та настільний теніс. Авторами було виявлено об'єктивні причини неможливості впровадження плавання та настільного тенісу в закладах загальної середньої освіти, а саме відсутність басейнів або економічні труднощі з їхнім утриманням [10].

Вітчизняні науковці та практикуючі фахівці в галузі фізичної культури проводили дослідження щодо

порівняння навчальних програм з варіативних модулів таких як футбол, бойовий хортинг, лижна підготовка, проте зміст варіативного модуля «Плавання» у порівнянні двох навчальних програм, фахівцями та науковцями раніше не було розкрито.

Метою статті було провести порівняльний аналіз навчальних програм з фізичної культури 2017 р. та 2021 р., а саме навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (в оновленій редакції) та модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти відповідно до варіативного модуля «Плавання» у 5 та 6 класах загальноосвітніх навчальних закладів.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався аналіз науково-педагогічної літератури; метод системного аналізу, метод групування, порівняння та узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здавна відомо, що плавання поліпшує кровообіг, газообмін, сприяє збільшенню об'єму легень, кращій та злагодженій роботі серця. З його допомогою можна не лише фізично загартувати та психологічно підтримати дитину середнього шкільного віку, а й значно покращити здоров'я при наявних кардіореспіраторних захворюваннях, вадах постави, низькому тонусі м'язів, захворюваннях нервової системи.

Модельною навчальною програмою передбачено у 5-му класі вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти. У 6-му класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад відповідно до варіативного модуля «Плавання» [5].

Навчальна програма (далі - НП) побудована за модульною системою, так само як і навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 [6], в якій, на відміну від модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» (далі - МНП) варіативні модулі розроблено терміном на п'ять років та містять обов'язкову та варіативну складову. До обов'язкової частини належать складові: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Загальними рисами обох програм є те, що обидві програми містять очікувані результати навчання та зміст навчального матеріалу як базові розділи програм. Колектив авторів модельної навчальної програми зробили акцент на видах навчальної діяльності учнів (авт. Дерев'янко В. В., Силантьєв Д. О., Семененко В. П., Сілкова В. О., 2021). Таким чином, у 5 класі акцент спрямовано на практичне виконання рухів і вправ плавання на різних етапах навчання, формування вмій і навичок; пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації, наприклад історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив плавання на організм людини, опису техніки виконання плавальних рухів т. ін. для інформування однокласників на уроках; обговоренні та дискусіях за темами «Плавання, як зручний засіб пересування у водному середовищі», «Загартування як засіб збереження фізичного здоров'я», «Світові рекорди в плаванні»; ігрових завданнях: «Пошук скарбів», водне поло за спрощеними правилами, естафетних перегонів; проектну діяльність, наприклад, порівняти результативність виконання вправ або дослідити результати з певних видів плавання; інтегровані завдання поєднання рухів та вправ плавання, специфічну рухову діяльність із окремими аспектами вивчення інших предметів; на участь у змаганнях, а саме участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.

Проте види навчальної діяльності учнів у 6 класі ми знайшли більш прогресивними на відміну від 5 класу. Вони передбачають: практичне виконання вправ для удосконалення техніки вивченими стилями плавання, формування вміння і навичок; пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації, а саме історичних фактів, цікавих прикладів про вплив занять плаванням та водними процедурами на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо; обговорення та дискусії за темами «Трохи історії щодо прагнення людини оволодіти навичками плавання», «Плавання як джерело здоров'я», «Становлення змагального значення плавання»; проектну діяльність, що полягає у порівняльному впливі раціонального виконання вправ на результативність, дослідженні підсумків участі українських плавців на світових аренах; інтегровані завдання щодо поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів; ігрові завдання, такі як водне поло за спрощеними правилами, ігри з пірнанням у довжину та глибину, естафетні перегони; участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.

Проте, існують певні відмінності з-поміж цих двох програм, що стосуються інваріативної та варіативної складової. Наприклад, щодо очікуваних результатів навчання у 5 класі варіативного модуля «Плавання» у МНП у знаннєвому компоненті до володіння знаннями про техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині додано володіння технікою виконання загальноорозвивальних вправ, на відміну від НП (авт. Дерев'янко В.В., Семененко В.П., Сілкова В.О., 2017). Ціннісний компонент у НП присутній, він передбачає свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, що особливо актуально для дітей під час поведінки у водному середовищі, в той час, коли у МНП про рухову діяльність, на відміну від НП. Щодо теоретичних відомостей, що вивчаються у 5-му класі розбіжностей між МНП та НП не виявлено. Щодо спеціальної фізичної підготовки можна зазначити значні розбіжності, тобто простежити зміни: у НП вправи на суші розкрито більш широко, ніж в МНП, зокрема комплекси гімнастичних вправ передбачають вправи амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), в той час, коли в МНП зазначено лише загальноорозвивальні вправи. У НП силові та імітаційні вправи також розкриті більше, наприклад, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи: рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням. Технічна підготовка також має відмінності з-поміж обох програм, наприклад, у НП діяльнісний компонент передбачає володіння технікою виконання вправ, ціннісний компонент передбачає дотримання правил безпеки на уроках плавання. У МНП технічна підготовка передбачає контроль самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контроль власного емоційного стану.

Щодо очікуваних результатів навчання у 6 класі варіативного модуля «Плавання» МНП при вивченні теоретичних відомостей до знаннєвого компоненту додано оздоровчий вплив плавання на організм людини, а також володіння технікою виконання спеціальних вправ. До спеціальної фізичної підготовки у МНП не було включено силові вправи, а саме згинання та розгинання рук у положенні лежачи, на відміну від НП, проте інші види вправ на суші відмінностей не мають та цілком співпадають. У технічній підготовці у воді змін не виявлено, проте до МНП додано уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми плавання та контролювати самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролювати власний емоційний стан.

Висновки. Обидві навчальні програми мають певні відмінності як у інваріантній так і у варіативній складовій варіативного модуля «Плавання» для 5 та 6 класів. Проте виявлені відмінності не мають таких принципових розбіжностей, як, наприклад, при раніше дослідженому нами варіативному модулі «Лижна підготовка» для 5 та 6 класів з-поміж двох навчальних програм. На нашу думку, перевагою МНП став зазначений акцент на видах навчальної діяльності учнів, що в широкому сенсі дає можливість розкрити прикладні аспекти цієї програми, зокрема у 5 класі акцент зроблено на практичне виконання рухів і вправ плавання на різних етапах навчання, формування вмінь і навичок пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації для інформування однокласників на уроках, обговоренні та дискусіях, ігрових завданнях, на проектну діяльність, на інтегровані завдання поєднання рухів та вправ плавання, специфічну рухову діяльність із окремими аспектами вивчення інших предметів; на участь у змаганнях. Проте види навчальної діяльності учнів у 6 класі, на нашу думку, є більш прогресивними на відміну від попереднього класу. Передбачається практичне виконання вправ для удосконалення техніки вивченими стилями плавання, формування вміння і навичок; пошукові завдання щодо самостійного пошуку і підбору інформації про історичні факти, цікаві приклади про вплив занять плаванням та водними процедурами на самопочуття людини; обговорення та дискусії, проектну діяльність, що полягає у порівняльному впливі раціонального виконання вправ на результативність; інтегровані завдання щодо поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів; ігрові завдання, ігри з пірнанням у довжину та глибину, естафетні перегони; участь у змаганнях. У теоретичних відомостях, спеціальній фізичній підготовці та технічній підготовці з-поміж обох досліджуваних програм суттєвих відмінностей не виявлено.

Перспектива подальших досліджень полягає у порівняльному аналізі показників розвитку фізичних якостей учнів 5-х, 6-х класів за варіативним модулем «Плавання».

Література

1. Коверя, В., Лисенко, В., Ільницький, С., & Ільницька, Г. (2022). Analysis of physical education curricula according to the module "Ski training" in the context of the New Ukrainian School (NUS). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1 (145)), 62-65.
2. Лях, Ю., & Усова, О. (2014). Оцінка ефективності впливу оздоровчого плавання на фізичну працездатність молодших школярів (метааналіз літературних даних). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3), 62-67. - Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_3_16/
3. Маляренко, І. (2014). Структура та зміст занять оздоровчим плаванням молодших школярів у нестандартно обладнаних басейнах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, (18 (1)), 184-189.
4. Мишишин, А. (2013). Уроки плавання в школах. Віче, (9), 45-45.
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (2021) (автори: Педан О., Коломоєць Г., Боляк А., та ін). - Режим доступу до ресурсу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Оновлена (2017). Круцевич, Т., Галенко, Л., Деревянко, В., Дятленко, С., Ільченко, А., Кравченко, Н., ... & Сілкова, В. – 427 с.
7. Нова українська школа (2017). Режим доступу до ресурсу: <http://nus.org.ua/about/>.
8. Розискул, В. (2020). Організаційно-методичні аспекти початкового навчання плавання молодших школярів: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Херсон, ХДУ. 46 с.
9. Силант'єв, Д. (2001). Корекція фізичного розвитку слабозорих дітей засобами плавання. 20 с.
10. Сороколіт, Н., Римар, О., Соловей, А., & Лапичак, І. (2019). Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській і сільській місцевості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, (31), 153-159.
11. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. 1-2 клас (2019). Режим доступу до ресурсу – <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/prohramy-1-4-klas/2019/11/1-2- dodatki.pdf>.

References

1. Kovyerya, V., Lysenko, V., Ilynitsky, S., & Ilynitska, G. (2022). Analysis of physical education curricula according to the module "Ski training" in the context of the New Ukrainian School (NUS). Naukovy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni MP Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport), (1 (145)), 62-65.
2. Lyakh, Yu., & Usova, O. (2014). Otsinka efektyvnosti vplyvu ozdorovchogo plavannya na fizychnu pratsezdatsnist molodshykh shkolyariv (metaanaliz literaturnykh danykh). Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi, (3), 62-67. - Rezhym dostupu do resursu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_3_16/
3. Malyarenko, I. (2014). Struktura ta zmist zanyat ozdorovchym plavanniam molodshykh shkolyariv u nestandardno obladnanykh baseynakh. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi, (18 (1)), 184-189.

4. Myshchysyn, A. (2013). Uroky plavannya v shkolakh. Viche, (9), 45-45.
5. Modelna navchalna programa "Fizychna kultura. 5-6 klasy" dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity (2021) (avtory: Pedan O., Kolomoyets G., Bolyak A., ta in). - Rezhym dostupu do resursu: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni_programy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf.
6. Navchalna programa z fizychnoyi kultury dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy. Onovlena (2017). Krutsevych, T., Galenko, L., Derevyanko, V., Dyatlenko, S., Ilchenko, A., Kravchenko, N., ... & Silkova, V. – 427 s.
7. Nova ukrayinska shkola (2017). Rezhym dostupu do resursu: <http://nus.org.ua/about/>.
8. Rozyskul, V. (2020). Organizatsiyno-metodychni aspekty pochatkovogo navchannya plavannya molodshykh shkolyariv: kvalifikatsiyna robota na zdobuttya stupenya vyshchoyi osvity "bakalavr". Kherson, KhDU. 46 s.
9. Sylant'yev, D. (2001). Korektsiya fizychnogo rozvytku slabozorykh ditey zasobamy plavannya. 20 s.
10. Sorokolit, N., Rymar, O., Solovey, A., & Lapychak, I. (2019). Osoblyvosti zastosuvannya variatyvnoyi skladovoyi modulnoyi navchalnoyi programy z fizychnoyi kultury u miskiy i silskiy mistsevoosti. Visnyk Prykarpatskogo universytetu. Seriya: Fizychna kultura, (31), 153-159.
11. Typova osvityna prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Savchenko O.Ya. 1-2 klas (2019). Rezhym dostupu do resursu – <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2- dodatki.pdf>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).13
УДК 373.2.016 : 796.2

*Кліш І.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради;
Мороз М.С.,
доцент, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради;
Констанкевич В.П.,
викладач вищої категорії, старший викладач,
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради;
Чиж А.Г.,
викладач вищої категорії, старший викладач,
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради*

ВПЛИВ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА АНТРОПОМЕТРІЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті висвітлено мало досліджену сторону впливу народних рухливих ігор на антропометрію дітей молодшого шкільного віку. Зокрема те, як саме рухлива гра впливає на зміни соматометричних та фізіометричних показників (довжина й маса тіла, обвід грудної клітки). **Мета дослідження** – перевірити ефективність застосування українських народних рухливих ігор для дітей початкових класів. У процесі дослідження з'ясовано вплив народних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку; визначено показники маси й довжини тіла та обводу грудної клітки. Висвітлено зміни показників фізичного розвитку молодших школярів у контрольних та експериментальних групах; встановлено достовірність різниці показників. Показано річний приріст фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. **Висновок.** На основі викладених результатів констатується ефективність впливу українських народних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей початкових класів.

Ключові слова: достовірність, різниця, показники, динаміка, розвиток, приріст, контрольна група, експериментальна група.

Klish I.S., Moroz M.S., Konstankevych V.P., Chizh A.G. Influence of folk games on junior schoolchildren's anthropometry. The question of the underinvestigated side of the influence of folk games on junior schoolchildren's anthropometry has been raised. The way how exactly folk games put imprint on the developments of somatometric and physiometric parameters (body length, body weight, chest circumference) has been analysed. The goal of the research is to verify the effectiveness of Ukrainian folk junior schoolchildren. The research task is to finding out the influence of folk moving games on the physical development of junior schoolchildren. The research methods were determined by parameters of body weight, body length and chest circumference. Results of work. Changes in parameters of physical development of junior schoolchildren in control and experimental groups have been highlighted. The balance between body weight, body length and chest circumference has been authenticated. The annual increase of physical development of junior schoolchildren has been shown. Conclusion. Based on the above results, the effectiveness of the Ukrainian folk games' influence on the physical development of junior schoolchildren has been stated.

Key words: reliability, balance, parameters, dynamics, development, increase, control group, experimental group.

Постановка проблеми. Науковими дослідженнями в галузі педагогіки та фізичної культури виявлено найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [1, 5, 7]. Дитина рухається під час гри, вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Рухлива гра неможлива поза спілкуванням. Вона передре праці, оскільки в ній здійснюється її первинна імітація. Гра лежить в основі інтеграційних процесів у суспільстві і водночас є

способом самореалізації індивіда у спілкуванні та порівнянні з іншими. У рухливій грі найповніше реалізуються емоційні зв'язки між індивідами, здійснюється розподіл рольових функцій. Саме рухливі ігри задовольняють природну потребу в рухах, сприяють розвитку характерних і важливих видів взаємовідносин.

Аналіз літературних джерел. Науковцями [6, 8, 10] наголошується, що рухливі ігри заповнюють прогалини дефіциту рухової активності та підвищують загальну працездатність. Через рухливі ігри здійснюється зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, духовним. До того ж, емоційна піднесеність у грі дає змогу: формувати життєво необхідні навички та вміння, які широко застосовуються у побутових умовах і трудовій діяльності; розвивати рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Свідоме ставлення до гри стимулює особистість не лише до репродуктивного (відтворюючого), а й продуктивного (самостійного, творчого) мислення.

В Україні захищено декілька дисертацій про застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: Г.В.Воробей [4] – дослідила вплив народних ігор на гарт, як діалектичну єдність фізичної витривалості та духовної стійкості молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю (застосовувались різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи); А.Я.Вольчинський [3] – систематизував українські народні ігри (з ходьбою, з бігом, із стрибками, з метанням) за ознакою їх переважаючого впливу на стан здоров'я на рухову підготовленість дітей 5-6 років; В.І.Левків [9] – узагальнив відомості про особливості засобів української національної фізичної культури в різних сферах життєдіяльності дітей і дослідив інтенсивність навантаження цих засобів за показниками ЧСС (частота серцевих скорочень) у молодших школярів. Однак, аналіз вищевказаних публікацій свідчить про те, що соматометричні та фізіометричні дослідження дітей молодшого шкільного віку проводилися частково і недостатньо обґрунтовані та уточнені результати впливу народних рухливих ігор на фізичний розвиток учнів початкових класів. Отже, велике соціальне та педагогічне значення проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів і недостатнє її наукове обґрунтування й зумовили вибір теми дослідження. Мета і завдання статті полягають у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування українських рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку, встановленні їх впливу на соматометричні та фізіометричні показники дітей.

Методи та організація дослідження. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку визначався соматометричними та фізіометричними показниками: маса й довжина тіла, обвід грудної клітки. У дослідженні брали участь учні 2–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів № 19 та № 22 м.Луцька. З метою з'ясування і перевірки впливу українських народних рухливих ігор за характером рухової діяльності нами (після закінчення експерименту), методом математичної обробки отриманих результатів, порівнювались результати обстеження експериментальних груп з аналогічними даними обстеження контрольних груп. Це дало можливість об'єктивно оцінити динаміку фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку; побачити й проаналізувати зміни, які відбулись у них під впливом запропонованих засобів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичний розвиток – це стан морфологічних і функціональних властивостей і якостей, які лежать в основі визначення вікових особливостей, фізичної сили та витривалості організму. Він є одним з найважливіших показників стану здоров'я і розглядається в різних аспектах. Попередні дані обстеження антропометричних вимірювань свідчать, що рівень фізичного розвитку між дітьми експериментальних та контрольних груп не відрізнявся. Тобто, на початку експерименту не спостерігалась достовірна різниця в показниках ($P > 0,05$) довжини й маси тіла та обводу грудної клітки. Проведеним дослідженням встановлено зміни показників фізичного розвитку молодших школярів, які відбувались різними темпами. Збільшення антропометричних даних відбулося у всіх класах експериментальних і контрольних груп. Між групами не спостерігається достовірної різниці ($P > 0,05$) в показниках довжини тіла (табл.1), хоча прослідковується тенденція до покращання результатів росту в сторону експериментальних груп.

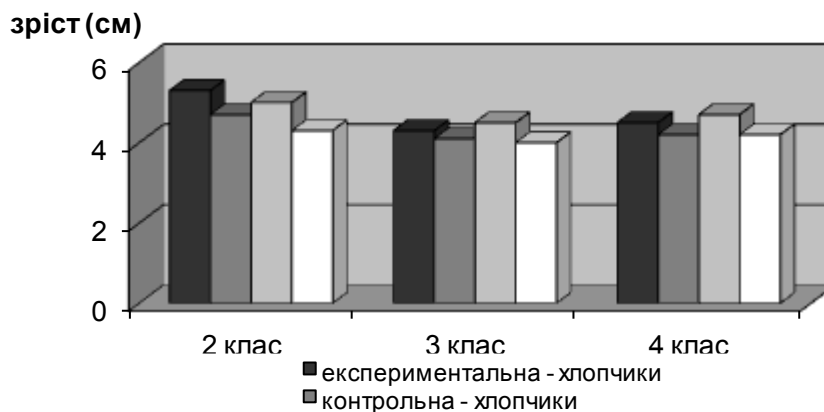
Таблиця 1

Довжина тіла (в см) дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Клас	Стать	$X \pm Sx$		Різниця
		Експериментальна група	Контрольна група	
2	Х	126,2±0,41	125,8±0,47	> 0,05
	Д	126,6±0,36	126,2±0,43	> 0,05
3	Х	132,4±0,53	132,2±0,56	> 0,05
	Д	132,8±0,61	131,5±0,65	> 0,05
4	Х	138,1±0,73	137,5±0,66	> 0,05
	Д	138±0,62	137,3±0,65	> 0,05

Динаміка приросту довжини тіла показує, що хлопчики експериментальних груп 2 класу підросли на 5,3 см, 3 класу – на 4,3 см, 4 класу – на 4,5 см; в контрольних групах відповідно – на 4,7 см, 4,1 см, 4,2 см. Дівчатка експериментальних груп 2 класу підросли на 5 см, 3 класу – на 4,5 см, 4 класу – на 4,7 см; в контрольних групах – на 4,3 см, 4,0 см, 4,2 см (рис. 1). Отже, в середньому річний приріст довжини тіла дітей в експериментальних групах становить: хлопчики – 4,7±0,34, дівчатка – 4,6±0,27; у дітей контрольних груп: хлопчики – 4,3±0,2, дівчатка – 4,2±0,13.

Рис. 1. Динаміка приросту довжини тіла за навчальний рік



Приріст маси тіла дітей молодшого шкільного віку показує (табл. 2), що достовірність різниці показників між експериментальними та контрольними групами спостерігається в 4 класі у хлопчиків ($P < 0,05$) і в дівчаток ($P < 0,01$) на користь експериментальних груп.

Таблиця 2

Маса тіла (в кг) у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Клас	Стать	$X \pm Sx$		Різниця
		Експериментальна група	Контрольна група	
2	Х	$25,8 \pm 0,33$	$25,5 \pm 0,24$	$> 0,05$
	Д	$26,3 \pm 0,31$	$25,7 \pm 0,32$	$> 0,05$
3	Х	$29,4 \pm 0,36$	$28,9 \pm 0,35$	$> 0,05$
	Д	$27,3 \pm 0,35$	$26,5 \pm 0,41$	$> 0,05$
4	Х	$32,3 \pm 0,42$	$31,2 \pm 0,34$	$< 0,05$
	Д	$32,7 \pm 0,27$	$31,2 \pm 0,33$	$< 0,01$

У дітей експериментальних груп маса тіла збільшилась у хлопчиків 2 класу на 2,7 кг, у дівчаток – на 2,6 кг, 3 класу у хлопчиків на 2,4 кг, у дівчаток – на 2,5 кг; у хлопчиків і дівчаток 4 класу – на 3,3 кг (рис. 2).

Динаміка маси тіла молодших школярів контрольних груп показує менший приріст. У хлопчиків 2 класу вага збільшилась на 2,3 кг, у дівчаток – на 2,2 кг; у хлопчиків 3 класу – на 2 кг, у дівчаток – на 2,2 кг; у хлопчиків 4 класу – на 2,5 кг, у дівчаток – на 2,6 кг. Отже, діти експериментальних груп мали дещо більший приріст показників порівняно з контрольними (за рахунок збільшення величини і маси м'язів).

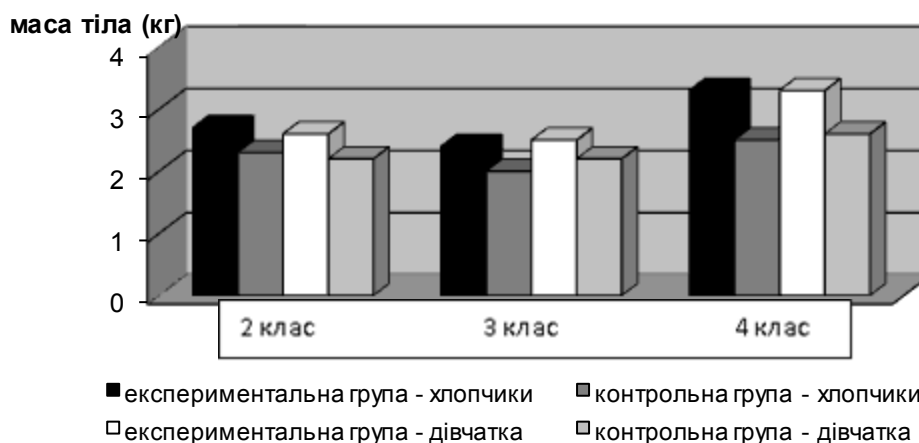


Рис. 2. Динаміка приросту маси тіла за навчальний рік

Приріст обводу грудної клітки (табл. 3) свідчить про достовірність різниці показників, яка спостерігається між експериментальними і контрольними групами у хлопчиків 3-го та в хлопчиків і дівчаток 4-х класів ($P < 0,05$) на користь експериментальних груп.

Таблиця 3

Обвід грудної клітки (в см) у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Клас	Стать	$X \pm Sx$	Різниця
------	-------	------------	---------

		Експериментальна група	Контрольна група	
2	Х	61,8±0,39	61,1±0,42	> 0,05
	Д	60,5±0,3	60,0±0,32	> 0,05
3	Х	63,9±0,35	62,7±0,34	< 0,05
	Д	62,8±0,35	61,8±0,4	> 0,05
4	Х	64,9±0,41	63,8±0,31	< 0,05
	Д	65,4±0,27	64,4±0,34	< 0,05

Показники обводу грудної клітки дітей молодшого шкільного віку експериментальних груп свідчать про збільшення її величини у хлопчиків 2 класу на 1,8 см, 3 класу – на 2,2 см, 4 класу – на 2,3 см; а у дівчаток, відповідно, показники покращилися на 1,7 см, 1,7 см, 2,7 см (рис. 3).

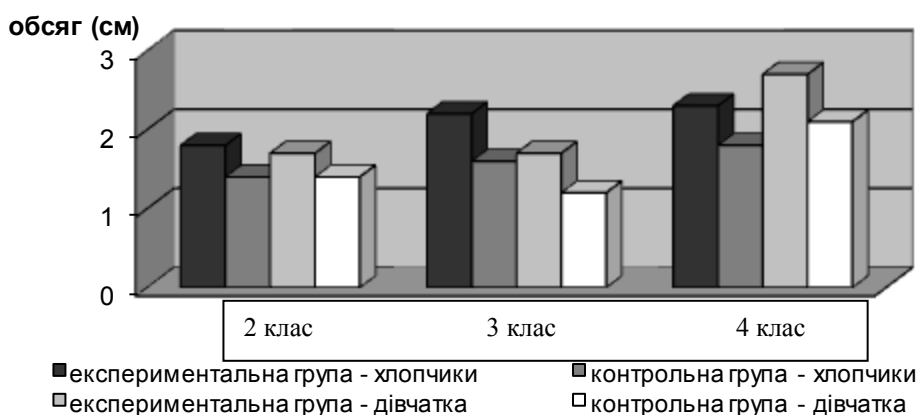


Рис. 3. Динаміка приросту обсягу грудної клітки за навчальний рік

У контрольних групах обстежених дітей обвід грудної клітки показує менший приріст показників порівняно з експериментальними. Так, у хлопчиків 2 класу він збільшився на 1,4 см, 3 класу – на 1,6 см, 4 класу – на 1,8 см; у дівчаток: 2 класу – на 1,4 см, 3 класу – на 1,2 см, 4 класу – на 2,1 см. З динаміки річного приросту обводу грудної клітки видно, що у дітей експериментальних груп вищі показники.

Зміни показників фізичної працездатності і ЖЄЛ безпосередньо пов'язані з діяльністю систем, які забезпечують виконання фізичних навантажень і мали більш виражену залежність від рівня рухової активності на уроках. Ріст показників фізичної працездатності і ЖЄЛ не залежить від показників довжини тіла. Підтвердженням цього свідчать дослідження В. Г. Властовського [2].

Висновок. Підсумовуючи експериментальні дослідження фізичного розвитку, на основі викладених результатів, можна констатувати, що отримані результати в експериментальних групах досягнуті значною мірою за рахунок розробленої нами методики застосування на уроках фізичної культури українських народних рухливих ігор та проведення третього уроку за народним календарем, які компенсують дефіцит рухової активності і покращують морфо-функціональні показники дітей. Таким чином зміни основних антропометричних (довжина й маса тіла, обвід грудної клітки) показників відбувались у всіх групах різними темпами. Більший зріст показників виявлено в експериментальних групах.

Література

1. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.01. Київ, 1989. 44 с.
2. Властовский В.Г. Общие размеры и пропорции тела : Морфология человека. Москва : МГУ, 1983. С.48–76.
3. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування національних рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1998. 16 с.
4. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1997. 16 с.
5. Горобей М.П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1994. 21 с.
6. Єрмолова Є.М. Навчасмо граючись : методичний посібник для вчителів фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів. Київ : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
7. Зганяйко Г.В., Пустовалов В.О. Рухливі ігри : навч.-метод. посібник. Черкаси, 2012. 105 с.
8. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі : метод. посібник. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.
9. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1998. 16 с.
10. Мудрик С. Б., Кліш І. С. Рухливі ігри. Теорія і методика : навчально-методичний посібник. Луцьк : Вид-во «Терен», 2020. 254 с.

References

1. Vylchkovskyi Zh.S. (1989), "Pedagogicheskiye osnovy protsessy formirovaniya dvyhatelnoi podgotovlennosti detei 3-7 let" [Pedagogical basis of the process of formation of motor fitness of children 3-7 years old]: avtoref. dys. d-ra ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. [in Ukrainian].
2. Vlastovskiy V.H. (1983), "Obshchye razmery y proporsyy tela : Morfolohiya cheloveka" [Overall body size and proportions : Human morphology]. Moskva : MHU. [in Russian].
3. Volchynskiy A.Ia. (1998), "Pedagogichni umovy zastosuvannya natsionalnykh rukhlyvykh ihor v systemi fizychnoho vykhovannya ditei 5-6 rokiv" [Pedagogical conditions for the use of national outdoor games in the system of physical education of children 5-6 years old] : avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu : 24.00.02. Lutsk. [in Ukrainian].
4. Vorobei H.V. (1997), "Narodni ihry ta zabavy u fizychnomu zahartuvanni molodshykh shkolariv riznykh etnografichnykh hrup Prykarpatskoho kraiu" [Folk games and fun in the physical hardening of younger students of different ethnographic groups of the Carpathian region] : avtoref. dys. kand. ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Horobei M.P. (1994), "Pedagogichni umovy aktyvizatsii rukhvoi diialnosti molodshykh shkolariv u rezhymy prodovzhenoho dnia" [Pedagogical conditions for the intensification of motor activity of younger students in the extended day mode] : avtoref. dys. kand. ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. [in Ukrainian].
6. Iermolova Ye.M. (2012), "Navchaimo hraichys" [We learn to play] : metodychny posibnyk dlia vchyteliv fiz. kultury zahalnoosvitnii navch. zakladiv. Kyiv : Litera LTD. [in Ukrainian].
7. Zghaniaiko H.V., Pustovalov V.O. (2012), "Rukhlyvi ihry" [Outdoor games] : navchalno-metodychny posibnyk. Cherkasy. [in Ukrainian].
8. Kruhliak O.Ia. (2000), "Rukhlyvi ihry ta estafety v shkoli" [Outdoor games and relay races at school] : metod. posibnyk. – Ternopil : Pidruchnyky i posibnyky/ [in Ukrainian].
9. Levkiv V. I. (1998), "Vykorystannya zasobiv ukrainskoi narodnoi fizychnoi kultury u fizychnomu vykhovanni ditei molodshoho shkilnoho viku" [The use of means of Ukrainian folk physical culture in the physical education of children of primary school age] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02. Lutsk/ [in Ukrainian].
10. Mudryk S. B., Klish I. S. (2020), "Rukhlyvi ihry. Teoriia i metodyka" [Rukhlyvi igri. Theory and Methodology] : navchalno-metodychny posibnyk. Lutsk : Vyd-vo «Teren». [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).14

УДК: 378.147:796.071.4

*Ковальов І. М.,
кандидат юридичних наук,
завідувач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету
№3 Харківського національного університету внутрішніх справ,
Ільченко С. С.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
Замрозевич-Шадріна С. Р.,
доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника,
Дяченко А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського,
Людовик Т. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту, Національної академії сухопутних військ,
Антонюк А. Е.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського,*

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРТЬБІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021»

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням аналітико-статистичного огляду техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіонок та призерок «Чемпіонату світу – 2021 року» (м. Ташкент, Узбекистан) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу елітних спортсменок (Топ-3), які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіонок та призерок «Чемпіонату світу – 2021 року» (м. Ташкент, Узбекистан). Під час теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи були використані наступні

методи: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо високої кваліфікації, чемпіонок та призерок «Чемпіонату світу – 2021 року» (м. Ташкент, Узбекистан).

Ключові слова: аналітика, боротьба самбо, жінки, змістові характеристики, порівняльний аналіз, спорт вищих досягнень, статистика, тактична підготовка, технічна підготовка, чемпіонат світу

Kovalov I., Ilchenko S., Zamrozevych-Shadrina S., Dyachenko A., Liudovyk T., Antoniuk A. Analysis of technical and tactical training of highly qualified athletes (women) who specialize in sambo wrestling following the results of the 2021 World Cup. Taking into account the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature, it is established that the issue of analytical and statistical review of technical and tactical training of highly qualified athletes specializing in sambo (women), champions and prize-winners of the 2021 World Cup (Tashkent, Uzbekistan) – Insufficient number of scientific and methodological works is devoted, which requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research. The main purpose of the research is to analyze the technical and tactical arsenal of elite athletes (women, Top 3) who specialize in sambo, champions and winners of the "World Cup – 2021" (Tashkent, Uzbekistan). During the theoretical research, the members of the research group used the following methods: abstraction, measurement, expert evaluation, survey, comparison, observation, etc.

As a result of theoretical research, members of the research group analyzed the technical and tactical arsenal of athletes (women) specializing in high-skilled sambo, champions and winners of the 2021 World Cup, Tashkent, Uzbekistan.

Keywords: analytics, women's sambo wrestling, semantic characteristics, comparative analysis, sport of excellence, statistics, tactical training, technical training, world championship

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Відповідно до звітів провідних аналітиків повноконтактних одноборств (Р. Аскаррова, І. Андреева, Г. Глазко, М. Горшеніна, Б. Пардо та інших фахівців), на сьогодні «жіноче самбо» (спортивний розділ) характеризується високою динамічністю, блискавичністю атакуючих та захисних техніко-тактичних дій, що сприяє залученню до спортивних заходів широкого кола глядачів різних вікових груп та статі.

Варто також зауважити, що боротьба самбо є чудовим засобом самозахисту, а також збалансованою системою фізичного та гармонійного розвитку особистості. Крім цього, боротьба самбо (спортивний та бойовий розділи) є службово-прикладним видом спорту, який сприяє формуванню професійних компетентностей у правоохоронців силових структур та спеціальних служб України. У свою чергу це забезпечує підвищення популярності боротьби самбо серед представниць жіночої статі різних вікових груп, а також сприяє їхньому залученню до систематичних занять одноборствами (іншими формами фізичної культури, видами спорту).

З метою підвищення видовищності (оптимізації правил змагань з боротьби самбо), а також підвищення популярності зазначеного вище одноборства серед представниць жіночої статі, виконавчим комітетом всесвітньої федерації самбо (ФІАС) прийнято рішення про внесення змін у діючі правила змагань (спортивний та бойовий розділи). Одним із нововведень стала зміна вагових категорій, як у чоловіків, так і у жінок. Крім цього були внесені зміни в систему оцінювання техніко-тактичних дій, а також у змістову частину організації суддівства.

Враховуючи вище викладене, на сьогодні актуальним і своєчасним є здійснення нового аналітико-статистичного аналізу техніко-тактичної, а також всебічної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у боротьбі самбо. Це забезпечить своєчасне внесення коректив у річні плани їхньої підготовки (в системі багаторічної підготовки), що сприятиме підвищенню результативності виступів українських самбісток (різних вікових груп та вагових категорій) у змаганнях вищих рангів.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ; кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проект «статистика «Самбо»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі дозволив визначити низку учених: О. Нікітенка [1], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришву, А. Івченко, С. Кулібабу, О. Кусовську [2], Д. Дзензелюка, Ф. Загуру, П. Пилипчука, І. Канділова [3], О. Тарасевич [4] та інших фахівців одноборств (К. Ананченка, І. Афоніну, Ю. Гончарова, В. Єрохіна, Б. Тараканова), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

У наукових працях: В. Бізіна, Д. Миргород, О. Хацаюка [5], С. Русанівського, О. Федченко, О. Крука, С. Олексійчука, Р. Лисики, В. Штоми, С. Безпалого [6], А. Дяченко, Ю. Паламарчук, М. Маєвського, С. Ільченка, Е. Сивохопа, І. Кушнір [7], О. Солодкої, В. Осіпова, Л. Томіч, В. Гнатюка, О. Кусовської, Д. Кулакова [8] та інших учених і практиків (А. Алексеєва, Є. Гончаренка, І. Мацяя, А. Михайленка, М. Хасанова) – розкрито методологію, а також надано інформацію про необхідний науковий інструментарій, який забезпечує організацію системи (основних її етапів) аналітико-статистичної обробки результатів навчально-тренувальної та змагальної діяльності атлетів, які спеціалізуються в одноборствах.

У науково-методичних працях провідних учених і практиків: Р. Троня [9], В. Сазонова [10], С. Лазоренка (ст.), А. Панчука, І. Панчука, С. Лазоренка (мол.), Є. Кравчука, А. Посипайка, М. Данилюка [11], О. Хацаюка, О. Солодкої, О. Суорова, Н. Партики, О. Полякової, О. Кусовської, Є. Лозового, Ю. Белошенка [12], А. Дяченко, І. Райтаровської [13] та

інших фахівців одноборств (Г. Арзютова, Н. Бойченко, Т. Кравчук, А. Пантелєєва, В. Шестакова) – визначаються кількісні та якісні характеристики змагальних сутичок висококваліфікованих атлетів (спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах) у своїх вагових категоріях за підсумками їх участі у змаганнях найвищих рангів.

Враховуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел (аналізу науково-методичної та довідкової літератури), членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням аналітико-статистичного огляду техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіонки та призерки «Чемпіонату світу – 2021 року» (у місті Ташкент, Узбекистан) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу елітних спортсменок (Топ-3), які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіонки та призерки «Чемпіонату світу – 2021 року» (у місті Ташкент, Узбекистан).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки;
- провести аналіз спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (Інтернет-джерел) у яких розкрито методологію організації системи аналітико-статистичної обробки результатів навчально-тренувальної та змагальної діяльності атлетів, які спеціалізуються в одноборствах;
- визначити кількісні, а також якісні характеристики змагальних сутичок висококваліфікованих атлетів (спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах) у своїх вагових категоріях за підсумками їх участі у змаганнях найвищих рангів.

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні методи: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в контактних одноборствах різної спортивної кваліфікації, а також досвід аналітико-статистичної обробки результатів теоретичних і емпіричних досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідно-аналітична робота організована у два етапи (листопад 2021 р. – січень 2022 р.). Упродовж 1 етапу дослідження (листопад-грудень 2021 р.) членами науково-дослідної (І. Ковальов, С. Ільченко, С. Замрозевич-Шадріна, А. Дяченко, Т. Людовик, А. Антонюк – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки) – проведено аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-джерел) з досліджуваної проблематики.

Необхідно також підкреслити, що в динаміці зазначеного вище етапу, членами науково-дослідної групи (НДГ) проведено якісний аналіз та вибірку необхідного відеоматеріалу, а також здійснено систематизацію офіційних протоколів результатів виступу спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо (надалі – самбісток) високої кваліфікації, чемпіонки та призерки «Чемпіонату світу – 2021 року» (у місті Ташкент, Узбекистан).

В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж 2 етапу дослідження (грудень 2021 р. – січень 2022 р.), відповідно до результатів отриманих наприкінці 1 етапу, а також враховуючи результати попередніх досліджень [1, 7, 10, 12, 13] членами НДГ проаналізовані кількісні, а також якісні характеристики змагальних сутичок самбісток «Топ – 3» згідно вагових категорій із урахуванням результатів їхнього виступу у «Чемпіонаті світу – 2021 року» у м. Ташкент, Узбекистан (надалі – «ЧС – 2021», див. табл. 1).

Таблиця 1

Результати виступу самбісток високої кваліфікації чемпіонки та призерки за результатами «ЧС – 2021»

Зайняте місце	Прізвище та ім'я самбісток (країна)	Основні техніко-тактичні характеристики						
		оц. 4 бали	оц. 2 бали	оц. 1 бал	к-сть ут-рим.	к-сть бол. прий.	к-сть пров. сутич.	заг. час. сутич. (хв/сек)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вагова категорія до 50 кг (загальна кількість учасниць 17 жінок.)								
I місце	KAPAYEVA Anfisa (BLR)	-	1	1	-	2	4	14:55
II місце	DAVLATOVA Sabina (UZB)	2	2	2	1	-	5	22:13
III місце	ABDUMALIK KYZY Samara (KGZ)	-	-	4	-	2	4	19:56
	MOLCHANOVA Mariia (RSF)	-	2	2	-	-	4	15:38
Вагова категорія до 54 кг (загальна кількість учасниць 11 жінок.)								
I місце	ALMUKHANBETOVA Guldana (KAZ)	-	3	2	-	3	3	14:57
II місце	NEKHIITBAATAR Bayarmaa (MGL)	2	4	1	1	1	3	12:34
III місце	ZHARSKAYA Marina (BLR)	1	1	1	1	2	2	8:29

	BIKKUZHINA Aliia (RSF)	2	-	2	1	2	4	18:13
Вагова категорія до 59 кг (загальна кількість учасниць 20 жінок.)								
I місце	MATSKO Tatsiana (BLR)	3	-	1	-	3	3	04:54
II місце	UVAROVA Svetlana (RSF)	2	-	2	-	3	4	15:41
III місце	AGOJONOVA Ibodatkhon (UZB)	1	-	2	-	2	4	18:03
	ALTANGEREL Boldoo (MGL)	-	-	1	-	1	2	06:33
Вагова категорія до 65 кг (загальна кількість учасниць 16 жінок.)								
I місце	HREBENOZHKO Yuliia (UKR)	2	3	2	-	-	4	20:00
1	2	3	4	5	6	7	8	9
II місце	SALYKOVA Azhar (KAZ)	2	1	1	1	1	4	20:00
III місце	VAN DUN Sem (NED)	1	-	1	1	1	3	10:48
	BABIC Lucija (CRO)	2	1	2	-	-	4	16:55
Вагова категорія до 72 кг (загальна кількість учасниць 15 жінок.)								
I місце	SCHLESINGER Alice (ISR)	3	2	-	1	-	4	16:52
II місце	KURYSHBAYEVA Dildash (KAZ)	2	2	1	-	1	4	12:49
III місце	TSOG-OCHIR Battsetseg (MGL)	3	3	3	1	-	4	19:37
	KHOMIACHKOVA Anastasiia (RSF)	-	-	1	-	3	4	07:50
Вагова категорія до 80 кг (загальна кількість учасниць 11 жінок.)								
I місце	TSIMASHENKA Sviatlana (BLR)	1	2	2	-	2	4	15:31
II місце	KOVALSKA Halyna (UKR)	2	1	1	1	-	3	08:59
III місце	ORYASHKOVA Mariya (BUL)	3	2	1	-	-	3	8:45
	JANDRIC Ivana (SRB)	3	2	2	-	1	3	09:53
Вагова категорія понад 80 кг (загальна кількість учасниць 14 жінок.)								
I місце	ARTOSHINA Olga (RSF)	4	1	1	-	2	4	12:12
II місце	KOMOVYCH Anastasiia (UKR)	1	1	-	-	2	4	11:27
III місце	KEBADZE Elene (GEO)	1	1	2	-	-	3	15:00
	KONDRATSYEVA Maryia (BLR)	4	-	-	-	2	3	05:22
Примітка: 1) відповідно до діючих правил в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи) визначається два 3 місяця; 2) під час аналітично-статистичного аналізу використано офіційні протоколи «ЧС-2021, а також відеоархів сайту Міжнародної федерації самбо [14] (особистий відеоархів); 3) під час ідентифікації країни чемпіонки та призери «ЧС-2021» використано загальноприйняті міжнародні стандарти скорочень; 4) у графі 3 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 4 бали; 5) у графі 4 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 2 бали; 6) у графі 5 визначено загальну кількість технічних дій оцінених в 1 бал; 7) у графі 6 визначено загальну кількість проведених утримань; 8) у графі 7 визначено загальну кількість проведених спортсменками больових прийомів; 9) у графі 8 визначено загальну кількість проведених самбістками змагальних сутичок; 10) у графі 9 визначено загальний час проведених сутичок спортсменками упродовж змагань.								

У «ЧС – 2021» з боротьби самбо прийняли участь представниці із 13 країн. Варто підкреслити, що у загальному заліку I загальнокомандне місце виборолла збірна команда Білорусі (3 золотих та 2 бронзових нагороди), II загальнокомандне місце посіла збірна команда Казахстану (1 золота, 2 срібних нагороди), III загальнокомандне місце здобула збірна команда України (1 золота та 2 срібні нагороди) – підсумки проведено відповідно до офіційної

статистики Міжнародної федерації самбо (МФС) [14].

Самбістки збірної команди України в особистому заліку посіли наступні місця: 9 місце – Марія Буйок (вагова категорія до 50 кг); 9 місце – Христина Бондар (вагова категорія до 54 кг); 9 місце – Анастасія Шевченко (вагова категорія до 59 кг); 1 місце – Юлія Гребеножка (вагова категорія до 65 кг); 9 місце – Наталя Смаль (вагова категорія до 72 кг); 2 місце – Галина Ковальська (вагова категорія до 80 кг); 2 місце – Анастасія Комович (вагова категорія понад 80 кг).

Найбільш технічною та результативною спортсменкою серед найкращих самбісток, чемпіонок та призерок «ЧС – 2021» незалежно від вагової категорії визнано NEKHITBAATAR Bayarmaa (MGL, вагова категорія до 54 кг), що забезпечило їй II місце в особистому заліку. Найменше часу (0,19 сек) для досягнення перемоги під час змагальної сутички витратила спортсменка з MATSKO Tatsiana (BLR, вагова категорія до 59 кг). Крім цього, зазначена вище самбістка, упродовж чемпіонату світу здобула найбільше дострокових перемог (3 перемоги) що забезпечило у підсумку здобуття нею золотої нагороди в особистому заліку.

Цікавим є той факт, що найдовше по часу (22 хв 13 сек, 5 сутичок) на борцівському килимі провела самбістка DAVLATOVA Sabina (UZB, вагова категорія до 50 кг), яка здобула срібну нагороду в особистому заліку. Варто також зауважити, що найменше сутичок (по 2 сутички) за період зазначених вище змагань провели спортсменки: ZHARSKAYA Marina (BLR, вагова категорія до 54 кг) та ALTANGEREL Boldoo (MGL, вагова категорія до 59 кг), які за підсумками утішливих сутичок стали бронзовими призерками «ЧС – 2021». І навпаки, найбільше сутичок (5 сутичок) провела упродовж змагань DAVLATOVA Sabina (UZB, вагова категорія до 50 кг), яка в особистому заліку посіла II місце.

У свою чергу, найбільше зауважень та попереджень за порушення правил змагань отримала самбістка KHMOMACHKOVA Anastasiia (RSF, вагова категорія до 72 кг), однак це не завадило їй вибороти бронзову нагороду в особистому заліку. Ефективність змагальної діяльності самбісток окремих вагових категорій наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Кількісні та якісні характеристики змагальної діяльності самбісток, чемпіонок та призерок «ЧС – 2021» за окремими ваговими категоріями

Вагові категорії	Основні техніко-тактичні складники						
	оц. 4 бали	оц. 2 бали	оц. 1 бал	к-сть ут- рим.	к-сть бол. прий.	к-сть пров. сутич.	заг. час. сутич. (год/хв/сек)
1	2	3	4	5	6	7	8
до 50 кг	2	5	9	1	4	17	01:12:42
до 54 кг	5	8	6	3	8	12	00:54:13
до 59 кг	6	-	6	-	9	13	00:45:11
до 65 кг	7	5	6	2	2	15	01:07:43
до 72 кг	8	7	5	2	4	16	00:57:11
до 80 кг	9	7	6	1	3	13	00:43:08
понад 80 кг	10	3	3	-	6	14	00:44:01

Примітка: 1) під час аналітично-статистичного аналізу використано офіційні протоколи «ЧС-2021, а також відеоархів сайту Міжнародної федерації самбо [14] (особистий відеоархів); 2) у графі 2 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 4 бали; 3) у графі 3 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 2 бали; 4) у графі 4 визначено загальну кількість технічних дій оцінених в 1 бал; 5) у графі 5 визначено загальну кількість проведених утримань; 6) у графі 6 визначено загальну кількість проведених спортсменками больових прийомів; 7) у графі 7 визначено загальну кількість проведених самбістками змагальних сутичок; 8) у графі 8 визначено загальний час проведених сутичок спортсменками упродовж змагань.

Відповідно до моніторингу офіційних протоколів [14] «ЧС – 2021 р.», нами визначено найбільшу кількість учасниць – 20 жін., вагова категорія до 59 кг. І навпаки, найменш чисельнішими по 11 жін., виявилися вагові категорії: до 54 кг та до 80 кг. Аналітико-статистичний аналіз найбільш ефективної техніки продемонстрованої самбістками високої кваліфікації під час участі у «ЧС – 2021», незалежно від вагових категорій надано на рис. 1 (використано офіційні протоколи та відеоматеріали МФС [14]).

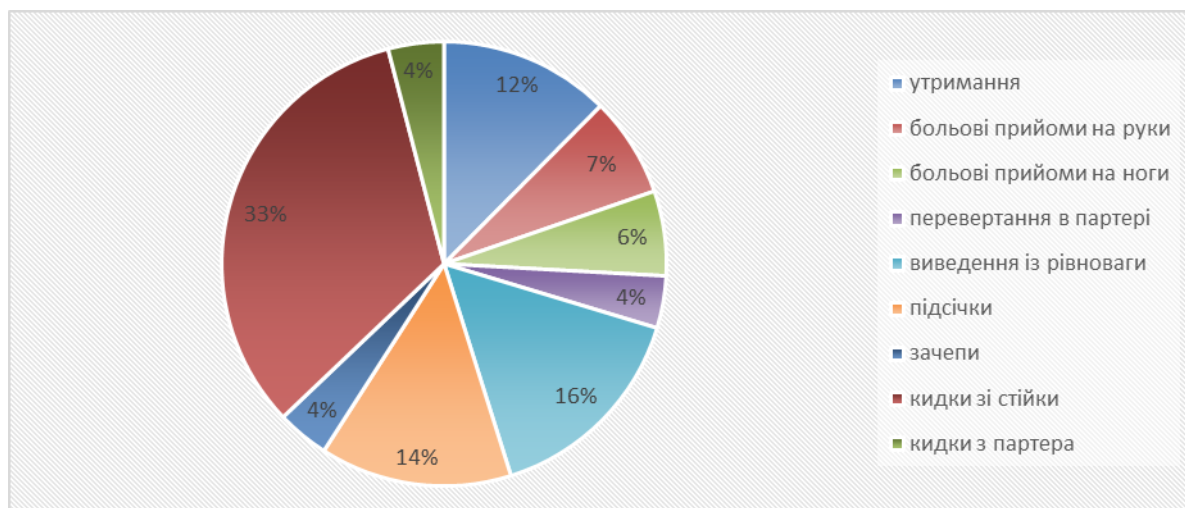


Рис. 1. Найбільш ефективна техніка «Топ-3 самбісток» у %, чемпіон та призерок «ЧС – 2021», незалежно від вагових категорій

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу елітних спортсменок (Топ-3), які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіон та призерок «Чемпіонату світу – 2021 року» (у місті Ташкент, Узбекистан).

Враховуючи наявні результати, нами рекомендується провідним тренерам збірних команд областей України з боротьби самбо інформацію прийняти до уваги. Крім цього, доцільним є зосередження уваги провідних тренерів на: підвищенні спеціальної витривалості; розширенню техніко-тактичних комбінацій у стійці; удосконаленню техніки та тактики застосування больових прийомів (на руки та ноги) після утримань різними способами; формування тактичної чутливості та уміння контролювати психофізичний стан самбісток упродовж змагальної сутички, тощо.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки самбісток: Вінницької, Сумської та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення порівняльного аналізу виступу висококваліфікованих спортсменів (чоловічої та жіночої статі), які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіонів та призерів «Чемпіонату світу – 2022 р.».

Література

1. Нікітенко О.В. Розвиток спритності та координації спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі та бойових мистецтвах (на матеріалі рукопашного бою) : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2019. 203 с.
2. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
3. Дзензелюк Д., Загура Ф., Пилипчук П., Канділов І. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 7 (127). С. 66-72.
4. Тарасевич О.А. Особливості формування гендерної схожості і гендерних відмінностей під впливом занять різними видами спорту : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2021. 335 с.
5. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения двигательным действиям : научн. пособие. Берлин : Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36-42.
6. Русанівський С.В., Федченко О.І., Крук О.М., Олексійчук С.А., Лисик Р.В., Штома В.Д., Безпалый С.М. Характеристика психоемоційного стану майбутніх поліцейських у процесі занять боротьбою самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 5 (125). С. 132-135.
7. Дяченко А.А., Паламарчук Ю.Г., Маєвський М.І., Ільченко С.С., Сивохоп Е.М., Кушнір І.С. Результати дослідно-експериментальної перевірки технічних засобів термінової інформації в системі багаторічної підготовки одноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 56-61.
8. Солодка О.В., Осіпов В.М., Томіч Л.М., Гнатюк В.В., Кусовська О.С., Кулаков Д.В. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 1 (145). С. 99-105.
9. Тронь Р.А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф.

дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 22 с.

10. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.

11. Лазоренко С.А., Панчук А.П., Панчук І.В., Лазоренко С.С., Кравчук Є.В., Посипайко А.О., Данилюк М.М. Перспективи впровадження у систему багаторічної підготовки одноборців бінарних навчально-тренувальних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 63-70.

12. Хацаюк О.В., Солodka О.В., Суrowов О.А., Партико Н.В., Полякова О.О., Кусовська О.С., Лозовий Є.А., Белошенко Ю.К. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в бойовому розділі самбо за підсумками «ЧС-2021». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 1 (145). С. 120-126.

13. Дяченко А., Райтаровська І. Аналітично-статистичний аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації за підсумками «Олімпійських ігор – 2020» : колект. моногр. Вінниця : Європейська наукова платформа, 2021. С. 1-12.

14. Результати «Чемпіонат світу – 2021 р., Ташкент (Узбекистан) бойове самбо» (Міжнародна федерація самбо, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sambo.sport/ru/events/championat-mira-po-sambo-2021/results/?tab=30030755>.

References

1. Nikitenko O. Development of dexterity and coordination of athletes who specialize in wrestling and martial arts (on the material of hand-to-hand combat): diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2019. 203 p.

2. Khatsaiuk O., Kindzer B., Prishva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of sambo fighters). *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). p. 121-127.

3. Dzenzelyuk D., Zagura F., Pylypchuk P., Kandilov I. The impact of sambo control on the physical health of students while studying in higher education. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 7 (127). p. 66-72.

4. Tarasevich O. Features of formation of gender similarity and gender differences under the influence of occupations by various kinds of sports: diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2021. 335 p.

5. Bizin V., Mirgorod D., Khatsaiuk A. Technical means of teaching motional actions : scientific manual. Berlin: Lambert Academic Publishing, 2014. p. 36-42.

6. Rusanivsky S., Fedchenko O., Kruk O., Oleksiychuk S., Lysyk R., Shtoma V., Bezpaly S. Characteristics of the psycho-emotional state of future police officers in the process of sambo. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 5 (125). p. 132-135.

7. Dyachenko A., Palamarchuk Yu., Maeovsky M., Ilchenko S., Sivohop E., Kushnir I. Results of experimental test of technical means of urgent information in the system of long-term training of wrestlers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 10 (141). p. 56-61.

8. Solodka O., Osipov V., Tomich L., Hnatyuk V., Kusovska O., Kulakov D. Results of experimental test of the program of physical therapy of veteran sambo wrestlers after treatment of hypertensive crisis. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 1 (145). p. 99-105.

9. Tron R. Control of special training of qualified athletes in Combat sambo: author's ref. diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2014. 22 p.

10. Sazonov V. Correction of recovery processes in the body of skilled fighters (Martial arts): diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.

11. Lazorenko S., Panchuk A., Panchuk I., Lazorenko S. (jun.), Kravchuk E., Posypayko A., Danyliuk M. Prospects for the introduction of binary training sessions in the system of long-term training of wrestlers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 63-70.

12. Khatsaiuk O., Solodka O., Surowov O., Partiko N., Polyakova O., Kusovska O., Lozovy E., Beloshenko Yu. Analysis of technical and tactical training of highly qualified athletes who specialize in the combat section of sambo on the results of "World Cup-2021". *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 1 (145). p. 120-126.

13. Dyachenko A., Raitarovska I. Analytical and statistical analysis of technical and tactical training of highly qualified judokas based on the results of the "Olympic Games – 2020" : collect. monogr. Vinnitsa: European Scientific Platform, 2021. p. 1-12.

14. Results "World Championship – 2021, Tashkent (Uzbekistan) Combat Sambo" (International Sambo Federation, FIAS, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://sambo.sport/ru/events/championat-mira-po-sambo-2021/results/?tab=30030755>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).15

Корольчук Б. В.
аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ПОІНФОРМОВАНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЩОДО АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Повноцінний розвиток учнів молодшої школи відповідно до їх вікових та психофізіологічних особливостей передбачає їхнє залучення до засад здорового способу життя, що потребує формування в них міцних аргументованих знань із питань збереження й зміцнення здоров'я. **Мета роботи** – встановити рівень поінформованості учнів молодшої школи щодо засобів і методів збереження здоров'я. У дослідженні прийняло участь 147 учнів молодшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл м. Києва. Серед методів дослідження – анкетування та статистичний аналіз анкетних даних. **Результати.** Установлено, що молодші школярі в переважній більшості ($p < 0,05$) мають уявлення про роль фізичної культури в справі збереження та зміцнення здоров'я та володіють знаннями щодо необхідного спорядження для занять фізичними вправами. Проте у цілому молодші школярі не визначилися, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами, 31,29 % опитаних вказали, що не знають відповіді, 11,56 % вважають, що заняття на тлі стомлення дозволяють «зняти втому», а 4,08 та 3,04 % дітей думають, що заняття на тлі нездужання або в хворобливому стані відповідно дозволяють побороти хворобу. На жаль, констатовано недостатню поінформованість учнів молодшої школи в питаннях безпечного поводження під час купання, серед них переважає частка дітей із невірними уявленнями про дихання під час ходьби й бігу, про споживання їжі перед заняттями фізичними вправами й питний режим під час занять. Водночас молодші школярі мають нечіткі уявлення про критерії, за якими можна контролювати власний стан тіла, про методи загартовування, а також не орієнтуються в питаннях, якою є оптимальна тривалість ранкової гігієнічної гімнастики й щоденних прогулянок на свіжому повітрі. Отже, назріла необхідність організації додаткових заходів, спрямованих на розширення здоров'язберезувальних знань учнів молодшої школи як в освітніх закладах, так і поза їх межами.

Ключові слова: молодші школярі, здоровий спосіб життя, аспекти, знання, здоров'я, розширення, поінформованість.

Korolchuk B.V. Awareness of junior schoolchildren about aspects of healthy lifestyle. The full development of primary school students in accordance with their age and psychophysiological characteristics involves their involvement in the principles of a healthy lifestyle. This requires the development of sound and well-founded knowledge on how to preserve and promote health. **The purpose of the work** is to establish the level of informed primary school students about the means and methods of maintaining good health. The study involved 147 students of primary school age in secondary schools. Kyiv. Among the research methods are questionnaires and statistical analysis of personal data. **Results.** It was found that the vast majority of younger students ($p < 0.05$) have an idea of the role of physical culture in maintaining and promoting health and have knowledge of the necessary equipment for exercise. However, in general, younger students did not determine which well-being is optimal for independent exercise. Thus, 31.29% of respondents said they did not know the answer, 11.56% believe that classes on the background of fatigue can "relieve fatigue", and 4.08 and 3.04% of children think that classes on the background of illness or illness conditions, respectively, can overcome the disease. Unfortunately, the lack of awareness of primary school students in the issues of safe behavior while bathing was stated. Also among the respondents is the share of children with misconceptions about breathing while walking and running, about eating before exercise and drinking during exercise. At the same time, younger students have a vague idea of the criteria by which they can control their body condition, methods of hardening, and are not guided by the question of what is the optimal duration of morning hygienic exercises and daily walks in the fresh air. Therefore, there is a need to organize additional activities aimed at expanding the health-preserving knowledge of primary school students both in educational institutions and abroad.

Keywords: young schoolchildren, healthy lifestyle, aspects, knowledge, health, expansion, awareness.

Постановка проблеми. На порядку денному гостро постає проблема повноцінного розвитку учнів молодшої школи відповідно до їх вікових та психофізіологічних особливостей. І тому в теперішній час наукова спільнота широко обговорює питання, пов'язані з наверненням молодших школярів до здорового способу життя [5, 6, 7].

Вивчення та аналіз даних літератури показало, що вчені намагаються узагальнити дані про основні гендерні відмінності, які потрібно враховувати в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в процесі занять руховою активністю в позаурочний час та відмінностей в самооцінці власних фізичних можливостей учнів залежно від статі [11]. Водночас, фахівцями вивчається динаміка фізичного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом навчальних навантажень, активно досліджуються можливості використання засобів оздоровчого туризму як основи підвищення їхнього фізичного стану, реалізовується алгоритм корекційно-профілактичних заходів у процесі адаптивного фізичного виховання учнів з особливими потребами [8, 9, 12, 13].

Проте слід зазначити, що першим кроком до безпосередньої реалізації засад здорового способу життя є усвідомлення людиною їхньої практичної значущості, а формування корисних звичок, які сприяють збереженню здоров'я як стереотип поведінки людини в повсякденному житті з точки зору гігієни харчування, режиму, рухової активності виробляється на основі аргументованих знань [3]. Тому науковці справедливо вважають, що в ході

залучення дітей молодшого шкільного віку до засад здорового способу життя важливим етапом є формування в них сукупності знань, які забезпечують вироблення життєвих навичок, спрямованих на збереження й зміцнення фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я учнів загальноосвітніх шкільних закладів [5]. Відтак важливим напрямом дослідження є оцінка рівня поінформованості учнів молодшої школи з питань збереження здоров'я.

Мета роботи – встановити рівень поінформованості учнів молодшої школи щодо засобів і методів збереження здоров'я.

Методи дослідження – узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури, анкетування, статистичний аналіз анкетних даних.

За допомогою критерію узгодженості Пірсона χ^2 на рівні статистичної значущості $\alpha=0,05$ ($p<0,05$) перевірялась гіпотеза H_0 , яка полягала в тому, що опитані школярі за відповідями на те чи інше питання розподілені рівномірно. Якщо розраховане значення χ^2 виявлялось меншим критичного, то приймалась гіпотеза H_0 про рівномірний розподіл респондентів. У іншому випадку дана гіпотеза відхилялась й приймалась альтернативна гіпотеза H_1 [2, 4, 10].

Значимо, що при значенні p -рівня менш як 0,0001 його представлення мало вигляд: « $p<0,0001$ ». В інших випадках вказувалось точне значення p .

Для обробки даних використовувався табличний процесор MS Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні прийняло участь 147 учнів молодшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл м. Києва, яким пропонувалося відповісти на питання анкети запропонованої Г. В. Безверхньою [1], в якій частина питань спрямована на встановлення рівня поінформованості учнів молодшої школи щодо засобів і методів збереження здоров'я.

За результатами опитування з'ясувалося, що учні молодшої школи не в достатній мірі поінформовані щодо аспектів здорового способу життя, гігієни, а також не мають необхідного виховання й навернення до здорового способу життя в колі сім'ї.

Опрацьовуючи анкети, ми звернули увагу, що твердження «Щоб бути здоровим потрібно обов'язково займатися фізичною культурою, загартовуватися» визнали справедливим 64,63 % ($n=95$) респондентів, 15,65 % ($n=23$) заперечили його правильність, а решта – 19,72 % ($n=29$) вагалися з відповіддю. Утім доведено, що розподіл дітей за переконанням у необхідності занять фізичною культурою статистично значуще відрізняється від рівномірного ($\chi^2=12,58$; $df=1$; $p=0,0004$), тобто серед молодших школярів більшість усвідомлює необхідність фізичної культури в справі збереження та зміцнення здоров'я.

Вивчаючи розподіл молодших школярів за відповідями на питання «У якому одязі потрібно самостійно займатися фізичними вправами або тренуватися?» ми побачили, що переважна більшість опитаних, частка яких склала 74,15 % ($n=109$) усвідомлює необхідність занять фізичними вправами у спеціальному спортивному одязі. Натомість група учнів, а саме 10,20 % ($n=15$) не надає особливого значення використанню спеціального одягу для занять фізичними вправами. Статистичні розрахунки дозволили встановити, що учні молодшої школи володіють знаннями про спорядження для занять фізичними вправами ($\chi^2=34,29$; $df=1$; $p<0,0001$).

Стосовно самопочуття, при якому слід самостійно займатися фізичними вправами або тренуватися, то майже третина респондентів, частка яких склала 31,29 % ($n=46$), вказали, що вагаються з відповіддю. При цьому 36,73 % ($n=54$) з них переконані, що тренуватися потрібно, перебуваючи в бадьорому настрої, а 12,93 % ($n=19$) виявилися впевненими, що тренуватися потрібно в сонливому стані й такий підхід сприятиме їхньому збадьоренню. Натомість 11,56 % ($n=17$) респондентів вважає, що заняття на тлі стомлення прийнятні, оскільки дозволяють «зняти втому», а 4,08 та 3,04 % дітей думають, що заняття на тлі нездужання або в хворобливому стані відповідно дозволяють побороти хворобу. Таким чином, встановлено, що, приймаючи три градації («не знаю», «у бадьорому настрої», «інший варіант»), розподіл молодших школярів за відповідями на дане питання не відрізнявся від рівномірного ($\chi^2=0,78$; $df=2$; $p=0,6786$), тобто загалом школярі не визначилися, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами.

Аналізуючи розподіл опитаних за усвідомленням, за яких умов можна купатися, ми побачили, що, на жаль, 55,10 % ($n=81$) дітей впевнені, що вміння плавати є вирішальним для того, щоб купатися. При цьому 23,81 % ($n=35$) головною умовою для купання вважають дозвіл дорослих і лише незначний відсоток опитаних, а саме 12,93 % ($n=19$) знають, що купатися можна виключно під наглядом дорослих. У цілому виявилось, що діти обрали правильну відповідь на дане питання в меншій кількості випадків, що дає підстави констатувати недостатню поінформованість учнів молодшої школи в питаннях безпечного поведіння під час купання ($\chi^2=80,82$; $df=1$; $p<0,0001$).

Аналіз відповідей респондентів на питання «Чи можна приймати їжу перед заняттями фізичними вправами?» показав, що в дітей розрізнені думки з даного приводу. Так, 36,05 % ($n=53$) з них обрали відповідь «за дві години до занять», 25,17 % ($n=37$) схиляються до відповіді «за 30 хвилин до заняття, а 14,29 % ($n=21$) узагалі думають, що можна приймати їжу навіть під час занять фізичними вправами. І менше чверті опитаних впевнені, що заняття фізичними вправами несумісні з прийняттям їжі. Таким чином, розподіл молодших школярів за відповідями з точки зору її правильності не відповідає рівномірному ($\chi^2=36,25$; $df=1$; $p<0,0001$), отже серед них переважає частка дітей із невірними уявленнями про споживання їжі перед заняттями фізичними вправами.

Досліджуючи, чи відомо молодшим школярам про питний режим під час занять фізичними вправами, ми також побачили відсутність однаковості в їхніх думках. Зокрема, 34,01 % ($n=50$) опитаних сказало, що можна пити теплу воду, 21,77 % ($n=32$) – холодну, й приблизно однаково розподілилися думки, що можна пити сік (усього 13,61 % ($n=20$)), полоскати рот водою (усього 15,65 % ($n=23$)) та що не можна пити зовсім (усього 14,97 % ($n=22$)). Фактично, меншість дітей знають, що під час занять необхідно пити воду кімнатної температури ($\chi^2=15,03$; $df=1$; $p=0,0001$).

Так само, й стосовно вміння контролювати власний стан тіла, то серед молодших школярів не виявлено єдності

думок. Найбільше дітей, відсоток яких склав 40,14 % (n=59) схиляється до думки, що контролювати стан свого тіла можна за самопочуттям. Водночас 19,73 % (n=29) респондентів за критерій фізичного стану обрало температуру тіла, а 9,52 % (n=14) та 8,16 % (n=12) – частоту серцевих скорочень та частоту дихання відповідно. Ще 8,16 % (n=12) вважають довжину тіла найбільш важливим показником для контролю стану тіла, а 14,29 % (n=21) вказали, що не знають, яким чином відбувається зазначений контроль.

Питання «Як можна займатися загартовуванням?» викликало в респондентів значні сумніви. Серед найбільш відомих методів загартовування виявилось ходіння босоніж: 25,85 % (n=38) саме даний метод загартовування вказало, відповідаючи на дане питання. Такі методи загартовування як умивання холодною водою, обтирання вологим рушником та полоскання горла виявились відомими мінімальній кількості учнів молодшої школи: так вказало 6,12 % (n=9) та по 5,44 % (n=8) відповідно.

Дослідження показало, що учні молодшої школи не можуть правильно відповісти на питання «Скільки хвилин повинна тривати ранкова гігієнічна гімнастика?». Так, 44,90 % (n=66) вказало, що ранкова гімнастика має тривати 5 хв., а ще 17,69 % (n=26) респондентів просто зізналися, що їм про це невідомо. Таким чином, правильну відповідь (10-15 хв.) обрало 23,81 % (n=35) опитаних, що статистично значуще менше, ніж дітей, які не знають або мають помилкові уявлення про тривалість ранкової гігієнічної гімнастики ($\chi^2=40,33$; $df=1$; $p<0,0001$).

Щодо уявлень дітей, як треба дихати при бігу та ходьбі, то переважна більшість респондентів у 60,54 % (n=89) вказала, що при бігу та ходьбі потрібно дихати тільки носом. Також помітна частка дітей у 24,49 % (n=36) вважає, що потрібно дихати ротом та носом, а невеликі частки опитуваних у 9,52 % (n=14) та 5,44 % (n=8) вказали, що треба затримувати дихання й дихати тільки ротом відповідно. Отже, серед частота відповідей, де школярі вказують на доцільність комбінованого дихання при бігу виявилась статистично значуще меншою порівняно з іншими відповідями ($\chi^2=38,27$; $df=1$; $p<0,0001$).

Аналізуючи результати відповіді на питання «Скільки часу кожен день ти повинен бути на свіжому повітрі?» ми помітили, що понад 50% дітей обрали варіант «не знаю», що вказує на той факт, що діти в сім'ї не спілкуються на теми, пов'язані з активним дозвіллям. Відтак дорослі не розказують їм про правила здорової поведінки, засади здорового способу життя та роль прогулянок на свіжому повітрі в справі збереження і зміцнення здоров'я. З-поміж інших варіантів відповідей, найбільш популярним серед дітей виявився «1 – 2 години», на що вказало 25,17 % (n=37) опитуваних. Решта 11,56 % (n = 17) та 8,84 % (n = 13) дітей обрали відповіді «3–4 години» та «5–6 годин» відповідно. Таким чином, можна стверджувати, що серед молодших школярів переважають такі, що не поінформовані взагалі або мають хибне уявлення про необхідну тривалість щоденних прогулянок на свіжому повітрі не менше як 3 години на добу ($\chi^2=51,49$; $df=1$; $p<0,0001$).

З нашої точки зору, отримані результати доводять про недостатню поінформованість молодших школярів з питань збереження й зміцнення власного здоров'я й свідчать про необхідність організації додаткових заходів, спрямованих на розширення їхніх здоров'язбережувальних знань як в освітніх закладах, так і поза їх межами.

Висновки. Повноцінний розвиток учнів молодшої школи відповідно до їх вікових та психофізіологічних особливостей передбачає їхнє залучення до засад здорового способу життя. А усвідомлення молодшими школярами необхідності дотримуватися засад здорового способу життя базується на аргументованих знаннях із питань збереження й зміцнення здоров'я.

У ході дослідження встановлено, що молодші школярі в переважній більшості ($p<0,05$) мають уявлення про роль фізичної культури в справі збереження та зміцнення здоров'я та володіють знаннями щодо необхідного спорядження для занять фізичними вправами.

Загалом школярі не визначилися, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами й їхній розподіл за відповідями на дане питання не відрізнявся від рівномірного ($\chi^2=0,78$; $df=2$; $p=0,6786$). При цьому 31,29 % опитаних вказали, що не знають відповіді, 11,56 % вважають, що заняття на тлі стомлення дозволяють «зняти втому», а 4,08 та 3,04 % дітей думають, що заняття на тлі нездужання або в хворобливому стані відповідно дозволяють побороти хворобу.

Констатовано недостатню поінформованість учнів молодшої школи в питаннях безпечного поводження під час купання, серед них переважає частка дітей із невірними уявленнями про дихання під час ходьби й бігу, про споживання їжі перед заняттями фізичними вправами й питний режим під час занять. Водночас молодші школярі мають нечіткі уявлення про критерії, за якими можна контролювати власний стан тіла, про методи загартовування, а також не орієнтуються в питаннях, якою є оптимальна тривалість ранкової гігієнічної гімнастики й щоденних прогулянок на свіжому повітрі.

Назріла необхідність організації додаткових заходів, спрямованих на розширення здоров'язбережувальних знань учнів молодшої школи як в освітніх закладах, так і поза їх межами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці й запровадженні заходів, спрямованих на розширення знань молодших школярів із питань збереження й зміцнення здоров'я.

Література

1. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів [дисертація]. Умань: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2004. 258 с.
2. Бишевец НГ, Омецинська НВ, Юсипів ТВ. Теорія ймовірностей та математична статистика з використанням табличного процесора MS Excel: навч. пос. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021. 234 с.
3. Гулий ІС, Сімахіна ГО, Українець АІ. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування: підручник. К.: НУХТ, 2003. 336 с.

4. Денисова ЛВ, Усиченко ВВ, Бишевец НГ. Застосування нечислової статистики в спортивно-педагогічних дослідженнях. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. праць. Чернівці. 2011;92(2):210-213.
5. Качур БМ, Шеян МО. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2015;35:78-81.
6. Корольчук Б. Клубна система з плавання як основна форма організації шкільного спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38
7. Коча ІА, Галайдюк МА, Гета АВ, Шароді В, Кравченко О, Дудаш О. Здоровий спосіб життя учнів молодшого шкільного віку: ретроспективний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021;3(133):8-15. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).01).
8. Butenko H, Goncharova N, Saienko V, & Tolchieva H. Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. Journal of Physical Education and Sport. 2017;17(1)6:34-39. DOI:10.7752/jpes.2017.s1006.
9. Butenko H., Goncharova N., Saienko V., Tolchieva H., & Vako I. Physical condition of primary school children in school year dynamics. Journal of Physical Education and Sport. 17(2)82:543-549. DOI:10.7752/jpes.2017.02082.
10. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K and other. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport, 2019;19(148):1030-1034, DOI:10.7752/jpes.2019.s3148.
11. Dudko M, Khrypko I, Bishevets N. The gender approach in the physical education system. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017;1(37):12-17.
12. Kashuba V, Futornyi S, Andriieva O, Goncharova N, Carp I, Bondar O, Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(4):2515-2521. DOI:10.7752/jpes.2018.04377.
13. Savliuk S, Kashuba V, Romanova V, Afanasiev S, Goncharova N, Grygus I, Gotowski R, Vypasniak I, Panchuk A. Implementation of the Algorithm for Corrective and Preventive Measures in the Process of Adaptive Physical Education of Pupils with Special Needs. Теорія та Методика Фізичного Виховання. 2020;20(1):4-11. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1290>.

Reference

1. Bezverkhnya HV. Motyvatsiya do zaynyattya fizychnoyu kul'turoyu ta sportom shkolyariv 5-11-kh klasiv [dysertatsiya]. Uman': L'viv. derzh. in-t fiz. kul'tury; 2004. 258 s.
2. Byshevets NH, Ometsynska NV, Yusypiv TV. (2021). Teoriia ymovirnostei ta matematychna statystyka z vykorystanniam tablychnoho protsesora MS Excel. navch. pos. Odesa: Vydavnyichyi dim «Helvetyka». 234 s.
3. Huliy IS, Simakhina HO, Ukrainets AI. (2003). Osnovy valeolohii. Valeolohichni aspekty kharchuvannia: pidruchnyk. K.: NUKhT. 336 s.
4. Denysova LV, Usychenko VV, Byshevets NH. (2011). Zastosuvannia nechyslovoi statystyky v sportyvno-pedahohichnykh doslidzhenniakh. Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka: zb. nauk. prats. Chernihiv. 92(2):210-213.
5. Kachur BM, Sheian MO. (2015). Osoblyvosti formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia v uchniv molodshykh klasiv. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. 35:78-81.
6. Korolchuk B. (2019). Klubna systema z plavannia yak osnovna forma orhanizatsii shkilnoho sportu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38
7. Kocha IA, Halaidiuk MA, Heta AV, Sharodi V, Kravchenko O, Dudash O. (2021). Zdorovyi sposib zhyttia uchniv molodshoho shkilnoho viku: retrospektyvnyi analiz. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. 3(133):8-15. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).01).
8. Butenko H, Goncharova N, Saienko V, & Tolchieva H. (2017). Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. Journal of Physical Education and Sport. 17(1)6:34-39. DOI:10.7752/jpes.2017.s1006.
9. Butenko H., Goncharova N., Saienko V., Tolchieva H., & Vako I. (2017). Physical condition of primary school children in school year dynamics. Journal of Physical Education and Sport. 17(2)82:543-549. DOI:10.7752/jpes.2017.02082.
10. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K and other. (2019). Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport. 19(148):1030-1034, DOI:10.7752/jpes.2019.s3148.
11. Dudko M, Khrypko I, Bishevets N. (2017). The gender approach in the physical education system. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 1(37):12-17.
12. Kashuba V, Futornyi S, Andriieva O, Goncharova N, Carp I, Bondar O, Nosova N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport. 18(4):2515-2521. DOI:10.7752/jpes.2018.04377.
13. Savliuk S, Kashuba V, Romanova V, Afanasiev S, Goncharova N, Grygus I, Gotowski R, Vypasniak I, Panchuk A. (2020). Implementation of the Algorithm for Corrective and Preventive Measures in the Process of Adaptive Physical Education of Pupils with Special Needs. Теорія та Методика Фізичного Виховання. 20(1):4-11. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1290>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).16
УДК 796.011.3:373:37.014.3

Крук М. З.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Булгаков О. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Крук А. З.,
старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Шоханова К. А.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Шоханов О. С.,
асистент кафедри природничих та соціально-гуманітарних дисциплін,
Житомирський медичний інститут
Савінчева Л. П.
викладач фізичного виховання КЗ «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»
Київської обласної ради, м. Біла Церква

ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ: ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті представлено різні аспекти становлення та розвитку системи фізичного виховання в українських закладах освіти у радянський період історії нашої держави, виявлено проблеми шкільного фізичного виховання у незалежній Україні та окреслено перспективи його подальшого розвитку, окрім того, проаналізовано найбільш важливі державні документи та навчальні програми за якими працювали заклади освіти в Україні у 20-80-ті рр. ХХ ст., що визначали завдання та зміст шкільної системи фізичного виховання у цей період, виявлено етапи реформування фізичного виховання підростаючого покоління в Україні кінця ХХ – початку ХХІ століття та окреслено їх особливості і, на останок, визначено проблеми та можливі шляхи реформування галузі фізичного виховання в українських школах.

Ключові слова: фізичне виховання, освітній заклад, система, навчальна програма, школярі, фізичні якості, девальвація, реформа.

Kruk M., Bulgakov A., Kruk A., Shokhanova K., Shokhanov O., Savincheva L. The content of physical education of schoolchildren: historical aspects, problems and prospects. In the context of building the national system of general secondary education, implementation of the Concept "New Ukrainian School", the issue of analysis of the content and objectives of physical culture in curricula and programs of physical education in Ukrainian educational institutions in the Soviet period of history and in the first decades of its independence.

The article presents various aspects of the formation and development of the system of physical education in Ukrainian educational institutions in the Soviet period of our country's history, identifies problems of school physical education in independent Ukraine and outlines prospects for its further development. relations are always a reflection of the general state of development of society, and therefore the specifics of domestic education - is a reflection of the development of the state. That is why the analysis of the educational policy of the state in a certain historical period is logical to conduct in the context of the analysis of socio-political, economic and socio-cultural level of development of the state. In addition, the article analyzes the most important state documents and educational programs on which educational institutions in Ukraine worked in the 20-80s of the twentieth century, which determined the objectives and content of the school system of physical education in this period of the younger generation in Ukraine at the end of the XX - beginning of the XXI century and outlined their features and, finally, identified problems and possible ways to reform the field of physical education in Ukrainian schools.

Key words: physical education, educational institution, system, curriculum, schoolchildren, physical qualities, devaluation, reform.

Постановка проблеми. За умови розвитку національної системи освіти та реалізації Концепції "Нова Українська школа", важливого значення набуває питання аналізу змісту та завдань фізичної культури у навчальних планах та програмах з фізичного виховання в українських закладах освіти як у радянський період історії нашої держави, так і у перші десятиріччя її незалежності. Актуальним, також, є виявлення певних проблем і протиріч, що виникають у процесі масштабного реформування освітньої галузі.

Вивчення процесу становлення і розвитку шкільної фізичної культури, аналіз навчальних планів і програм у різних історичних періодах, уміле використання цього досвіду, дозволить, на нашу думку, суттєво вплинути на процес реформування фізичного виховання у школах України.

Аналіз літературних джерел. Аналіз історіографії досліджуваної проблеми дає підстави стверджувати про значні історико-педагогічні напрацювання, зокрема, питання історії української школи і педагогіки висвітлювались у публікаціях О. Сухомлинської (2005), Л. Березівської (2008), О. Любар (2010), М. Левківського (2011), Н. Побірченко (2012) О. Пронікова (2015) та інших.

Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури відображені у наукових працях О. Винничука (2001), Р. Тягура (2014), А. Ваколук (2016), Н. Сороколит (2018) та інші. Їх результати засвідчують, що в українських закладах освіти нагромаджено певний позитивний досвід впровадження засобів фізичного виховання як на уроках фізичної культури, так і у позанавчальний час.

Мета статті – теоретичний аналіз історичних аспектів розвитку змісту фізичного виховання школярів в українських освітніх закладах та особливостей реформування галузі фізичного виховання в Україні, а також, окреслити проблеми та перспективи реформування галузі фізичного виховання в українських школах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нажаль, економічні негаразди останніх десятиріч значно змістили акценти виховання у нашій країні, віддалило вирішення проблеми фізичного виховання молодого покоління на останній план. Сучасна школа, через надмірну насиченість навчальних програм, недостатнє фінансування, девальвацією процесу фізичної підготовки не може ефективно здійснювати процес фізичного виховання учнів. У концептуальних засадах реформування середньої школи "Нова українська школа", нажаль, також, не приділяється достатньо уваги фізичному вихованню дітей і молоді, обмежившись загальними фразами про їх здоровий спосіб життя.

Така ситуація вимагає наукового обґрунтування проблеми фізичного виховання у навчально-виховних закладах, пошуку шляхів її вирішення та втілення результатів теоретичних досліджень у реальну практичну площину.

Освітні процеси на різних історичних етапах розвитку суспільства є віддзеркаленням загального стану його розвитку, а тому специфіка вітчизняної освіти є відображенням розвитку самої держави. Зміст і практика освітньої діяльності залежать, у першу чергу, від державних інтересів, від суспільно-політичного життя в країні і розглядаються у самому широкому соціокультурному контексті та у нерозривному зв'язку з усім процесом соціалізації людей. Через це аналіз освітньої політики держави у певний історичний період логічно проводи у контексті аналізу суспільно-політичного, економічного й соціокультурного рівня розвитку самої держави [8].

Варто зазначити, що дослідження сучасних українських істориків педагогіки свідчать про те, що радянський період функціонування і розвитку освіти в Україні розглядається у контексті одного тривалого періоду, що характеризується пануванням тоталітарної комуністичної ідеології. Без сумніву, всі ці роки освіта у Радянській Україні була заідеологізованою та заполітизованою, однак за сімдесят років в СРСР змінювалися і політичні, і економічні, і педагогічні умови, що, у свою чергу, зумовлювало і зміни у розвитку освіти, як і ставленні до фізичної культури, зокрема.

Протягом усієї історії радянського фізкультурного руху комуністична влада намагалась одноособово спрямовувати розвиток фізичної культури і спорту, розглядаючи цю галузь і як складову частину нової соціалістичної культури, і як цілеспрямований засіб комуністичного виховання, визначаючи своїми директивними документами, як організаційні основи так і завдання та зміст всієї радянської системи фізичного виховання [5].

Декрети 20-х років, зокрема, декрет "Про єдину трудову школу" та інші спрямовувалися, у першу чергу, на охорону здоров'я дітей та поліпшення роботи санаторіїв і будинків відпочинку.

Із середини 20-х рр. у країні було розгорнуто рух за ліквідацію, так званої, "фізкультурнеграмотності", що супроводжувався залученням населення, у тому числі і дітей, до спортивних секцій, роз'яснюючи оздоровче та виховне значення занять фізичними вправами. Тоді як у фізичному вихованні школярів не було чітко визначено ні зміст, ні методи із формами фізкультурної роботи школи.

Саме відсутність програмового забезпечення характеризує не тільки перші повоєнні роки, щодо реалізації змісту фізичного виховання в галузі народної освіти, а й, власне, майже весь період становлення фізичного виховання у закладах освіти України в 20-х роках ХХ ст.

Постанова ЦК КПРС від 13 липня 1925р. "Про завдання партії в галузі фізичної культури" мала слугувати певним імпульсом до розробки нової, єдиної, обов'язкової для всіх "Програми для трудових шкіл", щоб усунути різнобій у методах роботи з фізичного виховання. І така програма з фізичної культури з'явилася у 1927 році, що стала основою для подальших програм з фізичного виховання у школах України.

У програмі були названі форми організації занять з фізичної культури визначалися засоби і методи проведення уроку. Окрім того, уроки фізичної культури мали пов'язуватися із загальноосвітніми комплексами, а інструктори фізкультури використовували фізичні вправи, що максимально нагадували трудові процеси.

Постанови 1931 та 1932 років вимагали перебудови навчального процесу на базі нових навчальних програм. Урок фізичної культури, якому загрожувала серйозна небезпека бути розчиненим в різних заходах з гігієнізації, був визнаний основною формою навчання учнів.

Ці постанови ЦК компартії та введення комплексу "Готовий до праці та оборони СРСР" (ГПО) допомігли ліквідувати розбіжності у засобах і методах фізкультурної роботи і свідчать про початок етапу розвитку системи фізичного виховання учнів. Все це стало передумовою для введення у 1932 році в освітніх закладах стабільної програми з фізичної культури, що базувалася на систематичному проведенні уроків [5].

Слід зазначити, що ця програма ставила завдання надавати школярам теоретичні знання з фізичної культури та проведення практичних занять з надання першої медичної допомоги. Саме до неї вперше було включено єдині нормативні вимоги, що склалися на основі комплексу ГПО.

У зв'язку із тим, що у другій половині 30-х років розширилася мережа дитячих спортивних шкіл, а спорт став пронизувати і шкільну фізичну культуру, навчальний матеріал програми 1937 року класифікувався не за основними

рухами, а вже за видами спорту, а урок фізкультури мав бути поділений на дві частини: основну і додаткову. Дана навчальна програма передбачала і загальну фізичну підготовку, а для контролю засвоєного матеріалу вчителями проводилися контрольні вправи і приймалися заліки.

З 1939 року у шкільні програми з фізичної культури була включена початкова військова підготовка та формування вмінь рукопашного бою. Перед загальноосвітніми школами, з метою зміцнення обороноздатності країни, ставилося завдання більш широкого використання засобів фізичного виховання, що свідчить про воєнізацію фізичної культури у цей період.

Наприкінці 50-х років продовжуються теоретичні і експериментальні пошуки шляхів удосконалення змісту шкільної освіти, через що вивчалось досить широке коло питань, зокрема, вікові особливості розвитку дітей на різних етапах навчання.

Становленню "фізкультури" як навчальної дисципліни у школах радянської України сприяв наказ 1959 року "Про заходи щодо поліпшення фізичного виховання у школах і педагогічних навчальних закладах СРСР" у якому наголошувалося, що "директори шкіл, повинні подолати недоліки щодо фізичного виховання учнів, усвідомивши той факт, що його недооцінка ускладнює весь навчально-виховний процес і перешкоджає підвищенню успішності учнів".

У Положенні "Про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл" що було введено в дію у 1971 році конкретизувалися завдання, зміст та особливості організації процесу фізичного виховання у школах. Фізичне виховання у ньому трактується як "органічна частина радянської системи виховання і навчання дітей, у процесі якого мають вирішуватися завдання зміцнення їх здоров'я, розвитку як фізичних якостей, так і удосконалення моральних і вольових, а також, розширення функціональних можливостей організму." [2].

У наступному 1972 році вводиться оновлений комплекс ГПО, що відповідав новим завданням системи фізичного виховання. Варто зазначити, що на його основі планувалися і реалізовувались усі завдання шкільної системи фізичного виховання аж до початку 90-х років ХХ сторіччя.

Аналіз науково – методичної літератури та офіційних документів свідчить, що у період незалежності України фізичне виховання як складової частини освітнього процесу проходило у своєму становленні чотири етапи.

Перший етап (1991–1998 рр.) – етап концептуалізації, характеризувався зміною пріоритетів у державній політиці загалом і в освітній, зокрема. Основна увага, на цьому етапі, приділялась створенню нормативно-правової бази з фізичного виховання. У цей час приймається "Закон України про фізичну культуру і спорт", згідно із яким у загальноосвітніх школах України вивчення фізичної культури передбачалося в обсязі трьох обов'язкових години на тиждень, але у навчальних планах міністерства у тижневому навантаженні, було чомусь затверджено, два уроки фізичної культури, що вносило суттєвий дисбаланс у роботу шкіл на місцях, а відсутність єдиної навчальної програми, у даний період, змушував вчителів працювати за програмами розробленими ще за Радянського Союзу, хоч варто зазначити, що з'являються перші розробки авторських та регіональних програм.

Концептуалізаційний етап заваршився затвердженням цільової комплексної програми "Фізичне виховання здоров'я нації", у якій передбачалося здійснення практичних заходів, щодо введення третього уроку фізичної культури на тиждень у середніх навчальних закладах, а також, планувалося запровадження державних стандартів освіти з фізичного виховання. Нажаль, програма була не виконана, перш за все, через брак коштів, а державні стандарти фізичного виховання для здобувачів базової середньої освіти і досі відсутні [10].

На етапі трансформації (1999–2003 рр.), врешті решт, з'являється українська державна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1–11 класів "Основи здоров'я і фізична культура", відповідно до якої метою фізичного виховання вбачалося збереження та зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів [3].

Що стосується етапу стабілізації, демократизації та національної спрямованості державної освітньої політики України (2004–2008 рр.), то він характеризується переходом на 12-річний термін навчання учнів. Фізичне виховання декларується як самостійна сфера соціокультурної діяльності і стає окремим предметом у навчальних закладах. Фізкультурна діяльність отримала оздоровчо-корегувальну та прикладну спрямованість. Основна мета фізичного виховання полягає у формуванні фізичного, психічного і духовного здоров'я учнів, розвитку основних рухових здібностей; що підвищує рівень фізичної підготовленості школярів.

І нарешті, четвертий етап, що вважається етапом реформування освіти загалом і фізичного виховання, зокрема, починається з 2008 року. Що зумовлював багатьма чинниками, зокрема, необхідністю проведення реформ у українській освіті та фізичному вихованні та намаганням інтегрувати Україну у європейський простір.

Окрім того, серед причин через які влада вирішила реформувати галузь, фахівці, у першу чергу, вважають низький рівень фізичної активності молоді і їх мотивації до занять фізичною культурою. В цей час, на жаль, сталося кілька смертельних випадків на уроках фізичної культури, що, вчоргове, підтвердило критичну ситуацію зі станом здоров'я дітей, хоч ці летальні випадки могли статися будь де, але сталося це, саме, на уроці фізкультури.

Все це мотивувало керівництво нашої держави до певних дій, але як виявляється, на жаль, помилкових, що створює проблеми у процесі реформування галузі. Із 2008 року різними постановами що мали на меті реформувати систему фізичного виховання учнівської та студентської молоді, як пише відома вчена Т. Круцевич, по фізичній підготовці в архітектоніці даної системи було здійснено серйозний удар, що має всі ознаки політичності [5].

Девальвація процесу фізичної підготовки у фізичній культурі навчальних закладів здійснювалася на фоні статистики про негативний фізичний стан і, перш за все, здоров'я молоді. Рішення про скасування державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України не мало наукового обґрунтування, що нанесло суттєвої шкоди системі фізичного виховання у навчальних закладах. Прийняте урядове рішення, яке стосувалося проведення щорічних оцінювань фізичної підготовленості населення України, викликає багато запитань, оскільки акцент зроблено

на констатацію результату і майже нічого конкретного не говориться про організацію самого процесу фізичної підготовки, що б сприяла його покращенню.

Питання, щодо місця і ролі процесу фізпідготовки у фізичній культурі досі фундаментально не розглядалось. За радянської спортивної парадигми фізичної культури, фізична підготовка була його основою, тоді як у незалежній Україні при незмінній парадигмі, фізпідготовку почала розглядатися тільки як одна із її багатьох складових, якою за певних обставин знехтували, чим тільки поглибили кризу функціонування галузі, оскільки основний критерій ефективності системи фізичного виховання було прибрано, а підвищення рівня здоров'я як критерій показує дуже слабку спроможність даної навчальної дисципліни вирішувати це соціальне завдання. Визначення девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні навчальних закладів України як політично вмотивованого рішення є головною невіршеною проблемою, що негативно вплинуло як для громадян, так і на державу [6].

Не додає оптимізму і Концепція "Нової української школи", в якій, на жаль, також, не приділяється достатньо уваги фізичному вихованню дітей і молоді. Автори обмежились загальними фразами про здоровий спосіб життя підростаючого покоління, але нічого не говориться про розвиток їх фізичної підготовленості засобами фізичної культури, про підготовку до захисту своєї Вітчизни.

Із 2014 року Україна втягнута у гібридну війну. Реальні загрози суверенітету нашої держави і потреба захисту її незалежності та територіальної цілісності України, які постали, оголили всю недалекоглядність державного управління сферою фізичної культури і спорту. Статистика показує, що "кількість визнаних придатними до військової служби протягом 3, 4 і 5-ї хвили мобілізації зменшилась із 49% до 37% і 32% відповідно ($p < 0,05$), а кількість визнаних непридатними до військової служби у мирний час, збільшилась із 21% до 26%" [1].

Виникає риторичне питання, а кому потрібен випускник-патріот "з активною життєвою позицією, що діє відповідно до морально-етичних принципів і може приймати відповідальні рішення, поважає гідність і права людини", але не здатний спочатку захистити свою державу [4].

Ще однією суттєвою проблемою є відсутність державних стандартів для учнів, тобто вимог до обов'язкових результатів навчання та компетентностей, оскільки у державному стандарті базової середньої освіти, що затверджений постановою Кабінету Міністрів України за № 898 від 30 вересня 2020 р. "Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти", серед 11 ключових компетентностей, чомусь не має жодної, яка б стосувалася фізичного виховання [9].

Тому, для вирішення даних проблеми, перспективним для нас видається звернення до кращого світового досвіду, а саме, враховуючи стандарти, створені Національною асоціацією спорту та фізичного виховання США (NASPE) та Європейською асоціацією фізичного виховання (EUPEA), запропонувати п'ять загальноєвропейських стандартів, що треба досягти учням під час вивчення дисципліни "Фізичне виховання". А саме, фізично освічений індивід володіє знаннями, навичками, компетентністю та відповідним ставленням до фізичної культури, необхідними, по-перше, для використання у різних рухових діях та розуміє важливість рухової компетентності, по-друге, для розуміння важливості регулярної фізичної активності з метою досягнення й підтримання належного рівня здоров'я та фізичної підготовленості протягом життя, по-третє, для розуміння важливості раціонального харчування, особистої гігієни, запобігання стресу та їх внеску у фізичне благополуччя, четверте, для розуміння важливості самосприйняття та самооцінки й прояву відповідальної поведінки, що виявляє самоповагу та повагу до інших, для позитивної взаємодії у колективі, і останнє, для розуміння важливості систематизації, планування та застосування знань концепцій, принципів, стратегій і тактик здорового способу життя [7].

Іншими словами, кожен стандарт має свої сфери впливу. Якщо перший включає рухові компетентності, то другий, залученість до оздоровчої фізичної активності, третій включає обізнаність у сфері здоров'язбережувальних технологій, четвертий, самообізнаність та самоуправління і п'ятий, вміння розв'язувати проблеми і конструктивне мислення.

Висновки. Підсумовуючи все вище написане, зауважимо, що зміст фізичного виховання школярів в українських освітніх закладах часто-густо зазнавав суттєвих змін, у залежності від того чи іншого етапу, що проходила вся система фізичного виховання у нашій країні, як то етапи її становлення чи розвитку, воєнізації чи "спортизації" у радянський період історії України, або етапи концептуалізації, трансформації, стабілізації та реформування, в останні десятиріччя за часів незалежності.

Основними проблемами реформування шкільного фізичного виховання за часів незалежності України можемо вважати, перш за все, девальвацію процесу фізичної підготовки у фізичній культурі навчальних закладів і відсутність у шкільній практиці державних стандартів освіти з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення особливостей контролю за розвитком фізичних якостей, рівнем фізичної підготовленості школярів на різних етапах розвитку шкільної системи фізичного виховання.

Література

1. Буженко А.І. Артеріальна гіпертензія та придатність до військової служби військовослужбовців і чоловіків мобілізаційного віку / А.І. Буженко, А.А. Воронко, Г.З. Мороз, Р.В. Шевчук, М.В. Ганоль // Україна. Здоров'я нації. – 2016. – № 1–2 (37–38). – С. 31 – 36.
2. Ваколюк А.М. Формування на уроках фізичної культури процесу навчання у загальноосвітніх школах України (50–80-ті рр. ХХ ст.) / А.М. Ваколюк // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. – №3 (54), вересень 2016. – Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2016. – С. 286 – 289.

3. Козачук Н. Етапи реформування шкільного фізичного виховання в період незалежності України / Наталія Козачук, Наталія Сороколит // День студентської науки: зб. матеріалів щорічн. студент. наук. конф. – Львів, 2018. – С. 47 – 50.
4. Концептуальні засади реформування середньої школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Крук М.З. Шкільна фізична культура в Україні (20-30-ті рр. ХХ ст.) / М.З. Крук: Навчально-методичний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ, 2011. – 215 с.
6. Круцевич Т.Ю. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави / Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, Р.В. Підлетейчук // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15, Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 2. – С. 51 – 55.
7. Москаленко Н. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання / Наталія Москаленко, Артем Яковенко, Тетяна Сидорчук, Оксана Марченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2019. – № 4(48). – С. 51 – 54.
8. Петренко О.Б. Гендерний вимір шкільної освіти в Україні (ХХ століття): монографія / О.Б. Петренко. – Рівне: Вид. Олег Зень, 2010. – С. 15.
9. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP200898.html
10. Сороколит Н. Становлення шкільного фізичного виховання в Україні в період незалежності / Наталія Сороколит, Ольга Римар, Алла Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 2. – С. 135 – 139.

References

1. Buzhenko A.I. Arterial'na hipertenziya ta prydatnist' do viys'kovoyi sluzhby viys'kovosluzhbovtiv i cholovikiv mobilizatsiyonoho viku / A.I. Buzhenko, A.A. Voronko, H.Z. Moroz, R.V. Shevchuk, M.V. Hanol' // Ukrayina. Zdorov'ya natsiyi. – 2016. – № 1–2 (37–38). – С. 31 – 36.
2. Vakolyuk A.M. Formuvannya na urokakh fizychnoyi kul'tury protsesu navchannya u zahal'noosvitnikh shkolakh Ukrayiny (50-80-ti rr. KHKH st.) / A.M. Vakolyuk // Naukovyy visnyk Mykolayivs'koho natsional'noho universytetu imeni V.O. Sukhomlyns'koho. Pedagogichni nauky: zbirnyk naukovykh prats'. – №3 (54), veresen' 2016. – Mykolayiv: MNU im. V.O. Sukhomlyns'koho, 2016. – С. 286 – 289.
3. Kozachuk N. Etapy reformuvannya shkil'noho fizychnoho vykhovannya v period nezalezhnosti Ukrayiny / Nataliya Kozachuk, Nataliya Sorokolit // Den' student-s'koyi nauky: zb. materialiv shchorich. student. nauk. конф. – L'viv, 2018. – С. 47 – 50.
4. Kontseptual'ni zasady reformuvannya seredn'oyi shkoly [Електронний ресурс]. – Rezhym dostupu: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Kruk M.Z. Shkil'na fizychna kul'tura v Ukrayini (20-30-ti rr. KHKH st.) / M.Z. Kruk: Navchal'no-metodychnyy posibnyk. – Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU, 2011. – 215 s.
6. Krutsevych T.YU. Naslidky polityky deval'vatsiyi fizychnoyi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni osvitenikh zakladiv Ukrayiny dlya hromadyan i derzhavy / T.YU. Krutsevych, M.M. Sayinchuk, R.V. Pidleteychuk // Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedagogichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova]. Seriya 15, Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2018. – Vyp. 2. – С. 51 – 55.
7. Moskalenko N. Evropeys'ki standarty shkil'noho fizychnoho vykhovannya / Nataliya Moskalenko, Artem Yakovenko, Tetyana Sydorochuk, Oksana Marchenko // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasn. suspil'stvi, 2019. – № 4(48). – С. 51 – 54.
8. Petrenko O.B. Hendernyy vymir shkil'noyi osvity v Ukrayini (KHKH stolittya): monohrafiya / O.B. Petrenko. – Rivne: Vyd. Oleh Zen', 2010. – С. 15.
9. Pro deyaki pytannya derzhavnykh standartiv povnoyi zahal'noyi seredn'oyi osvity [Електронний ресурс]. – Rezhym dostupu: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP200898.html
10. Sorokolit N. Stanovlennya shkil'noho fizychnoho vykhovannya v Ukrayini v period nezalezhnosti / Nataliya Sorokolit, Ol'ha Rymar, Alla Solovey // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2018. – № 2. – С. 135 – 139.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).17
УДК 616.711-002-084:615.8

Лівак П. Є.
кандидат юридичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського гуманітарного інституту, м. Буча
Корженко І. О.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського гуманітарного інституту, м. Буча
Смирнова О.
студентка спеціальності «Реабілітація та масаж»
кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського гуманітарного інституту, м. Буча

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ

Обґрунтовано комплексний характер реабілітації при остеохондрозі, основними засобами якого є лікувальна фізична культура, масаж та фізіотерапевтичні методи. Розглянуто основні фізіотерапевтичні методи, що використовуються при лікуванні остеохондрозу. Вибір одного методу фізіотерапії або їхньої комбінації залежить від провідного патогенетичного механізму розвитку остеохондрозу. Важливою складовою реабілітації хворих на остеохондроз є застосування лікувального масажу, класифікацію, необхідні умови для досягнення оздоровчого ефекту якого, наведено в роботі. Вказано правила виконання лікувальної фізичної культури при остеохондрозі. Сучасні технології реабілітації забезпечують підвищення ефективності лікувальних, реабілітаційних та профілактичних заходів та призводять до скорочення термінів лікування остеохондрозу хребта. Застосування високоефективних програм фізичної реабілітації відкривають нові можливості реабілітації хворих на остеохондроз хребта.

Ключові слова: методики фізичної реабілітації, остеохондроз хребта, лікувальний масаж.

Livak P., Korzhenko I., Smirnova O. Determination of efficiency of physical rehabilitation methods in osteochondrosis. The complex nature of rehabilitation in osteochondrosis, the main means of which are therapeutic physical training, massage and physiotherapy methods are substantiated. The main physiotherapeutic methods used in the treatment of osteochondrosis are considered. The choice of one method of physiotherapy or their combination depends on the leading pathogenetic mechanism of osteochondrosis. An important component of the rehabilitation of patients with osteochondrosis is the use of therapeutic massage, classification, the necessary conditions to achieve a health effect, which is presented in the paper. The rules of medical physical training for osteochondrosis are indicated. Modern rehabilitation technologies increase the effectiveness of therapeutic, rehabilitation and preventive measures and reduce the duration of treatment of spinal osteochondrosis. The use of highly effective physical rehabilitation programs opens up new opportunities for the rehabilitation of patients with osteochondrosis of the spine.

Key words: methods of physical rehabilitation, osteochondrosis of the spine, therapeutic massage.

Постановка проблеми. Остеохондроз – одне з найпоширеніших захворювань серед сучасного населення України. Останнім часом на остеохондроз страждають не лише люди похилого віку, а й працездатна частина жителів нашої країни і навіть підлітки. Причиною цього є: малорухливий образ, неправильне харчування, збільшення стресових ситуацій, починаючи з раннього дитячого віку, спадкова схильність тощо. Зростанню статистики сприяє особливість перебігу захворювання в організмі людини, яка характеризується безсимптомним перебігом на перших стадіях розвитку. Це уявне благополуччя триває довгий час і, на жаль, перші незначні прояви болю не завжди змушують пацієнтів звертатися до фахівців. Вже глибокі наслідки остеохондрозу виявляються при зверненні, такі як протрузія, міжхребцева грижа, параліч верхніх кінцівок, спондилоз та інші захворювання. Лікарі-терапевти та інші медичні працівники роблять все можливе, щоб призупинити зростання захворювання, спираючись на медикаментозне лікування. Саме тому, тема визначення ефективних методик фізичної реабілітації при остеохондрозі є актуальною та потребує глибшого наукового дослідження. Незважаючи на існуючий великий вибір терапевтичних комплексів, результати їх застосування не можуть повністю задовольнити клініцистів та дослідників через їхню недостатню ефективність та нетривалу ремісію після проведеного лікування. У зв'язку з цим, враховуючи високу медико-соціальну значущість захворювання, слід визнати обґрунтованим та перспективним розробку нових комплексів нелікарської консервативної терапії.

Мета статті. Визначення ефективності методик фізичної реабілітації при остеохондрозі.

Аналіз останніх досліджень. У сучасному суспільстві через малорухливий спосіб життя багатьох людей все більш розповсюдженими стають захворювання та uszkodження хребта. Аналіз літературних та інформаційних джерел підтвердив, що в наукових дослідженнях з профілактики та відновного лікування хворих з комплексною патологією – остеохондрозом поперекового відділу хребта, ускладненого нестабільністю хребетно-рухових сегментів і протрузією міжхребцевих дисків, особливу роль відіграє визначення зв'язкового апарату, нервової системи та системи кровообігу. Ступінь тяжкості цих порушень варіює у широкому діапазоні – слабкість та асиметричний тонус м'язів, контрактури, порушення постави, деформації кінцівок тощо.

Аналіз наукових публікацій останніх років відображає позицію багатьох авторів про те, що в патогенезі

больового синдрому при остеохондрозі, поряд з дистрофічними змінами в міжхребцевих дисках і тілах хребців, у формуванні клінічних проявів значну роль відіграє ураження м'язової системи, залученої до патологічного процесу, наприклад праці: Іванічева Г.А., 2004; Повеліхіна А.К., Чернова А.П., 2006; Єпіфанова В.А, Єпіфанова А.В., 2008. Біомеханічні порушення в скелетно-м'язовій системі хребетно-рухового сегмента суттєво обтяжують перебіг захворювання та зумовлюють наявність виражених локомоторних дисфункцій. З урахуванням останніх даних, у даний час переглядаються питання лікувальної тактики у хворих на остеохондроз поперекового відділу хребта: Скоромець А.А., 2001; Шатохін В.Д., 2006; Фірсова Н.П., Михайлова А.А., 2009. Все більшого визнання набуває комбіноване використання патогенетично обґрунтованих фізіотерапевтичних факторів у лікувальному комплексі. Відмінною особливістю їх є фізіологічність, відсутність алергічних проявів, можливість впливати на багато ланок патогенезу захворювання та органічне поєднання з іншими лікувальними факторами Давидкін Н.Ф., 2006; Боголюбов В.М., 2008; Пономаренко Г.М., 2008; Куліков А.Г., 2009.

Недостатні фізичні навантаження сприяють пригніченню активності м'язової системи та розвитку дегенеративно-дистрофічних порушень у сегментах хребетного стовпа, послаблюючи опорно-амортизаційну функцію хребта. Відповідно до поглядів В.І. Здибського, остеохондроз хребта – це хронічне захворювання, що характеризується деструктивними змінами тканин хребетних сегментів і виявляється різними неврологічними симптомами, ортопедичними та вісцеральними порушеннями. А.І. Бобр рекомендує використовувати психофізичні вправи на двох рівнях – плечовому та на рівні голови. При шийному остеохондрозі використовують класичний, сегментарно-рефлекторний та точковий масаж, характер прийомів масажу та локалізація їх застосування залежить від стадії перебігу шийного остеохондрозу.

Виклад основного матеріалу дослідження. За традицією, що склалася в останні десятиліття, світогляд медиків формується в руслі переважного використання лікарських засобів (фармакотерапії). Тим часом, у лікарському арсеналі є засіб із не менш потужним потенціалом – лікувальні фізичні фактори. Фізичні фактори є для організму адекватними зовнішніми подразниками і з давніх-давен широко застосовуються як ефективні засоби лікування та попередження хвороб, загартовування організму. Застосування фізичних факторів у лікуванні, профілактиці та медичній реабілітації хворих різного клінічного профілю є доступним, економічно вигідним та клінічно ефективним.

Термін реабілітація походить від латинського слова *rehabilis* – «відновлення здібності». Реабілітація – це відновлення функціонального стану організму та працездатності, які порушені хворобами, травмами чи фізичними, хімічними та соціальними факторами. Мета реабілітації – ефективно та раннє повернення хворих та інвалідів до побутових та трудових процесів, покращення якості життя, відновлення особистісних властивостей людини. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає дуже близьке до цього визначення реабілітації: «Реабілітація є сукупністю заходів, покликаних забезпечити особам з порушеннями функцій внаслідок хвороб, травм та вроджених дефектів пристосування до нових умов життя в суспільстві, в якому вони живуть». На думку ВООЗ, реабілітація є процесом, спрямованим на всебічну допомогу хворим та інвалідам для досягнення ними максимально можливої при цьому захворюванні фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності.

Реабілітацію слід розглядати як складну соціально-медичну проблему, яку можна розділити на кілька видів: медична (фізична та психологічна), професійна (трудова) та соціально-економічна. Медична реабілітація спрямована на ліквідацію медико-біологічних наслідків хвороб під час відхилень від нормального морфо-функціонального статусу. Фізична реабілітація є невід'ємною частиною реабілітації. Цей вид реабілітації передбачає використання з лікувальною та профілактичною метою фізичних вправ та природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих та інвалідів.

Фізичні фактори можуть використовуватися на етапах стаціонарного та амбулаторного лікування, після виписки хворого зі стаціонару, а також у ранній післяопераційній реабілітації. Трудова реабілітація покликана відновити знижену працездатність. Соціальна реабілітація спрямована на підвищення соціальної адаптації, тобто відновлення порушених зв'язків із сім'єю та суспільством. Звідси випливає, що одужання хворого після перенесеного захворювання та його реабілітація – не зовсім одне й те саме, оскільки, крім відновлення здоров'я пацієнта, необхідно відновити ще й його працездатність, соціальний статус, тобто повернути людину до повноцінного життя в сім'ї, суспільстві, колективі.

Остеохондроз – дегенеративно-дистрофічне ураження сполучнотканинних структур, що забезпечують рух між хребцями. Це захворювання хребта, що супроводжується поступовим та неухильним руйнуванням міжхребцевих структур, що призводить до зменшення суглобової щільності між хребцями, розростання кісткової тканини у вигляді виростів (остеофітів), до стійкого больового синдрому, тривалого спазму м'язів та порушення функції хребта. Остеохондроз – найпоширеніша недуга хребта, на яку страждають понад 70 % населення. Остеохондроз – вже не хвороба людей похилого віку. Кількість молодих працездатних пацієнтів зростає з кожним роком. Численні дані статистики свідчать не лише про велику частоту захворювань на остеохондроз, а й про відсутність тенденції до зменшення. У зв'язку з цим, актуальним є пошук найефективніших методів комплексного лікування та профілактики розвитку остеохондрозу.

Клінічна картина остеохондрозу багато в чому визначається наявністю нейроvasкулярних порушень, механізм виникнення яких наступний: результат одночасного механічного впливу грижі диска на нервові корінця і судини, що супроводжують їх, або формування рефлекторних м'язово-тонічних реакцій у відповідь на ішемію м'язів з подальшим стисненням нервів, розташованих поблизу спазмованих м'язів. Спазмований м'яз стає джерелом додаткової больової імпульсації до клітин задніх рогів спинного мозку, як наслідок підвищується активність передніх рогів спинного мозку, що веде до ще більшого спазму м'язів. Замикається коло: біль – спазм – біль. Для ліквідації цих порушень на етапі реабілітації потрібна дія як на дистрофічно змінені тканини хребта, так і на нервові елементи (спинномозкові нерви, ганглії, периферичні нерви).

Мета фізичної реабілітації хворих на остеохондроз – відновлення фізичної працездатності, що досягається розробкою індивідуальної програми з урахуванням тяжкості патологічного процесу та індивідуальних особливостей пацієнта під час реабілітації. Реабілітаційні заходи включають медикаментозну терапію, фізіотерапевтичне лікування, витягування, лікувальну фізкультуру, масаж, голкорексфлексотерапію і мануальну терапію за показаннями.

Застосування фізіотерапевтичних методів дозволяє м'яко впливати на організм і не торкатися інших органів та тканин. При цьому ефективність комплексного лікування остеохондрозу суттєво підвищується. Позитивний лікувальний та реабілітаційний ефект фізичних факторів зумовлений складним впливом на організм людини, що супроводжується значною зміною метаболізму, нейро-гуморальної регуляції, функціонального стану різних органів та систем, викликаючи прискорення реституції, стимуляцію регенерації, посилення компенсації та імуномодуляції. Фізіотерапія спрямована на усунення больового синдрому, поліпшення кровообігу та мікроциркуляції в ураженому сегменті, надання протизапальної та протинабрякової дії, усунення метаболічних та дистрофічних порушень, зменшення рухових розладів. Фізіотерапія остеохондрозу краща для людей похилого віку, так як меншою мірою впливає на виникнення загострень інших хронічних захворювань.

Розглянемо основні фізіотерапевтичні методи, що використовуються при лікуванні остеохондрозу:

1) ультразвуковий вплив на пошкоджену ділянку високочастотними звуковими хвилями. Ультразвук, як відомо, має болезаспокійливу, розсмоктуючу, протизапальну, спазмолітичну дію, прискорює регенеративні та репаративні процеси. Дія даної процедури подібна до дії механічної вібрації, але ультразвук проникає набагато глибше в органи і тканини і діє більш точково. Іноді прийом медикаментів поєднують із ультразвуковими процедурами, які забезпечують краще засвоєння лікарських засобів;

2) магнітотерапія при остеохондрозі полягає у дії постійним або змінним низькочастотним магнітним полем на уражену ділянку. У результаті проведення процедур покращується мікроциркуляція крові, постачання киснем та поживними речовинами уражених ділянок, стимулюється регенерація тканин, зменшується запалення, та процес загоєння відбувається швидше;

3) ампліпульстерапія – низькочастотні імпульсні струми впливають на нервові рецептори та м'язові утворення, підвищують лабільність нервових волокон та центральних нейронів, що призводить до зниження болю. Синусоїдальні модульовані струми викликають ритмічно впорядкований потік аферентних сигналів у центральну нервову систему, який пригнічує електричні імпульси з болючого вогнища на периферичному, спінальному, супраспінальному та кірковому рівнях;

4) діадинамічні струми – метод лікування організму діадинамічними імпульсними струмами. Найбільш характерним клінічним ефектом дії діадинамічних струмів є знеболення. Такий ефект пояснюється зменшенням тиску нервових стовбурів, нормалізацією трофічних процесів та кровообігу, усуненням гіпоксії, що спостерігаються у тканинах при дії діадинамічних струмів. Дія діадинамічних струмів активно впливає на кровопостачання тканин, стимулює колатеральний кровообіг, збільшує кількість функціонуючих капілярів, очищує і загоює гнійні рани, виразки пролежнів, запальний процес тканин;

5) лазеротерапія – один із різновидів фототерапії. Лікувальний ефект досягається шляхом впливу монохроматичного та когерентного світла (використовується випромінювання в червоному та ближньому інфрачервоному діапазонах) на уражену ділянку. Низькоінтенсивне червоне випромінювання активує біосинтетичні та біоелектричні процеси. Активація фотобіологічних процесів у результаті поглинання червоного лазерного випромінювання викликає розширення судин мікроциркуляторного русла, нормалізує локальний кровотік і призводить до дегідратації запального вогнища, чинить загоювальну та протизапальну дію, зменшує болі;

6) дарсонвалізація – це метод високочастотної електротерапії, що полягає у впливі на організм хворого слабкого імпульсного змінного струму або електромагнітного поля високої частоти. Дарсонвалізація застосовується для відновлення нормального кровопостачання тканин хребта, покращення обміну речовин у тканинах хребта, відновлення чутливості шкірних покривів, покращення проходження імпульсів нервових закінчень, зняття болю за рахунок блокування рецепторів периферичних нервових закінчень;

7) детензор-терапія – суть цього методу полягає у витяжці хребта під впливом ваги тіла. Для проведення процедури використовується спеціальний матрац або мат із системою похилих ребер, спрямованих від центру в обидві сторони. Під дією ваги тіла ребра відхиляються, витягуючи хребет. Еластичність конструкції забезпечує тривале витягування. Крім того, під час даної процедури людина перебуває у комфортній позі, всі фізіологічні вигини тіла зберігаються. У результаті відбувається ефективне розвантаження хребта;

8) ударно-хвильова терапія – процедура використання акустичних хвиль. У процесі ударно-хвильової терапії високоінтенсивні ударні хвилі впливають на уражені тканини. В результаті зменшується хронічне запалення, стимулюється розкладання кальцію та відтворення колагену. Стимуляція даних біологічних механізмів сприяє відновленню пошкодженої ділянки, нормалізації функцій та усунення болю;

9) ультрафіолетове опромінення – використовується як допоміжна процедура у процесі основного лікування. Ультрафіолетові промені регулюють обмін кальцію та вітаміну D у шкірі, що має значення для хворих, які отримують глюкокортикоїди, відновлюється співвідношення в крові кальцитоніну та паратирину, кальцитоніну та кальцитріолу. Завдяки цьому покращується засвоєння кальцію та зміцнюється кісткова тканина.

Вибір одного методу фізіотерапії або їхньої комбінації залежить від провідного патогенетичного механізму розвитку остеохондрозу. При вираженому больовому синдромі необхідно надавати перевагу застосуванню синусоїдальних модульованих та діадинамічних струмів у комбінаціях з магнітотерапією та дарсонвалізацією. Якщо в патогенезі захворювання провідна роль належить судинному фактору, то ефективнішим вважається застосування магнітотерапії або магнітолазеротерапії за стандартними методиками квантової терапії.

Наступною важливою частиною реабілітації хворих на остеохондроз є застосування лікувального масажу. Завданням лікувального масажу є відновлення втрачених функцій органів та систем, зменшення болю, поліпшення кровопостачання тканин, зміцнення м'язового корсету. Лікувальний масаж класифікується в залежності від мети його призначення на:

- 1) гігієнічний – активний засіб для профілактики захворювань та догляду за тілом, збереження функцій організму, зміцнення здоров'я;
- 2) лікувальний – ефективний метод лікування різних травм та захворювань;
- 3) реабілітаційний – засіб відновлення функцій органів та систем після травм і захворювань, оперативних втручань, застосовується відновлення фізичної працездатності спортсмена після тривалих перерв у тренуванні;
- 4) спортивний – застосовується підвищення функціонального стану спортсмена, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів (передстартовий, відновлювальний);
- 5) косметичний – застосовується для догляду за шкірою та тілом (профілактика передчасного старіння, целюліту тощо).

При остеохондрозі застосовуються класичні прийоми масажу, спрямовані на розслаблення, розтягування спазмованих м'язів шиї, спини, кінцівок, широко застосовується точковий масаж біологічно активних точок спини, мануальна терапія. При шийному остеохондрозі проводять розслаблюючий, точковий і класичний масаж сходових м'язів, м'язів верхньої кінцівки, надпліччя. При грудному остеохондрозі особливу увагу приділяють розслабленню паравертебральних, міжреберних та ромбоподібних м'язів. При поперековому остеохондрозі найбільш ретельно проводять розслаблюючий масаж м'язів попереку, сідничної області, грушоподібного м'яза, задньої групи м'язів стегна.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод, який використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою для якнайшвидшого одужання та попередження розвитку ускладнень хвороби. ЛФК є невід'ємною частиною реабілітаційних заходів при остеохондрозі, а при стиханні больового синдрому виходить на перше місце.

Крім того, ЛФК – головний метод профілактики остеохондрозу. При загостренні захворювання спеціальні фізичні вправи спрямовані на зниження патологічної імпульсації, поліпшення кровообігу в ураженому сегменті хребта, зменшення набряку тканин. При стиханні болю основним завданням ЛФК є ліквідація ділянок локальних гіпотрофій та зміцнення м'язового корсету. Це призводить до підвищення м'язової витривалості до тривалих статичних навантажень, дозволяє знизити навантаження на міжхребцеві диски та зв'язковий апарат хребта, уникнути подальшої мікротравматизації, таким чином уповільнити подальше прогресування дегенеративно-дистрофічного процесу. Пацієнт повинен навчитися володіти м'язами тулуба, домогтися узгодження їх у роботі, відновити навичку правильної постави та руховий стереотип.

Завданнями ЛФК при остеохондрозі також є стимуляція крово- та лімфообігу, тканинного обміну в уражених кінцівках, шийно-грудному відділі хребта; зменшення болю та збільшення амплітуди рухів; збільшення сили м'язів тулуба та кінцівок, відновлення їх тону; оздоровлення всього організму хворого. Для досягнення оздоровчого ефекту ЛФК необхідно дотримуватись наступних умов:

- 1) системність застосування фізичних вправ – при кожному захворюванні необхідна певна система на організм за допомогою ЛФК;
- 2) регулярність – обов'язкове, щоденне виконання ЛФК;
- 3) тривалість вправ визначає лікувальний ефект – максимально довго (курсами), іноді – все життя;
- 4) поступове підвищення навантаження має відбуватися паралельно до тренуваності;
- 5) індивідуалізація занять – детальне вивчення та облік особливостей кожного хворого, його захворювань та ЦНС;

- 6) різноманітність засобів ЛФК – поєднання гімнастичних, ігрових, прикладних та інших вправ.

Також важливим є дотримання наступних правил виконання ЛФК при остеохондрозі хребта:

- 1) вправи мають бути спрямовані на розслаблення, розтягування спазмованих м'язів шиї, спини;
- 2) зміцнення м'язового корсету спини;
- 3) усі вправи виконуються повільно і плавно, без різких рухів і обтяження, різкого болю не повинно бути;
- 4) вправи виконуються переважно у вихідному положенні сидячи, лежачи;
- 5) усі вправи починаються з 1-4 повторень, доводячи поступово до 12-15 повторень кожної вправи;
- 6) ЛФК виконується максимально довго, роками, іноді все життя.

Аналіз різних методів реабілітації при остеохондрозі хребта показав, що сучасні технології реабілітації забезпечують підвищення ефективності лікувальних, реабілітаційних та профілактичних заходів та призводять до скорочення термінів лікування остеохондрозу хребта. Описані методи реабілітації є високоефективними та сприятливо впливають на зниження клінічних проявів остеохондрозу хребта. Застосування високоефективних програм фізичної реабілітації відкривають нові можливості реабілітації хворих на остеохондроз.

Висновки. Остеохондроз – дегенеративно-дистрофічне захворювання хребта уражає найбільш працездатну частину населення і займає провідне місце щодо трудовитрат у загальній структурі захворюваності. Остеохондроз хребта характеризується системним ураженням хрящової тканини дегенеративно-дистрофічного характеру із залученням до патологічного процесу кісткових, суглобових, зв'язкових, м'язових та інших утворень даного відділу хребта. У розвитку остеохондрозу хребта виділяють чотири стадії захворювання та три ступені тяжкості патологічного процесу з відповідною клінічною картиною з урахуванням рівня ураження, від якого залежить раціональність призначення комплексу реабілітаційних впливів хворих.

Основними немедикаментозними методами лікування шийного остеохондрозу хребта є засоби фізичної

реабілітації, серед яких – фізичні вправи, механотерапія, масаж, фізіотерапія. Комплексне використання засобів передбачає купірування болю та запалення міжхребцевих суглобів та зв'язкового апарату, зменшення їх набряку, відновлення обміну сполучної тканини зв'язкового апарату, зниження м'язової напруги, розвантаження хребта. З урахуванням локалізації остеохондрозу у хребті використання засобів фізичної реабілітації має особливості. При шийному остеохондрозі використовуються фізичні вправи на розслаблення, координацію, дихальні вправи, вправи на зміцнення м'язів шиї, верхнього плечового пояса, грудної клітки, вправи у воді та лікувальний масаж з урахуванням стадії захворювання, провідного клінічного синдрому та рухового режиму. При остеохондрозі грудного відділу хребта хворим призначається лікувальна гімнастика, головною метою якої є збільшення рухливості реберно-хребцевих та міжхребцевих суглобів. Використовуються загальнозміцнюючі, дихальні та спеціальні вправи, методи кінезіотерапії, методики Бубновського С.М., дихальна гімнастика, плавання тощо.

Література

1. Дубчук О. В., Усова О. В. Проблеми розвитку, лікування та реабілітації остеохондрозу хребта на сучасному етапі. Молодіжний вісник ВНУ. 2008. № 2. С. 30–33.
2. Єпіфанов В. А., Єпіфанов А. В. Остеохондроз хребта. Відновне лікування при захворюваннях і пошкодженнях хребта / ред.: В. Єпіфанов, А. Єпіфанов. М., 2008. С. 135–188.
3. Крук Б. Р., Павловський Д. О. Фізична реабілітація осіб з шийно-больовим синдромом при остеохондрозі хребта. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 7. С. 63–66.
4. Малахов Г. П. Профілактика і лікування хвороб хребта. Донецьк: Сталкер, Генеша, 2007. 239 с.
5. Юрик О. Є. Неврологічні прояви остеохондрозу: патогенез, клініка, лікування. Київ: Здоров'я, 2001. 340 с.

Reference

1. Dubchuk, O. V., & Usova, O. V. (2008). Problemy rozvytku, likuvannya ta reabilitatsiyi osteokhondrozu khrebta na suchasnomu etapi. Molodizhnyy visnyk VNU, (2), 30–33.
2. Yepifanov, V. A., & Yepifanov, A. V. (2008). Osteokhondroz khrebta. U V. Yepifanov & A. Yepifanov (Red.), Vidnovne likuvannya pry zakhvoryuvannyakh i poskodzhennyakh khrebta (p. 135–188). MEDpress-inform.
3. Kruk, B. R., & Pavlovs'kyi, D. O. (2006). Fizychna reabilitatsiya osib z shyyno-bol'ovym syndromom pry osteokhondrozi khrebta. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (7), 63–66.
4. Malakhov, H. P. (2007). Profilaktyka i likuvannya khvorob khrebta. Stalker, Henesha.
5. Yuryk, O. Ye. (2001). Nevrolohichni proyavy osteokhondrozu: patohenez, klinika, likuvannya. Zdorov"ya.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).18

Малахова Ж. В.
Донецький національний медичний університет

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлені дані аналізу передумов розроблення алгоритму програмування самостійних занять студентів з фізичного виховання закладів вищої освіти України. У ході дослідження були з'ясовані окремі питання мотивації до самостійних занять фізичними вправами з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи. Досліджені індивідуальні інтереси та потреби студентів до занять фізичною культурою і спортом в учбовий час та при самостійних заняттях. З'ясовані відмінності у самооцінці фізичного здоров'я, фізичній підготовленості та їх значенні у самоописі фізичного стану між студентами які займаються фізичним вихованням на I-II курсах, та тими, які на мають даного циклу за програмою на III-IV курсах. Дослідження ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту виявили взаємозв'язок як зі способом життя, темпераментом, емоційним станом, генотипом так і зі змістом процесу фізичного виховання. Розглянуті передумови розроблення алгоритму саморозвитку були узагальнені з метою створення особливого соціального мікросередовища, у якому найбільше виникають стимули до розвитку творчої самовіддачі, підвищення працездатності, навчальної, спортивної, волонтерської активності. У процесі дослідження була визначена взаємозумовленість сфери реалізації діяльності студентів та сфери самосвідомості та самооцінки юнаків та дівчат в процесі формування рівня особистої потреби в досягненні успіху. Доведено, що застосування індивідуально підібраних форм занять сприяє керованому впливу на процес фізичного і психічного розвитку студентів. Суть принципу «сполученого впливу» полягає в тому, що застосовані форми дозволяють добиватися конкретних змін у фізичній сфері, які в свою чергу сприяють спрямованим змінам у психічній сфері студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, саморозвиток, студенти, самостійні заняття.

Malakhova Zh. Physical activity and motivational priorities of student. The article presents the data of the analysis of the preconditions for the development of the algorithm for programming independent classes of students in physical education of higher education institutions of Ukraine. In the course of the research, certain issues of motivation for independent physical exercises were clarified in order to find the most optimal means and methods of conducting training sessions and sports and mass work. The individual interests and needs of students for physical culture and sports during school hours and in independent classes are studied. Differences in self-assessment of physical health, physical fitness and their importance in the self-description of physical condition between students engaged in physical education in I-II courses, and those who do not have this cycle in the program in III-IV courses. Studies of values in the field of physical culture and sports have found a

relationship with lifestyle, temperament, emotional state, genotype and the content of the process of physical education. The prerequisites for the development of the algorithm of self-development were generalized in order to create a special social microenvironment in which the greatest incentives for the development of creative dedication, efficiency, training, sports, volunteering. In the course of the research the interdependence of the sphere of realization of students' activity and the sphere of self-consciousness and self-assessment of young men and women in the process of forming the level of personal need to achieve success was determined. It is proved that the use of individually selected forms of classes contributes to the controlled impact on the process of physical and mental development of students. The essence of the principle of "combined influence" is that the forms used allow achieving specific changes in the physical sphere, which in turn contribute to targeted changes in the mental sphere of students.

Key words: physical education, self-development, students, independent classes.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Зростаючі темпи зниження рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я студентів України вимагають особової уваги науковців особливо під час світової пандемії. До причин низької фізичної підготовленості та здоров'я студентства відносять недолік уваги до занять фізичним вихованням починаючи з дошкільної освіти і упродовж всього періоду навчання молоді. Найбільшою групою ризику, яка характеризується високим розумовим та емоційним навантаженням, викликаним розумовою працею, що відбувається за умови дефіциту часу, у сукупності зі стресовими явищами та нервовими напруженнями виступає студентська молодь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За аналізом даних наукової літератури, однією з головних причин, які мають вплив на стан здоров'я студентів, є спосіб життя, в якому значну роль виконує дефіцит рухової активності. Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11]. Проблему мотивації у фізичному вихованні розробляли такі фахівці, як: Т.Ю. Круцевич, О.І., Н.В. Москаленко, Подлесний, О.Ю. Марченко, Т.В. Нестерова, В.В. Цибульська та багато інших. Серед публікацій можна виділити роботи Андерс А., 2015; Андреева О., Катерина У., 2018; Биличенко Е., 2015; Бойко Г., Міщук Д.; 2016; Борейко Н. Азаренкова Л., 2016.

Аналіз історичної літератури з психології свідчить про наявність різних тлумачень сутності мотивів. У А. Макарової, 1993, мотив визначається, як «спрямованість активності на предмет», У.С. Гончаренко, 1999 - як «спонукальна (збуджувальна) причина дій і вчинків людини», У.С. Рубінштейн, 1989 - як «усвідомлене спонукання до певної дії», У.А. Петровського, 1999- як «спонукання до діяльності», чи як у Л. Столяренка, 1999 - «до створення поведінкового акту», У.Е. Ільїн, 1980 - як «своєрідний енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини», у цього ж автора у пізніших працях - як «сформоване підґрунтя для власного вчинку» (Е. Ільїн, 2000). Однак за спільною думкою багатьох авторів потреба в «самоактуалізації», «самовдосконаленні», «самореалізації» є найвищою у ієрархії потреб [12,13,14,15,16,17,18,19,20]. На заняттях з фізичного виховання, вона має прояв у бажанні відчувати себе здоровим, у бажанні оволодіти новими уміннями й навичками, у досягненні успіху у професійній діяльності [6].

Метою дослідження є аналіз передумов розроблення алгоритму програмування самостійних занять студентів; з'ясування окремих питань мотивації до самостійних занять фізичними вправами з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи, виявлення індивідуальних інтересів і потреб до занять фізичним вихованням і спортом в учбовий час та при самостійних заняттях.

Завданням дослідження було з'ясування відмінностей між студентами які займаються фізичним вихованням на I-II курсах, та тими, які на мають даного циклу за програмою на III-IV курсах.

Згідно анкетних даних у нашому дослідженні прийняло участь 611 студентів, з них дівчат було 403 (66%) особи, а хлопців - 208 (34%). За результатами досліджень були з'ясовані відмінності, які можуть бути пов'язані як зі способом життя, темпераментом, емоційним станом, генотипом так і зі змістом процесу фізичного виховання.

Методи дослідження: соціологічні методи: анкетування для визначення мотивів, інтересів студентів до видів і форм занять фізичним вихованням; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу досліджень: результати анкетних даних дозволили звернути увагу на відмінності у дослідженні потребово-мотиваційної сфери студентів, показуючи розбіжність в особливостях їх проявів (Табл. 1).

Так, за аналізом анкетних даних 168 (77,4 %) дівчат і 88 (85,4 %) юнаків I-II курсів займаються спортом, значно менший відсоток студентів III - IV курсів це 96 (51,6 %) дівчат і 43 (41 %) хлопців підтвердили свою участь у заняттях спортом. За два роки навчання у вищій кількості займаючись спортом дівчат знизилась майже на 20 %, а хлопців, більше ніж у 2 рази, з 85,4% до 41 %. Що свідчить про значний недолік у спортивно-масовій роботі ЗВО, у пропаганді ЗСЖ, у виховній роботі закладу, у недостатній кількості вільного годинного ресурсу студентів.

Серед дівчат найбільшої популярності зазнали секції з фітнесу, їх відвідують 32 (19 %) дівчат I-II курсів і 31 (32,3 %) дівчат III - IV курсів. З юнаків найбільша кількість студентів відвідує тренажерний зал як на I-II курсах, так і на III - IV курсах - це 22 (122,9 %) і 8 (18,6 %) юнаків відповідно. На I - II курсі найбільша кількість студентів 68 (40,5%) дівчат і 28 (31,8%) юнаків мають бажання займатися спортом 3 рази на тиждень, трохи менший відсоток дівчат 56 (33,3%) мають бажання займатися спортом 2 рази на тиждень, а 26 (29,5%) хлопців навпаки, мають бажання займатися частіше, 4 рази на тиждень.

Таблиця 1

Види спорту та фізичної активності, якими займаються студенти

	Дівчата I-II курс, n = 217		Юнаки I-II курс, n = 103		Дівчата III-IV курс, n = 186		Юнаки III-IV курс, n = 105	
	n	%	n	%	n	%	n	%
займаються спортом								
так	168	77,4	88	85,4	96	51,6	43	41,0
ні	49	22,6	15	14,6	90	48,4	62	59,0
Види спорту, гуртків								
легка атлетика	15	8,9	7	8,0	12	12,5	3	7,0
пауерліфтинг	4	2,4	11	12,5	2	2,1	-	-
футбол	2	1,2	9	10,2	-	-	6	14,0
волейбол	21	12,5	8	9,1	9	9,4	7	16,3
баскетбол	2	1,2	6	6,8	-	-	8	18,6
танці	28	16,7	3	3,4	14	14,6	-	-
гімнастика	11	6,5	-	-	-	-	-	-
тренажерний зал	46	27,4	21	23,9	22	22,9	8	18,6
фітнес	32	19,0	-	-	31	32,3	-	-
дзюдо	-	-	2	2,3	-	-	2	4,7
бокс	-	-	2	2,3	-	-	1	2,3
н/теніс	3	1,8	8	9,1	4	4,2	4	9,3
плавання	2	1,2	2	2,3	2	2,1	2	4,7
карате	2	1,2	5	5,7	-	-	2	4,7
самбо	-	-	4	4,5	-	-	-	-
кількість тренувань на тиждень								
2	56	33,3	12	13,6	44	45,8	10	23,3
3	68	40,5	28	31,8	28	29,2	19	44,2
4	16	9,5	26	29,5	14	14,6	9	20,9
5 та більше	28	16,7	22	25,0	10	10,4	5	11,6

Майже кожен день подобається займатися спортом 28 (16,7%) дівчат і 22 (25%) хлопців, що говорить про професійне ставлення до занять спортом.

На III – IV курсі кількість спортсменів, які займаються біля 5 разів на тиждень зменшилась у дівчат до 10 (10,4%), а у юнаків до 5 (11,6%) студентів. На цих курсах майже половина 44 (45,8%) дівчат мають бажання займатися спортом менше ніж на I-II курсах – 2 рази на тиждень, а 19 (44,2 %) юнаків залишили бажання займатися спортом 3 рази на тиждень. Що свідчить про зміну звичок та інтересів студентів у інший бік.

У власному дослідженні за анкетними даними (табл. 2), найбільша кількість студенток 178 (82%) I – II курсу має за мету покращити власне здоров'я, для 67 (65%) хлопців цього ж періоду навчання на першому місці метою фізичних занять було самоствердження. Далі, за рейтингом 65 (41%) дівчат бажали досягти гармонійності побудови тіла, 78 (36%) дівчини планували отримати задоволення від рухової активності та 76 (35%) дівчат метою бачили активно проводити дозвілля. Серед дівчат I – II курсу, підвищити свою фізичну підготовленість в якості мети бачило 52 (24%) дівчини, що значно менше чим хлопців 60 (58%) цих самих курсів, що свідчить о досить різних гендерних пріоритетах.

Таблиця 2

Аналіз мети студентів до занять спортом

Мета	Дівчата I-II курс, n=217		Юнаки I-II курс, n=103		Дівчата III-IV курс, n=186		Юнаки III-IV курс, n = 105	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Підвищити фізичну підготовленість	52	24	60	58	37	20	68	65
Отримати задоволення від рухової активності	78	36	44	43	86	46	89	85
Досягти високих спортивних результатів	22	10	36	35	52	28	38	36
Приймати участь у змаганнях	26	12	15	15	11	6	26	25
Покращити здоров'я	178	82	23	22	158	85	47	45
Досягти гармонійності будови тіла	141	65	41	40	100	54	68	65
Нормалізувати масу тіла	43	20	10	10	126	68	17	16
Для самоствердження	17	8	67	65	19	10	58	55
Активно проводити дозвілля	76	35	49	48	84	45	86	82
Для спілкування з друзями	98	45	62	60	108	58	69	66

Порівнюючи кількісний розподіл студенток обравши мету нормалізувати масу тіла у дівчат I – II курсу та III – IV курсів можливо звернути увагу на те, що у першій групі таких було п'ята частина студенток (43 (20%)), а ось вже на наступних курсах кількість студенток 126 (68%) значно збільшилась. Це підтверджує чисельні дослідження про проблему поступового збільшення надлишкової ваги у населення. На I – II курсі лише 10 (10%) хлопців бентежить це питання, а ось вже на III – IV курсі кількість таких студентів збільшується до 17 (16%) осіб.

Досить невеликий відсоток студенток на перших двох курсах метою бачать досягнення високих спортивних результатів, це 22 (10 %) дівчат, хлопців було у тричі більше 36 (35%) юнаків, що свідчить о значно більшій спортивній орієнтованості юнаків. Однак, до III – IV курсу зацікавленість у спортивних результатах серед дівчат збільшилася до кількості 52 (28 %) дівчат, а у хлопців до 38 (36 %) юнаків, що свідчить про закріплення з часом зацікавленості у обраному виді спорту як у дівчат, так і у юнаків. Бажання приймати участь у змаганнях серед дівчат істотно не змінилося з I – II курсу до III – IV курсів, 26 (12%) дівчат I – II курсу і 11 (6%) дівчат III – IV курсу мали таке бажання. Для хлопців ця мета була досить суттєвою також як на I – II курсах у (36 (35%) студентів, так і на III – IV курсі у (38 (36%) студентів.

На думку науковців, найбільш інформативною є соціальна взаємодія, так як тільки у ході діяльності формується і розвивається свідомість особистості. У даному дослідженні майже половина 98 (45%) дівчат I – II курсу займаються різними видами рухової активності для отримання можливості найти коло однодумців і поспілкуватися з ними, однолітків хлопців у цій підгрупі значно більше 62 (60%), та вже до III – IV курсу значна більшість 108 (58%) дівчат і 69 (66 %) хлопців отримують задоволення від спілкування з друзями під час занять фізичним вихованням і спортом. Саме ця позитивна динаміка свідчить про ефективну роботу фахівців зазначеної сфери та стимулює дослідників систематизувати старі та розробляти нові методи дослідження інтересів і мотивів та спонукати молодь до свідомого ставлення до занять фізичними вправами та обраним видом спорту.

Нашу увагу було звернено на вивчення уявлень студентів про своє фізичне здоров'я, фізичну підготовленість та їх значення (Табл.3).

Найбільша кількість студентів I-II курсів як дівчат 76 (35%), так і юнаків 36 (35%) оцінюють своє здоров'я на 8-9 балів, у дівчат, та сама кількість 76 (35%), оцінює своє здоров'я на 6-7 балів, хлопців з такою самою оцінкою власного здоров'я було менше 26 (25%) студентів. Найвищий бал оцінки свого здоров'я мали 22 (10%) дівчат і 15 (15%) хлопців, а найменший бал собі не поставив жоден хлопець I-II курсу, тоді як зовсім погано себе відчувало 4 (2%) дівчат. За результатами анкетних даних на III – IV курсах, самооцінка власного здоров'я як у дівчат, так і у хлопців була вищою ніж у студентів I-II курсу. Так найбільша кількість студенток III – IV курсів 74 (40%) оцінила своє здоров'я на 8-9 балів, і майже половина хлопців 47 (45%) було з такою ж оцінкою, що свідчить про покращення самопочуття студентів до III – IV курсів.

Таблиця 3

Самооцінка фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та їх значення

бали	Дівчата I-II курс, n=217		Юнаки I-II курс, n=103		Дівчата III-IV курс, n=186		Юнаки III-IV курс, n = 105	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Як оцінюють своє фізичне здоров'я (від 1 до 10)								
1-3	4	2	-	-	9	5	-	-
4-5	39	18	15	15	47	25	11	10
6-7	76	35	26	25	41	22	37	35
8-9	76	35	36	35	74	40	47	45
10	22	10	26	25	15	8	11	10
Як оцінюють свою фізичну підготовленість								
1-3	11	5	-	-	26	14	2	2
4-5	43	20	15	15	47	25	16	15
6-7	91	42	26	25	82	44	45	43
8-9	50	23	46	45	22	12	26	25
10	22	10	15	15	9	5	16	15
Яке значення для професійної діяльності має рівень фізичного здоров'я								
1-3	-	-	-	-	-	-	-	-
4-5	33	15	10	10	28	15	16	15
6-7	54	25	15	15	47	25	26	25
8-9	76	35	41	40	65	35	37	35
10	54	25	36	35	47	25	26	25
Яке значення для професійної діяльності має рівень фізичної підготовленості								
1-3	26	12	-	-	19	10	-	-
4-5	98	45	26	25	65	35	24	23
6-7	54	25	36	35	74	40	28	27
8-9	39	18	31	30	28	15	37	35
10	-	-	10	10	-	-	16	15

Однак зменшилась кількість студентів, які собі виставили найвищу оцінку стану здоров'я, у дівчат таких було

15 (8%), а у хлопців 11 (10%). Середню та низьку оцінку собі поставило 41 (22%) і 47 (25%) дівчат, а у хлопців такі оцінки мали 37 (35%) і 11 (10%) відповідно.

За загальним аналізом можливо простежити покращення самопочуття студентів на більш старших курсах, що свідчить про адаптацію до розумового і фізичного навантаження.

За даними самоаналізу стосовно своєї фізичної підготовленості, найбільша кількість студенток I-II курсу 91 (42%) оцінили себе на 6-7 балів. Хлопці почували себе більш впевнено, їх найбільша кількість 46 (45%) чоловік оцінили свій рівень на 8-9 балів. Найвищий бал собі поставило 10 (22%) дівчат і 15 (15%) хлопців. Однак на III – IV курсах ці показники поступово зменшуються, і якщо у дівчат істотно зміни у розподіленні не відбулися, то у хлопців майже половина студентів 44 (45%) оцінила свій рівень фізичної підготовленості гірше, ніж на I-II курсі (на 6-7 балів). Також, на відміну від початкових курсів, на III – IV курсах збільшилась кількість дівчат, які оцінюють свою фізичну підготовленість від 1-3 балів з 11 (5%) дівчат до 26 (14%) дівчат, що свідчить о певній відсутності фізичного навантаження в повсякденному житті, а головне, у свідомій констатації цього факту.

За результатами відповідей студентів на питання - яке значення для професійної діяльності має рівень фізичної підготовленості, більшість студенток 98 (45%) I-II курсу виставили всього 4-5 балів з 10, і жодної з цієї групи студенток не вказали на найвище значення рівня фізичної підготовленості. І навіть 26 (12 %) дівчат поставили 1-3 бали цьому значенню, не приділяючи уваги ступеню важливості питання власного самопочуття. На жаль студентки не тільки фізично не достатньо підготовлені, але й психологічно не мають уявлень про рівень навантаження у майбутній професійній діяльності. Третина 31 (30%) хлопців I-II курсу виставили 8-9 балів значенню рівня фізичної підготовленості, що також є гарним прикладом свідомого ставлення до себе та свого фізичного саморозвитку, ще, майже третина, 36 (35%) хлопців поставили середню оцінку (6-7 балів), а четвертина студентів 26 (25%) юнаків поставили нижчу за середню (4-5 балів) оцінку значенню рівня фізичної підготовленості. На III – IV курсах найвищу оцінку цінності рівня фізичної підготовленості (10 балів) поставило 16 (15%) хлопців, та знову жодна дівчина. Стає важливим не тільки фізична активність під час занять, а й освоєння шляхів самопізнання і самовдосконалення особистості за допомогою рухової діяльності.

Висновки. За результатами дослідження з'ясовано, що декілька груп факторів впливають на фізичну підготовленість, працездатність, біологічний стан і стан здоров'я студентів. До них відносять стиль і здоровий спосіб життя (50-60%), соціальне і фізичне середовище (20-25%), генетичні чинники (20%), медичний супровід (10-15%). Як найбільш впливовий фактор, спосіб життя може сприйматись як певний спосіб інтеграції потреб студентів з відповідною їм діяльністю. Саме тому, формування типової структури форм життєдіяльності студентів у напрямку єдності і доцільності процесів саморегуляції і саморозвитку, самоорганізації і самодисципліни сприятиме зміцненню, покращенню адаптивних можливостей організму, створюючи умови до повноцінної самореалізації, додаючи відчуття впевненості у власних силах для розвитку загальнокультурних і професійних здібностей.

Розглянуті передумови розроблення алгоритму саморозвитку були узагальнені з метою створення особливого соціального мікросередовища, у якому найбільше виникають стимули до розвитку творчої самовіддачі, підвищення працездатності, навчальної, спортивної, волонтерської активності. Паралельно з цим пропонуємо зберігати психологічний комфорт, стимулювання розкриття психофізіологічного потенціалу особистості, актуалізування процесу самовдосконалення студентів. В умовах реалізації цього стратегічного напрямку у студентів сформується відповідальність за власне здоров'я в структурі загальнокультурного розвитку, що має прояв у стильових особливостях поведінки для побудови себе як повноцінної особистості в моральному, духовному і фізичному аспектах життєдіяльності. Така організація фізичного виховання молоді виступатиме як модель соціальних відносин відкритого суспільства успішних та здорових людей.

Зміст організації свідомого спортивно-орієнтованого способу життя студентів повинен складатись з індивідуального і групового стилю поведінки, організації побутових умов і життєдіяльності, зразки яких закріплюються у вигляді майбутнього стилю життя. Потреба у самовдосконаленні поступово сформується у спосіб життя, у якому особиста поведінка оптимізує взаємодію індивіда з суспільством у соціально-побутових і економічних умовах життя.

Систематичне фізичне вдосконалення поступово має розкрити первинний, природний потенціал особистості, до складу якого входить три взаємозв'язані компоненти: базові потреби, фізичний і характерологічний потенціал.

Характер базових потреб має діапазон від потреб до збереження і покращення життя – до саморуйнування, деградації; від рівня сили особистості (впевненості і відповідальності) до слабкості особистості (невпевненості, залежності); від свободи - опори на себе, до стану залежності - опори на інших; від розвитку - самореалізації, самоактуалізації, до звичного, стереотипного існування. Важливою складовою стратегії саморозвитку є стимулювання покращення комунікативних якостей (комунікативного потенціалу) молоді, що є важливою частиною адаптаційного потенціалу. Оскільки студентська молодь знаходиться в соціальному оточенні, успіх у навчанні та діяльності пов'язаний з умінням побудувати стосунки з близьким оточенням.

До характерологічного потенціалу входять мотиваційні складові рис характеру і темпераменту. Риси характеру формуються до 17–18 років і в певній мірі піддаються вихованню і саморозвитку. За допомогою педагогічного впливу можливо змодельовати, надати індивідуальний прояв процесу реалізації базових і інших мотиваційних аспектів.

Найбільший рівень впливу і мотивації на розвиток та самовдосконалення молоді має фізичний потенціал. Концепція стратегії саморозвитку базується на біологічних і соціальних чинниках, теоретико-методичному обґрунтуванні, а також на факторах навчання, які стимулюють, формують і підтримують цілеспрямовану поведінку. Тому процес фізичного виховання повинен бути керованим не тільки під час практичних занять, а ще й повинен містити засоби і методи, що забезпечують розвиток функціональних спроможностей усіх підсистем до оптимального рівня при будь якій формі організації занять, що забезпечує повне розкриття фізичного потенціалу. Який, в свою чергу, має

властивість доцільно змінювати характер функціонування на основі властивостей саморегуляції й адаптації організму та психорегуляції. Така поведінка спирається на чітке усвідомлення своїх власних цілей і цінностей. Опора на власні цінності взагалі надає додаткову стійкість особистості. Причому, чим більше ці цінності співпадають з загальноприйнятими, тим міцніше внутрішня платформа особистості, яка відповідає за зовнішні дії одним із можливих варіантів пристосувальних змін.

Результати анкетування свідчать про існування **перспективи подальших досліджень** за темою вдосконалення програм фізичного виховання студентів, у напрямку створення умов для посилення особистісної участі в них, за рахунок залучення студентів до занять за власним вибором часу і виду спорту, що сприяють особистісному зростанню студентів. Усвідомлене ставлення до свого фізичного стану підвищує зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою, що робить позитивний вплив на розвиток фізичних якостей тих, хто займається.

Література

1. Андерс А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / А. Андерс, Є. Сербо, С. Фестрига // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2015. – Т. 2. – С. 6-12.
2. Андреева О., Катерина У. Організаційно-методичне забезпечення та ефективність діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2018; 1:97-102.
3. Биличенко Е. Внешность как важнейший стимул мотивации к двигательной активности студентов. Спортивный вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2015; 1:15-19.
4. Бойко Г., Міщук Д. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2016; 3:5-8.
5. Борейко Н. Азаренкова Л. Мотивація до занять фізичним вихованням у студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ». Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2016; 3:15-19.
6. Городецький О. Сімейні цінності студентської молоді яка займається фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2017; 1:129-133.
7. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан //: зб.наук. праць [«Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка»]. – Вип. 118. – Чернігів: ЧЕПУ, 2014. – С.88-93
9. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2015; 2:55-58.
10. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник. 2020. № 1. С. 268-277.
11. Дутчак М.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010, № 2–3. – С. 116–120.
12. Antala B. The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools. Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptatio: proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress; 2012May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski». 2012.p. 167-9.
13. Borjas, G.J., Doran, K. B. and Shen, Y. Ethnic Complementarities after the Opening of China: How Chinese Graduate Students Affected the Productivity of Their Advisors. Journal of Human Resources. January 1, 2018. P.1-31.
14. Bös K., Schlenker L., Büsch D. et al. German Motor Test. Feldhaus, Hamburg, Germany, 2016.
15. Chen P. Physical activity, physical fitness, and bodymass index in the Chinese child and adolescent populations: An update from the 2016 Physical Activity and Fitness in China — The Youth Study. Journal of Sport and Health Science. 2017. №6. P. 381-383.
16. Cho J., Huh J. New Education Policies and Practices in South Korea. <https://bangkok.unesco.org/content/new-education-policies-and-practicessouth-korea>
17. Chróinín D.Ní, Cosgrave C. Implementing formative assessment in primary physical education: teacher perspectives and experiences. Physical Education and Sport Pedagogy. 2013. №18. P. 219 – 233. Doi: 10.1080/17408989.2012.666787
18. Council of Europe, Committee for the Development of Sport. EUROFIT: European test of physical fitness. Rome: Committee for the Development of Sport within the Council of Europe, 1988.
19. Crum B., Mester J. A critical review of competing PE concepts. Sport sciences in Europe 1993 – Current and future perspectives. Aachen: Meyer and Meyer; 1994. p. 516-33.
20. Hallmann K., Zehrer A. Event and community involvement of sport event volunteers. International Journal of Event and Festival Management. 2017 №5 (3). P. 308-323.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19
УДК 796.015.5-055.2:796.422

Мірошніченко В. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Брезденюк О. Ю.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
завідувачка кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Швець О. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Ковальчук А. А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК 25-35 РОКІВ

Вплив занять за програмою оздоровчого бігу на функціональну підготовленість жінок 25-35 років проявився зростанням абсолютних та відносних показників аеробної продуктивності організму ($Vo_2 \max$ і ПАНО). Крім цього встановлено зростання відносних показників потужності та ємності анаеробної лактатної продуктивності організму (ВАНТ 30 і МКЗМР). Показники анаеробної алактатної продуктивності організму (ВАНТ 10) не зазнали статистично достовірних змін. Заняття оздоровчим бігом викликали адаптаційні реакції серцево-судинної системи, які проявилися вірогідним зниженням ЧСС у стані відносного м'язового спокою та артеріального тиску на дозовані фізичні навантаження.

Заняття за програмою оздоровчого бігу є ефективним засобом удосконалення аеробної продуктивності у жінок 25-35 років. Зростанню показників аеробної продуктивності сприяли бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення дозування яких здійснювалися за енерговитратами. Зростанню показників анаеробної продуктивності сприяли пробіжки субмаксимальної інтенсивності та серійні прискорення. Такі заняття викликають позитивні адаптаційні реакції серцево-судинної системи.

Ключові слова: функціональна підготовленість, оздоровчий біг, енерговитрати, жінки.

Miroshnichenko Viacheslav, Brezdeniuk Oleksandra, Shvets Oksana, Kovalchuk Andrii. The influence of health-improving running classes on the functional preparedness of women aged 25-35. The article presents a program of training sessions for health running, where the dosage of running loads is based on energy consumption, and describes its impact on the indicators of functional preparedness of women 25-35 years. This technique is based on the dependence of energy expenditure on heart rate. The study involved 80 women of the first period of adulthood who had no experience in sports. The subjects performed running loads in the aerobic mode of energy supply at a heart rate in the range of 140-150 beats per minute. The duration of the running was individual, which provided energy expenditure within the optimal range. In order to harmoniously develop all the energy supply systems of muscular activity, every second and third of the week classes included intense running for short distances in anaerobic power energy supply.

The impact of classes on the health-improving running program on the functional preparedness of women aged 25-35 years was manifested by an increase in absolute and relative indicators of aerobic productivity of the body ($Vo_2 \max$ and TAM). In addition, an increase in the relative indicators of power and capacity of anaerobic lactate productivity of the body (VANT 30 and MQMK). Indicators of anaerobic alactate productivity of the body (VANt 10_{abs.} and VANt 10_{rel.}) did not undergo statistically significant changes. Health-improving running classes caused adaptive reactions of the cardiovascular system, which was manifested by a probable decrease in heart rate in a state of relative muscle rest and blood pressure on dosed exercise.

Health-improving running classes are an effective way to improve indicators of aerobic productivity of the body in women 25-35 years. The growth of aerobic productivity was facilitated by running loads in the aerobic mode of energy supply, the dosing of which was carried out according to energy consumption. Interval runs of submaximal intensity and serial accelerations contributed to the growth of anaerobic productivity. Such classes cause positive adaptive reactions of the cardiovascular system.

Keywords: functional preparedness, health running, energy consumption, women.

Постановка проблеми. За останні роки статистика від організаторів аматорських заходів з бігу, велосипедного спорту, плавання, триатлону свідчить про системне збільшення учасників. Разом з тим ступінь розвитку оздоровчих технологій істотно поступається технологіям спортивних тренувань.

Перший зрілий вік (22-35 років) характеризується максимальною ефективністю та економічністю фізіологічних процесів організму, а відтак, є найбільш сприятливим для удосконалення адаптивних механізмів за

допомогою фізичних навантажень. Разом з тим особливості адаптаційних реакцій жінок першого зрілого віку на оздоровчі тренування різними видами рухової активності досліджені фрагментарно.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою "Оптимізація процесу вдосконалення фізичного стану жителів Подільського регіону засобами фізичного виховання" (реєстраційний номер – 0118U003259).

Аналіз літературних джерел. Існують публікації, де доведена ефективність використання методики дозування бігових навантажень за енерговитратами стосовно підвищення показника $Vo_{2\ max}$ у студентів жінок та чоловіків [6], студентів 17-19 років [11], студенток 17-19 років [4]. S. Drachuk et al. довели, що зростання аеробної продуктивності під впливом програми, яка включає крім бігових навантажень рівномірним безперервним методом ще й інтервальні тренування було більш вираженим та відбулося у двічі швидше [11]. Stören Öyvind et al. доводять, що інтервальні тренування високої інтенсивності можуть застосовуватися з метою підвищення показників серцево-судинної системи та бути стратегічним засобом здорового старіння [13]. Отже оптимальним є поєднання рівномірного бігу із інтервальними тренуваннями.

Мета статті – встановити вплив занять оздоровчим бігом на показники функціональної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 80 жінок віком 25-35 років, які до цього не займалися спортом та надали письмову згоду на участь у дослідженні. Тренувальні заняття за програмою оздоровчого бігу проводили періодичністю 3 рази на тиждень. В основі програми були бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення, які виконувалися рівномірним безперервним методом. Дозування бігових навантажень здійснювали за енерговитратами. Дана методика розроблена Ю.М. Фурманом [7] та ґрунтується на основі залежності енергетичних витрат від частоти серцевих скорочень, встановленої L. Vroûha [9]. Автором встановлена мінімальна (порогова) та максимально допустима величини енергетичних витрат, а діапазон між мінімальною та максимальною величиною є оптимальним для удосконалення аеробних можливостей організму. Враховуючи це, досліджуваним рекомендували виконувати бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення (при ЧСС у межах 140-150 уд·хв⁻¹), а тривалість бігу була індивідуальною, яка забезпечувала енергетичні витрати в межах оптимального діапазону. Окрім бігових навантажень в аеробному режимі, з метою гармонійного розвитку усіх систем енергозабезпечення м'язової діяльності, кожне друге та третє на тиждень заняття включало пробіжки у анаеробному режимі енергозабезпечення (повторний біг 3-4 рази по 60 м через 80 м бігу підтюпцем). Крім бігових навантажень у процесі оздоровчих занять досліджувані виконували загально-розвиваючі вправи; спеціально-бігові вправи; вправи силового характеру спрямовані на зміцнення м'язових груп, робота яких переважає у бігових локомоціях; вправи на розслаблення; дихальні вправи. По мірі зростання тривалості бігових навантажень, зменшувалася кількість вправ іншого характеру. Показник максимального споживання кисню ($Vo_{2\ max}$) визначали методом велоергометрії за методикою В.Л. Карпмана зі співавторами [2]. Для визначення порогу анаеробного обміну (ПАНО) нами використаний польовий тест розроблений F. Conconi et al. (1982) [10], у модифікації Ю.М. Фурмана, адаптованої до лабораторних умов [6]. Для визначення ємності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення використали велоергометричний метод, розроблений Shogy A., Cherebetin G [12]. Цей метод передбачає визначення максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗМР). Для визначення потужності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення застосували 30 секундний Вінгатський анаеробний тест ВАНТ 30, а для визначення потужності алактатних процесів енергозабезпечення – 10 секундний тест ВАНТ 10 [1]. Контрольні виміри проводили через 12 та 24 тижні від початку занять за програмою. Для виявлення ефективності авторської програми порівнювали зв'язані вибірки, де ряди динаміки відображали зміни ознак залежно від етапу дослідження. Статистичну обробку проводили за t-критерієм Стьюдента. Артеріальний тиск у стані відносного м'язового спокою та після виконання навантажень на велоергометрії потужністю 1 Вт і 2 Вт на 1 кг маси тіла визначали під час виконання тесту PWC₁₇₀.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під впливом занять оздоровчим бігом серед показників функціональної підготовленості виявлено вірогідне зростання за відносними показниками анаеробної лактатної продуктивності організму та абсолютними і відносними показниками аеробної продуктивності організму (таблиця 1).

Таблиця 1

Вплив занять за програмою оздоровчого бігу на функціональну підготовленість жінок 25-35 років (n = 80)

Показники	Середня величина $M \pm m$,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
ВАНТ 10, кгм·хв ⁻¹	2460,7±54,54	2471,5±51,98	2469,7±50,35
ВАНТ 10, кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	39,7±0,48	40,4±0,48	40,7±0,48
ВАНТ 30, кгм·хв ⁻¹	2197,3±47,62	2204,9±43,85	2222,9±43,59
ВАНТ 30, кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	35,4±0,41	36,0±0,41	36,6±0,41*
МКЗМР, кгм·хв ⁻¹	1489,3±26,78	1512,3±26,43	1526,3±25,77
МКЗМР, кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	24,2±0,30	24,9±0,31	25,3±0,29**
ПАНО, Вт	145,0±1,38	149,0±1,38*	153,1±1,15***
ПАНО, Вт·кг ⁻¹	2,4±0,02	2,5±0,03**	2,6±0,03***
$Vo_{2\ max}$, мл·хв ⁻¹	2574,4±19,44	2616,2±20,96	2677,4±23,98***
$Vo_{2\ max}$, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	42,3±0,48	43,5±0,44	44,8±0,48***

Примітка. Вірогідність відмінності показників від вихідних даних: * - $p < 0,05$; ** - ($p < 0,01$), *** - ($p < 0,001$).

Так показник ВАНТ 30_{відн.} під впливом таких занять зріс на 3,4 %; показник МКЗМР_{відн.} зріс на 4,5 %; показник ПАНО_{абс.} зріс на 5,6 %; відносний показник ПАНО зріс на 8,3% ($p < 0,001$); показник $Vo_2 \text{ max}$ абс. зріс на 4,0 %; показник $Vo_2 \text{ max}$ відн. зріс на 5,9 %. Відсутність статистично підтверджених змін встановлено за показниками анаеробної алактатної продуктивності організму – ВанТ 10_{абс.} та ВанТ 10_{відн.}.

Заняття за програмою оздоровчого бігу викликали у жінок першого періоду зрілого віку адаптаційні реакції серцево-судинної системи, які проявилися зниженням ЧСС у стані відносного м'язового спокою (на 2,2 %) та зниженням систолічного АТ після дозованого велоергометричного навантаження потужністю 1 Вт·кг⁻¹ маси тіла (на 2,1 %) (таблиця 2).

Таблиця 2

Вплив занять за програмою оздоровчого бігу на показники АТ і ЧСС у стані спокою та АТ після дозованих велоергометричних навантажень у жінок 25-35 років (n = 80)

Показники	Середня величина $M \pm m$,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижнів
ЧСС, уд. хв ⁻¹	79,4±0,48	78,6±0,44	77,7±0,39**
АТ систолічний, мм рт. ст.	112,8±0,69	112,5±0,69	112,3±0,69
АТ діастолічний, мм рт. ст.	71,1±0,92	71,6±0,92	71,6±0,92
АТ систолічний після навантаження 1 Вт·кг ⁻¹ , мм рт. ст.	126,6±0,92	125,0±0,69	124,0±0,69*
АТ діастолічний після навантаження 1 Вт·кг ⁻¹ , мм рт. ст.	65,6±0,92	66,1±0,92	66,3±0,92
АТ систолічний після навантаження 2 Вт·кг ⁻¹ , мм рт. ст.	143,0±1,15	140,9±0,92	140,3±0,92
АТ діастолічний після навантаження 2 Вт·кг ⁻¹ , мм рт. ст.	54,9±1,84	54,9±1,84	54,9±1,84

Примітка. Вірогідність відмінності показників від вихідних даних:

* - $p < 0,05$; ** - ($p < 0,01$).

На наш погляд зростанню анаеробної лактатної продуктивності організму сприяли передбачені програмою пробіжки субмаксимальної інтенсивності та серійні прискорення, які виконувалися повторним методом з обмеженим відпочинком. Крім цього на аеробну лактатну продуктивність позитивно впливають включені до програми кроси у режимі «фарт-лек», які передбачають у процесі рівномірного бігу виконання інтенсивних відрізків довжиною від 50 до 250 м. За даними Ю.Г. Козловського [3] крос «фарт-лек» є ефективним засобом і для удосконалення аеробних можливостей у легкоатлетів. Зростанню показників аеробної продуктивності сприяло застосування технології дозування фізичних навантажень за енерговитратами, оскільки за твердженням Ю.М. Фурмана дана методика орієнтована на удосконалення саме аеробної системи енергозабезпечення м'язової діяльності [7]. Отримані нами дані доповнюють інформацію отриману S. Drachuk et al. про ефективність застосування технології дозування навантажень за енерговитратами при проведенні занять з фізичного виховання з чоловіками 17-19 років [11] та інформацію отриману В.М. Мірошніченко зі співавторами про ефективність застосування даної технології при проведенні занять фізичного виховання з дівчатами 17-19 років [4].

У літературі існують дані про можливість впливу аеробними вправами низької та середньої інтенсивності на зниження АТ у літніх жінок віком до 60 років [15]. Фахівці з фізіології спорту стверджують, що зниження ЧСС у стані спокою є позитивною реакцією організму на тренування спрямовані на розвиток витривалості. Такий ефект є наслідком збільшення розмірів серця, відповідно зростає відстань між синоатріальним вузлом та волокнами Пуркінє, як наслідок час проходження імпульсу від синоатріального вузла до волокон Пуркінє зростає [14]. Зниження систолічного АТ на дозовані фізичні навантаження вказує на зростання тренуваності до таких навантажень, оскільки між систолічним АТ та інтенсивністю навантаження існує пряма залежність [4, 5, 8].

Висновки. Заняття за програмою оздоровчого бігу є ефективним засобом удосконалення аеробної продуктивності у жінок 25-35 років. Зростанню показників аеробної продуктивності сприяли бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення дозування яких здійснювалися за енерговитратами. Зростанню показників анаеробної продуктивності сприяють передбачені програмою пробіжки субмаксимальної інтенсивності та серійні прискорення. Такі заняття викликають позитивні адаптаційні реакції серцево-судинної системи.

Перспективи подальших досліджень слід спрямувати на узагальнення отриманих даних із даними про вплив занять оздоровчим бігом на показники фізичної підготовленості, що дозволить зробити висновки про те, як зростання показників функціональної підготовленості пов'язано із зростанням показників фізичної підготовленості у жінок 25-35 років.

Література

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
2. Карпман В.Л., Гудков И.А., Койдикова Г.А. Непрямое определение максимального потребления кислорода у спортсменов высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. – 1972. – №1. – С. 37-41.

3. Козловский Ю.И. Марафонский бег. Киев: Здоровья, 1989. – 144 с.
4. Мірошніченко В.М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. – Львів, 2008. – 17 с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. Олимпия Пресс. – Москва, 2005. – 528 с.
6. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: автореф. дис. ... докт. біол. наук: 03.00.13. – Київ, 2003. – 31 с.
7. Фурман Ю.М. Визначення оптимального діапазону величини бігових навантажень за величиною максимального споживання кисню. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2004. – (5). – P. 505-9.
8. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУФВСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. –184 с.
9. Brouha L. Physiology in Industry. Pergamon Press. – 1967. – 178 p.
10. Conconi F., Ferrari M., Ziglio P.G., Droghetti P., Codeca L. Determination of anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. J. Appl. Physiol. – 1982. – Vol.52. – P. 869-873. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7085420/>
11. Drachuk S., Bohuslavskaya V., Pityn M., Furman Y., Kostiukovich V., Gavrylova N., Salnykova S., Didyk T. Energy supply capacity when using different exercise modes for young 17-19 year-old men. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2018. – 18(1), – Art.33, – P. 246-254. DOI:10.7752/jpes.2018.01033
12. Shögy A., Cherebetin G. Minutentest auf dem fanradergometer zur bestimmung der anaeroben capazität Eur. J. Appl. Physiol. – 1974. – Vol.33. – P. 171-176.
13. Stören Öyvind, Helgerud Jan, Sæbø Mona, Eva Maria Støa, Solfrid Bratland-Sanda, Runar J. Unhjem, Jan Hoff, Eivind Wang. The Effect of Age on the VO_{2max} Response to High-Intensity Interval Training. Medisin og vitenskap innen sport og trening, Januar, 2017. – 49(1). – P. 78-85, DOI: 10.1249/mss.0000000000001070
14. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2019. – 648 p.
15. Young D.R., Appel L.J., Lee S., Miller E.R. The effects of aerobic exercise and T'ai Chi on blood pressure in older people: results of a randomized trial. J. Am. Geriatr. Soc. – 1999. – Vol.47. – P. 3277-3284.

Reference

1. Volkov NI, Nesen EN, Osipenko AA, Korsun SN Biokhimiia myshechnoj deiatel'nosti. K.: Olimpijskaia literatura; 2000. 504 s.
2. Karpman VL, Gudkov IA, Kojdikova GA. Nepriamoe opredelenie maksimal'nogo potrebleniia kisloroda u sportsmenov vysokoj kvalifikacii. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury. 1972. 1: 37-41.
3. Kozlovskij Iul. Marafonsij beg. Kiev: Zdorov'ia; 1989. 144 s.
4. Miroshnichenko VM. Zastosuvannia fizichnikh trenuvan' riznogo spriamuvannia dla vdoskonalennia fizichnogo zdorov'ia divchat z urakhuvanniam somatotipu [disertacia]. L'viv: L'viv. derzhav. un-t. fiz. kul't.; 2008. 17 s.
5. Solodkov AS, Sologub EB. Fiziologiiia cheloveka. Obshchaia. Sportivnaia. Vozrastnaia: Uchebnik. Izd. 2-e, ispr. i dop. Moskva: Olimpiia Press; 2005. 528 s.
6. Furman IuM. Korekciia aerobnoi ta anaerobnoi laktatnoi produktivnosti organizmu molodi bigovimi navantazhenniami riznogo rezhimu [disertacia]. Kiiiv: Kiiiv. nac. un-t. Shevchenka; 2003. 31 s.
7. Furman IuM. Vznachennia optimal'nogo diapazonu velichini bigovikh nava'ntazhen' za velichinoiu maksimal'nogo spozhivannia kisniu. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacii. Vinnicia. 2004; 5: 505-9.
8. Furman IuM, Miroshnichenko VM, Drachuk SP. Perspektivni modeli fizkul'turno-ozdorovchikh tekhnologij u fizichnomu vikhovanni studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. K.: NUFVSVU, vid-vo "Olimp. l-ra"; 2013. 184 s.
9. Brouha L. Physiology in Industry. Pergamon Press; 1967. 178 p.
11. Drachuk S, Bohuslavskaya V, Pityn M, Furman Y, Kostiukovich V, Gavrylova N, Salnykova S, Didyk T. Energy supply capacity when using different exercise modes for young 17-19 year-old men. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2018; 18(1)33: 246-54.
12. Shögy A, Cherebetin G. Minutentest auf dem fanradergometer zur bestimmung der anaeroben capazität Eur. J. Appl. Physiol, 1974; 33: 171-6.
13. Stören Öyvind, Helgerud Jan, Sæbø Mona, Eva Maria Støa, Solfrid Bratland-Sanda, Runar J. Unhjem, Jan Hoff, Eivind Wang. The Effect of Age on the VO_{2max} Response to High-Intensity Interval Training. Medisin og vitenskap innen sport og trening, 2017. 49(1): 78-85.
14. Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics; 2019. 648 p.
15. Young DR, Appel LJ, Lee S, Miller ER. The effects of aerobic exercise and T'ai Chi on blood pressure in older people: results of a randomized trial. J. Am. Geriatr. Soc., 1999. 47: 3277-84.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).20

Пруднікова М.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри зимових видів спорту велоспорту та туризму*

Бань Чжіцзін
аспірант*

Сидорова Т.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри зимових видів спорту велоспорту та туризму*

Бершов С.І.

заслужений майстер спорту СРСР,
доцент кафедри зимових видів спорту велоспорту та туризму*
Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ І КООРДИНАЦІЮ СТУДЕНТІВ 16-18 РОКІВ

В статті розглядаються процеси роботи погодження активних м'язів тіла студентів 16-18 років під впливом занять велосипедним туризмом. Протягом року тренувальних занять обраним видом спортивного туризму у студентів 16-18 років отримані дані функціонального стану та координації. **Метою роботи** явилось визначення змін серцево-судинної системи і координації рухів студентів 16-18 років після запланованого виконаного фізичного навантаження згідно навчальної програми. **Результат.** Доведено, що заняття велосипедним туризмом вплинули на серцево-судинну систему студентів 16-18 років та мали зміни у діастолічному артеріальному тиску, у частоті серцевих скорочень, у аеробній метаболічній ємності, у анаеробній метаболічній ємності, у тестуванні на витривалість ($p < 0,05-0,001$). Координаційні рухи за показниками ходьби по 8-мі метровій лавці, різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, човниковому бігу 10 м×5 кубика, статистичній рівновазі з закритими очима за Бондаревським, сюрплясу на велосипеді (зі зміщенням переднього колеса не більш 10 см) не змінилися ($p > 0,05$), що нагадує про необхідність в тренувальних заняттях більш увагу приділяти вправам спрямованим на розвиток та вдосконалення координації.

Ключові слова: велосипедний туризм, серцево-судинна система, координація рухів, студенти 16-18 років.

*Prudnikova Maryna, Ban Zhijing, Sidorova Tatyana, Bershov Sergii. The influence of sports tourism on the indicators of the cardiovascular system and coordination among students aged 16-18. The article deals with the processes of the work of the heart muscle and active muscles of the body of students aged 16-18 under the influence of cycling tourism. **The purpose.** To determine changes in the cardiovascular system and coordination of movements of 16-18 years old after the planned physical activity. **Result.** The data of 16-18 year old students on changes in diastolic blood pressure, heart rate, aerobic and anaerobic metabolic capacities, PWC₁₇₀ test ($p < 0,05-0,001$) are presented. Coordination capabilities in terms of walking on an 8-meter bench, the difference between running 15 m and slalom running 15 m, shuttle running, statistical balance with eyes closed, standing on the bike did not change ($p > 0,05$). This suggests that there is a need in training to pay more attention to exercises for the development of coordination of movements.*

Key words: cycling tourism, cardiovascular system, motor coordination, students aged 16-18.

Постановка проблеми. Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Спрага пізнання довкілля одна з могутніх рушійних сил, яка закладена у людині. Це вона змушує людину незважаючи на неймовірні труднощі та позбавлення, стримитися до полюсів планети, підбиратися ризикуючи життям на височайші горні хребти, опускатися в океанічну безодню та кратери вулканів, штурмувати космічний простір [3].

Велосипедний туризм – вид спортивного туризму, який культивується в Україні і використовується як різноплановий рекреаційно-оздоровчий засіб, що сприяє розвитку духовних, інтелектуальних якостей; формує позитивні риси характеру (відповідальність, мужність, наполегливість), національну свідомість, самоствердження, фізичні якості – силу, витривалість; задовольняє інтереси студентської молоді у вивченні рідного краю, пам'яток історії і культури регіону тощо; поєднує відпочинок зі спортом [2]. Він має основну цільову функцію це відшліфувати вісь комплекс знань, вмінь та навиків необхідних для безпечного руху по різній місцевості з урахуванням спортивного вдосконалення [1, 5].

Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури зі спортивного туризму показав, що основою туристської підготовки є формування практичних вмінь та навиків по різним видам підготовки зі значним акцентом на обраний вид (піший, гірський, велосипедний тощо), де теорія і практика взаємопов'язані [2, 5, 6].

Численні дослідження та аналіз звітів пройдених спортивних походів (піший, гірський, велосипедний, водний) свідчать про доцільність контролю координаційних рухів туристів у період передпохідної підготовки. Також відмічається, що висока ефективність використання спеціальних вправ на вдосконалення координації в підготовчому періоді до

походів, в подальшому забезпечують позитивно проходження природних перешкод (заболочена місцевість, пісок, вода тощо) [2].

В екстремальних видах спорту, а також в видах спорту, пов'язаних з необхідністю діяти в постійно мінливих умовах, роль координаційної підготовки найбільш значима, що неодноразово підтверджено у дослідженнях спеціалістів [3, 5].

Також стверджується той факт, що у різних видах спортивного туризму основне значення надається вмінню максимально ефективно пройти заплановану дистанцію, насичену різноманітними перешкодами, тому дослідження координації рухів є актуальною проблемою спортивної підготовки у велосипедному туризмі, особливо у студентському віці [4, 6].

Мета статті. Визначення змін серцево-судинної системи і координації рухів студентів 16-18 років після запланованого виконаного фізичного навантаження згідно навчальної програми.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами використовувалася навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та навчальних закладів спортивного профілю груп спеціалізованої базової підготовки другого року навчання у період підготовки студентів 16-18 років [8]. За річний цикл виконане наступне: теоретична підготовка (38 год), загальна фізична підготовка (168 год), спеціальна фізична підготовка (192 год), техніко-тактична підготовка (632 год), участь в учбово-тренувальних спортивних походах (80 год), участь у змаганнях (40 год), контрольні нормативи (20 год), суддівська практика (26 год) (рис. 1).

Теоретична підготовка включала матеріал про історію розвитку велосипедного туризму, заходи забезпечення безпеки на заняттях велосипедним туризмом, теоретичні основи загальної і спеціальної фізичної підготовки, теоретичні основи технічної і тактичної підготовки, теоретичні основи психологічної підготовки, планування спортивної підготовки, контроль в тренувальному процесі, медико-біологічні аспекти спортивного тренування, гігієну спортсмена.

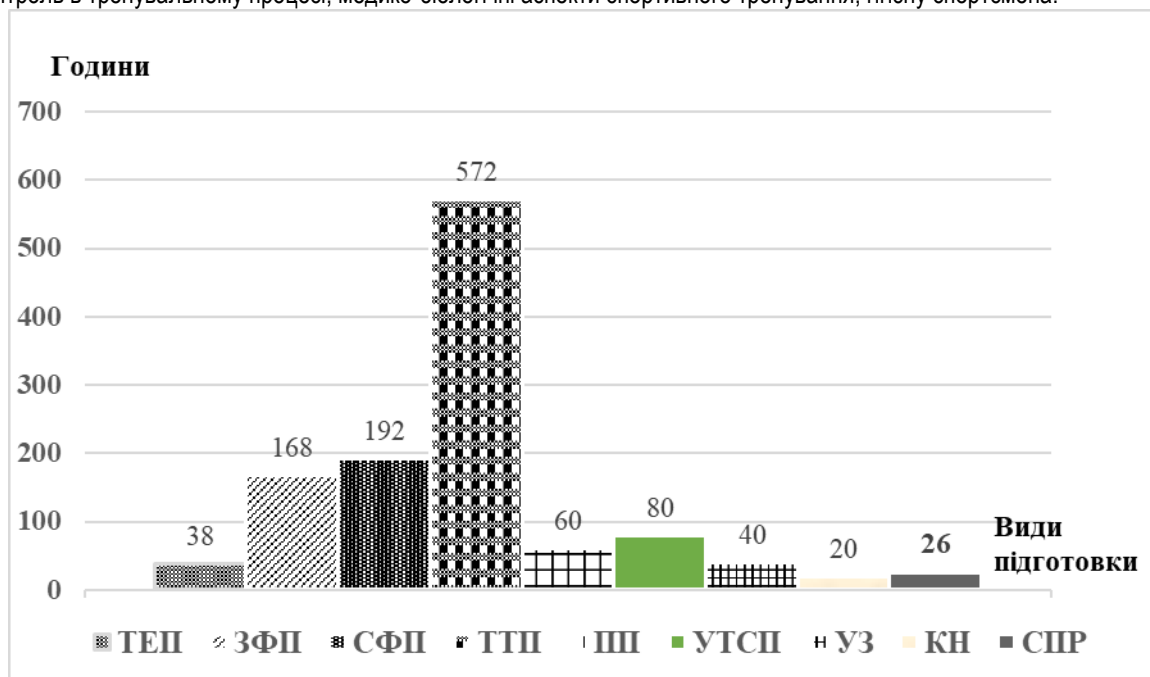


Рис. 1. Співвідношення видів підготовки (велосипедний туризм) у студентів 16-18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки (n=14), години

ТЕП – теоретична підготовка; ЗФП – загальна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка; ТТП – техніко-тактична підготовка; ПП – психологічна підготовка; УТСП – учбово-тренувальні спортивні походи, мандрівки; УЗ – участь у змаганнях зі спортивного туризму; КН – контрольні нормативи; СПР – суддівська практика.

Фізична підготовка була спрямована на розвинування швидкісно-силових можливостей, вдосконалення витривалості, де розраховувались інтенсивність і тривалість виконання вправи, тривалість відпочинку між вправами, кількість повторень і темп виконання вправи студентами.

Технічна і тактична підготовка включала удосконалення техніки велосипедного туризму (техніка педалювання, різновиди посадок, технічні прийоми, техніка подолання перешкод), участь у змаганнях, виконання контрольних нормативів (смуга перешкод, рятувальні роботи, слалом, ралі, фігурне володіння велосипедом, велокрос, тріал, орієнтування на місцевості).

Психологічна підготовка здійснювалася шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів, таких як формування мотивації до занять велосипедним туризмом, розвинування вольових якостей і спеціалізованих психічних процесів, вироблення емоційної стійкості до стресових ситуацій у тренувальній і змагальній діяльності, регуляція психічних станів.

Також, у підготовці велотуристів використовувались засоби відновлення, які були поділені на три групи –

педагогічні (для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання, тренажери та нетрадиційні вправи, послідовність вправ, раціональна побудова тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів, дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроцикли), психологічні (створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті, різноманітність дозвілля: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів психорегульоване та аутогенне тренування) та медико-біологічні (раціональне харчування; баня – сухо повітряна, парна; масаж, застосування мазей, гелів і кремів, вітамінні комплекси з мікроелементами, солями, білкові препарати, аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія).

Протягом року занять велосипедним туризмом у рамках оперативного, текучого, етапного контролю нами визначено зміни показників серцево-судинної системи та координації рухів у студентів 16-18 років (табл. 1)

Таблиця 1

Порівняння показників серцево-судинної системи студентів 16-18 років протягом занять велосипедним туризмом (n=14), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст.	121,4±1,46	118,9±0,78	1,51	>0,05
2.	Діастолічний артеріальний тиск, мм рт.ст.	72,5±0,83	69,9±0,57	2,58	<0,05
3.	Частота серцевих скорочень у спокою, с	63,7±1,08	60,4±0,64	2,63	<0,05
4.	Аеробна метаболічна ємність, ум. од.	169,8±6,38	185,7±3,68	2,16	<0,05
5.	Анаеробна метаболічна ємність, ум. од.	46,3±1,25	52,5±0,79	4,19	<0,001
6.	Тест на витривалість PWC ₁₇₀ , кгм хв ⁻¹	723,6±9,43	784,4±5,52	5,56	<0,001

Показники діастолічного артеріального тиску, частоти серцевих скорочень у спокою до тренувань, аеробної і анаеробної метаболічної ємностей, тестування на витривалість на велоергометрі мали зміни під впливом спеціального фізичного навантаження (p<0,05-0,001) (табл.1).

Також, у студентів 16-18 років отримані зміни у показниках координаційних рухів у ходьбі по восьми метровій лавці, у човниковому бігу 10 м×5 кубика, у статистичній рівновазі з закритими очима за Бондаревським, у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, у сюрплясі на велосипеді (зі зміщенням переднього колеса не більш 10 см) (p>0,05) (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняння показників координаційних рухів студентів 16-18 років протягом занять велосипедним туризмом (n=14),

$\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Ходьба по лавці довжиною 8 м, с	6,5±0,14	6,4±0,16	0,47	>0,05
2.	Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	2,2±0,11	2,0±0,04	1,71	>0,05
3.	Човниковий біг: 10 м×5 кубика, с	9,1±0,09	9,3±0,12	1,33	>0,05
4.	Статистична рівновага з закритими очима за Бондаревським, с	12,5±0,67	13,7±0,47	1,47	>0,05
5.	Сюрпляс на велосипеді (зі зміщенням переднього колеса не більш 10 см), с	15,7±1,37	17,9±0,63	1,52	>0,05

У студентів 16-18 років на 0,1 с (t=0,47; p>0,05) зменшилися показники ходьби по 8-мі лавці, на 0,2 с (t=1,71; p>0,05) різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м та на 0,2 с (t=1,33; p>0,05) збільшилися показники човникового бігу 10 м×5 кубика, на 1,2 с (t=1,47; p>0,05) статистичної рівновазі з закритими очима за Бондаревським, на 2,2 с (t=1,52; p>0,05) сюрплясу на велосипеді (зі зміщенням переднього колеса не більш 10 см) (табл. 2).

Висновки. Протягом року тренувань велосипедним туризмом студенти 16-18 років виконали від загальної кількості годин – 1196 наступне: теоретична підготовка – 3 %, загальна фізична підготовка – 14 %, спеціальна фізична підготовка – 16 %, техніко-тактична підготовка – 54 %, учбово-тренувальних спортивних походів – 7 %, участь у змаганнях – 3 %, контрольні нормативи – 1 %, суддівська практика – 2 %. При цьому нами визначено, що координаційної підготовки відведено всього 3 % від загальної кількості техніко-тактичної підготовки.

Різниця отриманих на початку і наприкінці показників серцево-судинної системи у студентів 16-18 років дослідження показала зміни у діастолічному артеріальному тиску (t=2,58; p<0,05), у частоті серцевих скорочень (t=2,63; p<0,05), у аеробній метаболічній ємності (t=2,16; p<0,05), у анаеробній метаболічній ємності (t=4,19; p<0,001), у тестуванні на витривалість (t=5,56; p<0,001).

Велосипедний туризм позитивно вплинув на координаційні здібності, але за показниками ходьби по 8-мі метровій лавці, різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, човниковому бігу 10 м×5 кубика, статистичній рівновазі з закритими очима за Бондаревським, сюрплясу на кросовому велосипеді (зі зміщенням переднього колеса не більш 10 см) різниці не виявлено (p>0,05), що нагадує про недостатнє використання спеціальних вправ на координацію рухів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення психологічної підготовленості студентів 16-18 років за обраним видом спортивного туризму.

Література

1. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою). Харків : ХДАФК, 2007. 230 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учеб. Харьков : ХГАФК, 2009. 332 с.
3. Волович В. Т. Человек в экстремальных условиях природной среды. 2-е изд. М. : Мысль, 1983. 223 с.
4. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе. 2001. №2. С. 7–12.
5. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОР Бровін А.В., 2015. 418 с.
6. Платонов В. Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. К. : Радянська школа. 1998. 288 с.
7. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ; автореф. дис. на с. вчен. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК. 2011. 24 с.
8. Спортивный туризм. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та навчальних закладів спортивного профілю [под ред. В.М. Зігунова, С.О. Єрмакова, Ю.Ю. Прокопенко. Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації спортивного туризму України. протокол №18 від 20.05.2017 р.]. Київ. 2017. 49 с.

References

1. Bulashev O. Ya. (2007), Teoriia i metodyka sportyvnoho turizmu dlia studentiv pershoho kursu (za kredytno-modulnoi systemoiu). Kharkiv : KHDAFK, 230 s.
2. Bulashev A. YA. (2009), Sportivnyy turizm: ucheb. Har'kov : HGAFK, 332 s.
3. Volovich V. T. (1983), Chelovek v ekstremal'nykh usloviyakh prirodnoy sredy. M. : Mysl', 223 s.
4. Lyakh V.I. (2001), Sovershenstvovanie spetsyificheskikh koordinatsionny'kh sposobnostey, Fizicheskaya kul'tura v shkole, №2, pp. 7–12.
5. Platonov V.N., Sakhnovskiy K.P. (1998), Podhotovka yunoho sportsmena. K. : Radianska shkola, 288 s.
6. Prudnikova M.S. (2011), Pobudova trenuvalnogo protsesu yunyykh velosyipedystok 12-15 rokov v period stanovlennia SBTs: avtoref. dys. na s. vchen. stupenia kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.01, Kharkiv : KhDAFK, 24 s.
7. Mulyk K. V. (2015), Sportyvno-ozdorovchyy turizm v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv : monohrafiia. Kh. : FOP Brovin A.V., 418 s.
8. Sportyvnyy turizm. Navchalna prohrama dlia dytiachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil ta navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [pod red. V.M. Zihunova, S.O. Yermakova, Yu.lu. Prokopenko. Prohrama obhovorena ta ukhvalena Vykonkomom Federatsii sportyvnoho turizmu Ukraine. protokol №18 vid 20.05.2017 r.]. Kyiv. 2017. 49 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).21
УДК 378.011.3-051:796.012.656

Путров С. Ю.
*професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології, д.філософ. наук, професор
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,*
Омельчук О.В.
*доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання, к.пед.н., доцент
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,*
Путров О.Ю.
*старший викладач кафедри Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту.
Національний Університет «Запорізька політехніка»*
Черненко А.Є..
*старший викладач кафедри Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту.
Національний Університет «Запорізька політехніка»*

АКТИВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНО КОМПЕТЕНТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

У статті розглядаються методи активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійно компетентної діяльності у фітнес-індустрії. Відмічається, що цілеспрямовано організована професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту спряє розвитку пізнавальної діяльності, самостійності, творчої активності продуктивного мислення здобувачів вищої освіти, що є вкрай затребуваним в розвиненому індустріальному суспільстві. **Мета дослідження** полягала у обґрунтуванні активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійно компетентної діяльності у фітнес-індустрії. **Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, ретроспектива власного досвіду. **Результати дослідження** Навчально-пізнавальна діяльність студентів – це різноманітні види колективної та індивідуальної роботи на заняттях та в поза аудиторний час. До навчально-пізнавальної діяльності ми відносимо: створення проектів, проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

Завдання активізації навчально-пізнавальної діяльності за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій: формування пізнавального інтересу, мотивації до навчання; формування умінь працювати з інформацією, представленою в різних видах (текст, малюнок, схема, символічний запис, модель, таблиця, діаграма); формування навичок самостійної пізнавальної діяльності; формування навичок самостійної індивідуальної та колективної роботи: взаємоконтролю та самоперевірки, обговорення інформації, планування пізнавальної діяльності та самооцінки. **Висновки.** Активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у фітнес-індустрії буде більш ефективною за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій таких як проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, методу «Case-Study», Workshop, професійних консультацій, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

Ключові слова: навчально-пізнавальна діяльність, інноваційні освітні технології, майбутні фахівці фізичної культури і спорту, професійна компетентність, фітнес індустрія.

Putrov Sergiy, Omelchuk Olena Putrov O., Chernenko A. Activation of educational and cognitive activities of future specialists of physical culture and sports to professional competent activity in the fitness industry. The article considers the methods of activating the educational and cognitive activities of future specialists in physical culture and sports professionally competent activities in the fitness industry. It is noted that purposefully organized professional training of future specialists in physical culture and sports promotes the development of cognitive activity, independence, creative activity of productive thinking of applicants for higher education, in great demand in a developed industrial society. **The purpose** of the study was to substantiate the intensification of educational and cognitive activities of future specialists in physical culture and sports in professionally competent activities in the fitness industry. **Material and methods:** analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, retrospective of own experience. **Results of the research.** Educational and cognitive activities of students are various types of collective and individual work in the classroom and outside the classroom. Educational activities include: creating projects, conducting trainings, business games, educational discussions, round tables, creating fitness programs and other activities. tasks of activation of educational and cognitive activity at the expense of introduction of innovative educational technologies: formation of cognitive enthusiasm, motivation to training; formation of skills to work with information presented in different types (text, drawing, diagram, symbolic record, model, table, diagram); formation of skills of independent cognitive activity; formation of skills of independent individual and collective work: mutual control and self-checking, discussion of information, planning of cognitive activity and self-assessment. **Conclusions.** Intensification of educational and cognitive activities of future specialists in physical culture and sports to professional activities in the fitness industry will be more effective through the introduction of innovative educational technologies such as trainings, business games, educational discussions, round tables, Case-Study, Workshop, professional consultations, creation of fitness programs and other activities.

Key words: educational and cognitive activity, innovative educational technologies, future specialists in physical culture and sports, professional competence, fitness industry.

Постановка проблеми. Центральною проблемою сучасної дидактики у закладах вищої освіти є активізація навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти, а активні методи навчання – основна турбота предметно-методичних систем. В умовах сьогодення заклади вищої освіти мають орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інноваційних технологій. Нове покоління фахівців фізичної культури і спорту, навчаються мислити стратегічно, шукати вирішення проблем нестандартно, йти на виправдані ризики, професійно вирішувати проблеми, бачити перспективи і знаходити шляхи їх реалізації. Завдання підготовки високого рівня фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії потребує системи утворення інноваційного підходу з використанням інноваційних технологій. Цілеспрямовано організована професійна підготовка сприяє розвитку пізнавальної діяльності, самостійності, творчої активності продуктивного мислення здобувачів вищої освіти, що є вкрай затребуваним в розвиненому індустріальному суспільстві [1, 4, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Враховуючи складові сучасної парадигми української вищої школи важливим, є створення певних педагогічних умов навчального процесу, його змістове, процесуальне та результативне наповнення на рівні конкретних методів, видів навчальних занять, окремих дисциплін і педагогічної практики, використання педагогічного потенціалу спортивного тренування та культивування рефлексивної поведінки в процесі науково-дослідної та самостійної навчально-пізнавальної діяльності [4, с. 64]. Цього можна досягти застосуванням методів активного навчання: створенням умов для здійснення різнобічного розвитку студентів, що включає практичне випробування сил в різних видах діяльності (навчальної, професійно-орієнтованої, дозвільної, спортивної); збереження і зміцнення здоров'я студентів; забезпечення ефективної взаємодії (студент – викладач – студент) завдяки активній діяльності викладача; проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, професійних консультацій та інших видів діяльності, спрямованих на створення у студента стану психологічного комфорту і почуття захищеності в умовах навколишнього його світу [3, 7].

О.В. Зозуля розглядає навчально-пізнавальну діяльність студентів, як «цілеспрямований процес спонукання студентів до навчання, спільної діяльності викладача і студента, що передбачає формування позитивної пізнавальної мотивації, підвищення активності, самостійності у засвоєнні в процесі загальноосвітньої підготовки професійно значущих знань, формуванні вмінь та навичок [3, с. 9]. А. С. Ратушинська пізнавальну діяльність визначає як «внутрішньо взаємозв'язані дії, їх логічну послідовність, тобто складну дидактичну структуру» [9, с. 319].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійно компетентної діяльності у фітнес-індустрії.

Матеріал і методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, ретроспектива власного досвіду.

Результати дослідження. М.М. Василенко вважає, що професійна компетентність фітнес тренерів визначається «сформованістю знань, умінь і навичок, професійно важливих, світоглядних і громадянських якостей, що в сукупності забезпечує можливість виконання ними професійних обов'язків із задоволення потреб населення у фізичному вдосконаленні, збереженні й відновленні здоров'я, активному відпочинку та реалізується відповідно до розроблених фітнес-програм і рекомендацій у форматі індивідуальних або групових занять [1].

Професійна компетентність формується через конкретизацію необхідних для реалізації професійних функцій знань, умінь і навичок і реалізується в предметній підготовці на основі інтегрованих міждисциплінарних зв'язків [8].

Професійні компетентності, які мають отримати майбутні фахівці фізичної культури і спорту для роботи у фітнес індустрії охоплюють інтегральні знання про організм людини, які майбутні фахівці фізичної культури і спорту отримують у процесі вивчення таких професійно орієнтованих дисциплін, як: анатомія, фізіологія, вікова фізіологія, біомеханіка, біохімія загальна гігієна та гігієна фізичних вправ у результаті активізації навчально-пізнавальної діяльності у процесі опанування цими дисциплінами. Навчально-пізнавальна діяльність студентів – це різноманітні види колективної та індивідуальної роботи на заняттях та в поза аудиторний час. Викладач визначає завдання, а студент виконує його під керівництвом, консультуванням, але без безпосередньої участі викладача. До навчально-пізнавальної діяльності ми відносимо: створення проектів, проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

На думку В.В. Почуєвої «основна мета методу проектів – інтегрувати професійну підготовку з різних навчальних дисциплін для встановлення більш міцних міжпредметних зв'язків, а також для більш тісної взаємодії теорії з практикою у педагогічній діяльності. Науковець відзначає, що виховна цінність методу проектів полягає у використанні самостійної проектувальної діяльності студентів як важливого засобу їх професійного становлення та формування таких особистісних якостей, як працездатність, цілеспрямованість, креативність, комунікативна культура» [6, с.663]. Л.О. Савченко стверджує, що «проектна технологія передбачає наявність проблеми, що вимагає інтегрованих знань і дослідницького пошуку її вирішення. Результати запланованої діяльності повинні мати практичну, теоретичну, пізнавальну значимість» [10].

Як показує власний досвід цікаві проекти можуть створюватись здобувачами освіти вже з перших курсів навчання. Так, при оволодінні дисципліною «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» студентам пропонується підготувати проект – індивідуальна науково дослідна робота студента (ІНДРС) на тему «Гігієнічні вимоги до обраного виду спорту» чи «Гігієнічні вимоги до оздоровчого фітнесу» проект включає такі питання: коротка характеристика обраного оздоровчого спорту (фітнесу) мета та завдання, спортивна споруда та обладнання, одяг, взуття, режим тренування, харчування, вікові вимоги, засоби відновлення, персональний контроль за станом здоров'я. Роль викладача: допомога у відборі літератури, консультування. У результаті студенти готують доповідь і презентацію проекту. Рис 1.

Фітнес з елементами бойових видів спорту

- Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних единоборств, а також техніки медитації



Мій спорт- це CrossFit

CrossFit – інтервальні тренування які виконуються за певний період часу. До складу входять: важка атлетика, пауерліфтинг, гімнастика, гирьовий спорт, стронгмен та інші вправи. Під час тренування задіяні усі групи м'язів. Цей спорт розвиває: Силу, гнучкість, точність, баланс, швидкість, координацію, витривалість, спритність.



Body Pump: ефективна групова програма для схуднення та зміцнення м'язів

- Памп – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг важкої атлетики.
- За основу береться низько ударне навантаження, тому під час занять можна як ефективно скинути зайву вагу, а й зміцнити м'язи всього тіла.



Чому варто включити аеробіку до свого тренувального плану?

- Безпечне схуднення. У поєднанні зі здоровим харчуванням аеробіка дозволить позбутися зайвої ваги без жорстких обмежень у їжі.
- Зміцнення імунітету. Аеробіка підвищує бар'єр до вірусів та здатність їм протидіяти, запобігаючи захворюванням респіраторної системи.
- Покращення психологічного здоров'я. Аеробіка дозволяє відірватися від негативу, гармонізувати нервову систему й розслабитися. Окрім цього, вона підвищує якість сну.
- Зміцнення серця. Кардіонавантаження оздоровлюють серце та покращують кровообіг. Спробуйте аеробіку, якщо у вас часто мерзнуть кінцівки чи ви спостерігаєте в себе корчі.
- Покращення перспективи для здоров'я. Заняття з аеробіки знижують ризик ожиріння, хвороб серця, діабету 2-го типу, метаболічного синдрому та інсульту.



Рис 1. Приклад презентацій проектів здобувачів вищої освіти першого курсу

Результати дослідження науковців [12] показують, що необхідно розробити або оновити професійну компетентність, особливо в галузі управління способом життя, оскільки зміна поведінки є основним завданням у підвищенні фізичної активності та пропаганді здорового способу життя [12]. Це і фітнес-тестування та підбір навантаження, що здійснюється у процесі аналізу клієнта, і побудова тренувань задля набору маси, схуднення, корекції пропорцій тіла.

Активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної

діяльності у фітнес-індустрії за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій, на нашу думку, має здійснюватися у процесі розроблення фітнес-програм, складання харчового раціону для людей різного віку і фізичного стану, проведення круглих столів, ділових ігор, тренінгів, Workshop і застосування методу «Case-Study», проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, професійних консультацій.

Н.А. Пастушкова відмічає, що базові трудові функції фітнес-тренера включають розробку програм індивідуальних і групових занять з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей клієнтів, організацію та проведення занять, здійснення педагогічного контролю в процесі занять, дотримання вимог внутрішнього розпорядку, техніки безпеки й охорони праці з урахуванням формату заняття та специфіки контингенту [5, с. 114].

Одним з активних методів навчання майбутніх фітнес-тренерів є розроблення фітнес-програм. Складання фітнес-програм як пізнавальна форма діяльності здобувачів вищої освіти допомагає сформувати вміння обґрунтовувати різні технології навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей; підбирати музичний супровід для занять з фітнесу; підбирати інвентар та обладнання для занять та підбирати вправи. Важливим для професійної компетентності фітнес-тренера є вміння побудувати тренування в залежності від спрямування: набір маси, схуднення, корекція пропорцій.

Раціональне харчування це харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) та підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту. Оволодіння знаннями в галузі дієтології, а саме: прорахунок калорій, підбір нутрієнтів, спортивні добавки також відносимо до компетентності фахівців фізичної культури і спорту у професійній діяльності у фітнес-індустрії. Розробка програм тренування і харчування вважається нам дуже важливими для активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Метод «круглого столу» – один з методів пізнавальної діяльності, який дозволяє закріпити отримані раніше знання, заповнити відсутню інформацію, сформувати вміння розв'язувати проблеми, зміцнити позиції, навчитися культурі ведення дискусії [2, с. 77]. Це, як показує власний досвід, має високу ефективність в навчальному процесі студентів, допомагає їм сформувати вміння вирішувати проблеми, зміцнювати позиції, навчитися вести дискусію.

Обговорюючи за круглим столом проблемні питання, студенти навчаються виступати, відстоювати свою точку зору, тим самим збагачуючи свою лексику. Ми використовуємо метод «круглого столу» в основному для підвищення ефективності засвоєння теоретичних знань шляхом розгляду їх в різних наукових аспектах, за участю фахівців різних галузей. Студенти заздалегідь попереджаються про проведення круглого столу відповідно до теми (рис. 2.). Кожен студент повинен виявити найбільш цікаві для нього проблеми та питання, сформулювати їх у письмовому варіанті і віддати викладачу.

Виклад матеріалу будується не як відповідь на кожне поставлене питання, а у вигляді зв'язного розкриття теми. Кожен студент за період проведення круглого столу оволодіває елементами проведення дослідження, проявляє свої творчі можливості та загальнонаукову зацікавленість до вирішення поставлених проблем. У процесі навчання майбутні фітнес-тренери навчалися викладати свої думки, аргументувати свої міркування, обґрунтовувати запропоновані рішення і відстоювати свої переконання.

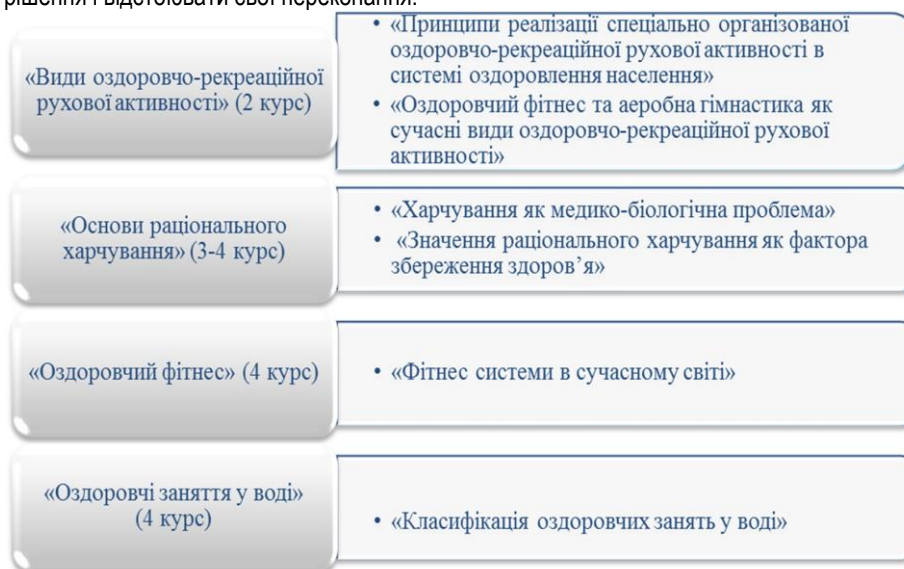


Рис. 2. Орієнтовна тематика круглих столів при вивченні ряду дисциплін

Серед усіх активних методів навчання ділова гра є одним з найбільш ефективних форм колективної навчальної діяльності, так як є репетицією майбутньої професійної діяльності, дозволяє програвати ті чи інші конкретні ситуації і рефлексувати свої дії в даних ситуаціях з метою усвідомлення і корекції їх мотивів і стратегій. Її сутність полягає в активізації мислення студентів і їх здатності до прогнозування за допомогою моделювання різних навчально-професійних ситуацій.

При розробці ділової гри викладач разом із студентами розподіляє ролі, повноваження, інтереси з урахуванням методичних і психологічних умов прийняття рішення. Також в ділову гру включаються протиріччя і проблеми, задля того, щоб у діалозі та суперечці народжувався процес мислення, при якому кожен з учасників мав можливість висловлювати свою точку зору.

Як стверджують науковці Workshop це формат професійного навчання, адже він дозволяє вирішувати завдання, навчаючись, і навчаючись, вирішувати завдання. Це нова версія тренінгів, більш ширша, основною складовою якої виступає досвід студентів, який вони здобувають самостійно. На Workshop студенти працюють колективно у груповій взаємодії, динамічно, активно і самостійно розглядаючи проблему чи актуальну тему з точки зору актуального досвіду один одного. Викладач бере на себе роль модератора, ведучого Workshop і допомагає визначити мету, завдання, підбирає методи та прийоми для активного дослідження. У процесі Workshop студенти переосмислюють старі знання і закріплюють нові після освоєння теоретичного та практичного курсів. Це дозволяє з максимальною користю забезпечити освітній процес, як з точки зору накопичення теоретичних знань, так і з точки зору отримання та відпрацювання вдосконалення навичок.

Метод «Case-Study» це метод аналізу конкретних ситуацій, що розвиває здатність до аналізу життєвих і виробничих завдань. Стикаючись з конкретною ситуацією, студент повинен визначити: чи є в ній проблема, в чому вона полягає, визначити своє ставлення до ситуації.

Кейс-технології доповнюють теоретичні аспекти практичними навичками, створюють емоційну та сприятливу атмосферу, розвивають комунікативні навички, критичне і професійне мислення, а їх зміст полягає в дослідженні певної реальної ситуації з життя, яка вимагає ухвалення рішення і ґрунтується на певному комплексі знань [11, с. 69]. Ми вважаємо, що робота з кейсом це і індивідуальна робота студентів, і робота в малих групах. Це і створення презентацій і здійснення експертизи результатів роботи у ході загальної дискусії, що по суті є дуже важливим у набуванні відповідних компетентностей.

Висновки. Завдання активізації навчально-пізнавальної діяльності за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій: формування пізнавального інтересу, мотивації до навчання; формування умінь працювати з інформацією, представленою в різних видах (текст, малюнок, схема, символічний запис, модель, таблиця, діаграма); формування навичок самостійної пізнавальної діяльності; формування навичок самостійної індивідуальної та колективної роботи: взаємоконтролю та самоперевірки, обговорення інформації, планування пізнавальної діяльності та самооцінки. Таким чином, активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у фітнес-індустрії буде більш ефективною за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій таких як проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, методу «Case-Study», Workshop, професійних консультацій, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

Література

1. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 495 с.
2. Дяченко-Богун М. Активні методи навчання у вищому навчальному закладі. Витоки педагогічної майстерності. 2014. Випуск 14. С. 74–79.
3. Зозуля О.В. Формування готовності до навчально-пізнавальної діяльності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти засобом фреймової технології. Автореф. ... к.пед.н. спец: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Старобільськ. 2021. 20 с.
4. Омельчук, О. В. Розвиток педагогічної компетентності викладачів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 7 (101) 2018. с. 62-66 <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/21481>
5. Пастушкова Н.А., Формування спеціальних професійних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України. Інноваційна педагогіка. Випуск 30. Т. 1. С.113-119. Видавничий дім «Гельветика» DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-1.23>
6. Почуєва, В. В. Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів. The world of science and innovation: Proceedings of the 10th International scientific and practical conference (London, United Kingdom, 2021). – London: Cognum Publishing House, 2021. P. 662-666. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10651>
7. Прима, А. В.; Путров, С. Ю.; Іванова, Л. І. Концептуальна модель формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3К (131) 2021. с. 332-335. <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/35530>
8. Kornosenko O., Khomenko P., Taranenko I. (2020) Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 12(1). 67 – 71 DOI: 10.47750/jett.2021.12.01.010
9. Ратушинська А. С. Навчально-пізнавальна діяльність у самоосвіті вчителя початкової школи. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. 2012. Вип. 20. С. 318–322.
10. Савченко Л.О. Проектна діяльність в практиці вищої педагогічної школи Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe Budapest 1/23/2013 <http://scaspee.com/all-materials/11>
11. Степанова, Г. М. (2020). Застосування кейс-технологій у викладанні фундаментальних дисциплін в медичному ЗВО. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки № 2 (2020) с. 68-72: DOI 10.31651/2524-2660-2020-2-67-72 (In Ukrainian)

12. Jankauskienė R., Pajaujiene S. (2018) Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? *Kinesiology* 50(2) DOI:10.26582/k.50.2.16

Reference

1. Vasilenko M.M. *Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity: teoriia ta metodyka* [Professional training of future fitness trainers in higher education institutions: theory and methodology]: monograph. Kyiv: Center for Educational Literature, 2018. 495 p (In Ukrainian)
2. Diachenko-Bohun M. (2014) *Aktyvni metody navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi* [Active teaching methods in higher education]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti*. Vol. 14. P. 74–79. (In Ukrainian).
3. Zozulia O.V. (2021) Formation of readiness for educational and cognitive activity of future educators of preschool educational institutions by means of frame technology. Manuscript. Starobilsk, p. 22. (In Ukrainian)
4. Omelchuk O.V. (2018) The development of pedagogical competence of the teachers of physical culture in conditions of the modern educational paradigm. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 7 (101)* 2018. p. 62-66. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21481>
5. Pastushkova N.A. (2020), *Formuvannia spetsialnykh profesiinykh kompetentnosti maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy*. *Innovatsiina pedahohika*. Vypusk 30. T. 1. S.113-119. Vydavnychiy dim «Helvetyka» DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-1.23> (In Ukrainian)
6. Pochuieva, V.V. (2021) Activation of educational and cognitive activities of students The world of science and innovation: Proceedings of the 10th International scientific and practical conference (London, United Kingdom). London: Cognum Publishing House, P. 662-666. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10651> (In Ukrainian)
7. Pryma A., Putrov S., Ivanova L. (2021). Conceptual model of formation of readiness of future fitness trainers for professional activity in the fitness industry *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 3K (131)* 2021. c. 332-335. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35530> (In Ukrainian)
8. Kornosenko O., Khomenko P., Taranenko I. & oth. (2020) Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(1). 67 – 71 DOI: 10.47750/jett.2021.12.01.010 (in English).
9. Ratushynska A. S. (2012) *Navchalno-piznavalna diialnist u samoosviti vchytelia pochatkovoї shkoly* [Educational and cognitive activities in the self-education of primary school teachers]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka*. Ser. : Pedahohichni nauky. Vyp. 20. P. 318–322. (In Ukrainian)
10. Savchenko L.O. (2013) Project activity in the practice of higher pedagogical school *Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe Budapest 1/23/2013* <http://scaspee.com/all-materials/11> (In Ukrainian)
11. Stepanova H. (2020) Application of case technologies in the teaching fundamental disciplines in medical institution of higher education. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Series "Pedagogical sciences"* Iss. No. 2 (2020): p.67-72. DOI 10.31651/2524-2660-2020-2-67-72 (In Ukrainian)
12. Jankauskienė R., Pajaujiene S. (2018) Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? *Kinesiology* 50(2) DOI:10.26582/k.50.2.16 (in English).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).22
УДК 796.894-23/11

*Розторгуй М.С.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
Товстоног О.Ф.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
Попович О.І.
Кандидат історичних наук, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
Олійник В.І.,
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів
Фестрига С.В.,
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів
Гулей К.С.,
Викладач, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОКЛЮЗІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Серед напрямків удосконалення системи підготовки спортсменів спрямованість до пошуку нових ефективних засобів та методів підготовки є одним з найбільш популярних шляхів підвищення спортивного результату. Тому, обґрунтування особливостей застосування засобів оклюзії у підготовці спортсменів високої кваліфікації у класичному пауерліфтингу є актуальним. Мета – виявлення особливостей застосування засобів оклюзії у підготовці пауерліфтерів високої кваліфікації. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення

практичного досвіду. В результаті дослідження виявлено особливості застосування засобів оклюзії у підготовці спортсменів у класичному пауерліфтингу. Засоби оклюзії рекомендовано використовувати ізольовано та включати в роботу лише один суглоб у виконанні вправ. Тому, в авторській програмі засоби оклюзії використовуються виключно у жимових вправах та присіданнях. В процесі побудови підготовки спортсменів з використанням засобів оклюзії інтенсивність навантаження повинна бути 50-60% від максимуму, кількість повторень повинна складати 8-15 разів та повинна зменшуватися з кожним підходом. Тривалість відпочинку між підходами в тренувальному процесі з використанням засобів оклюзії повинна складати 30 секунд. Засоби оклюзії потрібно знімати виключно після останнього підходу у вправі, а планувати їх виконання необхідно в кінці основної частини тренувального процесу.

Ключові слова: засоби, оклюзія, фізична підготовленість, спортсмени, пауерліфтинг.

Roztorhui M., Tovstonoh O., Popovych O., Olijarnik V., Fetryha S., Hulei K. Peculiarities of the application of occlusion in the training of high qualification powerlifters. Among the areas of improving the training system of athletes, the focus on finding new effective tools and methods of training is one of the most popular ways to improve athletic performance. Therefore, substantiation of the peculiarities of the use of occlusion in the training of highly qualified athletes in classical powerlifting is relevant. The aim is to identify the peculiarities of the use of occlusion in the training of highly qualified powerlifters. To solve this goal, we used the following research methods: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, extrapolation, generalization of practical experience. The study revealed the features of the use of occlusion in the training of athletes in classical powerlifting. It is recommended to use occlusion devices in isolation and to include only one joint in the performance of exercises. Therefore, in the author's program occlusion means are used exclusively in bench press exercises and squats. In the process of building the training of athletes using the means of occlusion, the intensity of the load should be 50-60% of the maximum, the number of repetitions should be 8-15 times and should decrease with each approach. The duration of rest between approaches in the training process using the means of occlusion should be 30 seconds. Means of occlusion should be removed only after the last approach in the exercise, and their implementation should be planned at the end of the main part of the training process.

Key words: means, occlusion, physical fitness, athletes, powerlifting.

Постановка проблеми. Рівень спортивних результатів, що демонструють спортсмени на міжнародній арені у силових видах спорту висуває високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів та фактично перебуває на межі їх фізичних можливостей [2, 5, 8]. У системі підготовки спортсменів у силових видах спорту фізична підготовка посідає центральне місце, що пов'язано із безпосередньою залежністю результативності змагальної діяльності від рівня розвитку силових можливостей спортсменів [3, 6]. Таким чином, найбільш важливими у науковому середовищі галузі силових видів спорту повинні бути дослідження, що спрямовані на пошук нових шляхів удосконалення силових можливостей спортсменів як обмежуючого фактору в досягненні високих спортивних результатів [7, 9].

Наукові дослідження ряду фахівців яскраво демонструють, що резерви до удосконалення силових можливостей спортсменів у силових видах спорту на сьогодні є обмежені [1, 4, 10, 11]. Один з найбільш популярних шляхів, який полягає у систематичному збільшенні обсягу та інтенсивності навантаження, на сьогодні дозволяє покращувати фізичну підготовленість спортсменів у силових видах спорту тільки у кваліфікованих спортсменів. При цьому, науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів високого класу у силових видах спорту в більшій мірі зорієнтовано на удосконалення інших сторін підготовки [12, 13, 14].

Аналіз літературних джерел. Впродовж останнього десятиліття серед науковців відсутній уніфікований підхід до застосування засобів оклюзії, що призводять до обмеження кровотоку, як можливого шляху збільшення силових можливостей спортсменів у силових видах спорту. В дослідженнях ряду науковців підтверджено, що використання засобів оклюзії в поєднанні з силовими навантаженнями низької інтенсивності сприяє збільшенню м'язової маси в більшій мірі, ніж збільшення обсягів або інтенсивності навантаження у підготовці спортсменів [15, 18]. Результати цих досліджень стали поштовхом до використання засобів оклюзії у підготовці спортсменів у бодібілдингу, що дозволило спортсменам збільшувати анатомічний поперечник м'язів та підвищувати рівень підготовленості без застосування навантаження високої інтенсивності [16, 17].

Враховуючи те, що спортивні результати у класичному пауерліфтингу знаходяться на межі людських можливостей, існує необхідність в пошуку нових шляхів удосконалення фізичної підготовленості спортсменів. Одним з яких може стати застосування засобів оклюзії у підготовці спортсменів високого класу [3, 11, 15].

Таким чином, постає важлива науково-прикладна проблема обґрунтування ефективності впливу засобів оклюзії на спеціальну підготовленість спортсменів високого класу у класичному пауерліфтингу.

Метою даного наукового дослідження є виявлення особливостей застосування засобів оклюзії у підготовці пауерліфтерів високої кваліфікації.

Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення практичного досвіду. Дані методи були використані з метою виявлення методичних аспектів застосування засобів оклюзії у підготовці спортсменів високої кваліфікації, особливостей планування компонентів навантаження в програмах з використанням засобів оклюзії та специфіки їх використання в тренувальному процесі. З метою вирішення поставлених завдань дослідження нами було проведено аналіз 210 наукових праць, що розміщувались у базах даних SportDiscus, Cyberleninka, PubMed, ProQuest Dissertation & Theses Global, Disserscat, Google Академія, eLibrary.ru, Google Book Search, Ресурси Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського та каталоги й репозитарії електронних бібліотек.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для обґрунтування специфіки застосування засобів оклюзії у підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу нами було розроблено авторську програму підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу, що охоплювала перехідний період підготовки спортсменів.

В основу авторської програми було покладено показники навантаження та рекомендації, що викладені у документі «Програма з пауерліфтингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з пауерліфтингу». Нормою тижневого режиму навчально-тренувальної роботи для спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу було 32 години.

Структура програм підготовки спортсменів високої кваліфікації передбачала проходження матеріалу за наступними розділами: фізична підготовка (34,36%), технічна підготовки (21,77%), теоретична підготовка (8,53%), психічна підготовка (12,55%), тактична підготовка (7,98%), змагальна діяльність (2,03%), відновлювальні заходи (11,62%) та контроль (1,16%). Відсотковий розподіл між структурними розділами програми підготовки спортсменів високої кваліфікації з використанням засобів оклюзії представлений у таблиці 1.

В основу авторської програми підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації було покладено зниження показників інтенсивності навантаження на фоні включення у програму засобів оклюзії, що складала 15% від загального обсягу навантаження.

Таблиця 1

Структура програми перехідного періоду підготовки з використанням засобів оклюзії для пауерліфтерів високої кваліфікації

№ п/п	Розділ програмного матеріалу	% від загального обсягу
1	Фізична підготовка	34,36
2	Технічна підготовка	21,77
3	Теоретична підготовка	8,73
4	Психічна підготовка	12,55
5	Тактична підготовка	7,98
6	Відновні заходи	11,62
7	Контроль	1,16
8	Змагальна діяльність	2,03
Разом		100

Авторська програма підготовки спортсменів високої кваліфікації у класичному пауерліфтингу передбачає зменшення кількості піднімань штанги в зоні інтенсивності 100%, $\geq 90\%$, $\geq 80\%$ від максимального результату та відносної інтенсивності навантаження у присіданнях і жимових вправах. Ці зміни в показниках інтенсивності навантаження пов'язані з особливостями використання засобів оклюзії у підготовці спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2

Показники навантаження в стандартній та авторській програмах підготовки спортсменів високої кваліфікації

Компоненти навантаження	Показники	
	СП	АП
Кількість піднімань штанги, тис. разів	11,2	11,2
Кількість піднімань штанги в зоні інтенсивності 100 % від максимального результату, %	2,5	0,9
Кількість піднімань штанги в зоні інтенсивності $\geq 90\%$ від максимального результату, %	3,1	1,1
Кількість піднімань штанги в зоні інтенсивності $\geq 80\%$ від максимального результату, %	15,3	11,7
Загальна відносна інтенсивність у перехідному періоді, %	69,3	63,0
	59,1	54,0
Відносна інтенсивність присідань у перехідному періоді, %	69,8	62,1
	59,2	51,2
Відносна інтенсивність жимових вправ у перехідному періоді, %	69,2	65,7
	63,0	60,9
Відносна інтенсивність тягових вправ у перехідному періоді, %	62,1	62,1
	59,1	59,1
Співвідношення засобів ЗФП,ДФП,СФП і О %	10:10:80:0	5:5:75:15

Примітки: СП – стандартна програма; АП – авторська програма; ЗФП – загальна фізична підготовка; ДФП – допоміжна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка; О – засоби оклюзії.

Оскільки виконання вправ з використанням засобів оклюзії обмежує інтенсивність вправ зоною 50-60% від максимального результату, в підготовці спортсменів високої кваліфікації знижені показники інтенсивності в зоні інтенсивності 90-100 % та відносної інтенсивності у вправах, в яких передбачається використання засобів оклюзії (присідання та жимові вправи).

У переважній більшості наукових досліджень засоби оклюзії рекомендовано використовувати ізольовано та включати в роботу лише один суглоб у виконанні вправ. На думку авторів, виконання вправ з включенням великої

кількості суглобів з використанням засобів оклюзії є менш ефективним [3, 15, 17]. Враховуючи вище сказане, у авторській програмі засоби оклюзії використовуються виключно у жимових вправах та присіданнях.

Використання засобів оклюзії у підготовці спортсменів було обумовлено наступними принципами:

- інтенсивність навантаження 50-60% від максимуму;
- кількість повторень повинна складати 8-15 разів;
- кількість повторень повинна зменшуватися з кожним підходом;
- тривалість відпочинку між підходами повинна складати 30 секунд;
- характер відпочинку активний;
- засоби оклюзії потрібно знімати виключно після останнього підходу у вправі (між підходами засоби оклюзії не знімати);
- вправи із засобами оклюзії повинні звершувати основну частину тренувального процесу.

Висновки

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено велику кількість теоретичного та експериментального матеріалу щодо фізичної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Одним з найбільш ефективних шляхів удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у пауерліфтингу є використання нетрадиційних засобів у підготовці спортсменів. У фундаментальних працях щодо підготовки спортсменів у силових видах спорту підтверджено, що використання засобів оклюзії в поєднанні з силовими навантаженнями низької інтенсивності сприяє збільшенню м'язової маси в більшій мірі, ніж збільшення обсягів або інтенсивності навантаження у підготовці спортсменів високої кваліфікації. Відображення даного підходу у науково-методичному забезпеченні підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу відсутнє, що підтверджує необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації.

2. Розроблено авторську програму підготовки спортсменів високої кваліфікації у класичному пауерліфтингу, що базувалась на зниженні показників інтенсивності навантаження на фоні включення у програму засобів оклюзії. Структура авторської та стандартної програм підготовки спортсменів високої кваліфікації у класичному пауерліфтингу були однакові та включали наступні розділи: фізична підготовка, технічна підготовки, теоретична підготовка, психічна підготовка, тактична підготовка, змагальна діяльність, відновлювальні заходи та контроль.

Авторська програма підготовки спортсменів експериментальної групи відрізняється від стандартної в сторону зменшення кількості піднімань штанги в зоні інтенсивності 100%, $\geq 90\%$, $\geq 80\%$ від максимального результату та відносної інтенсивності навантаження у присіданнях і жимових вправах. Виконання вправ з використанням засобів оклюзії відповідно до авторської програми передбачало виконання навантаження в зоні інтенсивності 50-60% від максимального результату.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальним обґрунтуванням програм підготовки з використанням засобів оклюзії спортсменів високої кваліфікації у класичному пауерліфтингу.

Література

1. Ворожейкин О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович; Санкт.-Пет. гос. ун-тет. физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт.-Пет., 2006. – 21 с.

2. Кострюков В. В. Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Кострюков Вячеслав Вадимович; ФГБОУ ВПО «Чувашский гос. пед. ун-тет. им. И. Яковлева» – Ч., 2011. – 21 с.

3. Вербовий В. П. Структура та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень / Вербовий В. П., Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 123. – С. 24–29.

4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

5. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.

6. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Рыбальский Павел Йосифович; Рос. гос. ун-тет. физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 1999. – 21 с.

7. Тришин Е. С. Специальная подготовка квалифицированных пауэрлифтеров в недельных микроциклах подготовительного периода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Тришин Евгений Сергеевич; Всерос. науч.-исл. ун-тет. физической культуры и спорта. – М., 2011. – 21 с.

8. Холопов В. А. Построение и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического

воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Холопов Владимир Александрович; Всерос. науч.-исл. ун-тет. физической культуры и спорта. – М., 2008. – 21 с.

9. Androulakis-Korakakis P. Reduced Volume 'Daily Max' Training Compared to Higher Volume Periodized Training in Powerlifters Preparing for Competition—A Pilot Study / Patroklos Androulakis-Korakakis, James P. Fisher, Panagiotis Kolokotronis [et al.] // *Sports (Basel)*. – 2018. – Vol. 6(3). – P. 86.

10. Bengtsson V. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift / Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. // *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. – 2018. – Vol. 4. – e000382.

11. Dankel S.J. Muscle adaptations following 21 consecutive days of strength test familiarization compared with traditional training / Dankel S.J., Counts B.R., Barnett B.E., Buckner S.L., Abe T., Loenneke J.P. // *Muscle & Nerve*. – 2017. – Vol. 56. – P. 307-314.

12. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Maryan Pityn [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2019. – Vol. 19. – P. 514–520.

13. Helms E. RPE and Velocity relationships for the back squat, bench press, and deadlift in powerlifters / Helms E., Storey A., Cross M. [et al.] // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2017. – Vol. 31. – P. 292-297.

14. Kompf J. The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift: Similarities and Differences, and Their Significance for Research and Practice / Justin Kompf, Ognjen Arandjelovic // *Sports medicine*. – 2017. – Vol. 47(4). – P. 631-640.

15. Mattocks K. Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training / Mattocks K., Buckner S., Jesse M. [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2015. – Vol. 49. – P. 1945-1954.

16. Stone M. Principles and Practice of Resistance Training / Stone M., Stone M., Sands W. – Champaign : Human Kinetics, pp. 259–285.

17. Wilk M. The Acute Effects of External Compression With Blood Flow Restriction on Maximal Strength and Strength-Endurance Performance of the Upper Limbs / Wilk Michal, Krzysztofik Michal, Filip Aleksandra [et al.] // *Frontiers in Physiology*. – 2020. – Vol. 11. – 567.

18. Zourdos M. Efficacy of daily one-repetition maximum squat training in well-trained lifters / Zourdos M., Dolan C., Quiles J. [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2015. – Vol. 47. – P. 940.

References

1. Vorozheikyn, O.V. (2006). "Power training of powerlifters of various sports qualifications based on individual training programs". (Master's thesis). Nacziional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta i zdorov'ya imeni P. F. Lesgafta, Saint Petersburg.

2. Kostriukov, V.V. (2011). "Improving the special strength training of qualified powerlifters through the use of exercises with variable weights". (Master's thesis). Chuvashskij gosudarstvennyj pedagogičeskij universitet im. I. Ya. Yakovleva, Cheboksary.

3. Verbovy, V. P., Roztorguy, M. S. (2020). "The structure and content of the training program for athletes in classical powerlifting at the stage of preparation for higher achievements" *Naukovij chasopis Nacz. ped. un-tu i'meni M. P. Dragomanova. Seri'ya 15, Naukovo-pedagogični problemi fi'zichnoyi kul'turi (fi'zichna kul'tura i sport)*, 123,24–29.

4. Oleshko, V. G. (2011). "Athlete training in power sports". Kyiv: DIA.

5. Roztorhui, M. (2019). "Athlete training in power types of adaptive sports". Lviv, LDUFK.

6. Rybalskyi, P.Y. (1999). "The structure and content of training microcycles of various orientations depending on the characteristics of competitive exercises in powerlifting". (Master's thesis). Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma, Moscow.

7. Tryshyn, E. S. (2008). "Special training for qualified powerlifters in weekly microcycles of the preparatory period". (Master's thesis). Vserossijskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoj kul'tury i sporta, Moscow.

8. Kholopov, V. A. (2008). "Construction and maintenance of training loads in the annual cycle of training senior powerlifters". (Master's thesis). Vserossijskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoj kul'tury i sporta, Moscow.

9. Androulakis-Korakakis, P., Fisher, J., Kolokotronis, P., Gentil, P., & Steele, J. (2018). Reduced Volume 'Daily Max' Training Compared to Higher Volume Periodized Training in Powerlifters Preparing for Competition—A Pilot Study. *Sports (Basel)*, 6(3), 86.

10. Bengtsson, V., Berglund, L., & Aasa U. (2018). Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4, e000382.

11. Dankel, S.J., Counts, B.R., Barnett, B.E., Buckner, S.L., Abe, T., & Loenneke J.P. (2017). Muscle adaptations following 21 consecutive days of strength test familiarization compared with traditional training. *Muscle & Nerve*, 56, 307-314.

12. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Pityn, M., Pasichnyk, V., Melnyk, V., Zahura, F., & Popovych, O. (2019). Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 514–520.

13. Helms, E., Storey, A., Cross, M., & Scott R. Brown. (2017). RPE and Velocity relationships for the back squat, bench press, and deadlift in powerlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31, 292-297.

14. Kompf, J. & Arandjelović, O. (2017). The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift: Similarities and Differences, and Their Significance for Research and Practice. *Sports medicine*, 47(4), 631-640.

15. Mattocks K., Buckner S., Jesse M., Dankel, S. J., J Mouser, G., & Loenneke, J. P. (2015). Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49, 1945-1954.

16. Stone, M., Stone, M., & Sands, W. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign: Human Kinetics.
17. Wilk, M., Krzysztofik, M., Filip, A., Lockie, R. G. & Zajac, A. (2020). The acute effects of external compression with blood flow restriction on maximal strength and strength-endurance performance of the upper limbs. *Frontiers in Physiology*, 11, 567.
18. Zourdos, M., Dolan, C., Quiles, J., & Klemp, A. (2015). Efficacy of daily one-repetition maximum squat training in well-trained lifters. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, 940.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).23

УДК: 378.147:799.31:355 (043.3); 799.3

Самсонов Ю. В.,
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України,
Ільченко С. С.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
Марков О. В.,
кандидат технічних наук, заступник начальника кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України,
Партико Н. В.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології, доцент кафедри іноземних мов Національного університету «Львівська політехніка»,
Бородін С. В.,
старший викладач кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України,
Дяченко К. Е.,
старший викладач кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України,
Кушнар'єв Б. О.
викладач кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України

КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Враховуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної (довідкової) літератури встановлено, що питанням визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму наукової розвідки.

Головною метою дослідження є визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності курсантів інституції сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності. Під час дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз, дедукція, індукція; моделювання, порівняння, синтез, формалізація тощо.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи визначені: критерії (аналітико-оцінний, змістовий, мотиваційний), а також відповідні їм показники; рівні (високий, достатній, задовільний); підходи (діяльнісний, комплексний, особистісно-зорієнтований, системний, структурний) – сформованості готовності курсантів (спортсменів) інституції сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної (професійної) діяльності.

Ключові слова: вогнева підготовка, готовність, критерії, компетенції, курсанти, практична стрільба, професійна підготовка, рівні, спеціальна фізична підготовка, форми фізичної підготовки

Samsonov Yuri, Ilchenko Serhii, Markov Oleksandr, Partyko Neonila, Borodin Serhii, Dyachenko Konstantin, Kushnaryov Bogdan. Criteria and levels of readiness of cadets of higher military educational institutions specializing in practical shooting for competitive activities. Taking into account the results of monitoring of specialized Internet sources, analysis of scientific and methodological (reference) literature, it is established, that the question of determining the criteria, indicators and levels of readiness of applicants for higher education who specialize in practical shooting for competitive activities – insufficient number of scientific and methodical works is devoted, which requires further scientific research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main purpose of the study is to determine the criteria, indicators and levels of readiness of cadets of institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine with law enforcement functions that specialize in practical shooting for competitive activities. The following methods were used during the study: abstraction, analysis, deduction, induction; modeling, comparison, synthesis, formalization, etc.

As a result of theoretical research, members of the research group identified: criteria (analytical, semantic, motivational), as well as the corresponding indicators; levels (high, sufficient, satisfactory); approaches (activity, complex, personality-oriented, systemic, structural) – formation of readiness of cadets (athletes) of security and defense sector institutions of Ukraine with law enforcement functions that specialize in practical shooting for competitive (professional) activities.

Keywords: shooting training, readiness, criteria, competencies, cadets, practical shooting, professional training, levels, special physical training, forms of physical training

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні в Україні та закордоном спостерігається зацікавленість представників різних груп населення до практичної стрільби, зокрема серед курсантів вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання) інституцій сектору безпеки і оборони України.

В системі багаторічної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання (ЗВОСУН) інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ), які спеціалізуються в практичній стрільбі створюються відповідні умови для розвитку і удосконалення теоретичних знань та практичних навичок (умінь), що забезпечує їхню успішну змагальну діяльність. Крім цього, систематичні заняття практичною стрільбою здобувачами вищої освіти ВВНЗ, ЗВОСУН забезпечує у них формування професійних компетентностей, які необхідні для виконання ними завдань за призначенням у різних умовах (нерідко екстремальних) службово-бойової діяльності, які передбачають використання табельної вогнепальної зброї.

У свою чергу, визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності є перспективним напрямом наукової розвідки та важливим практичним завданням, що сприятиме раціональній побудові навчально-тренувального процесу, підвищенню показників змагальної діяльності та стійкому формуванню військово-прикладних навичок стрільби із різних зразків вогнепальної зброї.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України, кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, а також профільних кафедр закладів вищої освіти (вищих військових навчальних закладів) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний проєкт «Практик», 2020-2022 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: Н. Худякову [1], В. Шемчука, О. Хацаюка, В. Соколовського, А. Ковтуненка, О. Корнієнка, Ю. Муштатова [2], С. Шворова, С. Горбачевського, М. Орду [3], В. Пронтенка, О. Старчука, О. Гусака, А. Дятела, І. Хлібовича, К. Плевю, О. Рябуху [4], О. Хацаюка, М. Медвідя, Б. Максимчука, О. Курка, П. Дзюбу, В. Тюрину, П. Червоного, О. Євдокімова, М. Левко, І. Демченко, Н. Маляра, Е. Маляр, І. Максимчук [5], які у своїх працях висвітлили актуальні питання формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до професійної діяльності.

Достатньо інформативними, виконаними на високому науково-методичному рівні є наукові праці: О. Діденка [6], Г. Макарової [7], О. Хацаюка, А. Вороніна, О. Кравченко, А. Корольова [8] та інших учених (А. Бухуна, А. Краснощока, Ю. Марченка, А. Турчинова, А. Чудика) – у яких розкриті особливості визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців (представників інституцій СБОУ) до професійної діяльності.

В процесі подальшого аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури нашу увагу привернули роботи провідних учених: О. Моргунова, О. Ярещенка, О. Хацаюка [9], D. Sadowska, J. Krzepota, A. Klusiewicz [10], І., Виноградського, Р. Грибовського [11], В. Шемчука, В. Мудрика, А. Матвєєва, С. Бородіна, С. Гунбіної, О. Кравченко [12] та інших фахівців (В. Єманова, О. Кривошеєва, П. Пістряка, В. Стахневича, Д. Шаріпової) – у яких розкриваються особливості організації системи багаторічної підготовки спортсменів (представників інституцій СБОУ), які спеціалізуються в практичній стрільбі.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ із правоохоронними функціями (студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання), які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності курсантів інституцій СБОУ із правоохоронними функціями, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ (здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які готують кадри для правоохоронних органів України) до професійної діяльності;

- здійснити моніторинг Інтернет-джерел (аналіз спеціальної науково-методичної, довідкової літератури) у напрямі особливостей визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців (представників інституцій СБОУ) до професійної діяльності;

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів (представників інституцій СБОУ), які спеціалізуються в практичній стрільбі.

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи були використані наступні загальнонаукові методи: абстрагування, аналіз, дедукція, індукція; моделювання, порівняння, синтез, формалізація тощо. Крім цього було використано досвід бойових дій, а також власний досвід організації системи вогневої підготовки (змагальної діяльності) представників інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (березень 2021 р. – січень 2022 р.). В процесі відпрацювання поставлених перед нами завдань упродовж першого етапу (березень-серпень 2021 р.) теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи визначені сутнісні характеристики формування здобувачів вищої освіти (на прикладі курсантів: Національної академії Національної гвардії України; Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони ім. Івана Черняхівського), які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності [12].

Враховуючи результати аналізу спеціальної науково-методичної (довідкової) літератури [3, 5, 9-12] доцільно констатувати, що інтегральним показником, який демонструє рівень сформованості готовності (професійних компетентностей) майбутніх офіцерів інституцій СБОУ, які спеціалізуються в практичній стрільбі до змагальної діяльності на сьогодні є відповідні критерії та встановлені рівні (уніфіковані стандарти).

У динаміці другого етапу (серпень 2021 р. – січень 2022 р.) нашу увагу привернули роботи учених: Р. Добровольської, О. Кравченко, Л. Козака, В. П. Рибалки, Шемчука тощо, у яких розкриваються особливості визначення сутнісних характеристик поняття «критерій». Здійснивши теоретичний аналіз наукових праць зазначених вище учених вважаємо, що зміст зазначеного вище поняття прямопропорційно залежить від об'єкту дослідження. Відповідним чином «аналіз» необхідно розглядати як прикладний науково-методичний інструментарій управління якістю опанування курсантами інституцій СБОУ, які спеціалізуються в практичній стрільбі передовими педагогічними моделями (технологіями) тощо, що забезпечують: успішне виконання ними змагальних вправ; високої динаміки, швидкості, кучності та влучності пострілів; надійне ураження рухомих та нерухомих цілей; ефективної та збалансованої техніки та тактики ведення вогню; уміння контролювати рівень психофізичного напруження; уміння контролювати кількість пострілів та залишку набоїв; знання основ балістики та техніко-тактичних особливостей вогнепальної зброї; урахування погодних умов та оточуючого середовища; уміння утримувати заданий темп стрільби; уміння роботи в парах, групах, командах тощо. Необхідно підкреслити, що у зазначених обставинах «аналіз» є підґрунтям об'єктивного оцінювання сформованості прикладних навичок (професійних компетентностей) курсантів, який напряму впливає на систему багаторічної підготовки досліджуваних спортсменів (здобувачів вищої освіти ВВНЗ, ЗВОСУН), а також на їхню успішну змагальну діяльність.

Враховуючи вище викладене вважаємо, що «критерій сформованості готовності здобувачів вищої освіти ВВНЗ, ЗВОСУН (надалі курсантів), які спеціалізуються в практичній стрільбі до змагальної діяльності» – є еталоном для визначення та оцінювання фактичного його стану, який є сукупністю ознак для формування висновку про ступінь відповідності наявного (фактичного) рівня сформованості вказаної вище «готовності» встановлених чинними «Правилами практичної стрільби» [13] вимогам.

В процесі дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернула низка наукових праць [5-8] (провідних учених і практиків у обраному напрямі дослідження), що дозволило членам НДГ виділити рівнозначні для досліджуваних курсантів зазначеної вище категорії «критеріїв оцінювання», а саме: аналітико-оцінного, змістового та мотиваційного. Варто зауважити, що зазначені вище критерії збігаються із науковими поглядами учених: О. Ільїної, В. Дем'янішина, Ю. Медвідь, Я. Павлова, В. Шемчука та інших фахівців. Крім цього, кожен «критерій» вимагає відповідного та об'єктивного оцінювання за низкою «показників».

Підсумовуючи вище викладене вважаємо, що зміст «критерію» за своєю сутністю та об'ємом є більш ширшим, ніж зміст відповідного «показника». Також необхідно підкреслити, що «показник» є складовою частиною «критерію», тому ступінь його впливу та прояву, якісна характеристика, а також визначеність «критерію» буде виражатися відповідними кількісними та якісними показниками. Цікавим також є той факт, що «показники» є рушійною силою під час діагностування (порівняння), тому «показник» є об'єктивним відображенням, свідченням, доказом (ознакою) тощо, а також ефективним засобом якісного оцінювання досягнень процесів і явищ які підлягають дослідженню.

Упродовж другого блоку зазначеного вище етапу теоретичного дослідження нами здійснено визначення основних «показників» зазначених вище «критеріїв». У табл. 1 надано сутнісні характеристики, які розкривають зміст та структуру «критеріїв», а також «показників» у обраному напрямі дослідження.

Нами очікується, що використання в системі багаторічної підготовки курсантів (спортсменів), які спеціалізуються у практичній стрільбі зазначених у табл. 1 «критеріїв», а також відповідних форм, моделей (педагогічних технологій) тощо – сприятиме стійкому та прискореному формуванню прикладних (військово-прикладних навичок), а також професійних компетентностей, які забезпечують успішну змагальну та професійну діяльність спортсменів досліджуваної категорії. Отже, доцільно констатувати, що для будь-якого «критерію» характерною ознакою є наявність відповідних «показників», що відображають найбільш важливі та інформативні характеристики (властивості) «об'єкту», які забезпечують його існування.

Таблиця 1

«Критерії», «показники» сформованості готовності курсантів досліджуваної категорії, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної (професійної) діяльності

№ з/п	«критерії»	«показники»
1.	аналітико-оцінний	Самовдосконалення та саморозвиток на різних етапах багаторічної підготовки курсантів (спортсменів) які спеціалізуються у практичній стрільбі із використанням сучасних педагогічних моделей, технологій, зразків озброєння, техніки та тактики їх застосування у різних умовах навчальної та змагальної (професійної) діяльності тощо. Здібності до самоаналізу, сформовані професійні компетентності (військово-прикладні навички), які забезпечують самооцінювання та саморегуляцію в системі багаторічної підготовки, змагальної та професійної діяльності. Самокритичність, здатність до прийняття виважених та обґрунтованих ризикових рішень у варіативних умовах навчально-тренувального процесу (екстремальних умовах змагальної та професійної діяльності). Готовність до співпраці, конструктивного діалогу із досвідченими тренерами, фахівцями вогневої підготовки представників інституцій СБОУ тощо. Уміння контролювати особистий психофізичний стан у різних умовах навчально-тренувальної, змагальної та професійної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки. Здібності до використання сучасного наукового інструментарію, технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять на різних етапах багаторічної підготовки.
2.	змістовий	Формування мотиву, який виникає з потреби особистості та закінчується її спонуканням до довершеного опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями (навичками) необхідних для досягнення максимально-високих показників у змагальній та професійній діяльності. Теоретичні знання в організації навчально-тренувального процесу курсантів (спортсменів), які спеціалізуються у практичній стрільбі. Практичні навички, досвід змагальної діяльності (бойових дій). Професійна свідомість, самосвідомість, само-мотивація. Формування прикладних умінь та практичних навичок (діагностичних, організаційних тощо), які забезпечують досягнення високих показників у змагальній (професійній) діяльності.
3.	мотиваційний	Прояв інтересу, зацікавленості до: систематичного заняття обраним видом спорту, до основних засобів, форм, методів, тощо багаторічної підготовки спортсменів (на різних етапах) та бажання реалізації теоретичних знань і практичних навичок (сформованих професійних компетентностей, військово-прикладних навичок) у змагальній та професійній діяльності. Мотивація до довершеного оволодіння вогнепальною зброєю, технікою та тактикою її застосування у варіативних умовах змагальної діяльності (екстремальних умовах службово-бойової діяльності). Формування рухових навичок, тактичною чутливості, координації, тощо необхідних для: якісної організації системи багаторічної підготовки спортсменів (курсантів), які спеціалізуються в практичній стрільбі; побудови оптимальної моделі успішної змагальної діяльності (спортсменів) курсантів у обраному виді спорту; якісному та надійному забезпеченню виконання завдань за призначенням які передбачають використання табельної вогнепальної зброї у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.
Авторська розробка: Ю. Самсонов, С. Ільченко, О Марков, Н. Партико, С. Бородін, К. Дяченко, Б. Кушнарьов		

Заключний блок другого етапу теоретичного дослідження передбачав визначення ефективних «підходів». Враховуючи результати низки теоретичних та емпіричних досліджень [2, 4, 6, 8, 11] встановлено, що найбільш прийнятними та дієвими (ефективними) підходами для досягнення мети дослідження є: діяльнісний, комплексний, особистісно-зорієнтований, системний, а також структурний «підходи». Зазначене вище частково збігається із науковими напрацюваннями провідних учених (тренерів-дослідників) у обраному напрямі, а саме: Б. Кіндзера, П. Рибалки, А. Турчинова, О. Хацаюка, А. Чудика, В. Шемчука та інших фахівців.

Враховуючи результати отримані в процесі попередньої дослідно-аналітичної роботи [3, 5, 8] пропонуємо до використання в системі об'єктивного оцінювання готовності курсантів, які спеціалізуються в практичній стрільбі до

змагальної (професійної) діяльності наступних рівнів: високого, достатнього, та задовільного.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи визначені критерії (аналітико-оцінний, змістовий, мотиваційний), а також відповідні їм показники; рівні (високий, достатній, задовільний); підходи (діяльнісний, комплексний, особистісно-зорієнтований, системний, структурний) – сформованості готовності курсантів (спортсменів) інституцій СБОУ із правоохоронними функціями, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної (професійної) діяльності.

Результати теоретичного дослідження впровадженні у навчально-тренувальний процес курсантів (спортсменів), які спеціалізуються у практичній стрільбі: Львівської, Харківської та Черкаської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають конструювання педагогічної моделі формування готовності курсантів інституцій СБОУ із правоохоронними функціями, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

Література

1. Худякова Н.Ю. Фізичний стан майбутніх правоохоронців на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 6 (126). С. 99-105.

2. Шемчук В., Хацаюк О., Соколовський В., Ковтуненко А., Корнієнко О., Муштатов Ю. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*. Київ, 2021. – № 1 (43). С. 360-381.

3. Шворов С., Горбачевський С., Орда М. Методичні засади організації інтенсивної підготовки бойових обслуг КП у навчально-тренувальних центрах повітряних сил. *Військова освіта*. Київ, 2020. – № 1 (41). С. 310-317.

4. Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 106-110.

5. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, V., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

6. Діденко О.В. Критерії, показники та рівні сформованості творчості як професійної якості у майбутніх офіцерів-прикордонників. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Київ, 2007. – № 3 (т. 7). С. 218-223.

7. Макарова Г.Г. Критерії, показники та рівні професійного розвитку студентів педагогічних ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (Серія: Педагогічні науки)*. Чернівці, 2013. – Вип. 113. С. 178-183.

8. Хацаюк О.В., Воронін А.В., Кравченко О.В., Корольов А.І. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2020. – Вип. 27 (т. 5). С. 168-176.

9. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Хацаюк О.В. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України. *Чесць і закон*. Харків, 2018. – № 1 (56). С. 49-56.

10. Sadowska D., Krzypota J. & Klusiewicz A. (2019). Postural balance and rifle stability in a standing shooting position after specific physical effort in biathletes, *Journal of Sports Sciences*, 37:16, 1892-1898, DOI: 10.1080/02640-41-4.2019.1603136.

11. Виноградський І., Грибовський Р. Теорія і методика стрільби стендової: навч. посібн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 84 с.

12. Шемчук В.А., Мудрик В.Г., Матвеев А.Ю., Бородин С.В., Гунбіна С.Я., Кравченко О.В. Сутнісні характеристики формування готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в прикладній стрільбі до змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 179-183.

13. Національна федерація практичної стрільби України (Міжнародні правила змагань, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://practical-shooting.org.ua/ipsc-rules/>.

References

1. Khudyakova N. Physical condition of future law enforcement officers at the stage of professional development. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 6 (126). P.p. 99-105.

2. Shemchuk V., Khatsaiuk O., Sokolovsky V., Kovtunencko A., Kornienko O., Mushtatov Yu. Formation of professional competencies of future officers to act in conditions of radiation, chemical and biological danger. *Military education*. Kyiv, 2021. – № 1 (43). P.p. 360-381.

3. Shvorov S., Gorbachevsky S., Orda M. Methodical bases of the organization of intensive preparation of combat services of KP in the educational and training centers of air forces. *Military education*. Kyiv, 2020. – № 1 (41). P.p. 310-317.

4. Prontenko V., Starchuk O., Gusak O., Dyatel A., Khlibovych I., Pleva K., Ryabukha O. Influence of means of special physical training on formation of physical readiness of future officers for professional and combat activity. *Scientific*

journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 10 (141). P.p. 106-110.

5. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

6. Didenko O. Criteria, indicators and levels of creativity as a professional quality in future border guards. Higher education in Ukraine in the context of integration into the European educational space. Kyiv, 2007. – № 3 (7). P.p. 218-223.

7. Makarova G. Criteria, indicators and levels of professional development of students of pedagogical universities. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University (Series: Pedagogical Sciences). Chernihiv, 2013. – Issue 113. P.p. 178-183.

8. Khatsaiuk O., Voronin A., Kravchenko O., Korolev A. Criteria, indicators and levels of readiness of future officers of the National Guard of Ukraine to perform assigned tasks. Current issues of the humanities. Drohobich, 2020. – Issue 27. P.p. 168-176.

9. Morgunov O., Yareshchenko O., Khatsaiuk O. Improving applied skills of practical shooting in the system of vocational education of the National Police of Ukraine. Kharkiv, 2018. – № 1 (56). p. 49-56.

10. Sadowska D., Krzepota J. & Klusiewicz A. (2019). Postural balance and rifle stability in a standing shooting position after specific physical effort in biathletes, Journal of Sports Sciences, 37:16, 1892-1898, DOI: 10.1080/02640-41-4.2019.1603136.

11. Vinogradskiy I., Gribovskiy R. Theory and technique of shooting stand : Tutorial. Lviv : Lviv State University of Physical Culture named Ivan Bobersky, 2020. 84 p.

12. Shemchuk V., Mudryk V., Matveev A., Borodin S., Gunbina S., Kravchenko O. Essential characteristics of the formation of readiness of higher education seekers who specialize in applied shooting for competitive activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (144). P.p. 179-183.

13. National Federation of Practical Shooting of Ukraine (international competition rules, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://practical-shooting.org.ua/ipsc-rules/>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).24
УДК 373.3.016:796

Сембрат С. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Погребний В. В.
старший викладач кафедри спортивних ігор Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Денисова Л. В.
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри кіберспорту та інноваційних технологій Національного університету фізичного виховання і спорту України

КОМПЛЕКСНЕ ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 6-9 РІЧНОГО ВІКУ

Ріст і формуванням дитячого організму, його біологічний і психічний розвиток вимагає відповідних педагогічних впливів, які відповідали б віковому розвитку дітей.

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації.

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних якостей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних якостей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних якостей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, планування.

Sembrat S., Pogrebnoy V., Denysova L. Comprehensive planning of pedagogical actions in the process of physical training of children aged 6-9. The growth and formation of the child's body, its biological and mental development requires appropriate pedagogical influences that would correspond to the age development of children.

In the system of physical education of preschool children occupies a special place physical training. Much attention in studies of different authors paid to the content and structure of physical training of children of primary school age, and its focus of

Many authors argue that the physical training of children at this stage are not taken into account new scientific position, and developed and recommended for implementation in practice of the system of evaluation of physical abilities is not conducive to their correction and implementation of educational and health problems in the physical training.

However, issues related to the comprehensive education of physical abilities, which are the basis of improvement of physical and mental health of primary school children were found to have scientific justification, which greatly hinders the efficiency of physical training of younger students.

Thus, the relevance of the study is due, on the one hand, the need to direct the physical education of young people to achieve health goals, and the other - the imperfection of methods of integrated development of physical abilities, which is a prerequisite for good health of children of primary school age.

Keywords: physical training, physical quality planning.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Вивчення вікових особливостей розвитку якостей дітей та підлітків дозволило Л.С.Вигодському [3] визначити одну із важливих закономірностей – здібність розвивається гетерохронно, в їхньому розвитку існують періоди активного збільшення термінів приросту.

Активні темпи приросту – чутливі, сенситивні, були визначені автором для педагогічної дії. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити періодизацію вікового виховання якостей дітей та підлітків.

Теоретична концепція про сенситивні періоди отримала достатньо об'єктивну оцінку в дослідженні фізичних якостей дітей шкільного віку.

У дослідженнях Ареф'єва В.Г [1], Л.В.Волкова [2], А.А.Гужаловського [4], та інших авторів визначено наявність сенситивних періодів у розвитку сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей у дітей шкільного віку.

Ці дані і є основою для розроблення педагогічних технологій вибіркового планування засобів і методів фізичної підготовки школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливу цікавість для практики фізичного виховання дітей і підлітків є комплексне дослідження, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності в процесі проведення уроку фізичного виховання.

Дослідники [5,7,8] зазначають, що в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, направлена головним чином на засвоєння конкретного об'єму рухальних дій. Але разом з тим, практично не приділяється увага вихованню фізичних якостей, а тому і не вирішуються питання оздоровчої спрямованості.

Це питання стало предметом нашого дослідження, що дозволило стверджувати цілеспрямовано застосовувати в заняттях з дітьми молодшого шкільного віку вправи, які тренують направленість, яка сприяє підвищенню рівня розвитку фізичних якостей у комплексі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Метою даного дослідження є розроблення методичних рекомендацій по комплексному плануванні педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації мети були сформульовані такі завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Визначити педагогічні дії у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, які ґрунтуються на основі визначення вікової динаміки розвитку основних компонентів, темпів їх річного розвитку та наявності сенситивних періодів.

Методи та організація дослідження.

Дослідження проходили у школах м. Переяслав Київської області за участю школярів різних статей, вік – від 6 до 9 років. Загальна кількість досліджених в кожному віці становить близько 90 учнів.

В процесі педагогічних експериментів використовувались такі методики: спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, тепінгметрія.

Результати дослідження та їх обговорення.

У відповідності із розробленими методичними рекомендаціями у вихованні: витривалості – використовуються бігові вправи і рухливі ігри; швидкості – бігові та стрибкові вправи на протязі 5 – 8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек.

Виховання спритності ґрунтуються на виконанні вправ, які показують відповідні координаційні труднощі, а також нестандартні вихідні положення. Інтенсивність – середня і низька.

Швидко-силові якості рекомендуються виховувати з використанням обтяжування (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. В наших дослідженнях зазначається, що розвиток гнучкості у дітей знаходиться на достатньо високому рівні, тому для досконалості даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів після 16 – 24 разів, а статистичні вправи за рахунок збільшення часу, витримки від 6 до 16 сек.

Крім цього, потрібне уточнення величини тренувальних навантажень та інтервалів відпочинку між ними з урахуванням віку і направленості педагогічного впливу.

А тому необхідно зазначити, що це одна із багатьох науково-методичних праць, в якій є інформація про комплексне виховання фізичних якостей дітей 6 – 8 річного віку та інтервали відпочинку між виконаними вправами.

Під час нашого експерименту було проведене комплексне дослідження вікових особливостей розвитку фізичних якостей.

В результаті дослідження нами підтверджена практична необхідність урахування критичних, чутливих періодів розвитку фізичних якостей для розроблення програми фізичної підготовки підростаючого покоління.

У розвитку фізичних якостей школярів спостерігаються чутливі періоди, величині відносного збільшення на періоди з помірно високими темпами зросту (від 1,0 до 1,5 умов.од.), періоди з високими темпами зросту (від 1,51 до 2,00 умов.од.) і періодами з найбільш високими темпами зросту (більше 2,0 умов.од.).

Виявлена таким чином хронологія критичних періодів розвитку фізичних якостей, надалі була покладена в основу нашого дослідження планування фізичної підготовки школярів.

Таким чином була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних чутливих періодів розвитку фізичних якостей.

Найбільш близькі у направленні і методології дослідження були здійснені Л.В.Волковим [2], О.С. Куцом [5].

Проте, ці засоби, як і система планування фізичної підготовки, не були диференційовані у віковому аспекті.

При розробленні диференційованої фізичної підготовки учнів нами використані не тільки показники рухливої активності, але й динаміку взаємозв'язку у віковому аспекті[4].

Отримані дані дозволили виявити чутливі періоди розвитку фізичних якостей і розробити вікову періодизацію загального об'єму педагогічних дій. На основі даних комплексного показника максимальної рухливої активності учнів виявлено, що періоди статевого дозрівання співпадають з пониженням рухливої активності і біологічної надійності організму, що росте, який потребує зменшення величини педагогічних дій у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.

Під час виховання силових якостей груп м'язів нижніх та верхніх кінцівок, плечового поясу і т.ін. найбільш ефективно силові якості розвиваються при використанні такої форми організації вправ, яка дозволила б комплексно розвивати всі м'язові групи.

В основі розвитку швидкісних якостей включають вправи, які виконуються з максимальною (обмеженою) інтенсивністю на протязі короткого часу – не більше 10 – 15 сек.

Вправи, які виконуються для виховання даних якостей, не повинні носити односторонній характер. Їх завдання – охопити різні групи м'язів і як можна ширше удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості дітей.

Відносно чергування навантаження і відпочинку слід зазначити, що результати досліджень дозволяють зробити відповідні висновки; під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних якостей при повторювальному виконанні вправ доцільно робити перерви з інтервалами на 1 – 2 хв. А тому, перерва для відпочинку повинна бути постійною. Їх слід чергувати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку даної якості, яка пов'язана з адаптацією організму на одну і ту ж саму працю, яка часто повторюється.

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується проводити розминку 15 – 20 хв. Особлива увага приділяється підготовці опорно-рухливого апарату для виконання швидких рухів.

Вправи, які направлені на виховання швидкості, повинні проводитись на початку уроку, але найбільш ефективніше відбувається розвиток цих якостей під час проведення рухливих та спортивних ігор.

Необхідно також зазначити, найбільш доцільно виховувати швидкість, дотримуючись таких методичних правил: по техніці вправи не повинні бути складними; вправи повинні бути добре засвоєні; виконання вправ повинні бути такими, щоб до закінчення їх швидкість не знижувалась із-за перевтоми.

Для розвитку загальної витривалості пропонується у початковій школі приділяти більше уваги використанню повільного бігу у рівномірному темпі на протязі 8 – 30 хв., а також регбі, футбол 30 – 60 хв. з перервами для відпочинку до 1,5 хв., які сприяють розвитку витривалості.

Об'єм та інтенсивність виконання вправ можна регулювати перервами для відпочинку, орієнтуючись на показники ЧСТ, величина якого не повинна перебільшувати 190 уд/хв., перерва для відпочинку, під час бігу на короткі відстані 30 – 80 м, може бути від 60 до 90 сек. Під час бігу від 150 до 250 м перерва збільшується до 3 – 4 хв.

Найбільш сприятливим віковим періодом удосконалення спритності, координації рухів і просторової точності є вік 7 років. Оптимальний час, який потрібний для удосконалення в дітей реакції на об'єкт, який рухається, складає 15 – 20 тренувань.

При використанні спеціальних вправ на уроках фізичної культури, просторова точність відтворення вправ підвищується на протязі 4 – 5 уроків, точність передбачування початку руху на протязі 3 – 4 років, точність дозування, яке потребують м'язові зусилля на протязі 5 – 6 уроків. Після цих строків динаміка показників стабілізується.

Для досягнення оптимального ефекту від використаних вправ, пропонується наступна кількість уроків фізичної культури: з метою удосконалення просторової точності рухів і точності прогнозування тимчасових інтервалів руху – 6 – 7 уроків, з метою розвитку якостей дозувати відповідні м'язові зусилля – 8 – 11 уроків фізичної культури.

При виконанні вправ, які сприяють вихованню спритності пропонує використати методичні прийоми з використанням засобів гімнастики, аеробіки, спортивних та рухливих ігор, легкої атлетики. Ці методичні прийоми пропонують наступні рекомендації: використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових кордонів, в яких виконуються вправи; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; змінювання протидій під час групових або парних вправ.

Основним завданням під час розвитку спритності є оволодіння новими багатообразними рухливими навичками та їх компонентами. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини тренувального уроку і включати у кожне заняття.

Виховання гнучкості у процесі занять фізичною культурою має свої засоби та методичні особливості.

Доцільно застосовувати засоби, які направлені на розвиток гнучкості у відповідності з конкретним суглобом і конкретним дозуванням педагогічної дії.

Під час виховання гнучкості хребетного стовпа рекомендується робити нахили із різних вихідних положень з дозуванням навантаження від 45 до 60 повторень. Рухливість тазобедреного суглобу найбільш ефективно розвивається під час виконання рухів ногами вперед – назад та поперечних напрямках, випадів, шпегатів в опорі на руках, вправ на гімнастичній стінці. Ці вправи рекомендується повторювати від 30 до 35 разів. Виховання гнучкості плечового поясу потребує виконання рухів з відведенням рук у різних площинах, обертання рук, вправ із гімнастичними палицями і за допомогою гімнастичної стінки. Дозування навантаження від 25 до 35 разів. Ці вправи повинні виконуватися серіями – 3 – 5 ритмічних повторень з поступовим наростанням амплітуди. Поряд із динамічними вправами рекомендується використовувати і статичні, при фіксуванні окремих частин тіла на протязі 20 – 30 сек.

Висновки:

1. Проведені дослідження підтверджують теоретичну концепцію та доцільність вивчення чутливих періодів розвитку якостей дітей та підлітків, які і визначають оптимальний варіант педагогічної дії у відношенні з особливостями вікового розвитку організму, що росте.

2. Конкретизація педагогічного впливу в фізичній підготовці дітей 6-9-річного віку базується на основі вікової динаміки розвитку основних її компонентів, темпів їх річного розвитку. Наявність чутливих періодів.

3. Розвиток фізичних якостей спостерігається гетерохронністю, наявністю чутливих періодів, а їх загальна активність в розвитку має хвилюподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і в хлопчиків у 7-річному віці.

4. Що стосується методики виховання фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – об'єм та інтенсивність педагогічної дії, продовження відпочинку та його характер, а також загальний об'єм співпадять із закономірностями розвитку дітей та підлітків відповідного віку, статі, рівня фізичної підготовленості та здоров'я.

Література:

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): [навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – 3-є вид. Перероб і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.

2. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей молодшого шкільного віку / Л.В. Волков, С.В. Сембрат. – К.: Знання України, 2003. – 32 с

3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л.С. Выгодский. Вопросы психологии, №2, 1972. - с. 14-16.

4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Нар. асвета, 1978. – 88 с.

5. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. ...доктора пед. наук: 24.00.02 / А.С. Куц. – К., 1997. – 43 с

6. Сембрат С.В. Ігрова спрямованість фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С.180 – 190.

7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2000. – 438 с

8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

References:

1. Aref'yev V.G. Fyzy'chna kul'tura v shkoli (molodomu specialistu): [navchal'ny'y] posibny'k dlya studentiv navchal'ny'x zakladiv II-IV r'ivniv akredy'taciyi] / V.G. Aref'yev, G.A. Yedy'nak. – 3-ye vy'd. Pererob i dop. – Kam'yanecz'-

Podil's'kyj: PP Bujny'cz'kyj O.A., 2007. – 248 s.

2.Volkov L.V. Fyzy'chna pidgotovka shkolyariv: osoby'vosti rozvy'tku fyzy'chny'x zdibnostej molodshogo shkil'nogo viku / L.V. Volkov, S.V. Sembrat. – K.: Znannya Ukrainy', 2003. – 32 s

3.Выгодский Л.С. Проблемы возрастной психологии детского развития / Л.С. Выгодский. Вопросы психологии, #2, 1972. - с. 14-16.

4.Guzhalovskiy A.A. Razvy'ty'e dvy'gatel'ny'kh kachestv u shkol'ny'kov /A.A. Guzhalovskiy'. – My'nsk: Nar. asveta, 1978. – 88 s.

5.Kucz A.S. Organy'zatsy'onno-metody'chesky'e osnovy fy'zku'ltur'no-ozdorovy'tel'noj raboty so shkol'ny'kami' prozhy'vayushhy'my' v uslovy'ya'xprovyshe'noy rady'oakty'vno'sty': avtoref. dy's. ...doktora ped. nauk. 24.00.02 / A.S. Kucz. – K., 1997. – 43 s

6.Sembrat S.V. Igrova spryamovanist' fyzy'chnoy pidgotovky' ditej molodshogo shkil'nogo viku: dy's. ... kand. nauk z fyzy'chnogo vy'xovannya i sportu: 24.00.02 / S.V. Sembrat. – Pereyaslav-Xmel'ny'cz'ky', 2003. – S.180 – 190.

7..Sergiyenko L.P. Testuvannya ruhovy'x zdibnostej shkolyariv / L.P. Sergiyenko. – K.: Olimpijs'ka literatura, 2000. – 438 s

8.Теория и методы физической подготовки учащихся: подручник для студ. высш. навч. закл. физ. воспитания и спорта : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Ye. Pangelova, O. D. Kry'vchy'kova та in.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – K. : NUFVS, vy'd-vo «Olimp. l-ra», 2017. – Т. 1. Zagal'ni osnovy' teorii i metody'ky' fizy'chnogo vy'xovannya. – 384 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).25

УДК : 796.012.11/13:796.431-053.5

Синіговець В. І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Синіговець Л. І.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Дісковський В. І.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

МЕТРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНЮВАННЯ КРИТЕРІЇВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Оцінювання результатів педагогічного контролю є основним фактором для отримання інформації про стан фізичної підготовленості та ефективність навчальної роботи на уроках фізичної культури учнів. Отримання об'єктивної оцінки за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку сприяє підвищенню ефективності управління навчально-виховним процесом, внесення коректив в планування обсягів фізичного виховання та прогнозування навчальних досягнень. До основних етапів процесу моделювання оціночних критеріїв прояву рухових якостей відносяться: 1) правильний вибір виду контролю, тестів їх відповідність статистичним критеріям надійності, об'єктивності та інформативності; 2) відповідність методів і засобів контролю завданням дослідження; 3) адекватність методів статистичної обробки результатів тестування. Мета дослідження спрямована на розробку оціночних критеріїв швидкісно-силової підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з легкої атлетики.

Наукова новизна полягає в розробці кількісних та якісних критеріїв оцінювання швидкісно-силової підготовленості учнів середнього шкільного віку, у визначенні впливу процесу фізичного виховання на динаміку їх змін за результатами етапного контролю. Використання метрологічних засобів і методів оцінювання швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів дозволяє сприяє реалізації індивідуального і диференційного підходу до кожного учня в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: кількісні та якісні критерії оцінки, швидкісно-силова підготовленість, учні середнього шкільного віку.

Sinigovets Vasyl, Sinigovets Larysa, Diskovsky Victor. Metrological approach to the assessment of the criteria of speed and strength training of middle school students in physical education lessons in athletics. Evaluation of the results of pedagogical control is the main factor for obtaining information about the state of physical fitness and effectiveness of educational work in physical education lessons. Obtaining an objective assessment of the level of development of speed and strength qualities of middle school students helps to improve the management of the educational process, making adjustments in the planning of physical education and forecasting academic achievement. The main metrological requirements for the development of evaluation criteria for the manifestation of speed and strength training of students include: 1) the correct choice of control, tests and their compliance with statistical criteria of reliability, objectivity and informativeness; 2) compliance of methods and means of control with the objectives of the study; 3) the adequacy of methods of statistical processing of test results. The purpose of the study is aimed at developing assessment criteria for speed and strength training of middle school students in physical education classes in athletics. The research methodology is aimed at substantiating the results of pedagogical control, development of quantitative and qualitative criteria of speed and strength training of middle school students of general secondary schools. The scientific novelty is to develop quantitative and qualitative

criteria for assessing the speed and strength of middle school students, to determine the impact of the process of physical education on the dynamics of their changes in the results of phased control. The use of metrological tools and methods for assessing the speed and strength of middle school students allows the implementation of individual and differential approach to each student in the process of physical education.

Key words: quantitative and qualitative evaluation criteria, speed and strength training, middle school students.

Актуальність. Реалізація Закону України «Про освіту», Концепції «Нова українська школа» на засадах компетентної парадигми навчання обумовлює удосконалення змісту та форм освіти школярів, посилення уваги щодо забезпечення оптимальних умов їхнього навчання, виховання та розвитку. У цьому полі актуальним є розроблення критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів в процесі фізичного виховання [3, 6].

В процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти особливої актуальності набуває питання оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури. За даними спеціальних літературних джерел, тільки 30% учнів можуть виконати вимоги контрольних нормативів без ризику для здоров'я, і у 18-24% учнів процеси відновлення функціонального стану організму після виконання вправ проходять позитивно [7].

Вище сказане вимагає диференційного підходу до розробки контрольних нормативів учнів з врахуванням їх індивідуальних, морфологічних особливостей розвитку. Одним із об'єктивних засобів вирішення даної проблеми є використання метрологічних методів побудови системи оцінювання кількісних і якісних критеріїв окремого і комплексного прояву рухових якостей учнів. Особливої актуальності дана проблема набуває для дітей підліткового віку, для якого характерні значні фізіологічні і психологічні зміни дітей.

Аналіз літературних джерел. Як відомо, оцінювання передбачає врахування насамперед особистих досягнень учнів протягом навчального року, систематичність відвідування ними уроків, активна робота на уроках фізичної культури, зайнятість у позаурочний час у спортивних секціях, участь у спортивних святах, конкурсах, змаганнях шкільного, районного, міського, республіканського рівнів. Але як свідчить практика, в більшості випадків учитель фізичної культури орієнтується в процесі оцінювання навчальних досягнень на кількісні показники контрольних нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів основної медичної групи відповідно до показника навчального нормативу визначають рівень навчальних досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах (табл.1) [7].

Таблиця 1

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках з фізичної культури

n/n	Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів	Показники навчальних нормативів	Бали
.	Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ	низький	1
		середній	2
		достатній	3
		високий	4
.	Учень (учениця) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою вчителя	низький	5
		середній	6
		достатній	7
		високий	8
.	Учень (учениця) володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам	низький	9
		середній	10
		достатній	11
		високий	12

Аналіз навчальної програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти дозволив визначити контрольні навчальні нормативи з метання малого м'яча на дальність та стрибка в довжину з розбігу для дітей середніх класів виявив орієнтовні кількісні контрольні нормативи і рівні компетентності (табл. 2) [5].

Таблиця 2

Контрольні навчальні нормативи з метання малого м'яча на дальність та стрибків у довжину з розбігу для дітей середнього шкільного віку

Клас	Стать	Рівень компетентності			
		початковий	середній	достатній	високий
Метання малого м'яча на дальність, м					
5	Хл.	До 15	15	22	28
	Дів.	До 10	10	13	16

6	Хл.	До 17	17	24	30
	Дів.	До 12	12	15	18
7	Хл.	До 20	20	26	34
	Дів.	До 14	14	16	20
8	Хл.	До 23	23	30	36
	Дів.	До 15	15	18	22
9	Хл.	До 26	26	32	40
	Дів.	До 16	16	19	24
Стрибок у довжину з розбігу, см					
5	Хл.	До 240	240	260	280
	Дів.	До 200	200	220	240
6	Хл.	До 260	260	280	300
	Дів.	До 220	220	240	260
7	Хл.	До 280	280	300	330
	Дів.	До 240	240	260	280
8	Хл.	До 300	300	320	360
	Дів.	До 250	250	270	290
9	Хл.	До 320	320	340	390
	Дів.	До 250	250	270	300

За даними спеціалістів з спортивної метрології [4, 9, 10], у фізичному вихованні і спорті існують певні види норм оцінювання результатів тестування: співставленні, індивідуальні, вікові, обов'язкові. Співставленні норми встановлюються після порівняння досягнень учнів, що належать до однієї сукупності. Індивідуальні норми базуються на порівнянні показників окремого учня в різних станах. Вікові норми базуються на очевидному факті, що з віком функціональні можливості людей змінюються. Обов'язкові норми встановлюються на основі вимог, що пред'являють людині умови життя, професія тощо.

До основних метрологічних характеристик норм відносяться придатність і репрезентативність. В процесі фізичного виховання учнів норми складаються для певних вікових і статевих груп, такі норми називають релевантними. Показники репрезентативності вибіркового даних відображають їх придатність для оцінки в генеральній сукупності. Дотримання вказаних метрологічних вимог об'єктивізує процес оцінювання.

Мета дослідження – розробити оціночні критерії швидкісно-силової підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу результатів дослідження. Розробка оціночних критеріїв прояву швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку засобами легкоатлетичних вправ вимагає певної етапної процедури з дотриманням метрологічних умов і правил рухового тестування:

1. Комплектування груп досліджуваних відносно вікового періоду, статі, рівня фізичної підготовленості. Основне завдання - формування однорідних статистичних вибірок експериментальних даних. В дослідженнях прийняло участь 306 учнів 5-9 класів (153 - хлопців і дівчат),

2. Процедура рухового тестування, визначення середньостатистичних показників вихідного стану та шкали оцінки розвитку швидкісно-силових якостей. Педагогічний контроль проводився за рівнем їх розвитку учнів 5-9 класів на початку і в кінці навчального року. На початку навчального року реєструвався вихідний стан розвитку швидкісно-силових якостей учнів, а в кінці навчального року заключний (підсумковий) стан. Руховому тестуванню їх аналізу та оцінюванню підлягали ся легкоатлетичні вправи метання малого м'яча та стрибок у довжину з розбігу. Статистична обробка експериментальних досліджень проводилась за рекомендаціями В. С. Ашаніна та інших [1]. При реалізації методу використовувалися електронні таблиці середовища *Microsoft Excel* надбудови «Аналіз даних».

3. Впровадження в процес фізичного виховання школярів активних, ігрових засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей [2, 8, 11].

4. Повторне (ретест) тестування з метою визначення ефективності впровадження засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей учнів на уроках фізичної культури з легкої атлетики, яке проводилося в кінці навчального року.

Середньостатистичні показники тестування швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів в результаті педагогічного контролю наведені в табл. 3. Емпіричні дані відповідали нормальному розподілу на рівні значущості $P < 0,001-0,05$.

Таблиця 3

Порівняльні середньостатистичні показники швидкісно-силових вправ учнів середніх класів протягом навчального року

Стат. показники	Стать	На початку навчального року					В кінці навчального року				
		5 клас, n=32	6 клас, n=30	7 клас, n=28	8 клас, n=31	9 клас, n=32	5 клас, n=32	6 клас, n=30	7 клас, n=28	8 клас, n=31	9 клас, n=32
Метання малого м'яча на дальність, м											
X	Хл.	14,0	18,2	21,0	23,5	26,5	21,9	24,5	24,9	31,1	31,9
	Дів.	8,3	10,9	12,9	13,8	14,6	10,4	14,5	16,0	16,8	20,7
S	Хл.	2,2	2,4	1,9	2,1	2,1	2,8	2,0	1,8	1,8	2,0
	Дів.	1,7	2,1	1,8	2,0	2,0	1,9	2,3	1,7	2,3	2,4
m	Хл.	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	0,7	0,5	0,5	0,5	0,5
	Дів.	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,4	0,6	0,6
Стрибок у довжину з розбігу, см											
X	Хл.	236,7	264,0	286,9	304,1	324,2	249,8	277,7	311,9	319,3	345,1
	Дів.	198,4	215,4	233,7	255,3	260,2	215,3	237,0	257,5	272,5	280,5
S	Хл.	9,6	7,6	6,0	7,0	9,6	10,9	6,5	7,3	6,9	11,4
	Дів.	9,8	9,6	11,5	5,6	5,2	9,5	13,3	10,6	6,7	10,4
m	Хл.	2,5	2,0	1,5	1,8	2,5	2,8	1,7	1,9	1,8	2,9
	Дів.	2,5	2,5	3,0	1,4	1,3	2,5	3,4	2,7	1,7	2,7

5. Визначення дванадцятибальної шкали для кожного показника тестування показників швидкісно-силових вправ учнів на підставі меж сигмальних відхилень. залежно від середнього значення тестування встановлювався розмах від $x - 2,5 S$ до вище $X + 2,5 S$, який був розбитий на 12 рівних інтервалів. Значенням $X - 2,5 S$ відповідає 1 балу, значенням вище $x + 2,5 - 12$ балам (табл. 4).

Таблиця 4

Оцінка дванадцятибальної шкали результатів тестування за межами сигмальних відхилень

Оцінка		Межі сигмальних відхилень
рівень компетентності (оцінка)	бали	
початковий (низька, незадовільно)	1	$X - 2,5 * S$
	2	від $X - 2,5 * S$ до $X - 2,0 * S$
	3	від $X - 2,0 * S$ до $X - 1,5 * S$
середній (нижча за середню, задовільно)	4	від $X - 1,5 * S$ до $X - 1,0 * S$
	5	від $X - 1,0 * S$ до $X - 0,5 * S$
	6	від $X - 0,5 * S$ до X
достатній (вище за середню, добре)	7	від X до $X + 0,5 * S$
	8	від $X + 0,5 * S$ до $X + 1,0 * S$
	9	від $X + 1,0 * S$ до $X + 1,5 * S$
високий (висока, відмінно)	10	від $X + 1,5 * S$ до $X + 2,0 * S$
	11	від $X + 2,0 * S$ до $X + 2,5 * S$
	12	вище $X + 2,5 * S$

6. Визначення якісних і кількісних показників результатів тестування за 12-бальною шкалою. Даний етап проводився розрахунками меж сигнальних відхилень (табл. 4) за даними статистичної обробки, а саме показників середньоарифметичного (X), середньоквадратичного (стандартного) відхилення (S) (табл. 3). Розрахункові якісні і кількісні оціночні критерії показників метання малого м'яча на дальність та стрибку в довжину з розбіг учнів 5-9 класів за результатами оперативного і етапного контролю представлені в табл. 5, 6.

Таблиця 5

Диференційована оцінка контрольних навчальних нормативів швидкісно-силових видів легкої атлетики учнів середніх класів на початку навчального року

клас	стать	Рівень компетентності											
		початковий			середній			достатній			високий		
		Бали											
										0	1	2	
клас		Метання малого м'яча на дальність, м											
	л.	,5	,6	0,7	1,8	2,9	4	5,1	6,2	7,3	8,4	9,5	19,5
	ів.	,05	,9	,75	,6	,45	,3	,15	0,0	0,85	1,7	2,55	12,55

Стрибок у довжину з розбігу, см													
л.	12,7	17,5	22,3	27,1	31,9	36,7	41,5	46,3	51,1	55,9	60,7	260,7	
ів.	73,9	78,8	83,7	88,6	93,5	98,4	03,3	08,2	13,1	18,0	22,9	222,9	
Метання малого м'яча на дальність, м													
л.	2,2	3,4	4,6	5,8	7,0	8,2	9,4	0,6	1,8	3	4,2	24,2	
ів.	,65	,7	,75	,8	,85	0,9	1,95	3	4,05	5,1	6,15	16,5	
Стрибок у довжину з розбігу, см													
л.	45,0	48,8	52,6	56,4	60,2	64,0	67,8	71,6	75,4	79,2	83,0	283,0	
ів.	91,4	96,2	01	05,8	10,6	15,4	20,2	25	29,8	34,6	39,4	39,4	
Метання малого м'яча на дальність, м													
л.	6,25	7,2	8,15	9,1	0,05	1	1,95	2,9	3,85	4,8	5,75	25,75	
ів.	,4	,3	0,2	1,1	2,0	2,9	3,8	4,7	5,6	6,5	7,4	17,4	
Стрибок у довжину з розбігу, см													
л.	71,9	74,9	77,9	80,9	83,9	86,9	89,9	92,9	95,9	98,9	01,9	301,9	
ів.	04,95	10,7	16,45	22,2	27,95	33,7	39,45	45,2	50,95	56,7	62,45	262,45	
Метання малого м'яча на дальність, м													
л.	8,25	9,3	0,35	1,4	2,45	3,5	4,55	5,6	6,65	7,7	8,75	28,75	
ів.	,8	,8	0,8	1,8	2,8	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8	8,8	18,8	
Стрибок у довжину з розбігу, см													
л.	86,6	90,1	93,6	97,1	00,6	04,1	07,6	11,1	14,6	18,1	21,6	321,6	
ів.	41,3	44,1	46,9	49,7	52,5	55,3	58,1	60,9	63,7	66,5	69,3	269,3	
Метання малого м'яча на дальність, м													
л.	1,25	2,3	3,35	4,4	5,45	6,5	7,55	8,6	9,65	0,7	1,75	31,75	
ів.	,6	0,6	1,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6	19,6	
Стрибок у довжину з розбігу, см													
л.	00,2	05	09,8	14,6	19,4	24,2	29	33,8	38,6	43,4	48,2	348,2	
ів.	47,2	49,8	52,4	55	57,6	60,2	62,8	65,4	68	70,6	73,2	273,2	

Таблиця 6

Диференційована оцінка контрольних навчальних нормативів швидкісно-силових видів легкої атлетики учнів середніх класів у кінці навчального року

клас	стать	Рівень компетентності											
		початковий			середній			достатній			високий		
		Бали											
										0	1	2	
Метання малого м'яча на дальність, м													
л.	6,3	6,3	7,7	9,1	0,5	1,9	3,3	4,7	6,1	7,5	8,9	28,9	
ів.	,65	,6	,55	,5	,45	0,4	1,35	2,3	3,25	4,2	5,15	15,15	

Стрибок у довжину з розбігу, см												
л.	12,7	17,5	22,3	27,1	31,9	36,7	41,5	46,3	51,1	55,9	60,7	260,7
ів.	73,9	78,8	83,7	88,6	93,5	98,4	03,3	08,2	13,1	28,2	22,9	222,9
Метання малого м'яча на дальність, м												
л.	9,5	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	29,5
ів.	,75	,9	1,05	2,2	3,35	4,5	5,65	6,8	7,95	9,1	0,25	20,25
Стрибок у довжину з розбігу, см												
л.	40	44,8	49,6	54,4	59,2	64	68,8	73,6	78,4	83,2	88,0	288,0
ів.	91,4	96,2	01	05,8	10,6	15,4	20,2	25	29,8	34,6	39,4	239,4
Метання малого м'яча на дальність, м												
л.	0,4	1,3	2,2	3,1	4	4,9	5,8	6,7	7,6	8,5	9,4	29,4
ів.	1,75	2,6	3,45	4,3	5,15	6	6,85	7,7	8,55	9,4	0,25	20,25
Стрибок у довжину з розбігу, см												
л.	71,9	74,9	77,9	80,9	83,9	86,9	89,9	92,9	95,9	98,9	01,9	301,9
ів.	04,95	10,7	16,45	22,2	27,95	33,7	39,45	45,2	50,95	56,7	62,45	262,45
Метання малого м'яча на дальність, м												
л.	6,6	7,5	8,4	9,3	0,2	1,1	2	2,9	3,8	4,7	5,6	35,6
ів.	2,3	3,2	4,1	5,0	5,9	6,8	7,7	8,6	9,5	0,4	1,3	21,3
Стрибок у довжину з розбігу, см												
л.	86,6	90,1	93,6	97,1	00,6	04,1	07,6	11,1	14,6	18,1	21,6	321,6
ів.	41,3	44,1	46,9	49,7	52,5	55,3	58,1	60,9	63,7	66,5	69,3	269,3
Метання малого м'яча на дальність, м												
л.	6,9	7,9	8,9	9,9	0,9	1,9	2,9	3,9	4,9	5,9	6,9	36,9
ів.	4,7	5,9	7,1	8,3	9,5	0,7	1,9	3,1	4,3	5,5	6,7	26,7
Стрибок у довжину з розбігу, см												
л.	00,2	05	09,8	14,6	19,4	24,2	29	38,6	38,6	43,4	48,2	36,9
ів.	47,2	49,8	52,4	55	57,6	60,2	62,8	65,4	68	70,6	73,2	26,7

Висновки: Використання метрологічних засобів і методів оцінювання швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів дозволяє сприяє реалізації індивідуального і диференційного підходу до кожного учня в процесі фізичного виховання. Результати педагогічного контролю швидкісно-силової підготовленості учнів свідчать про їх значні процентні прирости за результатами оцінювання навчального року. Так середні прирости показників метання малого м'яча в хлопців різних класів знаходилися в межах від 18,4 до 56,7%, а в дівчат – від 21,7 до 41,5%. При виконанні стрибка в довжину з розбігу були визначені менші межові прирости середньостатистичних показників: в хлопців від 5,0 до 8,7%, а в дівчат від 6,7 до 10,2%.

Література:

1. Ашанин В. С., Ашанина А. В., Яддаден Б., Шестерова Л. Е. Применение электронных таблиц для статистической обработки данных (на примере Microsoft Excel) : учебное пособие. Харьков : ХаГИФК, 1997. 66 с.
2. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2013. № 1 (21). С. 269-272.
3. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017, № 2145-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.

4. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів (авт. Т. Ю. Круцевич та інші, за заг. ред. Дятленка С. М. Київ : Літера ЛТД, 2009. [Електронний ресурс]. – http://sch28.at.ua/2009/August/20/prog_fiz_kult.doc.
6. Наказ МОН молодьспорту України «Про затвердження критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у систем загальної середньої освіти». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>.
7. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / Міністерство освіти і науки України. 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
8. Пашков І. М. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізична культура в школі*. С. 39-46. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/10/13/>.
9. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
10. Сергієнко Л. Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 20–27.
11. Ханікянц О. В., Римар О. В., Конестяпін В. Г. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку з пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. Випуск 22. Т. 4. 2020. С. 79-83.

References

1. Ashanin V. S., & Ashanina A. V., & Yaddaden B., & Shesterova L. E. (1997). Application of electronic tables for statistical data processing (using the example of Microsoft Excel) : *uchebnoye posobiye*. Kharkiv, Ukraine: KhaGIFK. 66 p.
2. Vaskan I. (2013). The state of physical fitness of adolescents. *Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers*. № 1 (21). Pp. 269-272.
3. Law of Ukraine "On Education" of 05.09.2017 № 2145-VIII [Electronic resource]. - Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.
4. Kostyukevich V. M., & Shevchik L. M., & Sokolvak. O. G. (2015). Metrological control in physical education and sports : a textbook. Vinnytsia, Ukraine: Planer, 256 p.
5. Curriculum in physical culture for students of 5-9 grades (author T. Yu. Krutsevich and others, edited by Dyatlenko S. M. Kyiv, Ukraine: Litera LTD, 2009. [Electronic resource]. - http://sch28.at.ua/2009/August/20/prog_fiz_kult.doc.
6. Order of the Ministry of Education and Science of Youth Sports of Ukraine "On approval of criteria for assessing the academic achievements of students (pupils) in general secondary education systems." [Electronic resource]. - Access mode: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>.
7. New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary education reform / Ministry of Education and Science of Ukraine. 2016. [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
8. Pashkov I. M. (2013). Approximate criteria for assessing the activities of students in physical education lessons. *Physical culture at school*. Pp. 39-46. [Electronic resource]. - Access mode: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/10/13/>.
9. Sergienko L. P. (2010). Sports metrology : theory and practical aspects : a textbook. Kyiv, Ukraine : KNT. 776 p.
10. Sergienko L. (2008). Systems for assessing physical development and motor fitness. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. Sports Bulletin of the Dnieper. № 1. P. 20–27.
11. Khanikyants O. V., & Ryamar O. V., & Konestyapin V. G. (2020). Improving speed and strength training of middle school students with priority use of athletics. Theory and methods of teaching (from the fields of knowledge). Issue 22. T. 4. S. 79-83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).26
УДК 159.928.22:797

Слухенська Р. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Куліш Н. М.
старший викладач
Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет»
Письменна Л. В.
викладач-методист
Тодораш В. Д.
викладач, Чернівецький медичний фаховий коледж, м. Чернівці

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИДАТНІСТЬ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено проблему психологічної придатності осіб до професійного заняття спортом. Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного стану людей, які займаються різними видами спорту. Виявлено, що основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому та окремих спортсменів і команд. Зазначено, що придатність до занять конкретним видом спорту базується на відповідності та гармонічному поєднанні

спортивної діяльності та проявів особистості спортсмена, які забезпечували б необхідні умови для стійкої ефективної діяльності спортсмена. Проаналізовано психо-спортограми – психологічні характеристики певного виду спорту, що відображають специфічні для нього психічні навантаження.

Ключові слова: психо-спортограма, психологічна характеристика, спортсмен, прогностичні ознаки, тренування, відбір, змагання.

Slukhenska R. V., Kulish N. M., Pismenna L. V., Todorash V. D. Psychological suitability for sports activities.

The article highlights the problem of psychological fitness of persons for professional sports. The purpose of the study is to identify the features of the psychological state of people involved in various sports. Revealed that the basis of sport is the creation of three important elements: selection, training and competition, what manifests itself in the functioning and development of the entire sports industry as a whole and individual athletes and teams. It is noted that the suitability for a particular sport is based on compliance and harmonious combination of sports activities and manifestations of the athlete's personality, which would provide the necessary conditions for sustainable effective activity of the athlete in the absence of threat to his physical and mental health. Psycho-sports programs are analyzed as a psychological characteristics of a certain sport that reflect its specific mental loads. A significant place in sports selection is occupied by sports professional selection, the purpose of which is to establish compliance of all systems of the athlete's body with the requirements of a particular sport and to assess the possibilities of successful development in it. Selection in relation to sports prospects is to establish stable psychological and psychophysiological individual characteristics of the athlete, on the basis of which it is possible to successfully form his creative activity in a particular sport. One of the current areas of modern sports science is the diagnosis of functional states of the athlete's body that occur in training and competitive activities. An integral part of the functional state of the athlete is the psychological sphere

Key words: psycho-sportsgram, psychological characteristics, athlete, prognostic signs, training, selection, competition.

Постановка проблеми. Одним з актуальних напрямків сучасної спортивної науки є діагностика функціональних станів організму спортсмена, що виникають в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Складовою частиною функціонального стану спортсмена є психологічна сфера [1, с. 39]. Враховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед, змінами психофізіологічних функцій, їх діагностика є не менш актуальним завданням.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Психологічні критерії придатності, обдарованості спортсменів розглянуто в працях Г. Костюка, С. Моляко, В. Рибалки, Н. Лейтеса, С. Рубінштейна, Б. Теплової та ін. Значного поширення набула структура розгляду особистості спортсмена К. К. Платонова. До психологічних параметрів можна застосовувати принципову схему модельних психологічних характеристик спортсменів, запропоновану Б. Блюменштейном та М. Худадовим.

Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного стану людей, які займаються різними видами спорту.

Виклад основного матеріалу. Основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому, а також окремих спортсменів і команд. Необхідність організації психологічно обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена тим, що, по-перше, період активного спортивного життя в спорті, як правило, невеликий і не перевищує в конкретних видах спорту визначену його специфікою кількість років. По-друге, індивідуальні особливості психіки спортсменів не усім дозволяють досягти високих спортивних результатів у необхідний термін або виступати впродовж багатьох років поспіль. По-третє, завжди різними є можливості й умови тренувань та майстерність тренерів, що також ускладнює та подовжує шлях до успіху [8, с. 43 - 44].

Базуючись на традиційному визначенні спортивного відбору як «системи організаційно-методичних засобів, з використанням педагогічних, психологічних, соціологічних та медико-біологічних методів дослідження, що дає можливість визначити здібності дітей, підлітків та юнаків щодо спеціалізації в конкретному виді спорту або групі виду спорту» [3, с. 5], відносно психологічного відбору прийнятне конкретизоване визначення його як процесу, що ґрунтується на вивченні певних рівнів виконання дій та зіставленні їх результатів з успішністю діяльності спортсмена. Рівень виконання дій залежить перш за все від рівня сформованості необхідних психічних якостей, а поведінка спортсмена при практичній реалізації вказаних дій – від особистісних його якостей [4].

Значне місце в спортивному відборі посідає спортивний професійний відбір, мета якого – встановити відповідність усіх систем організму спортсмена вимогам конкретного виду спорту та оцінити можливості успішного становлення в ньому. Відбір відносно спортивної перспективності полягає у встановленні стійких психологічних та психофізіологічних індивідуальних особливостей спортсмена, на основі яких можливе успішне формування його творчої діяльності в конкретному виді спорту.

Відтак, необхідно пам'ятати, що спортивний відбір не може ґрунтуватися на окремо взятих морфо-функціональних, функціональних, біомеханічних, педагогічних чи психологічних критеріях, а тільки на їх раціональному комплексному поєднанні [7]. У відборі відносно спортивної надійності на перше місце висувається досвід, набутий спортсменом під час значної кількості змагань протягом кар'єри. Але, безперечно, мають певне значення і вроджені індивідуально-особистісні якості спортсмена.

Придатність до занять конкретним видом спорту базується на відповідності та гармонічному поєднанні спортивної діяльності та проявів особистості спортсмена, які забезпечували б необхідні умови для стійкої ефективної

діяльності спортсмена за відсутності загрози його фізичному та психічному здоров'ю [2, с. 33]. Процес відбору складається з: визначення параметрів дослідження (психологічних, психофізіологічних функцій і особливостей); вироблення відповідних методів для вивчення цих параметрів, проведення конкретних досліджень, оцінки та узагальнення результатів, створення загальної картини особистості спортсмена і прийняття рішення щодо вибору виду спорту.

Розробляючи методи вибору, необхідно максимально враховувати специфічні особливості кожного конкретного виду спорту та особливості етапу підготовки. Вимоги, що їх висуває кожний окремих вид спорту, доцільно визначити й узагальнювати згідно з вимогами: до організму і здоров'я людини, яка починає займатись видом спорту; пов'язаними з пізнавальними і моторними здібностями; пов'язаними з емоційними та мотиваційними функціями; пов'язаними з іншими динамічними властивостями особистості. Це соціальна поведінка, конфліктність, моральні звички тощо [11 с. 57 - 58].

Для першого етапу характерним є «переклад» мовних та зорових образів на моторну мову та створення відповідних внутрішніх засобів діяльності. Тому серед мотивів виділяються насамперед мотиви саморегулювання з орієнтацією на власний психічний стан, які забезпечують реалізацію настанов на корекцію техніки виконання дій та вправ.

На другому етапі має місце остаточне формування моторних настанов, об'єднання окремих рухів в єдину структуру дії та встановлення ієрархії її компонентів. У структурі мотивів тут переважають мотиви досягнення успіху, пов'язані з відстроченими цілями (особистий рекорд, місце в збірній, перемога на престижних змаганнях тощо).

Визначаючи спортивну придатність спортсмена до можливого успішного заняття конкретним видом спорту, слід враховувати наступні важливі базові положення [10, с. 28-32]: придатність не є показником здібностей людини, а проблемою особистості; конкретний вид спорту не тільки вимагає від спортсмена вдосконалення в даному виді рухової діяльності, а й визначає для нього можливість особистісного розвитку; оцінка рівня придатності спортсмена до конкретного виду спорту визначається на підставі вивчення фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму людини; систему визначення придатності, що має характер прогнозу.

Формування цільових ознак. Під час формування цільових ознак як такі виступають ознаки успішності спортивної діяльності, що і визначають сенс і доцільність постановки завдання відбору. У ряді випадків як цільові можуть бути використані оцінки майстерності спортсменів за визначеною кваліфікаційною системою: єдиної спортивної кваліфікації, міжнародної спортивної кваліфікаційної системи та ін. Більш інформативно як цільові ознаки потрібно використовувати об'єктивно зареєстровані змагальні показники.

Вибір психологічних прогностичних ознак у спортивній психодіагностиці здійснюється за результатами психологічного обстеження спортсменів. Саме вони дозволяють робити прогнози про рівень досягнень, змагальної стійкості, мотивів, що переважають, та інших актуальних для відбору цільових ознак психологічної характеристики спортсмена [5, с. 8].

Це завдання вирішується послідовно: спочатку робиться психологічний аналіз особливостей конкретної спортивної діяльності з метою визначення вимог, які вона (діяльність) висуває до особливостей психіки спортсмена. З цієї метою складаються психо-спортограми – психологічні характеристики даного виду спорту, що відображають специфічні для нього психічні навантаження на спортсмена і специфічні вимоги, які висуваються до психіки спортсмена.

У результаті відповідно до кожного конкретного виду спорту визначаються основні вимоги до психіки спортсмена. Потім, на підставі вироблених вимог, добираються тести для діагностики індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Підібрані тести повинні, по можливості, якомога більше охоплювати професійно значущі для даного виду спорту якості психіки.

Побудова психологічної моделі відбору. Успішність спортивної діяльності не можна передбачити абсолютно достовірно тільки за однією якоюсь прогностичною ознакою, оскільки досягнення високих результатів у спорті залежать від багатьох психологічних складових особистості спортсмена.

Структурна модель психо-спортограми складається з двох блоків, перший з яких містить якості, наявність яких детермінована особливостями діяльності відповідної спортивної спеціалізації, а другий – ті психологічні особливості спортсмена, що обумовлюються вимогами умов змагань даного виду спорту [6].

Другий блок складається з: психологічно обумовлених правил, оцінок, взаємовідносин, труднощів, актуальних для специфіки проведення та перебігу змагань з конкретного виду спорту; психічних функцій, якостей, умінь та станів, що обумовлюють успішну діяльність під час змагання [8, с. 59].

Проведення психографічного аналізу спортивної діяльності розкриває зовнішні взаємозв'язки і взаємовідносини, продикувані правилами й умовами даного виду спорту (як у тренуванні, так і в змаганнях), а також розкриває внутрішнє суб'єктивне відношення спортсмена до виконуваної діяльності, обумовлене особливостями його особистості, структурою мотивів, станом та ін.

Як критерії спортивної придатності розглядають такі підструктури особистості [9, с. 160]: підструктура на рівні нервових процесів; підструктура на рівні психічних процесів; підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин. Підструктура на рівні нервових процесів вміщує нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження і гальмування.

Силу нервової системи визначають такі загальні показники [6, с. 153, 159]: ступінь працездатності людини; ступінь стійкості до стомлюваності; наполегливість у досягненні поставленої мети; висока та постійна стійкість уваги; самостійність та цілеспрямованість дій; відсутність випадкових нервових зривів; терплячість до болю; широта інтересів, у тому числі спортивних; роль «лідера» у стосунках з близькими, друзями; стійкість навичок; суворе дотримання

режиму дня; часте виконання ролі капітана в неорганізованих іграх; незначна тривалість переживань після невдач; схильність перебільшувати свої можливості; міцний сон незалежно від подій дня; стабільність у будь-якому виді діяльності.

Загальними показниками наявності вказаної властивості нервової системи є: швидкість перероблення навичок; швидкість виправлення помилок; швидкість зміни настрою; швидкість переходу від сну до неспання; швидкість прийняття відповідальних рішень; легкість та швидкість пристосування до нових умов; легкість пристосування до нового оточення; легкість переключення уваги; широта інтересів, у тому числі спортивних; діапазон інтересів до різних видів спорту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Відбір у спортивній діяльності є дуже важливим елементом, оскільки дозволяє прискорити процес оволодіння майстерністю за рахунок правильно визначеного природного потенціалу людини та подовжити термін перебування спортсмена в стані активної діяльності. Чільне місце у відборі займає визначення професійної перспективності, що полягає у встановленні стійких психологічних особливостей особистості спортсмена, на підставі яких здійснюється успішне формування необхідних знань, навичок та умінь. Подальші дослідження вбачаємо у детальному розгляді специфіки психоаналізу спортсменів різного виду діяльності.

Література

1. Алексеева М. И. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. 1994. С 38-43.
2. Волков И. П. Спортивная психология и акмеология спорта. СПб: БПА. 2001. 164 с.
3. Комисарик М. Л., Лео Б.А., Чуйко Г.В. Основы психологии спорта. Навчально-методичний посібник. Чернівці. 2004. 400 с.
4. Мильман В. Э. Зарубежные исследования свойств личности спортсменов. *Вопросы спортивной психогигиены*. М.1975. Вып. 3. 124 с.
5. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу [Текст] / В. А. Моляко. *Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості*. 2007. С. 6–13.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература. 2004. 808 с.
7. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. М. 2007. 116 с.
8. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. М.: Советский спорт. 2007. 116 с.
9. Станиславская И. Г. Потенциальные профессиональные способности тренеров по спорту и их познавательные характеристики: Дис. канд. психол. наук. СПб. 1992. 187 с.
10. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. 2001. 334 с.
11. Швалб Ю. М. Психологические модели целеполагания. К.: Стилос. 1997. 240 с.

References

1. Aleksieieva M. I. Doslidzhennia motyvatsiinoi sfery osobystosti pidlitka [Research of the motivational sphere of the teenager's personality]. 1994. P. 38-43.
2. Komisaryk M. L., Leko B.A., Chuiko H.V. Osnovy psykhoholii sportu. Navchalno-metodychnyi posibnyk [Fundamentals of sports psychology. Training manual]. 2004. P. 400.
3. Milman V. E. Zarubezhnyie issledovaniya svoystv lichnostyi sportsmenov [Foreign studies of the properties of the personality of athletes]. *Issues of mental sports health*. 1975. Vol. 3. 124 p.
4. Molyako V. O. Psihologichna problema tvorchogo potentsialu [Psychological problem of creative potential]. *Current problems of psychology: problems of psychology of creativity and talent*. 2007. С. 6–13.
5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskoe prilozheni [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. 2004. 508 p.
6. Serova L. K. Psihologiya lichnosti sportsmena: uchebnoe posobie [Psychology of an athlete's personality: a textbook]. 2007. P. 116.
7. Serova L. K. Psihologiya lichnosti sportsmena: uchebnoe posobie [Athlete's personality psychology: a tutorial]. 2007. 116 p.
8. Shvalb Yu. M. Psihologicheskie modeli tselepolaganiya [Psychological models of goal setting]. 1997. 204 p.
9. Stanislavskaya I. G. Potentsialnyie professionalnyie sposobnosti trenerov po sportu i ih poznavatelnyie harakteristiki: Dis. kand. psihol. nauk [Potential professional abilities of sports coaches and their cognitive characteristics: Dissertation of Cand. Of psychol. sciences]. 1992. 187 p.
10. Ueynberg R. S. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoy kulturyi [Fundamentals of the psychology of sports and physical culture]. 2001. 334 p.
11. Volkov I. P. Sportivnaya psihologiya i akmeologiya sporta [Sports psychology and sports acmeology]. 2001. 164 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).27
УДК: 796.093.796.8 (477)

Товстоног О.Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського,
Розторгуй М.С.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського,
Слободянюк В.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Попович О.І.,
кандидат історичних наук, старший науковий співробітник, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського,
Горлова Л.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка,
Бенцак Л. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка,

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТОК УКРАЇНИ У 2021 РОЦІ

Контроль розвитку важкої атлетики України потребує обліку результативності індивідуальних та командних показників змагальної діяльності на національних та міжнародних змаганнях жінок-важкоатлеток різних вікових груп. Дослідження фахівців вказують на фрагментарний розгляд результативності змагальної діяльності жінок-важкоатлеток різних областей України та Національної збірної команди України. Мета – визначення результативності командних та індивідуальних показників змагальної діяльності важкоатлеток усіх вікових груп різних областей України та Національної збірної команди України на національних та міжнародних стартах 2021 року. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, індукція, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики. У результаті дослідження виявлено: кількісні дані учасників жінок-важкоатлеток різних вікових груп та команд областей України у національних змаганнях у 2021 році; командна першість важкоатлеток різних вікових груп різних областей України за результатами участі у національних змаганнях 2021 року; кількісні дані участі важкоатлеток України різних вікових груп у міжнародних змаганнях у 2021 році; особистий та командний медальний залік важкоатлеток України різних вікових груп за результатами участі у міжнародних змаганнях у 2021 році.

Ключові слова: важкоатлетка, вікова група, змагання, команда, область, спортивний результат.

Tovstonoh O., Roztorhui M., Slobodyanuk V., Popovych O., Gorlova L., Bentsak L. Effectiveness of team and individual indicators of competitive activity of ukrainian women-weightlifters in 2021. Monitoring the development of weightlifting in Ukraine requires taking into account the effectiveness of individual and team performance indicators in national and international competitions for women weightlifters of different ages. Research by experts indicates a fragmentary consideration of the effectiveness of competitive activities of women weightlifters in different regions of Ukraine and the National Team of Ukraine. The goal is to determine the effectiveness of team and individual indicators of competitive activity of weightlifters of all ages in different regions of Ukraine and the National Team of Ukraine at the national and international starts in 2021. To solve this goal, we used the following research methods: analogy, analysis, synthesis, induction, analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics. As a result of the research the following were revealed: quantitative data of participants of women weightlifters of different age groups and teams of regions of Ukraine in national competitions in 2021; team championship of weightlifters of different age groups of different regions of Ukraine based on the results of participation in national competitions in 2021; quantitative data on the participation of Ukrainian weightlifters of different age groups in international competitions in 2021; personal and team medal count of women-weightlifters of Ukraine of different age groups according to the results of participation in international competitions in 2021.

Keywords: women-weightlifter, age group, competitions, team, region, sports result.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть, після введення у програму Олімпійських Ігор 2000 року (Сідней), стрімко розвивається жіноча важка атлетика. Активний розвиток, як окремого виду спорту, потребує всебічного аналізу результативності різних показників змагальної діяльності жінок-важкоатлеток різних вікових груп [5, 7, 11].

Контроль розвитку важкої атлетики України потребує обліку результативності індивідуальних та командних показників змагальної діяльності жінок-важкоатлеток різних вікових груп. На що вказує впровадження Міністерством молоді та спорту України з 2021 року нової системи нарахування очок, відповідно до Положення про рейтинг з

олімпійських та неолімпійських видів спорту [2].

Тому актуальним стає завдання визначення результативності індивідуальних та командних показників жінок-важкоатлеток різних вікових груп на національних та міжнародних змаганнях протягом 2021 року.

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури вказує на фрагментарний розгляд фахівцями результативності змагальної діяльності жінок-важкоатлеток різних областей України та Національної збірної команди України [1, 6]. Зокрема, дослідження стосувалися результативності змагальної діяльності провідних важкоатлеток України на міжнародних чемпіонатах [3]. Суттєва увага приділялася аналізу результативності найсильніших важкоатлеток України на різних Іграх Олімпіад [4, 8, 9]. Також фахівцями аналізувалися різні компоненти змагальної діяльності на міжнародних змаганнях провідних жінок-важкоатлеток різних країн світу [14]. Результативність індивідуальних показників жінок-важкоатлеток окремих товариств та відомств на національних та міжнародних змаганнях протягом 2021 року аналізувалися галузевими фахівцями.

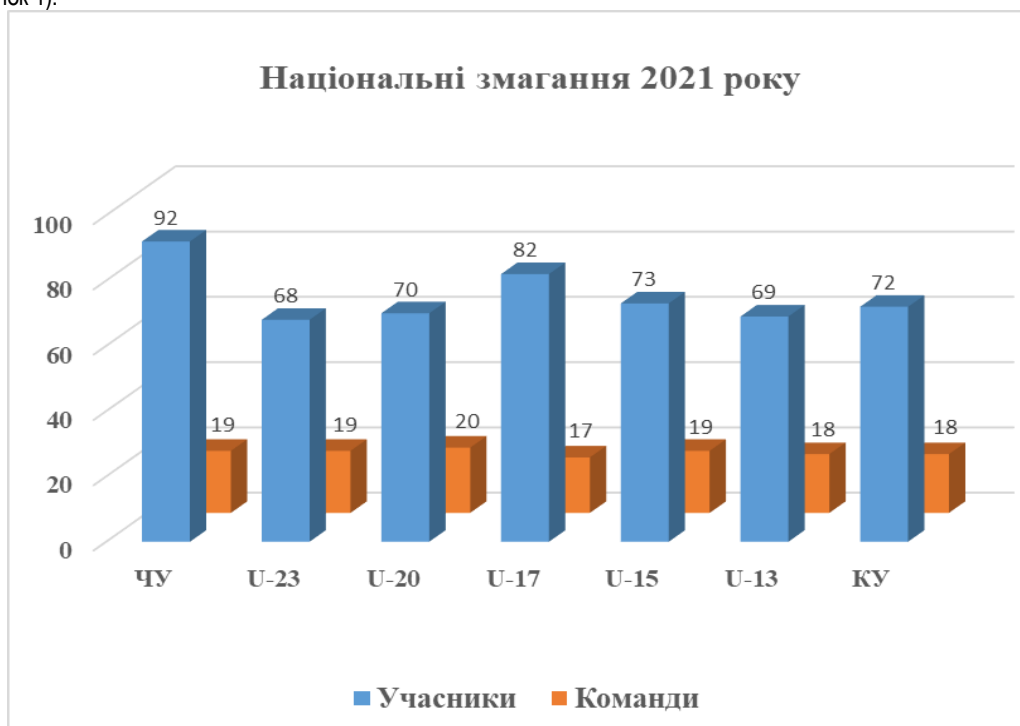
Метою даного наукового дослідження є визначення результативності командних та індивідуальних показників змагальної діяльності важкоатлеток усіх вікових груп різних областей України та Національної збірної команди України на національних та міжнародних стартах 2021 року. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, індукція, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики. За допомогою зазначених методів дослідження були вирішені завдання: були проаналізовані результати індивідуальних та командних показників 200 важкоатлеток – учасниць чемпіонатів України (серед жінок, молоді, юніорок, дівчат 17 р., дівчат 15 р. та дівчат 13 р.), 38 учасниць чемпіонатів Європи (серед жінок, молоді, юніорок, дівчат 17 р. та дівчат 15 р.), 13 учасниць чемпіонатів світу (серед жінок, юніорок та дівчат 17 р.) та 2 учасниці Олімпійський ігор. Також у дослідженні брали участь 23 збірних команди жінок-важкоатлеток різних областей України усіх вікових груп.

Нами були проаналізовані результати 7 національних змагань з важкої атлетики серед жінок та дівчат протягом 2021 року: чемпіонат України серед жінок (ЧУ), чемпіонат України серед молоді до 23 років (ЧУ U-23), чемпіонат України серед юніорок (ЧУ U-20), чемпіонат України серед дівчат до 17 років (ЧУ U-17), чемпіонат України серед дівчат до 15 років (ЧУ U-15), чемпіонат України серед дівчат до 13 років (ЧУ U-13), Кубок України (КУ) [10].

Також нами були проаналізовані результати 9 міжнародних змагань з важкої атлетики серед жінок протягом 2021 року: Олімпійські Ігри (ОІ), чемпіонат світу серед жінок (ЧС), чемпіонат світу серед юніорок (ЧС U-20), чемпіонат світу серед дівчат до 17 років (ЧС U-17), чемпіонат Європи серед жінок (ЧЄ), чемпіонат Європи серед молоді (ЧЄ U-23), чемпіонат Європи серед юніорок (ЧЄ U-20), чемпіонат Європи серед дівчат до 17 років (ЧЄ U-17), чемпіонат Європи серед дівчат до 15 років (ЧЄ U-15) [12, 13].

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами аналізу протоколів національних змагань найбільша кількість учасниць (92 спортсменки), як і очікувалося, взяли участь у Чемпіонаті України серед жінок, що відбувався у Хмельницькому. Цікаво, що другим змаганнями серед важкоатлеток за чисельністю став Чемпіонат України серед дівчат 17 років (82 спортсменки), що відбувався у місті Дніпро (Малюнок 1). На нашу думку, така кількість учасниць даних змагань зумовлена тим, що у місті Дніпро національні змагання вже не проводилися багато років.

Найменша кількість учасниць національних змагань у 2021 році спостерігалася на Чемпіонаті України серед молоді (ЧУ U-23) (68 спортсменок) та Чемпіонаті України серед дівчат 13 років (ЧУ U-13) (69 спортсменок), які відбувалися у Бахмуті та Коломиї відповідно. Середня кількість учасниць національних змагань у 2021 році становила $75,1 \pm 8,11$ осіб (Малюнок 1).



Малюнок 1. Кількісні дані учасниць національних змагань у 2021 році

Примітки: *-U-23,U-20,U-17,U-15,U-13 – чемпіонати серед відповідних вікових груп

Щодо кількості команд-учасниць, то протягом 2021 року кількість команд-учасниць національних змагань коливалася у межах 17-20. Середнє значення становило $18,6 \pm 0,9$ команд. Найменша кількість, 17 команд спостерігалася на Чемпіонаті України серед дівчат 17 років (ЧУ U-17) у Дніпрі, при тому, що кількість окремих учасників була на високому рівні. Найвища кількість команд-учасниць була на Чемпіонаті України серед юніорок (ЧУ U-20) у Чернігові (Малюнок 1).

Варто зазначити про стабільність участі команд-жінок на усіх національних змаганнях у 2021 році.

Нами також визначено найсильніші області України серед важкоатлеток, що брали участь на національних змаганнях у командній боротьбі 2021 року (Таблиця 1).

Варто зазначити, що найбільше командних нагород серед різних вікових груп здобули важкоатлетки Луганської області. Зокрема, вони стали переможцями Чемпіонату України серед молоді (U-23), серед юніорок (U-20), серед дівчат (U-17) та серед дівчат (U-15). Окрім цього, вони вибороли срібло Чемпіонату України серед дівчат (U-13) та командну бронзу Чемпіонату України серед жінок (ЧУ) (Таблиця 1).

Таблиця 1

Командна першість важкоатлеток різних областей України за результатами участі у національних змаганнях 2021 року

Змагання	ОБЛАСТЬ /ОЧКИ		
	1 місце	2 місце	3 місце
Чемпіонат України	Харківська обл. / 2595	Хмельницька обл. / 2592,5	Луганська обл. / 2472,5
Чемпіонат України серед молоді (U-23*)	Луганська обл. / 1871,5	Харківська обл. / 1272	Рівненська / 600
Чемпіонат України серед юніорок (U-20)	Луганська обл. / 1970	Київська обл. / 943	Харківська обл. / 692,5
Чемпіонат України серед дівчат (U-17)	Луганська обл. / 812,5	Донецька обл. / 737	Кіровоградська / 595
Чемпіонат України серед дівчат (U-15)	Луганська обл. / 829,5	Волинська обл. / 732	Донецька обл. / 645
Чемпіонат України серед дівчат (U-13)	Донецька обл. / 951	Луганська обл. / 916	Одеська / 550
Кубок України	Харківська обл. / 2180	Донецька обл. / 1072	Хмельницька обл. / 881,5

Примітки: *-U-23, U-20, U-17, U-15, U-13 – чемпіонати серед відповідних вікових груп.

Серед старших вікових груп також успішно змагалися важкоатлетки Харківської області. Зокрема, вони стали переможницями командної боротьби Чемпіонату України серед жінок та Кубку України. За ними також командне срібло Чемпіонату України серед молоді (U-23) та бронза Чемпіонату України серед юніорок (U-20) (Таблиця 1).

Також серед старших вікових груп вдало змагалися важкоатлетки Хмельницької області. Жінки стали срібними призерками командного Чемпіонату України та бронзовими призерками командного Кубку України (Таблиця 1).

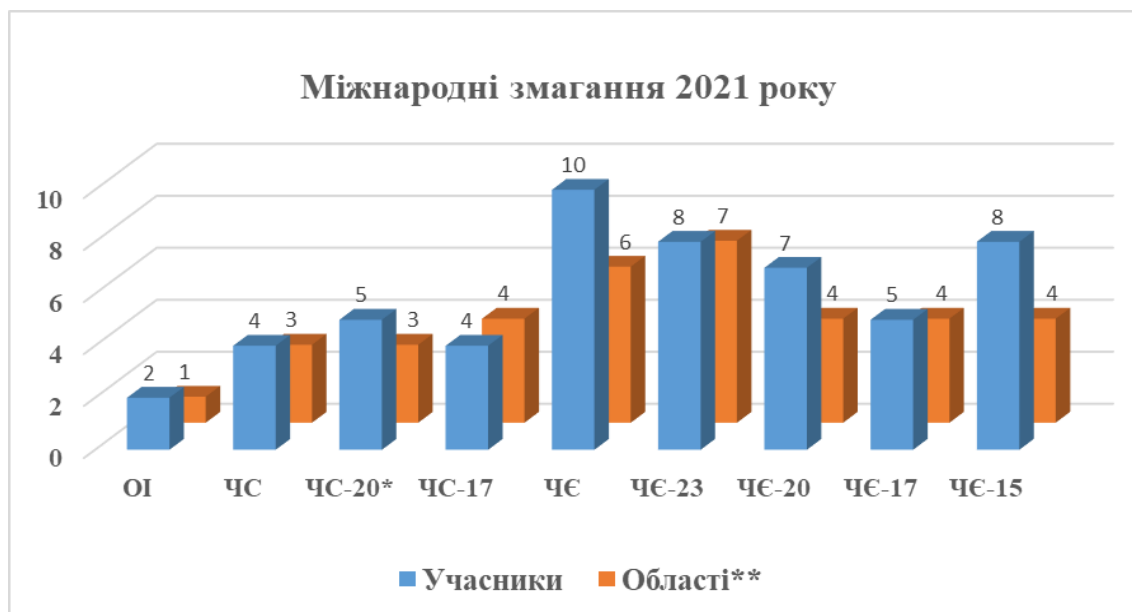
Важкоатлетки Донецької області успішно змагалися серед дівчат молодших вікових груп у 2021 році. Вони стали переможницями командної боротьби Чемпіонату України серед дівчат (U-13), срібними призерками Чемпіонату України серед дівчат (U-17) та бронзовими призерками Чемпіонату України серед дівчат (U-15), а також володарками командного срібла Кубку України 2021 року (Таблиця 1).

По одному разу призерками командної першості ставали важкоатлетки різних областей України: Волинської області – 2 місце Чемпіонату України серед дівчат (U-15); Київської області – 2 місце Чемпіонату України серед юніорок (U-20); Рівненської області – 3 місце Чемпіонату України серед молоді (U-23); Кіровоградської області – 3 місце Чемпіонату України серед дівчат (U-17) та Одеської області – 3 місце Чемпіонату України серед дівчат (U-13) (Таблиця 1).

Нами встановлено кількість представниць України, які брали участь на міжнародних чемпіонатах серед усіх вікових груп та на Олімпійських іграх (Малюнок 2).

Найбільша кількість учасниць від України була на об'єднаних змаганнях Чемпіонату Європи серед юніорок 20 років (ЧЄ U-20) (7 спортсменок) та Чемпіонату Європи серед молоді (ЧЄ U-23) (8 спортсменок) у Рованімі (Фінляндія). Загальна кількість учасниць становила 15 важкоатлеток (Малюнок 2).

На Чемпіонаті Європи серед юніорок 20 років (ЧЄ U-20) від України брали участь 4 спортсменки з Харківської області та по 1 спортсменці з Київської, Луганської та Львівської областей (Малюнок 2).



Малюнок 2. Кількісні дані учасниць Національної збірної команди України у міжнародних змаганнях 2021 року
Примітки: *-U-23,U-20,U-17,U-15,U-13 – чемпіонати серед відповідних вікових груп;
**-спортсменок областей, що входять до складу збірної команди України.

На Чемпіонаті Європи серед молоді (ЧЄ U-23) від України брали участь важкоатлетки з різних областей: 2 спортсменки з Рівненської області та по 1 спортсменці з Хмельницької, Вінницької, Запорізької, Донецької та Чернігівської областей (Малюнок 2).

Кількість жінок, що представляли Україну на Чемпіонаті Європи (ЧЄ) в Москві (Росія) становило 10 спортсменок. Це були представниці різних областей України. Зокрема, Харківська область – 4 важкоатлетки, Хмельницька область – 2 важкоатлетки, Київська, Чернігівська, Одеська та Донецька – по 1 спортсменці (Малюнок 2).

Також значним було представництво важкоатлеток України на Чемпіонаті Європи у Цехануві (Польща) серед дівчат 15 років (ЧЄ U-15) (8 спортсменок). Меншою кількістю важкоатлеток була представлена Україна на Чемпіонаті Європи серед дівчат 17 років (ЧЄ U-17) (5 спортсменок) (Малюнок 2).

Серед важкоатлеток Чемпіонату Європи до 15 років (ЧЄ U-15) змагалися: 4 спортсменки з Волинської області, 2 спортсменки з Луганської області та по 1 спортсменці з Тернопільської і Хмельницької областей (Малюнок 2).

Серед важкоатлеток Чемпіонату Європи до 17 років (ЧЄ U-17) змагалися: 2 спортсменки з Кіровоградської області та по 1 спортсменці із Одеської, Рівненської та Волинської областей (Малюнок 2).

Щодо участі наших важкоатлеток на Чемпіонатах Світу, то можна зазначити, що серед дорослих (ЧС) від України взяли участь 4 представниці (2 спортсменки з Харківської області, по 1 з Луганської та Хмельницької областей).

Серед юніорок 20 років на Чемпіонаті Світу (ЧС U-20) від України взяли участь 5 представниць (3 спортсменки з Харківської області, по 1 з Луганської та Київської областей).

Серед дівчат 17 років на Чемпіонаті Світу (ЧС U-17) від України взяли участь 4 представниці (по 1 спортсменки з Тернопільської, Рівненської, Кіровоградської та Луганської областей).

На Олімпійських Іграх в Токіо (ОІ) Україні була представлена двома важкоатлетками, обидві з Харківської області (Малюнок 2).

Варто відзначити значно більше представництво важкоатлеток з Харківської області, що брали участь у складі збірної команди України на міжнародних стартах серед старших вікових груп. Та більш ширшу географію областей серед представниць молодших вікових груп.

У особистому заліку успішним став Чемпіонат Європи (ЧЄ) серед жінок у Москві (Росія), де українські важкоатлетки завоювали 8 золотих, 3 срібні та 2 бронзові нагороди. Шість золотих медалей завоювали представниці Харківської області (К-п К. та Д-а І.). Крім того, одна спортсменка (К-п К.), з цієї ж області, встановила 3 нових рекорди Європи серед юніорок. Також успішними був виступ представниці Хмельницької області (М-к А.), яка на виборолла 2 золоті та 1 бронзову нагороди Чемпіонату Європи серед жінок. Ще одна представниця Хмельницької області (Л-а А.) виборолла 1 бронзу. Також 3 срібні нагороди виборолла представниця Одеської області (Л-о А.) (Таблиця 2).

Таблиця 2

Особистий медальний залік важкоатлеток Національної збірної команди України за результатами участі у міжнародних змаганнях протягом 2021 року

	Олімпійські ігри	Чемпіонат світу	Чемпіонат світу серед юніорок (U-20)*	Чемпіонат світу серед дівчат (U-17)	Чемпіонат Європи	Чемпіонат Європи серед молоді (U-23)	Чемпіонат Європи серед юніорок (U-20)	Чемпіонат Європи серед дівчат (U-17)	Чемпіонат Європи серед дівчат (U-15)
Золоті	-	4	3*	-	8*	7	6	-	2
Срібні	-	1	-	-	3	2	4	2	-
Бронзові	-	1	-	-	2	2	5	-	2

Примітки: *- та 3 рекорди Європи і 1 рекорд світу серед юніорок Каміли Конотоп

Першим за чисельністю нагород став Чемпіонат Європи серед юніорок (U-20), що проходив у Рованіємі (Фінляндія). В особистому заліку українські важкоатлетки вибороли 15 медалей (6 золотих, 4 срібні та 5 бронзових) (Таблиця 2). Знову ж, найкращі досягнення показали Харківські важкоатлетки, які здобули 6 золотих нагород (С-к С. та К-п К.), 1 срібло та 3 бронзи (З-о А. та В-о А.). Три срібні медалі виборола спортсменка з Луганської області (І-о О.). Також по 1 бронзовій нагороді у спортсменок з Львівської (Б-а Е.) та Київської (Р-а Є.) областей (Таблиця 2).

Також дуже врожайним на нагороди став Чемпіонат Європи серед молоді (U-23), що також паралельно проходив у Рованіємі (Фінляндія) (Таблиця 2). Найкращі досягнення показали спортсменки (Г-р М. та М-а А.) з Харківської та Запорізької областей відповідно, здобувши перемоги та по 3 золоті нагороди. Також 1 золоту медаль виборола спортсменка (К-ь В.) з Чернігівської області. Вдало виступила спортсменка (К-к А.) з Рівненської області, здобувши 1 срібло та 2 бронзи. Також одне срібло у спортсменки (П-а Г.) з Вінницької області (Таблиця 2).

Варто зазначити значно меншу кількість медалей серед важкоатлеток на чемпіонатах Європи серед дівчат 15 та 17 років, що відбувалися у Цехануві (Польща). Серед 15 річних, на Чемпіонаті Європи важкоатлетками з Луганської області (Н-а С. та К-к А.) вдалося вибороти 2 золоті та 2 бронзові нагороди. Однак, варто зазначити, що з восьми представниць України, сім потрапили у шістку найсильніших у своїх вагових категоріях. Тобто, багато спортсменок вели боротьбу за медалі особистого заліку (Таблиця 2).

На Чемпіонаті Європи серед дівчат 17 років Кіровоградській важкоатлетці (Ш-ь Д.) вдалося вибороти дві срібні медалі. Ще одна спортсменка зупинилася за крок від нагород (Таблиця 2).

Аналіз результатів виступу українських важкоатлеток на чемпіонатах світу показує, що на Чемпіонаті світу серед дівчат 17 років жодна з 4-х учасниць від України не змогла вибороти нагороди. Конкуренція чемпіонатів світу дуже висока, на що вказує той факт, що важкоатлетка (К-к А.) з Луганської області, яка виборола золоті нагороди юнацького Чемпіонату Європи, посіла тут лише 6 позицію (Таблиця 2).

На Чемпіонаті світу серед юніорок 20 років три золоті нагороди з новим рекордом світу у двоборстві знову виборола важкоатлетка (К-п К.) з Харківської області. Одна спортсменка (З-о А.) фінішувала за крок до нагород. Спортсменка з Луганської області завершила свій виступ на 5 позиції, а дві спортсменки (С-к С. та Р-а Є.) фінішували на 8 позиціях, представляючи Харківську та Київську області відповідно (Таблиця 2).

Чемпіонат світу серед жінок став для України історичним. Уперше за всю історію спортсменці (М-к А.) вдалося вибороти одразу три золоті нагороди. Важкоатлетка представляє Хмельницьку область. Також 1 золоту нагороду вдалося вибороти (Г-р М.) та 1 срібло і 1 бронзу (С-к С.), які є представницями Харківської області. Такий медальний залік на дорослому чемпіонаті світу є дуже високим результатом (Таблиця 2).

Аналіз виступів двох спортсменок на Олімпійських іграх показує, що молода 20-річна спортсменка (К-п К.) у сумі посіла 5 місце. Друга спортсменка (Д-а І.) посіла у ривку 2 позицію, а в поштовху не змогла класифікуватися і завершила вправу з нульовою оцінкою. На жаль, на Олімпійських іграх немає нагородження по вправах, на відміну від усіх решти міжнародних та національних змагань, тому обидві українські спортсменки з Харківської області залишилися без медалей (Таблиця 2).

Загалом, аналіз виступів українських важкоатлеток на міжнародній арені вказує на високі показники на Чемпіонатах Європи серед жінок, серед юніорок та молоді, а також на Чемпіонаті світу серед жінок. Та на помірні результати на Чемпіонатах Європи серед дівчат 15 років та 17 років, а також на Чемпіонаті світу серед юніорок.

Також аналіз результатів протоколів міжнародних змагань вказує на відсутність нагород серед українських спортсменок на Чемпіонаті світу серед дівчат 17 років.

Нами також проаналізовано результати командної боротьби українських важкоатлеток на міжнародній арені у 2021 році. Командні місця на міжнародних змаганнях з важкої атлетики визначалися за сумою очок, а також за кількістю медалей важкоатлеток збірних команд.

Аналіз протоколів міжнародних змагань дозволяє зробити певні закономірні висновки щодо виступів важкоатлеток Національної збірної команди України з важкої атлетики. Зокрема те, що наші важкоатлетки посідають одне з лідируючих позицій у Європі. Це підтверджується першим командним місцем Чемпіонату Європи за медальним заліком серед жінок (3 місце за очками), а також другим командним місцем за медальним заліком і за очками Чемпіонату Європи серед молоді (U-

23) та другим командним місцем за медальним заліком (3 місце за очками) Чемпіонату Європи серед юніорів (U-20) (Таблиця 3).

Таблиця 3

Командний залік важкоатлеток Національної збірної команди України за результатами участі у міжнародних змаганнях протягом 2021 року

	Олімпійські ігри	Чемпіонат світу	Чемпіонат світу серед юніорок (U-20)	Чемпіонат світу серед дівчат (U-17)	Чемпіонат Європи	Чемпіонат Європи серед молоді (U-23)	Чемпіонат Європи серед юніорок (U-20)	Чемпіонат Європи серед дівчат (U-17)	Чемпіонат Європи серед дівчат (U-15)
Командне місце (по очках)	особисті	10	5	10	3	2	3	6	4
Командне місце (по медалях)	особисті	3	8	22	1	2	2	8	7

Як уже згадувалося раніше, у особистих медальних здобутках Чемпіонатів Європи серед дівчат до 17 та до 15 років, де спортсменки Національної збірної команди України значно менше нагород. Це призвело до нижчих командних показників. Зокрема, шосте командне місце за очками (8 місце за медалями) на Чемпіонаті Європи серед дівчат 17 років (U-17). За крок до командної бронзи за очками (7 місце за медалями) зупинилися наші важкоатлетки на Чемпіонаті Європи серед дівчат 15 років (U-15) (Таблиця 3). На Чемпіонатах світу Національна збірна команда України посідала дещо слабші позиції, що, в першу чергу, зумовлено меншою кількістю представлених спортсменок у складі команди (Малюнок 2). Кількість спортсменок, яких відряджено на чемпіонати світу, залежало від спроможності конкурувати за місця, які дають залікові очки.

Не зважаючи на мале представництво спортсменок, як згадувалося раніше, цьогоріч виявлено дуже вдалим виступ наших важкоатлеток на Чемпіонаті світу серед жінок. Це дало змогу посісти третє командне місце за кількістю медалей (10 місце за очками) серед найсильніших країн світу (Таблиця 3). Аналіз результатів виступу важкоатлеток на Чемпіонаті світу серед юніорок (U-20) вказує на п'яте командне місце за очками та восьме місце за здобутими медалями. Чотири представниці України серед дівчат (U-17) посіли значно слабші командні позиції – 10 місце за очками та 22 місце за здобутими медалями (Таблиця 3). За програмою Олімпійських Ігор, командних змагань не передбачено, тому спортсменки змагалися лише в особистій першості.

Висновки

1. За допомогою аналізу протоколів чемпіонатів України, Кубку України, а також протоколів міжнародних змагань було визначено кількісні та якісні показники змагальної діяльності важкоатлеток України у 2021 році. Визначено кількісні дані учасників та областей національних змагань у 2021 році. Найвища кількість учасників була на Чемпіонаті України серед жінок (ЧУ), що проходив у місті Хмельницький. Середня кількість учасниць національних змагань у 2021 році становила $75,1 \pm 8,11$ осіб. А найвища кількість команд-учасниць була на Чемпіонаті України серед юніорок (ЧУ U-20) у Чернігові - 20 команд. 2. Аналіз протоколів усіх національних змагань показав результативність командної боротьби у 2021 році. Найбільше командних нагород серед різних вікових груп здобули важкоатлетки Луганської області. Зокрема, вони стали переможцями Чемпіонату України серед молоді (ЧУ U-23), серед юніорок (ЧУ U-20), серед дівчат (ЧУ U-17) та серед дівчат (ЧУ U-15). Окрім цього, вони вибороли срібло Чемпіонату України серед дівчат (ЧУ U-13) та командну бронзу Чемпіонату України серед жінок (ЧУ). 3. Нами встановлено кількість представниць України, які брали участь на міжнародних чемпіонатах серед усіх вікових груп та на Олімпійських іграх. Варто відзначити значно більше представництво важкоатлеток з Харківської області, що брали участь у складі збірної команди України на міжнародних стартах серед старших вікових груп. Та більш ширшу географію областей серед представниць молодших вікових груп. 4. Встановлено результативність змагальної діяльності важкоатлеток за особистими медальними здобутками представниць різних областей України та командними місцями важкоатлеток Національної збірної команди України у міжнародних змаганнях 2021 року. Найрезультативнішими змаганнями виявилися: Чемпіонат Європи серед жінок, Чемпіонат Європи серед молоді (U-23), серед юніорів (U-20) та Чемпіонат світу серед жінок.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням результативності змагальної діяльності на основі рейтингів кращих важкоатлетів-чоловіків та збірних областей України серед чоловіків.

Література

1. Алаев П. Т. Актуальные проблемы подготовки сборной команды Украины по тяжелой атлетике к Олимпийским играм 2000 года: [метод. реком.]. / П. Т. Алаев, В. Г. Олешко, В. И. Цимиданов. – К.: Федерация тяжелой атлетики Украины, 2000. – 33 с.
2. Міністерство молоді та спорту України [електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=normativna-baza-fizichnoyi-kulturi-i-sportu/> (дата звернення: 28.12.2021).
3. Мочернюк В. Українська важка атлетика доби незалежності // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 12. – С. 14–19.

4. Олешко В.Г. Перспективи виступу важкоатлетів України на іграх XXIX Олімпіади / В.Г. Олешко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 5 – С. 95–98.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
6. Пуцов О.І. Характеристика змагальної діяльності важкоатлетів на початку олімпійського циклу 2001 – 2004 рр. / О.І. Пуцов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С. 41-46.
7. Солодка О.В. Мамотко П.М., Послушной І.М., Прядка М.О. Дослідження ефективності виконання рухових дій у поштовху штанги кваліфікованими важкоатлетками під час змагальної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпро: Інновація. 2019. № 3, С.64-70.
8. Спортсмены Украины на Играх XXIX Олимпиады / Акилов М. В., Александров В. Ф., Вдовенко Н. В. и др. // Наука в олимпийском спорте. –2009. – № 1 – С.79–197.
9. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2017. №1 (77). С. 51-57.
10. Федерация важкой атлетики Украины [електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://uwf.net.ua/competition/protocols/> (дата звернення: 04.01.2022).
11. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle / Olexandr Tovstonoh, Maria Roztorhui, Maryan Pityn [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19. – P. 514–520.
12. European weightlifting federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://result.ewfed.com/> (дата звернення: 10.01.2022).
13. International weightlifting federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://iwf.sport/results/results-by-events/> (дата звернення: 09.01.2022).
14. Oleshko V.G., Yang T., Torokhtiy O.P., Putsoff S.O. Competitive Activity of Weightlifters at the XXXII Olympic Games 2020 in Tokyo: Results and Prospects. Health, sport, rehabilitation. 2021 Dec 25;7(4):69-83.

References

1. Alaev P. T. Actual problems of preparation of the national team of Ukraine in weightlifting for the 2000 Olympic Games : [metod. rekom.]. / P. T. Alaev, V. H. Oleshko, V. Y. Tsymydanov. – K.: Federatsiya tiazheloi atletyky Ukrainy, 2000. – 33 s.
2. Ministry of Youth and Sports of Ukraine [elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupa: <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=normativna-baza-fizichnoi-kulturi-i-sportu/> (data zvernennia: 28.12.2021).
3. Mocherniuk V. Ukrainian weightlifting since independence // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya : Fyzychna kultura. – Ivano-Frankivsk, 2010. – Vyp. 12. – S. 14–19.
4. Oleshko V.H. Prospects for the performance of Ukrainian weightlifters at the XXIX Olympic Games / V.H. Oleshko // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2008. – № 5 – S. 95–98.
5. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [uchebnyk dlia stud. vysshykh ucheb. zavedenyi fiz. vospytanyia y sporta] / V. N. Platonov. - K. : Olympyiskaia lyteratura, 2004. – 808 s. – ISBN 966-7133-64-8.
6. Putsov O.I. Characteristics of competitive activities of weightlifters at the beginning of the 2001 Olympic cycle – 2004 rr. / O.I. Putsov // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2002. – № 2. – S. 41-46.
7. Solodka O.V. Mamotko P.M., Poslushnoi I.M., Priadka M.O. Research of efficiency of performance of motor actions in a clean&jerk of a barbell by qualified weightlifters during competitive activity. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-praktychnyi zhurnal. – Dnipro: Innovatsiia. 2019. № 3, S.64-70.
8. Athletes of Ukraine at the Games of the XXIX Olympic games / Akylov M. V., Aleksandrov V. F., Vdovenko N. V. y dr. // Nauka v olympyiskom sporte. –2009. – № 1 – С.79–197.
9. Tovstonoh O. F. Dynamics of individual indicators of sports results of weightlifters of the national team of Ukraine - participants of the XXXI Olympic Games / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Serhii Zubkov, Ihor Fostiak // Sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. – Lviv, 2017. №1 (77). S. 51-57.
10. Ukrainian weightlifting federation [elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupa: <https://uwf.net.ua/competition/protocols/> (data zvernennia: 04.01.2022).
11. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Pityn, M., Pasichnyk, V., Melnyk, V., Zahura, F. & Popovych, O. (2019). Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport, 19, 514–520.
12. European weightlifting federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://result.ewfed.com/> (data zvernennia: 10.01.2022).
13. International weightlifting federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://iwf.sport/results/results-by-events/> (data zvernennia: 09.01.2022).
14. Oleshko V.G., Yang T., Torokhtiy O.P., Putsoff S.O. (2021). Competitive Activity of Weightlifters at the XXXII Olympic Games 2020 in Tokyo: Results and Prospects. Health, sport, rehabilitation, 25;7(4), 69-83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28

Тьорло О. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)
Домінюк М. М.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)
Голодівський М. Ф.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)
Кмицяк М. В.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)
Костовський М. Г.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)
Підопригора М. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут
Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЖІНОК ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

У статті обґрунтовано доцільність підвищення рівня фізичної підготовленості, як складової спеціальної підготовленості, майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції засобами гирьового спорту в процесі навчання та службової діяльності в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання Міністерства внутрішніх справ України. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій, інформаційних джерел за тематикою дослідження, документальний метод, метод порівняння. З'ясовано, що вправи гирьового спорту, які мають цілий ряд переваг, позитивно впливатимуть на рівень розвитку фізичних якостей майбутніх офіцерів-жінок та їх рухових умінь і навичок у застосуванні прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу. Результати дослідження свідчать про доцільність застосування засобів гирьового спорту в освітньому процесі майбутніх офіцерів-жінок закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України, що сприятиме підвищенню рівня їх спеціальної підготовленості й покращенню виконання службових завдань.

Ключові слова: фізична підготовленість, майбутні офіцери-жінки, гирьовий спорт.

Torlo O., Dominiuk M., Holodivskyi M., Kmytsiak M., Kostovskyi M., Pidoprygora M. Justification of necessity increasing the level of special preparedness of future women's officers of the department's National police. In today's conditions, the service activities of the National Police of Ukraine take place in very extreme conditions. Therefore, the training of police men and women needs constant improvement. The article substantiates the expediency of increasing the level of physical fitness, as a component of special training, future female officers for the National Police by kettlebell lifting in training and service in higher education institutions with specific training conditions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Research methods: theoretical analysis and generalization of educational and methodical recommendations, information sources on research topics, documentary method, method of comparison. It has been found that kettlebell lifting exercises, which have a number of advantages, will have a positive effect on the level of development of physical qualities of future female officers and their motor skills in the application of self-defense, personal safety and physical influence. The results of the study indicate the feasibility of using weightlifting in the educational process of future female officers of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, which will increase their level of special training and improve the performance of official duties.

Key words: physical fitness, future women's officers, kettlebell lifting.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день службова діяльність працівників Національної поліції України належить до числа професій підвищеного ризику й відбувається в екстремальних умовах що характеризуються високим рівнем професійного стресу. До несприятливих чинників діяльності поліцейського можна віднести: загроза нападу, в тому числі збройного; тривале перебування в осередку конфліктних ситуацій; процес попередження чи припинення правопорушення; рукопашні сутички; тривале носіння важкого спорядження; значні фізичні та психологічні навантаження; підвищена втомлюваність [3; 8]. Тому професійна підготовка поліцейських кадрів, як чоловіків, так і жінок, потребує постійного вдосконалення. На нашу думку, на сьогоднішній день, одним із ефективних засобів фізичної підготовки, що може сприяти вирішенню питання підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок в процесі навчання та службової діяльності в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України (ЗВО МВС), може бути використання засобів гирьового спорту, власне вправи з гирями.

Аналіз літературних джерел та специфіки службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави стверджувати, що сучасний поліцейський повинен володіти не лише теоретичними знаннями законодавчого блоку, а й мати високий рівень спеціальної підготовленості, а саме: добре розвинені фізичні якості, сформовані уміння та навички щодо застосування поліцейських заходів примусу, відмінне психічне та соматичне здоров'я [3; 11]. У переліку функціональних обов'язків сучасного поліцейського є: забезпечення безпеки громадян, застосовуючи при необхідності, достатні силові засоби та методи; здатність розрізняти ситуації небезпеки; керуючись етичними нормами діяти без упередження за будь яких обставин [3; 8].

Враховуючи зазначене можемо констатувати, що обов'язки поліцейського здатні виконувати лише люди з високим рівнем відповідальності за результати службової діяльності, які володіють комплексом знань, практичних вмінь та навичок, сформованих професійно важливих рис, що набуваються у процесі навчання у ЗВО МВС.

Сьогодні в Україні в контексті дотримання вимог Закону України від 07.12.2017 № 2229-VIII «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», а також у відповідності до гендерної політики держави, все більше жінок свідомо йдуть на службу у правоохоронні органи та інші силові структури. При цьому відсоток жінок, які проходять службу в різних підрозділах Національної поліції України сьогодні становить понад 20% й постійно зростає.

Не є винятком і вступ на навчання жінок до закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання Міністерства внутрішніх справ України, де відповідно до наказу МВС від 09.02.2016 № 90 «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» умови тестування прописані як для чоловіків так і жінок.

У наказі МВС України від 16.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» зазначено, що одним із видів службової підготовки є фізична підготовка. Фізична підготовка розглядається як комплекс заходів, що спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей, зокрема і офіцерів-жінок правоохоронних органів [4].

Сучасний освітній процес майбутніх офіцерів-жінок у ЗВО МВС та їх подальша професійна діяльність у підрозділах Національної поліції відрізняється різноплановістю завдань, що виконуються, високим інтелектуальним та фізичним навантаженням, постійним зростанням обсягу інформації, яку потрібно своєчасно та якісно обробляти, високим рівнем відповідальності за власні результати навчання та професійної діяльності [9; 11].

Слід наголосити, що у наукових дослідженнях Ю. А. Бородіна (2009), Ю. А. Бріскіна, С. В. Романчука (2019), С. В. Романчука (2008, 2015, 2019), К. В. Пронтенка (2010), О. Д. Гусака (2012); Г. П. Грибана (2014); А. О. Хабчука (2016, 2018), С. О. Юр'єва (2020); розкрито роль і місце фізичної підготовки у формуванні професійних компетентностей військовослужбовців чоловіків Збройних Сил України. Науковцями О. А. Ярмошук (2002), О. Г. Шалєпа (2003), О. М. Боярчук (2010), В. Б. Добровольським (2018) розглядалися і окремі питання фізичної підготовленості військовослужбовців жінок.

При цьому, проблематика розвитку професійних якостей співробітників правоохоронних органів із застосуванням засобів фізичної підготовки з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки розкривається у наукових роботах Ю. М. Антошківа (2006), Ю. В. Вереньги (2014), В. В. Бондаренка (2016, 2019), С. М. Безпалого (2017), О. А. Моргунова (2017), В. І. Пліска (2018), О. А. Чичкан (2020) та ін.

Дослідження з метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, покращення працездатності та здоров'я курсанток протягом навчання у ЗВО МВС частково знаходимо у працях фахівців О. А. Ярмошук (2001), О. І. Тьорло (2008, 2015), М. О. Боровика (2017) та ін.

Слід констатувати, що згідно Стандарту професійної (професійно-технічної) освіти для професії поліцейський (2018) наявна значна кількість компетентностей, які він повинен розвинути у процесі навчання в межах ЗВО МВС. Вони є аналогічними як для чоловіків, так і для жінок. Зокрема серед числа компетентностей, що стосуються такого важливого блоку як «Оволодіння прийомами тактики самозахисту» є наступні: розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій; застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності; оволодіння прийомами самозахисту й особистої безпеки, а також заходами фізичного впливу [9]. Цей блок професійних компетентностей в багатьох аспектах пов'язаний із рівнем фізичної підготовленості курсанта/курсантки. І сьогодні наявна потреба пошуку дієвих засобів фізичної підготовки, зокрема у роботі із жіночим контингентом, оскільки спостерігається деяке зниження їхньої фізичної підготовленості у процесі навчання.

Мета роботи: обґрунтувати необхідність підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції засобами гирьового спорту в процесі навчання та службової діяльності в ЗВО МВС.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій, інформаційних джерел за тематикою дослідження, документальний метод, метод порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із ефективних напрямів у фізичній підготовці майбутніх офіцерів-жінок в ЗВО МВС сьогодні може бути застосування засобів гирьового спорту під час освітнього процесу.

Аналіз літературних джерел та власний досвід авторів дає право стверджувати, що вправи з гирями мають цілий спектр позитивних рис, таких як: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення [1; 2; 5; 6]. Ще одним аргументом є те, що серед жінок зростає кількість таких, котрі зацікавлені у засобах гирьового спорту в межах занять спортом й руховою активністю [2; 7; 10]. Підтвердженням є той факт, що на чемпіонатах України з гирьового спорту 2020-2021 років серед дорослих, юніорів та студентської молоді кількість жінок збільшилася у двічі у порівнянні із змаганнями 2015-2016 років, та становить третину усіх учасників змагань. Застосування засобів гирьового спорту дозволяє суттєво підвищувати рівень силових можливостей, зміцнювати опорно-руховий апарат та належним чином коригувати параметри тіла, що має вагомe значення для жінок

зокрема. Авторами пропонується застосовувати засоби гирьового спорту на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки та під час самостійної роботи. Вправи з гирями рекомендується поєднувати в комплекси від 3-х до 6-ти. Тривалість тренувального заняття – від 20 хв до 25 хв на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки під керівництвом викладача, та від 30 хв до 50 хв у процесі самостійних занять під керівництвом тренера з гирьового спорту. Приклади формування вправ гирьового спорту в комплекси представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Комплекси підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції

Комплекс № 1	Комплекс № 2	Комплекс № 3
<p>1. Ривок гирі 16 кг/20+20; 2. Вистрибування з гирею 12 кг – 20 разів; 3. Повороти з гирею 14 кг – 30 разів. Комплекс виконати 3 рази</p>	<p>1. Підривання гирею 20 кг – 10 разів кожною рукою; 2. Присідання з гирею 24 кг – 15 разів; 3. Жим гирі 26 кг лежачи – 12 разів; 4. Перестрибування через гирю – 40 разів. Комплекс виконати 3 рази</p>	<p>1. Ривок гирі 22 кг/2+2 хв; 2. Випади з гирею 20 кг – 15 разів на кожную ногу; 3. Махи гирею 26 кг двома руками – 15 разів; 4. Закидання гирі 8 кг на плече – 25 разів кожною рукою; 5. Підтягування з гирею 8 кг – 5 разів. Комплекс виконати 2 рази</p>

Для контролю і перевірки поточного рівня розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку і функціонального стану майбутніх офіцерів-жінок необхідно застосовувати контрольно-перевірочне заняття щомісяця.

Методи спортивного тренування, що спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових умінь й навичок майбутніх офіцерів-жінок є: рівномірний, змінний, інтервальний, контрольний. Тренувальні заняття майбутніх офіцерів-жінок мають ґрунтуватися на загальнодидактичних принципах: доступності, систематичності, послідовності, активності, надійності, свідомості та специфічних принципах тренування: безперервності тренувального процесу, спрямованості на вищі досягнення, поглибленої спеціалізації, циклічності процесу, хвилеподібності та варіативності навантажень.

Матеріально-технічне забезпечення місць проведення тренувальних занять з майбутніми офіцерами-жінками має складати: набір (по 4-6 штук кожна) гир вагою 8, 12, 14, 16, 20, 22, 24 та 26 кг; штанга у комплекті – 2-4 шт., пліобокси – 10 шт., низька (нависна) перекладина – 10 шт., станки для пресу – 10 шт., додаткове обладнання. Судячи з тенденцій та власного тренерського досвіду припускаємо, що залучення майбутніх офіцерів-жінок до занять гирьовим спортом під час освітнього процесу ЗВО може суттєво підвищити рівень їхніх фізичних можливостей, відповідно сприяти більш якісному формуванню важливих сторін спеціальної підготовленості, а також створити належний рівень мотивації до занять силовими видами спорту загалом. Водночас зазначене питання станом на сьогодні не знайшло свого повноцінного висвітлення в науковій та методичній літературі, а отже проведення наукових досліджень, які дозволять обґрунтувати ефективність застосування засобів гирьового спорту для підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції в межах освітнього процесу є достатньо цікавим та актуальним напрямом сучасної науки.

Висновки. З'ясовано, що вправи гирьового спорту, які мають цілий ряд переваг, позитивно впливатимуть на рівень розвитку фізичних якостей та рухових умінь й навичок у майбутніх офіцерів-жінок. Результати дослідження свідчать про доцільність застосування засобів гирьового спорту в освітньому процесі майбутніх офіцерів-жінок ЗВО МВС, що сприятиме підвищенню рівня їх спеціальної підготовленості й покращенню виконання службових завдань.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити сучасні підходи та напрями підвищення спеціальної підготовленості здобувачів ЗВО МВС з урахуванням закордонного досвіду.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. Посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
3. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
4. Наказ МВС України від 16.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». Київ, 2016.
5. Пронтенко В. В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.
6. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоду : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. держ. ун-т. фіз. культури. Львів, 2011. 22 с.
7. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.
8. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т. П., 2021. 341 с.
9. Стандарт професійної (професійно-технічної) освіти СП(ПТ)О 5162.0.84.24. Професія : Поліцейський (за спеціалізаціями). Київ, 2018. 21 с.

10. Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В. *Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 98–102.

11. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

References

1. Andreichuk V. Ya. *Metodychni osnovy hyrovoho sportu : navch. Posibnyk*. Lviv : Triada plus, 2007. 500 s.
2. Hryban H. P., Prontenko K. V., Prontenko V. V. *Hyrovyyi sport u vyshchyykh navchalnykh zakladakh : navch.-metod. posib. / za zah. red. H. P. Hrybana*. Zhytomyr : Ruta, 2014. 400 s.

3. Didkovskiy V. A. *Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy : navch. posib. / [V. A. Didkovskiy, V. V. Bondarenko, O. V. Kuzenkov]*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T. P., 2019. 98 s.

4. *Nakaz MVS Ukrainy vid 16.01.2016 № 50 «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovyi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy»*. Kyiv, 2016.

5. Prontenko V. V. *Orhanizatsiia ta metodyka provedennia zaniat z hyrovoho sportu : navch.-metod. posibnyk. / V. V. Prontenko, V. M. Romanchuk*. Zhytomyr : ZhVI NAU, 2010. 196 s.

6. Prontenko V. V. *Pobudova trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-hyrovyykiv u pidhotovchomu periodu : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.01 «Olimpiiskiyi i profesiyniyi sport»*. Lviv. derzh. un-t. fiz. kultury. Lviv, 2011. 22 s.

7. Romanchuk V. M., Prontenko K. V., Prontenko V. V., Boiko D. V. *Rozvytok fizychnykh yakosti studentiv zasobamy hyrovoho sportu u protsesi samostiinykh zaniat : navch.-metod. posibnyk*. Zhytomyr, 2012. 224 s.

8. *Spetsialna fizychna pidhotovka : navch. posib. / [V. Bondarenko, S. Reshko, V. Didkovskiy ta in.] ; za zah. red. V. Cherneia, R. Serbyna*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T. P., 2021. 341 s.

9. *Standart profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity SP(PT)O 5162.0.84.24. Profesiia : Politseiskiyi (za spetsializatsiiamy)*. Kyiv, 2018. 21 s.

10. Suspo V. V., Mykhalchuk R. V., Prontenko V. V., Prontenko K. V. *Pokrashchannia stanu zdorovia viiskovosluzhbovtiv-zhinok zasobamy hyrovoho sportu*. Naukovyyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. Vyp. 1 (121) 20. S. 98–102.

11. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).29

Філіна В. А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ВИБІР ВИДУ СПОРТУ УЧНЯМИ 10 – 11 КЛАСІВ В УМОВАХ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»

В науковій статті розглянуто проблеми та нові підходи до модернізації сучасної системи шкільної освіти. В якості засобів формування стійкості мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом запропонований особистісно-орієнтований підхід у виборі виду рухової активності школярів. Обґрунтовано те, що одним із видів спорту, який сприяє підвищенню фізичної підготовки та працездатності дітей, а також формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом є дзюдо. Оскільки заняття дзюдо є досить популярними серед школярів, а раціональне використання доступних для дітей спеціальних вправ та прийомів дзюдо сприяють поліпшенню їхньої фізичної підготовленості, що в свою чергу призводить до підвищення стану здоров'я учнівської молоді.

Ключові слова: особистісно-орієнтований підхід, фізична культура, фізична підготовленість, учні, дзюдо.

Filina V. Personality-oriented choice of sport by students of 10-11 grades in the new Ukrainian school. *The scientific article considers the problems and new approaches to the modernization of the modern school education system. As a means of forming the stability of children's motivation to engage in physical culture and sports, a personality-oriented approach in the choice of motor activity of students is proposed. In order to successfully implement a personality-oriented approach during physical culture and sports, it is necessary to attract additional capacity, such as new equipment, capital investments, etc. Today, one of the most important tasks of the modern education system is to find new approaches that will help increase the physical activity of students, which is a key component of their healthy lifestyle and comprehensive harmonious development. After all, one of the main reasons for the low efficiency of physical culture and health activities, in our opinion, is the imperfection of the system of implementation of various areas of physical activity of students, which in turn leads to low motivation to exercise and sports. It is substantiated that judo is one of the sports that helps to increase children's physical fitness and efficiency, promotes the formation of positive motivation for physical culture and sports. Because judo is*

very popular among schoolchildren, and the rational use of judo techniques and special exercises available to children help to improve their physical fitness, which in turn leads to improved health.

Key words: personality-oriented approach, physical culture, physical fitness, students, judo.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Зниження фізичної активності учнів є актуальною проблемою суспільства протягом кількох десятиліть. Безумовно, її виникнення пов'язане з розвитком технологічного прогресу, внаслідок якого було створено безліч засобів і пристроїв, які здатні полегшувати трудову та навчальну діяльність дітей. Тому заняття фізичною культурою та спортом є основним засобом компенсації дефіциту фізичної активності. Розуміння необхідності в підвищенні власної рухової активності має сформуватися ще в ранньому дитинстві, а також підтримуватися й зміцнюватися під час навчального процесу в освітніх закладах на уроках фізичної культури, під час позаурочних і секційних занять з обраних видів спорту тощо [3, 4]. Однак, далеко не всі батьки сумлінно ставляться до таких аспектів життя дитини, надаючи найбільшого значення її розумовому розвитку. Наразі, одним із найбільш важливих завдань сучасної системи освіти є пошук нових підходів, які будуть сприяти підвищенню рухової активності дітей, що є основною складовою їх здорового способу життя й всебічного гармонійного розвитку. Однією з найголовніших причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності, на наш погляд, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності учнів, що у свою чергу призводить до низької мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом. В той же час проблема модернізації фізичного виховання учнів та підвищення їхньої фізичної підготовленості залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Завдання, щодо формування зацікавленості та мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом покладається на навчальні заклади. Так, в роботах Н. О. Долгової [6, с. 5] та І. І. Петрушкевича [12] підкреслюється необхідність зміни та оновлення підходів до фізичного виховання учнівської молоді; відображаються спроби оновлення та удосконалення фізичного виховання дітей, пропонуються різноманітні цікаві підходи щодо побудови та організації фізичного виховання, а також спроби застосування особистісно-орієнтованих методів і форм навчання, які задовольняють інтереси кожного учня, містять комплексний характер виховного впливу й гуманістичну спрямованість [4]. Одним із дієвих підходів у вирішенні проблеми зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовки дітей може стати активне використання урочних, позаурочних, позакласних форм занять фізичними вправами, запровадження системи фізкультурно-оздоровчих заходів у діяльності закладів загальної середньої освіти [9].

Рационально організована робота з фізичної культури й спорту надає широкі можливості для формування в учнів навичок здорового способу життя (ЗСЖ) та підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом [2, 4, 8]. В той же час сучасні науковці акцентують увагу на проблемах фізичного виховання учнів, а саме: підвищенні інтересу до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю [3]; мотивації школярів до занять фізичною культурою й спортом, підвищення оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля [5, 13]; формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей старшого шкільного віку [16]; модернізації фізичного виховання підлітків на основі особистісно-орієнтованого підходу [12] та ін. Важливе значення має формування в учнів знань щодо необхідності регулярного використання різних форм фізичного виховання й спорту [7]. Заняття фізичними вправами на уроках фізкультури не розв'язують повною мірою проблеми оптимізації фізичного стану, фізичної підготовленості, формування мотивації в учнів до занять фізичною культурою й спортом [14, 15, 16]. Тому сучасна система фізичного виховання учнівської молоді потребує модернізації методологічного підходу до оздоровлення дітей, вимагає від педагогів застосування раціонального підходу з урахуванням особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Мета дослідження – розкрити особливості особистісно-орієнтованого вибору виду спорту учнями під час навчання в умовах «Нової української школи».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно плану НДР кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка згідно теми: «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» номер державної реєстрації НДР: УкрІНТЕІ 0114U003978.

Виклад основного матеріалу дослідження. З реформуванням освіти в Україні була представлена нова концепція уроків фізичної культури, розроблена в межах реформи «Нова українська школа». В даній концепції уроків були представлені варіативні модулі з різних видів спорту, заняття якими сприяють зміцненню здоров'я дітей. Не заважаючи на це, впровадження нових видів рухової активності та педагогічних технологій особистісно-орієнтованого змісту в навчально-виховний процес учнівської молоді, досі не набули широкого поширення та потребують подальшого вивчення. Тому теоретико-методичне обґрунтування необхідності модернізації системи фізичного виховання учнів, його побудова на принципах особистісно-орієнтованого підходу нині є важливим як науковим так і практичним завданням, яке стосується оптимізації рухової діяльності учнівської молоді. Оскільки фізичний розвиток учнів має індивідуальні психічні та фізичні особливості в своєму розвитку, а старший шкільний вік не є винятком, то без впровадження нових підходів особистісно-орієнтованого змісту, сформуванню позитивну мотивацію до регулярних занять спортом та фізичною культурою, підтримання хорошої фізичної форми та дотримання здорового способу життя буде досить складно [1, 10, 13]. Тому, основою нових підходів до модернізації фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах може стати особистісно-орієнтований підхід, який передбачає відповідність використовуваних форм, засобів, методів та умов навчання індивідуально-психологічним особливостям дитини, а також свободу вибору фізичної активності, що найбільшою мірою відповідає особистісним здібностям кожного учня [5, 6]. Завдяки наданню свободи у виборі рухової діяльності (або будь-якого іншого спортивно-орієнтованого навчально-тренувального заняття), учень може проявити самостійну активність і, як наслідок, має повну добровільність пізнання: він сам вибрав цей вид

діяльності, отже, зацікавлений у ньому й хоче отримати знання та вміння в даному напрямку [3]. Велике значення має те, що у виборі рухової діяльності, дитина може поклатися на власні почуття та бажання. Адже якщо рухове завдання при виконанні фізичних вправ не нав'язується силою, а збігається з інтересами та потребами учня, то її успішне вирішення буде пов'язане з позитивними емоціями, що активізують подальшу роботу та створюють сприятливі умови для пізнавальних процесів. Для того, щоб учні могли правильно оцінити свої можливості та бажання при виборі рухової активності, необхідно систематизувати існуючі педагогічні технології, класифікувати їх, а також вміти грамотно та докладно пояснити, в чому полягає суть тієї чи іншої методики [13]. За цільовою спрямованістю педагогічні технології класифікуються на: 1) рекреаційно-гедоністичні – представляють собою відпочинок дітей в позанавчальній діяльності, що приносить їм відчуття щастя та задоволення; 2) профілактико-оздоровчі – застосовуються з метою профілактики будь-яких захворювань, а також серед дітей, які мають певні захворювання, але мають бажання сприяти їх лікуванню засобами оздоровчої фізичної культури; 3) реабілітаційно-відновлювальні технології застосовуються з метою прискорення відновлювальних процесів після травм, захворювань, запобігання або зменшення інвалідизації тощо; 4) спортивно-орієнтовані технології застосовуються з метою досягнення максимальних спортивних результатів як у командних, так і в індивідуальних видах спорту, а також для задоволення емоційних потреб, наприклад, жаги до перемоги й суперництва; 5) кондиційно-розвиваючі технології спрямовані на покращення фізичного стану учнів. Наприклад, якщо попередня технологія передбачає використання фізичних навантажень для досягнення максимальних спортивних результатів в обраному виді спорту, то при застосуванні кондиційно-розвиваючої технології функціональні можливості організму не перевищуються, однак фізичні навантаження є достатньо інтенсивними, щоб викликати тренувальний ефект [13, с. 132–136]. Навчально-тренувальні заняття з врахуванням особистісно-орієнтованого підходу можуть проводитись: з предметами (обручі, скакалки, м'ячі та ін.); без предметів; на спеціальних снарядах (фїтбол, степ-платформи тощо); на тренажерах (бігова дорїжка, велотренажер та ін.); комбїнований (з рїзним обладнанням). Очевидно, що застосування вправ без предметів є найвигїднїшими з фїнансової точки зору. Проте, можливїсть використання рїзного виду обладнання допомагає значно урїзноманїтнити навчально-тренувальнї заняття, зробити їх бїльш насиченими, пїдбравши індивїдуальнїй пїдхїд до кожного учня, виходячи з його бажань та поставленої мети [1]. Тому можна зробити висновок, що саме комбїнована технологїя є найбільш рацїональною для досягнення високих результатів. Наприклад, учень виявив бажання займатися дзюдо в спортивному клубї, але в нього не має на це коштїв. Якщо ж у дитини з'явиться можливїсть безкоштовно займатись дзюдо в загальноосвїтнїй школі на навчальних заняттях з фїзичної культури, чи в шкїльних спортивних секцїях з дзюдо то, безперечно, він нею скористається. Тобто, мова їде про екстенсивнїй шлях розвитку педагогїчних інновацїй – залучення додаткових інвестицїй у виглядї, наприклад, нового обладнання, що їстотно пїдвищить їнтерес учнївської молодї до занять фїзичною культурою та спортом [12].

Слїд також зазначити, що педагогїчні технологїї можуть розрїзнятися за функцїональнїм впливом на органїзм дитини: технологїя пїдвищення аеробної витривалостї; технологїя виховання силових здїбностей; технологїя виховання гнучкостї; технологїя виховання координацїйних здїбностей; технологїя комплексного впливу тощо. При цьому кожен педагог має висувати певну мету та ставити конкретнї завдання перед учнями, щоб вони чїтко усвїдомлювати, якого результату потрїбно досягти і пїсля цього, вїдштовхуючись вїд поставленої мети, пїдбирати ту чи їншу технологїю.

Пїд час навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту в учнїв вїдбувається пїдвищення працездатностї органїзму, розкриваються психофїзичнї здїбностї та вїдбувається самоствердження [3]. Перспективнїм напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження в навчальнїй процес з фїзичної культури особистїсно-орїєнтованої форми органїзацїї занять з урахуванням вільного вибору школярами виду спорту. На нашу думку, одним вїдїв спорту, що сприяє пїдвищенню фїзичної пїдготовленостї та працездатностї дїтей, а також формуванню позитивної мотивацїї до занять фїзичною культурою та спортом є дзюдо. Проведенїй нами аналіз анкет особистїсно-орїєнтованого вибору рухової діяльності учнїв 10 – 11 класїв показав, що заняття єдиноборствами (боксом, кїкбоксингом, рукопашним боєм, дзюдо, айкїдо) посїдає перше мїсце в рейтингу (55,1 %) респондентїв (табл. 1).

Таблиця 1

Вибір вїдїв спорту та рухової активностї учнями (хлопцї) 10 – 11 класїв загальноосвїтнїх шкїл (n = 307)

Види спорту та рухової активності	Відповіді (%)	Мїсце в рейтингу
Єдиноборства (дзюдо, бокс, айкїдо, боротьба самбо тощо)	55,1	1
Спортивнї ігри	10,2	2
Туризм (поїздки на велосипедах, пїші прогулянки)	9,2	3
Бїг	6,3	4
Плавання	6,1	5
Бодїбїлдинг	4,8	6
Гра в настїльний тенїс	3,1	7
Катання на конях	2,4	8
Катання на лижах, ковзанах, санках	2,2	9
їнше	0,6	10

Друге мїсце займають спортивнї ігри (10,2 %). На третьому мїсцї знаходяться заняття туризмом (9,2 %). Четверте мїсце посїдає бїг (6,3 %). Плавання обрали 6,1 % респондентїв, тобто п'яте мїсце в рейтингу. За заняття бодїбїлдингом школярї вїддали 4,8 % голосїв (шосте мїсце), а 3,1 % учнїв 10 – 11 класїв надають перевагу заняттям з настїльного тенїсу (сьоме мїсце), восьме (2,4 %) та дев'яте (2,2 %) мїсця займають катання на конях, лижах, ковзанах, санчатах. Лише 0,6 % опитаних обрали їншї види рухової активностї та види спорту. Серед респондентїв не виявилось

учнів, які не бажали займатися спортом. Оскільки заняття дзюдо є досить популярними серед школярів, а раціональне використання доступних для дітей спеціальних вправ та прийомів дзюдо сприяє поліпшенню їхньої фізичної підготовленості, що в свою чергу призводить до підвищення їхнього стану здоров'я [11]. Слід зазначити, що дзюдо має цілу низку переваг, наприклад, доступність у проведенні навчально-тренувальних занять, широка тренувальна й оздоровча спрямованість тощо. Також, даний вид единоборств сприяє розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичною культурою та спортом.

Висновки. Застосування особистісно-орієнтованого підходу під час занять фізичною культурою та спортом потребує удосконалення матеріально-технічної бази школи та залучення додаткового обладнання, капітальних вкладень. Без залучення нового обладнання (різних спеціальних снарядів, тренажерів тощо) значно урізноманітнити процес занять фізичною культурою та спортом неможливо, оскільки учні будуть обмежені у виборі рухової активності, в результаті чого досягти підвищення інтересу до занять різними видами рухової діяльності стане набагато складніше.

Модернізація системи фізичного виховання учнівської молоді на основі застосування особистісно-орієнтованого підходу сприяє формуванню позитивної мотивації до занять різними видами рухової активності; дозволяє покращити рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я; забезпечує залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Заняття единоборствами, а особливо дзюдо сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на покращення навчальної діяльності учнів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення рівня мотивації школярів 10 – 11 класів до занять дзюдо.

Література

1. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 118–132.
2. Гета А. В., Вишар Є. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей II регіональної науково-практичної конференції (5 лютого 2018 року). Полтава: ПІЕП, 2018. 131 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
4. Грибан Г. П. Особистісно-орієнтоване фізичне виховання студентів як чинник збільшення рухової активності. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: зб. наук праць XXVI всеукр. наук.-практ. конф. Центрального дер.пед. ун-ту ім. Володимира Вінниченка. Харків: ФОП Озеров Г. В., 2020. С. 3–9.
5. Данилко В. М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт : зб. наук. праць; за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 5 К (113). С. 102–105.
6. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2017. 238 с.
7. Єрьоменко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 467 с.
8. Кондрацька Г. Д., Спариняк В. І. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. International scientific and practical conference «Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects» : conference proceedings, March 5 – 6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltiya Publishing», 2021. 156 pages.
9. Логвиненко В. О. Використання засобів фізичної культури з формування здорового способу життя учнів у позакласній діяльності закладу загальної середньої освіти. Актуальні проблеми реформування системи виховання та освіти в Україні: Зб. тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 23–24 квітня 2021 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2021. С. 29–32.
10. Мейрамгалиева А. Ж. Модульная технология развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе. Педагогический профессионализм в образовании, физическом воспитании и спорте: Материалы международной научно-практической конференции. Павлодар: ПГПИ, 2020. 112 с.
11. Скрипка І. М., Коломієць А. Я. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Budapest, 2019. VII (84), Issue 207.
12. Петрушкевич І. І. Проблеми модернізації фізичного виховання підлітків (теоретичний аспект). Virtus. 2020. № 47. С 77–80.
13. Фирсин С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. X., 2019. № 12. С. 132–136.
14. Філіна В. А. Особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О. І. Булгаков. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 158–160.
15. Ханевская Г. В. Инновации в физическом воспитании для привлечения к занятиям студентов. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического

воспитания. Х., 2018. С. 184–188.

16. Хлус Н. Г., Подлісна С. О. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О. І. Булгаков. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 41–43.

References:

1. Andriitsev V. O., Shandryhos V. I., Yaremenko V. V. Sportywna borotba yak zasib fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. Fizychno vykhovannia: problemy ta perspektyvy: monohrafiia za zahalnoi redaktsiiei prof. H. P. Hrybana. Zhytomyr: Ruta, 2020. S. 118–132.

2. Heta A. V., Vyshar Ye. V. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. Suchasni reabilitatsiino-sportywni tekhnolohii: teoriia i praktyka : tezy dopovidei II rehionalnoi nauково-praktychnoi konferentsii (5 liutoho 2018 roku). Poltava: PIEP, 2018. 131 s.

3. Hryban H. P. Fizychno vykhovannia: problemy ta perspektyvy: monohrafiia za zahalnoi redaktsiiei prof. H. P. Hrybana. Zhytomyr: Ruta, 2020. 384 s.

4. Hryban H. P. Osobystisno-orientovane fizychno vykhovannia studentiv yak chynnyk zbilshennia rukhovoï aktivnosti. Fizychno vykhovannia i sport v navchalnykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku: zb. nauk prats KhKhVI vseukr. nauk.-prakt. konf. Tsentralnogo der.ped. un-tu im. Volodymyra Vynnychenka. Kharkiv: FOP Ozerov H. V., 2020. S. 3–9.

5. Danylo V. M. Motyvatsiia do ozdorovcho-rekreatsiinoï rukhovoï aktivnosti starshoklasnykiv pid chas dozvillia. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport : zb. nauk. prats; za red. O. V. Tymoshenka. K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2019. Vyp. 5 K (113). S. 102–105.

6. Dolhova N. O. Modernizatsiia fizychnoho vykhovannia ta sportu v universytetskii osviti Polshchi ta Ukrainy: komparatywny analiz : monohrafiia. Sumy : Sumskiy derzhavnyi universytet, 2017. 238 s.

7. Yeromenko E. A. Khortynh u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv : monohrafiia. K. : Palyvoda A. V., 2020. 467 s.

8. Kondratska H. D., Sparyniak V. I. Osoblyvosti fizychnoho rozvytku yunakiv starshoho shkilnogo viku. International scientific and practical conference «Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects» : conference proceedings, March 5 – 6, 2021. Wloclavek, Republic of Poland : «Baltiya Publishing», 2021. 156 pages.

9. Lohvynenko V. O. Vykorystannia zasobiv fizychnoi kultury z formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv u pozaklasnii diialnosti zakladu zahalnoi serednoi osvity. Aktualni problemy reformuvannia systemy vykhovannia ta osvity v Ukraini: Zbirnyk tez naukovykh robot uchasnykiv mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii (m. Lviv, 23–24 kvitnia 2021 r.). Lviv: HO «Lvivska pedahohichna spilnota», 2021. S. 29–32.

10. Meiramhalyeva A. Zh. Modulnaia tekhnolohiia razvitiiia koordynatsyonnykh sposobnostei yunykhdziudoystov na sportywno-ozdorovyvelnom etape. Pedahohycheskyi professyonalizm v obrazovannyi, fizycheskom vospytanii i sporte: Materyaly mezhdunarodnoi nauchno-praktycheskoi konferentsii. Pavlodar: PHPY, 2020. 112 s.

11. Skrypka I. M., Kolomiiets A. Ya. Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosteï pidlitkiv na sektsiinykh zaniattiakh z borotby dziudo v pozashkilnyi chas. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Budapest, 2019. VII (84), Issue 207.

12. Petrushkevych I. I. Problemy modernizatsii fizychnoho vykhovannia pidlitkiv (teoretychnyi aspekt). Virtus. 2020. № 47. С 77–80.

13. Fyrsyn S. A. Ynnovatsyonnye formy i metody sovremennoho fizycheskoho vospytania. Mezhdunarodnyi zhurnal prykladnykh i fundamentalnykh yssledovanyi. Kh., 2019. № 12. S. 132–136.

14. Filina V. A. Osoblyvosti formuvannia u shkoliariv motyvatsii do rukhovoï aktivnosti z vykorystanniam zasobiv dziudo. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi – 2021: zbirnyk naukovykh prats III Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchasiiu / hol. red. O. I. Bulhakov. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2021. S. 158–160.

15. Khanevskaia H. V. Ynnovatsyy v fizycheskom vospytany dlia pryvlecheniia k zaniatyiiam studentov. Fizycheskaia kultura y sport v systeme professyonalnogo obrazovaniia: opyt y ynnovatsyonnye tekhnolohy fizycheskoho vospytania. Kh., 2018. S. 184–188.

16. Khlus N. H., Podlisna S. O. Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti u ditei starshoho shkilnogo viku. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi – 2021: zbirnyk naukovykh prats III Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchasiiu / hol. red. O. I. Bulhakov. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2021. S. 41–43.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).30

Черкашин Р.Є.
кандидат педагогічних наук, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Валькевич О.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Добрянський В.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Яковів В.І.
ст. викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕСТУВАЛЬНИХ ВПРАВ

У статті висвітлюється результати тестувальних вправ, які використовуються для виявлення рівня підготовленості спортсменів за різними напрямками підготовки, особливо фізичної. Нами пропонується нова форма проведення тестування – змагання з тестового багатоборства і, на основі його результатів, прогнозування спортивних досягнень у швидкісно-силових видах легкої атлетики.

Результати в усіх видах тестування в контрольних та експериментальних групах підвищилися, що свідчить про ефективність запланованої тренувальної програми. Результати тестування, проведеного в підготовчому періоді також покращилися, що свідчить про те, що рівень фізичної підготовленості спортсменів після зимового змагального сезону не знизився, і у літньому сезоні можна прогнозувати підвищення особистих спортивних результатів. Проте рівень зростання результатів спортсменів експериментальних груп був вищим, ніж у контрольних групах, що свідчить про ефективність використання системи тестування рівня фізичної підготовленості за допомогою комплексного змагального методу.

Ключові слова: фізична підготовленість, легка атлетика, швидкісно-силові вправи, вправи-тести, спортсмени.

Cherkashin Roman, Valkevich Alexander, Dobrynsky Vladimir, Yakoviv Vasily. Determination of the level of physical fitness in speed-strength types of athletics using testing exercises.

The article highlights the results of testing exercises, which are used to identify the level of fitness of athletes in different areas of training, especially physical. We propose a new form of testing - test all-around competition and, on the basis of its results, predicting sports achievements in speed-strength types of athletics.

The results in all types of testing in the control and experimental groups increased, which indicates the effectiveness of the planned training program. The results of testing carried out in the preparatory period also improved, which indicates that the level of physical fitness of athletes after the winter competitive season did not decrease, and in the summer season, an increase in personal sports results can be predicted. However, the level of growth of the results of athletes in the experimental groups was higher than in the control groups, which indicates the effectiveness of the use of the system of testing the level of physical fitness using the complex competitive method.

For individual control over the level of preparedness, a personal map of an athlete has been developed, which allows you to track the level of development of an athlete's readiness both during the year and throughout the entire sports career. Evaluation of the results through the table allows you to identify stronger and weak points of the athlete's readiness, in order to subsequently adjust the training program.

After the end of the experiment in 2021, testing in all groups did not stop, and in the competitive season, pedagogical observation of sports results is carried out. As a result of observations, a direct relationship was established between the level of test results and sports achievements. Based on the results of testing and observation, it is possible to predict the level of achievement of athletes.

The proposed testing system has been tested on the students of the children's and youth sports school No. 2 in Lutsk, on the athletes of the section for improving the sports skills of athletics of the Volyn National University named after Lesya Ukrainka and is used by coaches in their work.

Key words: physical fitness, athletics, speed-strength exercises, exercise tests, athletes.

Постановка проблеми. Підготовка спортсмена – це складне багатофакторне явище. В конкретизованому вигляді процес підготовки спортсменів включає технічну, тактичну, фізичну (загальну та спеціальну), психологічну, теоретичну, інтегральну підготовку [1, 4, 8]. Всі види підготовки спрямовані на досягнення максимально можливого спортивного результату, вони тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені [13]. Конкретна спрямованість фізичної підготовки – це виховання необхідних у спортивній діяльності фізичних здібностей [2, 6, 10].

Аналіз літературних джерел. Основа фізичної підготовки закладається у підготовчому періоді. Це питання

розглядається різними авторами: Годик М.А., Иванов В.В., Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В., Платонов В.М. та ін. Вказані автори пропонують тренувальні програми спортсменів на різних етапах підготовки, модельні характеристики спортсменів, а також наводять тести для виявлення рівня фізичної підготовленості у спортсменів [3, 5, 7, 9, 11].

Розглянувши рекомендації вище названих авторів можна зробити висновок, що тести можна поділити за спрямованістю фізичних якостей, які вони виявляють. Швидкісні якості – це біг на короткі дистанції зі старту або з ходу; швидкісно-силові якості – це стрибкові вправи або метання; силові якості – вправи з обтяженнями; швидкісна витривалість – це біг на дистанцію 400 м. Окрім цих тестів є вправи, які будуть характерні тільки для тих чи інших видів, а також вправи, що мають спрямованість на визначення рівня технічної підготовленості.

Мета статті (постановка завдань). Тому метою нашої роботи стало виявлення батареї тестів, спільних для представників швидкісно-силових видів легкої атлетики, які допоможуть отримати комплексну інформацію про стан підготовленості спортсмена у підготовчому періоді річного циклу, а також запропонувати форму, яка б змогла оптимізувати цей процес.

Дана мета обумовила завдання дослідження:

- виявити найбільш інформативні тести, визначитися з кількістю тестів і періодичністю проведення тестувань;
- скласти таблицю оцінки результатів у тестовому багатоборстві;
- визначити залежність між рівнем результатів у тестовому багатоборстві та спортивними результатами.

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі дослідження вибрані тести, які є характерними для спортсменів, що спеціалізуються у швидкісно-силових видах легкої атлетики за напрямками:

- швидкісні якості: біг на 30 м з низького старту; біг на 30 м з ходу;
- швидкісно-силові якості: стрибок з місця; потрійний стрибок з місця; десятикратний стрибок з місця, метання ядра двома руками знизу вперед; метання ядра двома руками знизу назад;
- силові якості: присідання з вагою на плечах 10 разів; жим лежачи 12 разів;
- швидкісна витривалість: біг на 400 м.

Всього перераховано 10 тестів, проте це, на наш погляд, багато для одного тестування. Виходячи з того, що в кожному виді необхідно демонструвати максимальний результат, а також те, що в стрибках і метаннях виконується 3 спроби, ми пропонуємо на одне тестування вибрати 7 тестів, які в залежності від періоду тренування, умов проведення тестування можуть бути замінені на інші. Тому всі тести ділимо на дві групи: постійні – біг 30 м з низького старту, біг 30 м з ходу, стрибок з місця, потрійний стрибок, біг 400 м; перемінні – десятикратний стрибок, метання ядра вперед і назад, присідання зі штангою на плечах і жим лежачи. Послідовність тестування вибрана згідно з правилами змагань у багатоборствах.

На другому етапі досліджень була розроблена таблиця оцінки результатів у тестовому багатоборстві. Це необхідно для того, щоб часові та просторові одиниці виміру результатів привести до загального знаменника – очок. Таблиця складена на основі Єдиної спортивної класифікації України, таблиці оцінки результатів у легкій атлетіці, а також даних дослідників з питань модельних характеристик спортсменів на різних етапах підготовки. Наприклад, результат рівня КМС оцінюється в 650 очок, I розряду – 500 очок, II розряду – 400 очок, III розряду – 280 очок. В основу таблиці закладений прогресуючий принцип оцінки результатів, де приріст результату на більш високому рівні оцінюється вище, ніж на більш низькому. Такий принцип, як вважають фахівці, які вивчали це питання, є найбільш прийнятними [12, 14, 15].

На третьому етапі дослідження нами був проведений експеримент. Він проводився на базі секції ПСМ з легкої атлетики Волинського національного університету імені Лесі Українки та школярів-спортсменів Луцької ДЮСШ № 2. Обстежувалися спортсмени, які мають стаж занять три-чотири роки і спеціалізуються у швидкісно-силових видах легкої атлетики. Тестування проводилося у формі змагань. Всі учасники знаходилися у рівних умовах. Було сформовано дві групи здобувачів вищої освіти і дві групи школярів по 15 осіб кожна. Одна група здобувачів вищої освіти і школярів були експериментальними, інша група здобувачів вищої освіти і школярів – контрольними. Групи формувалися за принципом рівноцінних пар. Учасники експериментальних груп виконували тестові вправи як змагання з тестового багатоборства, де кожний результат оцінювався за таблицею, потім результати склалися і переможці визначалися за найбільшою сумою набраних очок. У контрольній групі тестування проводилося як змагання в окремих видах, де порівнювались результати попереднього тестування. Потім ці результати оцінювались за таблицею, але спортсменам ці результати не повідомлялися.

Тестування проводилось 3 рази у першому підготовчому періоді та 1 раз у другому підготовчому періоді. Тестування у контрольних та експериментальних групах проводилося окремо – у одних 1-го числа, в інших 2-го числа кожного місяця, після дня відпочинку. Усі групи у цей час тренувалися за однаковою тренувальною програмою.

Результати в усіх видах тестування в контрольних та експериментальних групах підвищилися, що свідчить про ефективність запланованої тренувальної програми. Результати четвертого тестування, проведеного в другому підготовчому періоді також покращилися в 4-х групах, що свідчить про те, що рівень фізичної підготовленості спортсменів після зимового змагального сезону не знизився, і у літньому сезоні можна прогнозувати підвищення особистих спортивних результатів (табл. 1). Проте рівень зростання результатів спортсменів експериментальних груп був вищим (510 очок), ніж у контрольних групах (374 очка), що свідчить про ефективність використання системи тестування рівня фізичної підготовленості за допомогою комплексного змагального методу.

Таблиця 1

Групи	Результати тестування			
	1 тестування	2 тестування	3 тестування	4 тестування
КГ (n=30 чол.)	2891 очко	3020 очок	3142 очка	3205 очок
ЕГ (n=30 чол.)	2940 очок	3153 очка	3307 очка	3450 очок

Для індивідуального контролю за рівнем підготовленості розроблена особова картка спортсмена, яка дає змогу відстежити рівень розвитку підготовленості спортсмена як протягом року, так і протягом всієї спортивної кар'єри. Оцінка результатів через таблицю надає змогу виявити сильніші та слабкі місця підготовленості спортсмена, щоб згодом відкоригувати тренувальну програму.

Після закінчення експерименту у 2021 році, тестування у всіх групах не припинялось, а у змагальному сезоні проводиться педагогічне спостереження за спортивними результатами. В результаті спостережень нами встановлена пряма залежність між рівнем результатів тестування та спортивними досягненнями. Спираючись на результати тестування і спостережень, можна прогнозувати рівень досягнень спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2

Відповідність результатів тестування спортивним розрядам

Юнаки		Дівчата	
розряд	сума очок	розряд	сума очок
КМС	4000	КМС	3800
I розряд	3500	I розряд	3400
II розряд	3000	II розряд	2900
III розряд	2300	III розряд	2300

Висновки. Запропонована система тестування апробована на учнях ДЮСШ № 2 м. Луцька, на спортсменах секції ПСМ з легкої атлетики Волинського національного університету імені Лесі Українки і використовується тренерами у своїй роботі.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати в визначенні рівня фізичної підготовленості у швидкісних видах секції ПСМ з легкої атлетики.

Література

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М.: Советский спорт, 2005. 312 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
3. Евгеньева Л.Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям. Киев: Научнометодический комитет Федерации футбола Украины, 2002. 64 с.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
5. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
7. Костюкевич В.М., Шевчик О.Г., Соколюк Л.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
8. Лысенко Е., Шинкарук О., Самуйленко В. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации. *Наука в олимпийском спорте*, 2004, №2. С. 65-71.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: *Общая теория и ее практические приложения*. К.: Олимп. лит-ра. 1995. 808 с.
10. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
11. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМУ, 2001. 360 с.
12. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. КНТ, 2010. 776 с.
13. Уилмор Дж.Х, Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. К.: Олимп. лит-ра, 2004. 503 с.
14. Шинкарук О.А. Обґрунтування використання фізіологічних показників як критеріїв відбору спортсменів у циклічних видах спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: зб. наук. пр. К., Вип. 3, 2004. С. 52-55.
15. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

References

1. Belotserkovsky Z.B. (2005). Ergometric and cardiological criteria of physical performance in athletes. M.: Soviet sport. 312 p. [in Russian].
2. Godik M.A. (2006). Physical training of football players. M.: Terra - Sport, Olympia Press. 272 p. [in Russian].
3. Evgenieva L.Ya. (2002). Comprehensive monitoring of the fitness of football players by morphological and functional indicators. Kiev: Scientific-Methodological Committee of the Football Federation of Ukraine. 64 p. [in Russian].
4. Ivanov V.V. (1987). Comprehensive control in the training of athletes. M.: Physical culture and sport. 256 p. [in Russian].

Russian].

5. Kostyukevich VM, Voronova VI, Shinkaruk OA, Borisova OV. (2016). Fundamentals of research work of undergraduates and graduate students in higher education (specialty: 017 Physical Culture and Sports): Textbook. Vinnytsia: Nilan Ltd. 554 p. [in Ukrainian].

6. Kostyukevich VM. (2014). Theory and methods of sports training (on the example of team games). Tutorial. Vinnytsia: Planer. 616 p. [in Ukrainian].

7. Kostyukevich VM, Shevchik OG, Sokolvak LM. (2015). Metrological control in physical education and sports: A textbook. Vinnytsia: Nilan Ltd. 256 p. [in Ukrainian].

8. Lysenko E., Shinkaruk O., Samuilenko V. (2004). Features of the functional capabilities of highly qualified kayak and canoe rowers. *Science in Olympic sports*. no. S. 65-71. [in Russian].

9. Platonov V.N. (1995). The system of training athletes in Olympic sports: *General theory and its practical applications*. K.: Olympus. liter. 808 s. [in Russian].

10. Romanenko V.A. (2005). Diagnostics of motor abilities. Donetsk DonNU Publishing House. 290 p. [in Russian].

11. Sergienko LP. (2001). Comprehensive testing of human motor abilities. Mykolaiv: UDMTU. 360 p. [in Ukrainian].

12. Sergienko LP. (2010). Sports metrology: theory and practical aspects: Textbook. KNT. 776 p. [in Ukrainian].

13. Wilmore J.H., Costill D.L. (2004). Physiology of sports and physical activity: Per. from English K.: Olim. literature. 503 p. [in Russian].

14. Shinkaruk OA. (2004). Justification of the use of physiological indicators as criteria for selection of athletes in cyclic sports. Actual problems of physical culture and sports: coll. Science. pr. K., Vip. 3. S. 52-55. [in Ukrainian].

15. Shinkaruk OA. (2013). Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports: textbook. way. for students. higher textbook institutions; MONU, NUFVSVU. Kyiv: NVP Poligrafservis. 136 p. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31

УДК: 796: 004+615.83

Ярмоленко М.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Шинкарук О.А.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Максименко В.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний університет «Києво-Могилянська академія», м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

У статті розглядається можливість застосування інноваційних підходів управління підготовкою спортсменів на прикладі технології віртуальної реальності. Проаналізовано переваги та недоліки використання віртуальної реальності в спорті. Зазначено, що використання в тренувальному процесі зазначеної технології сьогодні набуває все більшої значущості та має досить широкий ряд переваг. Виявлено особливості використання передових технологій та комп'ютерної графіки для створення реалістичного віртуального світу з метою отримання рухового досвіду.

Встановлено, що системи «віртуальної реальності», створюючи «ефект присутності», спрямовані на підвищення зацікавленості регулярно займатися різними видами фізичної активності та спорту, а також можуть точно визначити аспекти результативності спортсмена, які вимагають корекції. Через обмеження сьогодення, викликані пандемією, зазначена технологія користується величезним попитом в економічно і технологічно розвинених країнах.

Ключові слова: віртуальна реальність, підготовка спортсменів, інноваційні технології, спорт.

Yarmolenko Maksym, Shynkaruk Oksana, Maksymenko Vasyl. Peculiarities of virtual reality technology of the sports training. The article considers the possibility of developing innovative approaches to managing the training of athletes on the basis of virtual reality technology. The achievements and shortcomings of virtual reality in sports are analyzed. It is believed that winning in sports technology is gaining more and more significance these days and can achieve a wide range of advantages. It was found peculiarity of the choice of advanced technologies and computer graphics for the creation of a realistic virtual world with the method of eliminating the movement of the mind, which will be based on the sensors of the movement of people through the creation of singing algorithms in computer programs.

It has been established that the systems of "virtual reality", creating the "presence effect", directed at the promotion of congestion, regularly engage in various types of physical activity and sports, and can also accurately determine the aspects of the athlete's performance. Through the exchange of the current day, caused by a pandemic, technology is in great demand in economically and technologically developed countries. Using of new forms, tools and approaches in the training process of athletes provides a number of advantages over conventional classes in the sports industry. The introduction of virtual reality in the sports training of athletes allows: to optimize the training process and make it more effective; increase the motivation and

interest of athletes in sports; create safe conditions for the improvement of certain technical and tactical elements in the sport; help to predict the results.

Keywords: *virtual reality, training of athletes, innovative technologies, sports.*

Постановка проблеми. За останні роки низка вчених [1, 3, 4, 9, 10], що вивчає теорію і методіку спортивної підготовки, дійшла до висновку, що в більшості видів спорту спостерігається вичерпання функціональних резервів організму спортсменів, встановлено велика кількість світових та олімпійських рекордів. Проте для сучасного інформаційного середовища притаманне впровадження новітніх технологій в систему спортивної підготовки в різних видах спорту.

Однією з таких інновацій є розвиток технології віртуальної реальності, які широко використовуються в різних сферах життя та незмінно супроводжують людину. Спорт і вся спортивна діяльність виступає тим інноваційним майданчиком, де сучасні технології впроваджуються в змагальну і тренувальну діяльність спортсменів, в систему організації та проведення змагань, управління станом організму спортсменів тощо. Використання в спорті віртуальної реальності сьогодні набуває все більшої значущості.

Аналіз літературних джерел. Багаточисленні дослідження [2, 4, 7-9] та практичний досвід свідчить про зниження результативності у спортсменів в процесі їх діяльності. Авторами визначено серед низки чинників, що впливають на зниження результативності спортсменів, зниження інтересу до занять спортом, що пов'язане з використанням монотонних навантажень та застарілих технологій у практиці спортивної підготовки [5, 6, 9, 10]. Значна кількість тренерів, на жаль, не володіють сучасними інноваційними технологіями та неформальними підходами у спортивній підготовці. Враховуючи зазначені факти, сьогодні існує гостра необхідність пошуку нових інноваційних технологій та методик, які потенційно можуть вплинути на результативність спортивної підготовки.

Метою статті є оптимізація тренувального процесу спортсменів шляхом системного аналізу переваг та недоліків використання технології віртуальної реальності, що потенційно впливає на якість та ефективність спортивної підготовки.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; методи спостереження, порівняння та аналізу переваг і недоліків технології віртуальної реальності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання новітніх технологій дозволяє створювати і реалізовувати у вигляді комп'ютерних програм системи моделювання техніки конкретних рухових дій для вирішення завдань фізичного виховання і спортивного тренування [7, 10]. Системи «віртуальної реальності», створюючи «ефект присутності», спрямовані на підвищення зацікавленості регулярно займатися різними видами фізичної активності та спорту.

Віртуальна реальність виступає складною системою, що використовує передові технології та комп'ютерну графіку для створення реалістичного віртуального світу з метою отримання рухового досвіду, який буде спиратися на відстеження датчиками рухів людини через виконання певних алгоритмів комп'ютерних програм. Вона використовується як певний «посібник» для навчання в багатьох видах спорту, таких як: гольф, легка атлетика, лижні перегони, велоспорт, академічне веслування тощо. Дана технологія представляє собою допомогу для вимірювання спортивних результатів, а також сприяє аналізу техніки і призначена для допомоги в цих видах спорту. Наприклад, гравець у гольф, який хоче покращити технічний прийом виконання «замаху», або велосипедист на треку, який хоче продемонструвати вищу швидкість по відношенню до інших спортсменів в гонці індивідуального переслідування.

Тривимірні системи можуть точно визначити аспекти результативності спортсмена, які вимагають корекції. Це стосується їх біомеханіки рухів. Віртуальна реальність також використовується щоб покращити враження аудиторії від спортивної події. Окремі системи дозволяють глядачам виконати певні дії на стадіоні чи іншому спортивному майданчику без покупки квитка на подію. Через обмеження сьогодення, викликані пандемією, зазначена технологія користується величезним попитом в економічно і технологічно розвинених країнах. Також постійно розробляються нові ігри в віртуальній реальності зі спортивною тематикою, які дозволяють гравцеві стати учасником змагання.

Спортивна індустрія тривалий час була скептично налаштована щодо впровадження віртуальної реальності в свою сферу. В сучасних умовах спортивні федерації та клуби виявляють інтерес до даної технології. Завдяки науково обґрунтованим програмам тренувань, спеціально розробленому харчуванню та все більш досвідченішим і якіснішим підготовленим тренерам, спортсмени останнього десятиліття, стають сильнішими, швидшими та кращими, встановлюючи в різних видах спорту нові рекорди. Проте, сьогодення нам вказує на те, що професійні спортсмени досягають межі функціональних можливостей організму, а саме тому технологічні інновації стають основними факторами, що дозволяють вдосконалювати підготовку спортсменів.

Наукові дослідження, проведені авторами [2, 4, 5, 8] вказують на те, що однією з технологій, яка здатна значно покращити фізичну та розумову підготовку спортсменів, є віртуальна реальність, яка досягла значних успіхів за останнє десятиліття. Швидкий прогрес, зокрема в розробці тривимірної графіки у 360-градусному віртуальному середовищі надає спортсменам можливість тренуватися «по-новому» на додачу до традиційної системи спортивного тренування. Аналіз наукової літератури [2, 5] та передової практики вказує на те, що однією з найбільших труднощів, з якими стикаються тренери, є якісне оволодіння спеціалізованими техніко-тактичними навичками, якими спортсмени повинні оволодіти.

Таким чином, віртуальна реальність дозволяє взаємодіяти з навколишнім середовищем, виокремити навички, які необхідні спортсменові для досягнення успіху. Це діюча перевага для спортсменів, які таким чином можуть повторювати певні рухи ізольовано, у максимально реалістичному середовищі, мінімізуючи при цьому ризик травми. Зазначена технологія має потенціал для застосування в усіх видах спорту. Вона лише нещодавно зацікавила

спортивну індустрію, але вже за останні кілька років привернула інтерес багатьох дослідників у сфері фізичної культури.

Перші спроби залучення віртуальної реальності у спорті були майже двадцять років тому. Спочатку це було непросто, спортсмени та тренери не бачили переваг, які їм може надати віртуальна реальність, а обладнання було не таким сучасним та інноваційним, як сьогодні. Зараз застосування віртуальної реальності в різних видах спорту є необхідною вимогою сучасної системи спортивного тренування. У спортивних танцях, наприклад, важко швидко підлаштовуватись під партнера, але віртуальна реальність надає можливість впроваджувати технічну підготовку з віртуальним тренером у дзеркальній або накладеній формі. У стрільбі з лука ідея цієї технології полягає в тому, щоб занурити спортсменів у середовище, де глядачі є досить активними та говіркими з метою підготовки їх до майбутніх змагальних стресів. У легкій атлетиці віртуальна реальність надає змогу, серед іншого, працювати над передачею естафетної палички, не виснажуючи себе, змушуючи бігунів працювати над своєю координацією, даючи їм показники в віртуальній реальності, які можуть дати їм вихідну точку. Останнім прикладом є футбол, де технології дозволяють воротарям навчитися читати інформацію нападаючого.

У Франції в науково-дослідному інституті (Inria) щонайменше одна команда щодня працює над додатками віртуальної реальності у сфері спорту. Вони розробили серйозну гру у віртуальній реальності, в якій воротаря навчають передбачати рухи гравців, стежачи за кольоровими мішенями, які рухаються назустріч. **Дослідники Inria займаються підготовкою спортсменів** та беруть участь у трьох міждисциплінарних проектах, спрямованих на розробку додатків у віртуальній реальності, які допоможуть покращити спорт вищих досягнень. У боксі, наприклад, віртуальна реальність дає можливість спортсмену працювати над прогнозуванням атак суперника, при цьому, не зазнаючи реальних ударів. Щоб віртуальна реальність посіла належне місце в спортивному секторі, потрібно подолати ще ряд перешкод, починаючи з технічних обмежень, які накладені самою технологією. Існують певні проблеми, які пов'язані з реалізацією спортивного напряму підготовки у віртуальній реальності, але поки вони не можуть бути вирішені через обмеження, які накладає шолом. Він не дозволяє вільно рухатися і точно бачити та відчувати реальність. Вчені вважають, що класичною помилкою віртуальної технології є бажання копіювати реальність, тоді як симуляція не є і ніколи не буде настільки розвинена. З іншого боку, віртуальна реальність приносить нові парадигми, які можуть обманювати закони фізики та змінити сприйняття користувача.

Наступною проблемою, з якою сьогодні має справу віртуальна реальність - підготовка спортсмена до тренувального процесу з її використанням. Досвід віртуальної реальності зі спортсменом, який не був готовий отримати його, буде завжди невдалим, навіть з найкращою тривимірною системою у світі. Зараз існують різні засоби та методи, щоб максимізувати шанси залучити спортсмена в його або її досвід віртуальної реальності. Наприклад, перемістивши його в аватар, навчаючи взаємодіяти зі своїм оточенням. Практика свідчить, що гарнітури поступово вдосконалюються, стаючи легшими та більш продуктивними, що дозволяє полегшити цей досвід. Наразі технологічні новинки в області візуалізації, фіксації рухів та обчислювальних можливостей, спрямовані на вирішення проблеми розробки імітаційної віртуальної реальності для тренування сенсомоторних навичок у різних видах спорту.

Автори [1, 3, 4, 6] вказують на те, що професійним спортсменам необхідно спробувати досвід віртуальної реальності для покращення їхніх перспектив. Дані системи добре себе зарекомендували у 80-ті роки 20-го сторіччя під час тренувань воєнних льотчиків. В спортивній діяльності зазначені системи почали використовуватись у Великій Британії для підготовки спортсменів до Олімпійських Ігор 2012 року в Лондоні. Військові спеціалісти створили обладнання та програмне забезпечення, завдяки якому можна моделювати в віртуальній реальності місця проведення змагань та їх детальну обстановку. З метою покращення спортивних результатів тренери зазвичай аналізують рухи спортсменів. Системи віртуальної реальності дозволяють отримувати розширені дані ефективності (наприклад, фізичні та технічні сторони підготовленості), що краще озброює тренерів і викладачів фізичного виховання відносно аналізу навичок, рухів та фізичних якостей їхнього спортсмена. Кожному спортсмену необхідний певний час для розвитку специфічних спортивних навичок і рухів. Науковці вважають [2, 4], що застосування віртуальної реальності у спорті має бути спрямоване на особистість спортсмена, його здібності, бажання і можливості. Її завданнями є:

- створення умов для покращення фізичної підготовленості спортсменів, їх здоров'я, а також інтересу до занять спортом;
- створення комфортних умов навчально-тренувального процесу, при яких спортсмен відчуває свою успішність, фізичну досконалість, що робить продуктивним сам тренувальний процес та його індивідуальний прогрес;
- використання різних форм і методів організації діяльності спортсменів, що дозволяють розкрити їх індивідуальність та сильні сторони;
- створення атмосфери зацікавленості у кожного спортсмена;
- оцінка діяльності спортсмена (проміжна статистика) не тільки за кінцевим результатом, але й на шляху його досягнення.

Використання віртуальної реальності активує емоції, свідомість, що сприяє більш якісному навчально-тренувальному процесу. Інформація подається в новому, незвичному вигляді, що не збігається з уже встановленими у спортсменів стереотипами. Для цього рекомендується індивідуальна робота, а після адаптації, в малих групах над аналізом конкретних вправ. Також пропонується брати участь в імітаційних і активних віртуальних іграх.

Під час реалізації навчально-тренувального процесу у віртуальній реальності необхідно здійснювати контроль за функціональним станом організму з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей спортсменів. Підбирати фізичні вправи слід диференційовано, використовуючи принципи поступовості, систематичності і доступності. Процес оволодіння руховими вміннями та навичками у спортсменів також залежить від їх свідомості, активності, професійної майстерності викладача та зацікавленості, на яку здійснює достатньо великий вплив технологія віртуальної реальності.

Особливого значення при проведенні занять набуває проблема дозування фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я та фізичного розвитку спортсменів. У її вирішенні допоможе неформальний підхід щодо організації занять з фізичного виховання, який супроводжується застосуванням сучасних і незвичних засобів: комп'ютерне тестування у віртуальній реальності, залучення цифрових матеріалів, застосування інноваційного тренажерно-діагностичного обладнання у поєднанні з модулями віртуальної реальності, автоматизованих систем для контролю і управління навчально-тренувальним процесом тощо. Проте, як і будь-яка інновація, технології віртуальної реальності також мають свої недоліки (табл.1).

Таблиця 1

Переваги та недоліки використання технології віртуальної реальності в спорті

Переваги:	Недоліки:
наочність (використовуючи 3D-графіку в навчально-тренувальному процесі, можна детально показати в уповільненому темпі технічні елементи виконання рухів. Відповідно, віртуальна реальність не тільки надає інформацію про сам рух, а ще й дозволяє демонструвати його з будь-яким ступенем деталізації та заданому темпі в режимі 360 градусів).	програмне забезпечення (будь-який вид спорту є досить об'ємним для вивчення і вимагає великих ресурсів для створення змісту по кожній темі тренувального заняття. Сьогодні віртуальна реальність у спорті існує у вигляді повного курсу зі спортивної дисципліни, або десятків, і навіть сотень невеликих додатків. Компанії, які створюють дані матеріали, змушені розробляти їх протягом тривалого часу без можливості окупити свою працю, до моменту виходу повного курсу).
безпека (виконання або імітація надскладних технічних елементів в режимі віртуальної реальності дозволяє краще контролювати тренувальний процес без ризику для життя спортсменів чи отримання травми).	ціна (у випадку використання цієї технології для тренувального процесу, спортсмен має придбати пристрій віртуальної реальності самостійно, або зазначена технологія може бути придбана за кошти спортивного клубу, школи, спонсорів тощо. Ціна шолому віртуальної реальності починається з 350 євро. Також їм необхідно придбати комплекти обладнання для аудиторій, в яких будуть проходити заняття, а це вимагає значних інвестицій).
залученість (використання технологій віртуальної реальності дозволяє змінювати сценарії на власний розсуд, впливати на хід тренувального процесу або вирішувати вивчення складних техніко-тактичних елементів у грайливій і легкій для розуміння формі. Під час віртуального тренування юні спортсмени можуть займатись спортом зі своїми однолітками, використовуючи улюблених комп'ютерних персонажів, героїв тощо).	функціональність. (віртуальна реальність, як і будь-яка інша технологія, вимагає використання власних, конкретних алгоритмів. Важливо знайти правильні шляхи для розробки матеріалів тренувального процесу, щоб зробити зміст максимально візуальним та захоплюючим. На жаль, більшість спроб реалізації тренувальних програм не досягли успіху. Так як вони не використовують всі можливості технології віртуальної реальності і, як наслідок, не виконують своєї функції).
фокусування (віртуальна реальність, яка залучає спортсмена з усіх сторін в режимі 360 градусів, дозволить йому повністю зосередитися на тренувальному процесі та не відволікатися від зовнішніх факторів і подразників.	

Практичні дослідження вчених [3, 6] свідчить про те, що для того, щоб спортсмени мали нове уявлення про фізичну та технічну підготовку, необхідно застосовувати технології віртуальної реальності у спортивній підготовці. Ряд вчених стверджують [2, 5, 10], що віртуальна реальність може ефективно допомагати під час навчально-тренувального процесу та підвищувати ефективність підготовки спортсменів. Аналіз науково-методичної літератури вказує на 30% зростання працездатності спортсменів у спорті. При цьому 2/3 опитаних спортсменів вважають, що їх інтерес до спортивної підготовки зріс на 80%, а ще 90% тренерів вважають, що використання технології віртуальної реальності у спорті є необхідною умовою спортивної діяльності, може підвищити технічний рівень і якість підготовки спортсменів та принести свій вклад. Даний підхід у спорті є привабливим для безбородих спортсменів, оскільки саме цей вік є цільовою аудиторією техніко-інформаційних новинок.

Висновки. Впровадження нових форм, засобів і підходів у навчально-тренувальний процес спортсменів надає ряд переваг перед звичайними заняттями у спортивній індустрії. Введення віртуальної реальності у спортивну підготовку спортсменів дозволяє:

- оптимізувати навчально-тренувальний процес і зробити його більш ефективним;
- підвищувати мотивацію та інтерес спортсменів до занять спортом;
- створювати безпечні умови для вдосконалення певних техніко-тактичних елементів у виді спорту;
- прогнозувати результати.

Проте, як і інші технології, віртуальна реальність не позбавлена своїх недоліків. Враховуючи її переваги, рекомендується застосовувати технологію віртуальної реальності у навчально-тренувальному процесі спортсменів з різних видів спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні важливості застосування

неформальних та інноваційних підходів управління підготовкою спортсменів і необхідність впровадження технології віртуальної реальності в практику підготовки спортсменів.

References

1. Behm-Morawitz, E., Lewallen, J. and Choi, G. (2016), "A second chance at health: how a 3d virtual world can improve health self-efficacy for weight loss management among adults", *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, vol. 19, no. 2, pp. 74-79, available at: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2015.0317> (accessed December 21, 2021).
2. Chavez, B., Bayona, S. (2018), "Virtual reality in learning process". Trends and advances in information systems and technologies. WorldCIST'18 2018. Advances in intelligent systems and computing, vol 746. Springer, Cham, pp 1345–1356, available at: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-77712-2_129 (accessed December 15, 2021).
3. Denysova, L., Byshevets, N., Shynkaruk, O., Imas, Ye., Suschenko, L., Bazylichuk, O., Oleshko, T., Syvash, I., & Tretiak, O. (2020), "Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport", *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 324 – 330.
4. Donalek, C., Djorgovski, G., Cioc, A., Wang, A., Zhang, J., Lawler, E., Yeh, S., Mahabal, A., Graham, M., Drake, A. et al. (2014), "Immersive and collaborative data visualization using virtual reality platforms", *IEEE International Conference on Big Data (Big Data)*, pp. 609-614, available at: <https://ieeexplore.ieee.org/document/7004282> (accessed December 20, 2021).
5. Finkelstein, S., Nickel, A., Lipps, Z., Barnes, T., Wartell, Z. and Suma, E. A., (2011), "Astrojumper: Motivating exercise with an immersive virtual reality exergame", *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, vol. 20, no. 1, pp. 78-92, available at: <https://ieeexplore.ieee.org/document/6797205> (accessed December 19, 2021).
6. Karabiyik, U., Mousas, C., Sirota, D., Iwai, T. and Akdere, M., (2019), "A virtual reality framework for training incident first responders and digital forensic investigators", *International Symposium on Visual Computing*, pp. 469-480, available at: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-33723-0_38 (accessed December 22, 2021).
7. Maillot, P., Perrot, A. and Hartley, A. (2012), "Effects of interactive physical-activity video-game training on physical and cognitive function in older adults", *Psychology and aging*, vol. 27, no. 3, pp. 589,. available at: <https://psycnet.apa.org/record/2011-27707-001> (accessed December 19, 2021).
8. Michalski, S. C., Szpak, A., Saredakis, D., Ross, T. J., Billingham, M. and Loetscher, T., (2019), "Getting your game on: Using virtual reality to improve real table tennis skills", available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0222351> (accessed December 11, 2021).
9. Shynkaruk, O., Byshevets, N., Iakovenko, O., Serhiyenko, K., Anokhin, E., Yukhno, Yu., Usychenko, V., Yarmolenko, M., Stroganov, S., (2021), "Modern approaches to the preparation system of Masters in eSports", *Sport Mont 2021*, Vol. 19, № 2, P. 69-74, available at: <http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=article&artid=1871> (accessed December 20, 2021).
10. Shynkaruk, O., Dutchak, M., Usychenko, V., Lavrenchuk, M., Ponomarenko, A., Yarmolenko, M., Michuda, Yu., (2021), "Organizational principles of development of golf in Ukraine", An overview of strategic planning. *Sport Mont 2021*, Vol. 19, № 2, P. 63-68, available at: <http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=article&artid=1870> (accessed December 17, 2021).



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір - 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінити латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Monobank 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгеніївна).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS)»**

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks ("") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 90 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 4441 1144 6356 8327 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).