

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 1 (145) 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 1 (145) 22. – с.132

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 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

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 1(144) 21

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 1 (145) 22. – s. 132

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 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Амшеннікова І. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕТАЛОННОЇ МОДЕЛІ ВИСТУПУ НА ДИСТАНЦІЇ 100 М СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНІВ 1996-2021 РОКІВ.....	16
5.	<i>Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Юшко О. В., Борейко Н. Ю., Блошенко О. І., Кучеренко Г. Г.</i> БІОЕНЕРГЕТИЧНІ КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ.....	20
6.	<i>Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р.</i> ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	24
7.	<i>Вихляєв Ю. М., Дудорова Л. Ю.</i> РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ РОЛЬ І МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	27
8.	<i>Войтенко С. М., Рогаль І. В., Чхань А. А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	31
9.	<i>Волошин О. Р., Мусієнко О. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЄКТНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	34
10.	<i>Гузар В. М., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	39
11.	<i>Дрюков О. В., Дрюков В. О.</i> ДЕРЖАВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У КИТАЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ (ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД).....	44
12.	<i>Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ.....	47
13.	<i>Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ОСМИСЛЕННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ.....	50
14.	<i>Іванюта Н. В.</i> ЗМІСТ І СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ.....	54
15.	<i>Кабачька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В., Ковалівська І. В., Денисова Л. В.</i> САМООЦІНКА ТА РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	58
16.	<i>Ковєря В. М., Лисенко В. В., Ільницький С. В., Ільницька Г. С.</i> АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА МОДУЛЕМ «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА» В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ (НУШ).....	62
17.	<i>Лазоренко С. А., Гончаренко В. І.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ ПОГЛЯДИ НА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ.....	65
18.	<i>Ляшенко В., Одинець Т.</i> АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ.....	69
19.	<i>Маляр Е., Маляр Н., Огнистий А., Огніста К.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СТРІЛЬБІ СТУДЕНТІВ-БІАТЛОНІСТІВ.....	77
20.	<i>Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Черненко А. Є.</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ВИКЛИКИ ЧАСУ.....	80
21.	<i>Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТА ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ЗДОРОВ'Я.....	86
22.	<i>Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	89
23.	<i>Саламаха О. Є.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	93
24.	<i>Сініцина О. В., Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сотник О. В., Пінчук В. Ф., Кособуцький Ю. Ф.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП.....	96
25.	<i>Солодка О. В., Осіпов В. М., Томіч Л. М., Гнатюк В. В., Кусовська О. С., Кулаков Д. В.</i> РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ.....	99
26.	<i>Стеценко Н. Ю., Сушко Р. О.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ КОМУНІКАЦІЇ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	106
27.	<i>Турчинов А. В., Чудик А. В., Мороз Ю. М., Тимченко Г. М., Родигіна В. П., Скальські Д. В., Мартиненко О. М., Коваленко Б. О.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ-ПРАВООХОРОНЦЯМИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	110
28.	<i>Ускова С. М., Прус Н. М., Кривенда В. С.</i> ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	116
29.	<i>Хацаюк О. В., Солодка О. В., Суровов О. А., Партико Н. В., Лозовий Є. А., Полякова О. О., Кусовська О. С., Белошенко Ю. К.</i> АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОЙОВОМУ РОЗДІЛІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	120
30.	<i>Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНИХ МАРАФОНІВ VISMA SKI CLASSICS.....	126

CONTENTS 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Amshennikova I. V.</i> DETERMINATION OF THE REFERENCE MODEL OF PERFORMANCE IN THE DISTANCE OF 100 M BUTTERFLY BASED ON THE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE OLYMPIC CHAMPIONS OF 1996-2021...	16
5.	<i>Balamutova N., Sheyko L., Yushko A., Boreyko N., Bloshenko E., Kucherenko G.</i> BIOENERGY CRITERIA FOR THE PHYSICAL PERFORMANCE OF SWIMMERS OF DIFFERENT AGE.....	20
6.	<i>Boyko G. L., Kozlova T. G.</i> PROSPECTS FOR THE USE OF SHAPING TO PRESERVE THE HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION.....	24
7.	<i>Vykhliayev Y., Dudorova L.</i> RECREATIONAL TECHNOLOGIES, THEIR ROLE AND PLACE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE.....	27
8.	<i>Voitenko S., Rogal I., Chkhan A.</i> IMPROVEMENT OF BASIC TECHNIQUES IN VOLLEYBALL IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	31
9.	<i>Voloshin O.R., Musiyenko O. V.</i> USING A PROJECT-BASED LEARNING METHOD IN HEALTH LESSONS.....	34
10.	<i>Huzar V., Strykalenko Y., Shalar O., Andreeva R.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF ANCILLARY EQUIPMENT IN SPEED AND STRENGTH TRAINING OF ATHLETES.....	39
11.	<i>Driukov Oleksandr, Driukov Volodymyr.</i> STATE REGULATION OF ELITE SPORT FUNCTIONING IN CHINA AT THE CURRENT STAGE OF SPORT DEVELOPMENT (FOREIGN EXPERIENCE).....	44
12.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> THE EFFECT OF EXERCISE ON THE BODY OF STUDENTS.....	47
13.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> UNDERSTANDING THE TASKS OF PREPARING STUDENTS FOR INDEPENDENT ATHLETIC TRAININGS IN TERMS OF REMOTE EDUCATION.....	50
14.	<i>Ivanyut N.</i> CONTENT AND SPECIFIC FEATURES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF FITNESS SPECIALISTS.....	54
15.	<i>Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Kovalivska I. V., Denysova L.V.</i> SELF-ASSESSMENT AND HEALTH RISKS OF FUTURE IT PROFESSIONALS.....	58
16.	<i>Koverya V., Lysenko V., Ilnytsky S., Ilnytska G.</i> ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULA ACCORDING TO THE MODULE "SKI TRAINING" IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL (NUS).....	62
17.	<i>Lazorenko S. A., Goncharenko V. I.</i> ALTERNATIVE VIEWS ON HISTORICAL ASPECTS OF THE MODERN FOOTBALL FORMATION.....	65
18.	<i>Lyashenko Valentyna, Odineh Tetiana.</i> ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL THERAPY PROGRAM ON THE QUALITY INDICATORS OF MIDDLE-AGED WOMEN WITH HYPERTENSION.....	69
19.	<i>Maliar Eduard, Maliar Nelia, Ognystyy Andriy, Ognysta Kateryna.</i> THE EFFECTIVENESS OF TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF EFFECTIVENESS IN SHOOTING BIATHLON STUDENTS.....	77
20.	<i>Putrov S., Omelchuk O., Putrov O., Chernenko A.</i> THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TEACHING THE DISCIPLINE "HISTORY OF PHYSICAL CULTURE" TO STUDENTS MAJORING IN 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: THE CHALLENGES OF TIME.....	80
21.	<i>Ryabchenko V., Donets I., Cherezov Y.</i> STUDENT'S PHYSICAL CULTURE AS A GUARANTEE OF HIS HEALTH.....	86
22.	<i>Riadova L. O., Tsyhanovska N. V., Gonchar V. V.</i> STUDY OF THE INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO SENSE RHYTHM IN THE PUPILS OF THE BASIC SCHOOL WITH THE VISUAL IMPAIRMENTS.....	89
23.	<i>Salamah O.</i> PSYCHOLOGICAL - PEDAGOGICAL ASPECTS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS BASED ON THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION.....	93
24.	<i>Sinityna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy.</i> RESEARCH OF MOTIVATING FACTORS FOR FITNESS CLASSES OF THE FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF WATER AND ENVIRONMENTAL ENGINEERING.....	96
25.	<i>Solodka Oxana, Osipov Vitalii, Tomich Liliya, Hnatuyk Vitalii, Kusovska Olha, Kulakov Denys.</i> THE RESULTS OF EXPERIMENTAL TESTING OF THE PROGRAM OF PHYSICAL THERAPY OF SAMBO WRESTLERS (MASTERS) AFTER TREATMENT OF HYPERTENSIVE CRISIS.....	99
26.	<i>Stetsenko N., Sushko R.</i> ORGANIZATIONAL COMMUNICATION BASIS FOR PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN RHYTHMIC GYMNASTICS.....	106
27.	<i>Turchynov Artem, Chudyk Andrii, Moroz Yurii, Tymchenko Ganna, Rogyhina Vita, Skalski Dariush, Martynenko Oleksandr, Kovalenko Bozhena.</i> IMPROVING THE TECHNIQUE OF USING A SPECIAL ARSENAL OF MARTIAL ARTS AND SPECIAL TOOLS BY FUTURE OFFICERS OF INTERNAL AFFAIRS WITH THE USE OF MODERN TECHNICAL MEANS.....	110
28.	<i>Uskova S. M., Prus N. M., Kryvenda V. S.</i> VIEWS ON THE PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF THE EDUCATIONAL MATERIALS FOR STRENGTH GYMNASTICS FOR THE STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES..	116
29.	<i>Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partyko N., Poliakova O., Kusovska O., Lozovyi Y., Beloshenko Y.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN COMBAT SAMBO BASED ON THE RESULTS OF THE "2021 WORLD CUP".....	120
30.	<i>Chenikalo Oleksandr, Kazmiruk Andriy., Zinkiv Olha, Stefanyshyn Natalia.</i> PREREQUISITES FOR THE APPEARANCE AND DEVELOPMENT OF SKI MARATHONS VISMA SKI CLASSICS.....	126

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).01

Abramov S.
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies
Shishatska V.
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute

INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The entry of mankind to the third millennium puts before him new guidelines aimed at improving the education system, training of highly qualified specialists. All this requires young people in the process of studying in higher education institutions of high stress mental and physical work. In this regard, an important task of modern pedagogical science is the search for new forms and technologies to strengthen and maintain the health of students in the process of learning in higher education. Preservation and strengthening of youth health, full-fledged personal development, training of competent specialists are an integral part of the modern educational process in higher education.

It is important to note that the specifics of teaching in higher education institutions of pedagogical profile are insufficiently studied. It should be noted that most of the works were of a declaratory nature, in particular, the problems of prospects of different types of physical activity, including specific physical exercises to study rational modes of motor activity of students of certain profiles of higher education. Methodological aspects of providing independent classes were studied in parallel, outside the context of the content of physical activity and its regional features, which have an impact on the formation of motivation for student participation in physical culture and sports and health work. The analysis of the scientific literature shows that the existing methods of organizing physical education in higher education institutions are not effective enough to increase the level of physical activity, physical fitness, interest of a significant number of students in physical exercises.

Key words: *physical activity students, physical education, physical fitness, institutions of higher education.*

Абрамов С. А., Шишацька В. І. Підвищення рухової активності студентів засобами фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вступ людства до третього тисячоліття ставить перед ним нові орієнтири, спрямовані на удосконалення системи освіти, підготовки висококваліфікованих спеціалістів. Все це вимагає від молодих людей у процесі навчання у закладах вищої освіти високої напруги розумової та фізичної праці. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної педагогічної науки стає пошук нових форм та технологій зміцнення та підтримання здоров'я студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти. Збереження та зміцнення здоров'я молоді, повноцінний розвиток особи, підготовка компетентних фахівців є складовою частиною сучасного освітнього процесу у вищій школі.*

Ключові слова: *рухова активність студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, заклади вищої освіти.*

Formulation of the problem. Recent studies on the physical activity of various socio-demographic groups have revealed some of its patterns and relationships with physical fitness. First of all, it should be noted the fundamental works of L. Nifontova, V. Zholdak, O. Pirogova on the problems of motor activity. Among modern scientists, the issues of motor activity have been studied by V. Romanenko, A. Drachuk and others. However, these studies primarily concerned the professional, applied, age and gender aspects and to some extent the regional characteristics of motor activity of different groups. There is also a study of the relationship between different types of physical culture and sports and health activities and the level of physical activity.

It is important to note that the specifics of teaching in higher education institutions of pedagogical profile are insufficiently studied. It should be noted that most of the works were of a declaratory nature, in particular, the problems of prospects of different types of physical activity, including specific physical exercises to study rational modes of motor activity of students of certain profiles of higher education. Methodological aspects of providing independent classes were studied in parallel, outside the context of the content of physical activity and its regional features, which have an impact on the formation of motivation for student participation in physical culture and sports and health work.

At the same time, taking into account the desire of students to exercise is very important, because with a limited choice of forms and types of physical culture and sports and health activities without relying on the specific interests of students, significantly reduces the number of people involved [2].

Analysis of literature sources. Given the low level of motivation of students to exercise, increase morbidity and change the status of physical education in higher education, there is a need to strengthen the sectional work based on the use of physical exercises that have both health and applied value [5]. The analysis of the scientific literature shows that the existing methods of organizing physical education in higher education institutions are not effective enough to increase the level of physical activity, physical fitness, interest of a significant number of students in physical exercises.

The problem of optimizing physical education on the basis of sports interests and motives for physical improvement of student youth has long been the subject of attention of many researchers. The effectiveness of physical education classes with a specific sports focus has been confirmed by a number of scientific studies [7].

J. Demina's scientific works indicate [4] that sedentary lifestyle prevails in modern youth, and as a result, there is such a phenomenon as hypodynamia, static overstrain of the musculoskeletal system with simultaneous relaxation of

abdominal muscles, which leads to various spinal deformities. , reducing the functioning of the respiratory and circulatory systems, slowing down metabolic processes in the body. At the same time, the student needs a high level of mental capacity, to withstand the effects of strong psychological stimuli, to be able to concentrate and quickly switch attention, to maintain optimal emotional tone during the day.

Presentation of the main material of the study. At the same time, modern students have negative trends in health, only 2-3% of young people have a high level of general health, most students experience psycho-emotional stress, do not follow the basics of a healthy lifestyle.

A characteristic feature of student youth is the low level of responsibility for their own health, the prevalence of health risk factors (smoking, alcohol, drugs, etc.). Urgent socio-pedagogical and treatment-and-prophylactic measures are needed to preserve and strengthen the health of young people. In this regard, the modern process of physical education in higher education should be aimed primarily at forming a healthy lifestyle in students, based on the activation of physical activity in young people.

Motor activity is a natural need for the harmonious development of the human body, maintaining and strengthening health in all periods of life. If a person in childhood is limited in his natural need to move, then his natural mental and physical inclinations will not receive proper progressive development.

Restriction of motor activity leads to negative functional and morphological changes in the body, reduced mental and physical performance. Of particular importance is the harmonization of physical activity and professional development of young people in the period of higher education, when high demands are placed not only on mental activity but also on physical fitness. Thus, there are contradictions between the unsatisfactory physical condition of modern youth and insufficient physical activity of students in the process of learning in higher education, as a necessary condition for strengthening and maintaining health; between the need to increase motor activity of students in the process of physical education in higher education institutions and its insufficient software and methodological support.

Currently, the problem of lack of physical activity of the population is one of the most pressing in the world. Its aggravation is due to successes in many fields of science and production. Advances in scientific and technological progress have made comfortable work and life of modern people, made it possible to move quickly over long distances and protect against natural disasters. At the same time, the new "benefits of civilization" have become the reason that modern youth does not meet the natural genetic need for motor activity, which ensures the constant functioning of responsible systems of human life. The lack of movements characteristic of our time causes disorders of the musculoskeletal system, cardiovascular, respiratory, endocrine, digestive systems, as well as overweight, depression, neuropsychiatric disorders, etc. [9].

In today's world, the health of the population is considered an indicator of the level of development of civilized society. Physical education occupies a special place in human life and formation and is the main means of organizing physical activity, which from birth determines the basis of its socio-biological existence and development [4].

Physical education is the only academic discipline in higher education institutions aimed at attracting students to a healthy lifestyle, forming a general and professional culture of the modern specialist, improving the physical and psychophysical condition of students [81].

Physical education of student youth is a holistic specialized process in which physical development is combined with mental education and upbringing, which aims to meet the needs of both the individual and society as a whole in forming a comprehensively developed person, highly qualified specialist capable of successful professional activity [3]. .

The importance of physical activity is growing in modern conditions of society, when due to a sharp increase in the complexity of the educational process in general secondary education, the introduction of a multilevel education system in higher education, and mass computerization reduces physical activity of children, adolescents and young people. , especially students of higher education institutions.

According to the World Health Organization, lack of physical activity is one of the main factors that negatively affects the level of physical condition and leads to mortality. Hypokinesia is an independent risk factor for chronic diseases and, according to experts, leads to 1.9 million deaths worldwide among young people. According to the official statistics of the National Academy of Medical Sciences of Ukraine, the incidence of school-age children has increased by almost 27% over the past ten years. Grade 9 64%. In higher education institutions, there is a dynamics of annual growth in the number of students who are referred to a special medical group for health reasons, their number in different regions of the country is 30-40%.

Yes, for the axis At the same time, against the background of the intensification of the educational process in higher education institutions, there is a tendency to reduce the amount of motor activity of students. Chronic deficiency of physical activity in the lifestyle of students becomes a threat to their health and normal physical development.

About 90% of students have health problems, more than 50% - poor physical fitness, while about 70% of the adult population - low and below the average level of physical health, including aged 16 - 19 years - 61 %, 20-29 years - 67.2%. In modern conditions in Ukraine there is a critical situation with the health of young people. In the last five years alone, the number of pupils and students in the special medical group has increased by 41%.

Analysis of statistical data shows that the physical condition of modern youth is assessed as unsatisfactory. More than 50% of students have a lack of physical fitness, low physical performance, there are functional disorders of organs and systems. Prolonged decline in physical activity causes further pronounced and lasting changes, which gradually become irreversible. The consequence of this is the emergence of so-called "diseases of civilization" - hypertension, atherosclerosis, coronary heart disease, myocardial infarction, vascular disease of the legs, posture disorders with lesions of the musculoskeletal system [7, 4].

A. Drachuk notes that hypodynamia has become a major factor in increasing morbidity and mortality among the population. After all, the close relationship between health and physical fitness with lifestyle, as well as the nature and extent of

daily physical activity has long been proven. Reduction of motor activity leads to a decrease in energy consumption, resulting in insufficient stimulation of growth and development, increased dependence on the environment, limited and impaired use of the gene pool [4].

T. Krutsevych points out that the reduction of motor activity reduces energy consumption, leads to insufficient stimulation of growth and development during the period of greatest plasticity and exposure to the environment, contributes to their limitation and underutilization of the gene pool. The result is low levels of physical development and functionality, which are difficult to compensate in adulthood, even through systematic training [6].

Deficiency of motor activity leads to impaired adaptation of the cardiovascular system to standard exercise, decreased VL, posture, excess body weight, increased blood cholesterol, the incidence of hypokinesia is 2 times higher than in students with sufficient levels motor activity [1].

Today in the world the issue of developing modern concepts of physical education is relevant, taking into account pedagogical, cultural, biological, psychological and other factors that affect the health of young people.

Analysis of teaching and research literature showed that the integration of education into the European higher education system requires a restructuring of the education system in the country towards intensifying educational work aimed at improving the professional competence of current and future graduates able to compete in the labor market with young professionals from other European countries. Therefore, the modern process of study at the university makes high demands not only on educational activities, but also on the health of student youth. Intensive educational activities have a strong psychophysical impact on the young and not yet strengthened body of students. To preserve and strengthen the health of young people, their full development requires modern integrative forms of stimulating physical activity as a necessary physiological need for harmonious development and realization of mental and physical potential of young people in the process of learning in higher education. Developed, systematized and integrated forms of physical education based on the relationship of educational, extracurricular and independent processes to the following organizational and pedagogical units to increase motor activity of students in higher education: educational and health: comprehensive classes of health and play orientation; lectures, conversations about a healthy lifestyle, the need for physical activity; trainings; work with abstracts; sports and mass: sports games, sports evenings; health, cross-country skiing and weekend clubs; ; individual and independent: morning gymnastics, walks, jogging, terrenkur, independent sports; keeping a diary "Health and Movement".

Restriction of motor activity contradicts the biological laws of human development. At a low level of motor activity, everyday morphofunctional changes are not noticeable, but the negative cumulative effect of hypokinesia leads to negative changes in the body, which are manifested in reduced functional activity of organs and systems; in violation of the processes of nervous and humoral regulation; in the appearance of trophic and degenerative changes in the musculoskeletal system mouth, its neuromuscular and skeletal components; in violation of metabolic processes; in increasing the volume of adipose tissue.

Conclusions. Thus, it was found that among young students there is a tendency to deteriorate their health, increasing signs of lethargy, increasing manifestations of psychosomatic disorders, reduced motor activity.

One of the reasons for the low indicators of physical condition of modern youth is the decline in interest in physical education and reduced physical activity, caused by increased workload and the rapid development of information and communication technologies. Therefore, one of the most important scientific tasks of the study of this problem is the development of methods for determining the individual daily motor activity of students in the process of physical education using modern information and communication technologies.

Reference

1. Buble T. A. (2018) Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 "Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)" / Buble Tetyana Anatoliyivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.
2. Domina Zh. G. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina. – Kiev: NPU imeni M.P. Dragomanova, - 22 p.
3. Galizdra A. (2004) Characteristics of factors influencing the health of students of higher educational institutions / A. Galizdra // Theory and methods of physical education - №3. - P. 41-43.
4. Gladoschuk O. (2018) Higher educational institution as an environment for the formation of physical culture and health self-organization of student youth / O. Gladoschuk // Scientific Bulletin of Uzhgorod National University. Series: Pedagogy. Social work. - Vip. 1. - P. 292-295.
5. Gorobey M. (1999) Computer diagnostics of health and physical fitness of schoolchildren and students / M. Gorobey // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. Science. etc. / for ed. SS Yermakov. - Kharkiv: KhDADM. - №10. - P.15-18.
6. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagii O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018) // "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2).- S. 24-29.
7. Lawrence D. (1999) The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Redkina M. Features of physical health of students which have low motor activity / M. Redkina // The scientific heritage № 46 (4) (2020). – Budapest, 2020. – P. 53-56.
9. Tymoshenko O. (2016) Yak modernizuvati the national system of physical wickedness? Happy Holy Week / O. Tymoshenko, J. Domina // Osvita: all Ukrainian. thunder-polit. tizh. - 2016. - No. 15 (April 13-20). - S. 6; Osvita. - No. 21/22 (25 grass-1 worm). - S. 6.
10. Vicente Banachelo (1995). Hidrogimnastica / Banachelo Vicente. Santos-CER 11035-050 da Praia.-30 p.

Dakal N.
*candidate of Sciences in Physical Education, Associate Professor
at the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*

THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH

The impact of swimming on improving the health of young students. The article reveals the impact of swimming on improving the health of students in higher education. It is established that among the various areas of improving the health and quality of life of young people, especially students, swimming classes stand out. It should be noted that a comprehensive solution to the problems of organizing and conducting swimming lessons with students will improve the quality of life and basic indicators of student health.

It is determined that swimming lessons have a positive effect on the indicators of objective health of student youth, which is manifested in the normalization of their cardiovascular system. They characterize in detail the qualitative implementation of educational, professional and applied, health and hygienic, therapeutic and preventive and sports and pedagogical influences of swimming facilities on people of different ages, taking into account their anatomical, morphological, functional and gender differences.

The author focuses on the level and degree of formation of swimming skills and considers it necessary to adjust state tests and programs for physical education of different groups of the population. At the same time, this approach made it possible to establish the dominant aspects of the formation of swimming skills for different age groups.

In addition, the author highlights negative organizational phenomena that do not allow timely and reliable formation of vital skills of safe movement on water in a person. The variety of opportunities for swimming, its recreational and recreational value makes this sport one of the most popular among students.

Key words: *swimming, student youth, level of health, physical activity, physical fitness.*

Дакал Н. А. Вплив занять плаванням на підвищення рівня здоров'я студентської молоді. В статті розкрито вплив занять плаванням на підвищення рівня здоров'я студентів закладів вищої освіти. Встановлено, що серед різноманітних напрямів підвищення рівня здоров'я та якості життя молоді, особливо, студентів, помітно виділяються заняття плаванням.

Необхідно зазначити, що комплексне вирішення проблем організації та проведення занять із плавання зі студентами дозволить підвищити якість життя та основні показники здоров'я студентів.

Визначено, що заняття оздоровчим плаванням позитивно впливають на показники об'єктивного здоров'я студентської молоді, що проявляється у нормалізації діяльності їхньої серцево-судинної системи.

Ключові слова: *плавання, студентська молодь, рівень здоров'я, рухова активність, фізична підготовленість.*

Formulation of the problem. Among the various directions of improving the health and quality of life of young people and, especially, students, swimming lessons stand out. The variety of opportunities for swimming, its recreational and recreational value makes this sport one of the most popular among students. International health organizations, medical societies in their recommendations declare swimming as one of the safest and most useful types of rehabilitation and recreation [2].

According to many authors, recreational swimming classes have a positive effect on the indicators of the objective health of students, which is manifested in the normalization of the activity of their cardiovascular system. Swimming also has a positive effect on the subjective health of trainees: the number of complaints of autonomic disorders and psychoemotional maladjustment decreases, self-assessment of their health becomes more adequate [4].

Analysis of literature sources. Studies of various problems of improving the level of health and quality of life through swimming are presented in the works of such authors as: Skirene V., Ganchar A. [7], Balamutova N. [1]. At the same time, many authors note a noticeable decline in the health level of student youth. According to the results of the annual medical examination, about 40-45% of students belong to a special educational department [4]. Such a variety of research areas requires a detailed analysis and their distribution according to thematic sections.

Presentation of the main material of the study. Swimming lessons and their effectiveness largely depend on the correct organization of the educational process, appropriate technical and personnel support. In this aspect, the recommendations of A.I. Ganchar can be highlighted. [7, 2]. The author notes that in theory and practice, 5 main aspects of the formation of swimming skills should be distinguished. They characterize in detail the qualitative implementation of educational, professional and applied, health and hygienic, therapeutic and preventive and sports and pedagogical influences of swimming facilities on people of different ages, taking into account their anatomical, morphological, functional and gender differences.

The author focuses on the level and degree of formation of swimming skills and considers it necessary to adjust state tests and programs for physical education of different groups of the population. At the same time, this approach made it possible to establish the dominant aspects of the formation of swimming skills for different age groups. In addition, the author identifies negative organizational phenomena that do not allow timely and reliable formation of vital skills of safe movement on water in a person [4, 5].

The study of the dynamics of the level of heart rate indicators in combination with the survey showed that

recreational swimming classes have a positive effect on the objective and subjective health of students. It was found that the indicators of the activity of the cardiovascular system are normalized, the self-assessment of their health and well-being becomes more adequate, and the number of complaints among students decreases.

Among students with different levels of objective health, there is a discrepancy between the physiological indicators of adaptation and well-being: among students with a low degree of adaptation, more than 52% assess their health and well-being as medium and high, and among students with satisfactory adaptation, 22% assess their health as low [9].

The authors propose to conduct accentuated breathing training in an unusual environment, which allows students to quickly master the technique of sports swimming methods and feel more confident in the water. The technique used by the authors is effective and allows you to achieve tangible results in teaching swimming to adults in a fairly short period of time.

It is known that swimming is recommended by many specialists as a means of rehabilitation for various spinal deformities. In this aspect, one can single out the studies of N.M. Balamutova. [1,2]. The author recommends his program of hydroaerobics and dosed swimming.

The results of the experiment confirmed the effectiveness of the chosen training method, which was expressed in:

- improving the correction of imbalance in the tone of the vertebral muscles;
- maintaining a high level of dynamic and static endurance of the muscles that form the corset.
- improving the functional state of the cardiovascular and respiratory systems;
- achievement of a hardening effect, expressed in increasing the level of resistance of the organism of those involved

in respiratory diseases.

In addition, in other studies, the author proposes one more technique [3]. This set of exercises contributes to the formation of a symmetrical muscle corset, the restoration of correct posture, which allows you to keep the spine in an optimal position. The combination of swimming exercises with special breathing exercises allows you to optimize the functional state of the cardiovascular and nervous systems, improves cerebral blood flow, normalizes blood pressure, and increases the general adaptive potential of students.

Technical training aids can be a good addition to various sets of exercises on the water. In this regard, it is possible to single out the research of the team of authors - the methodology of aquafitness of the game direction with the use of technical devices in the physical education of female students.

The authors have developed a special basketball backboard, which is attached directly to the side of the pool or to the water polo goal. The use of a shield allows you to throw the ball from different distances with different throwing efforts. It was found that in such classes there is an optimization of the functional state and physical fitness of female students [1, 8].

Analysis of the role and significance of the discipline "Physical education" and its section "Swimming" allowed the author to highlight the main problems in the system of physical education of students. One of them is the development of a training program with the inclusion of recreational types of swimming, the selection of methods and means, taking into account their individual capabilities. The poorly studied aspects of this problem include: the interaction of indicators of physical health and physical fitness of students, the normative assessment of their physical fitness and the assessment of the feasibility (and even necessity) of including swimming lessons in the educational process of physical education.

The research carried out by the author has shown a positive effect of swimming on the physical fitness of students. The author notes the expediency of including swimming lessons in the educational process of physical education [3]. Studies of the state of the articular-ligamentous apparatus of students of the main and special medical groups made it possible to determine important directions for improving health indicators.

The author's method of using recreational swimming is aimed at correcting negative manifestations. To correct violations, several methods of swimming are proposed. Dosing of the load is proposed to be carried out by the length of the floated segment, the intensity, the method of swimming, the number of exhalations into the water between the segments, alternating with exercises on the spot, the duration of the lesson [6].

Currently, in our country there are a large number of deep, initially not suitable for initial swimming training, swimming pools. They are quite active in teaching children to swim. However, the limiting reason is the lack of slender, experimentally proven methods of initial swimming training in a deep (open or closed) pool. An analysis of the scientific and methodological literature revealed only a few works devoted to this problem.

The reform of higher education led to the humanization of pedagogical education, the opening of new specialties, including the humanities, which contributed to the increase of the female contingent in pedagogical universities.

The process of physical education in pedagogical universities is traditional, such types of physical activity as athletics, swimming, wrestling, basketball, volleyball, football are actively developing. With the common tasks and objectives of physical education, its content, organization and methodology should be differentiated, primarily by gender.

The existing infrastructure of physical education of female students in pedagogical institutions of higher education on the basis of traditional provisions of existing organizational and methodological programs does not fully ensure the solution of the main task - effective rehabilitation, education and upbringing of students.

The problem of improving university physical education has been the subject of attention of specialists for many years. In recent years, the content and quality of scientific papers devoted to the study of the effectiveness of the implementation of non-traditional forms, tools and methods of physical activity of student youth has improved.

Thus, there is a need for a radical restructuring of the pedagogical process when working with female students. Research aimed at the development of non-traditional for the university, but quite popular and effective types of physical activity used in the practice of health training of female students is relevant. Including the greatest interest is the gameplay, ie. system of swimming exercises on land and in water are performed in the form of games, which facilitates their development. It is shown that through the game students enter the world of childhood, and easily master the complex coordination of

swimming movements. In connection with the above there is a need to develop and scientifically substantiate the technology based on the use of the game method in the educational process of physical education of students of pedagogical universities. This determines the timeliness and relevance of this work ..

Swimming has a positive effect on the central nervous system, normalizes its activity, eliminating excessive excitability and irritability, increasing overall vitality and creating a cheerful, good mood [8]. The cooling effect of water through the appropriate nerve conductors increases metabolic processes and has a beneficial effect on thermoregulatory processes, increasing resistance to cold

Despite these publications, the question of the design and method of using support means on the water, as well as the sequence of studying sports methods of swimming, remains insufficiently sanctified. Another, no less important factor that determines the effectiveness of initial training in swimming (including in a deep open pool) is the age and sex characteristics of the trainees, which, in our opinion, must be taken into account not only when working with highly qualified athletes, but also with newbies [5].

In the practice of physical culture and sports, it has long been established that the features of the sensitive periods of the development of physical qualities, both in girls of different age groups, and in boys and girls of the same age group, have significant differences

Research on the preparation problems of athletes can be useful for planning swimming lessons with students. Considering the issues of a modern approach to improving the technique of high-speed turns in swimming, the crawl on the chest, the authors recommend increasing the technical level of performing high-speed turns, as well as focusing on the exact implementation of all elements of the turn [9].

In his research, he shows the directions for the formation of a vital swimming skill among citizens and offers options for solving the problem of teaching swimming in the rural population, as well as an increase in the number of people engaged in swimming. The author examines the traditions of family recreation in swimming complexes. Also highlights the ways to improve the level of physical training of students, workers and military personnel [7].

It should be noted that a comprehensive solution to the problems of organizing and conducting swimming lessons with students will improve the quality of life and the main indicators of students' health.

Conclusions. Thus, swimming lessons are indicated for various health deviations for students of special medical groups. In addition to the above recommendations, you can add the following: when mastering the breathing skill in an unusual environment for initial swimming training, it is recommended to devote up to 40% of the class time to breathing exercises.

Early multi-level swimming programs are recommended for all children to help them overcome their fear of water, improve pool performance and improve swimming performance. This will ultimately increase the percentage of adults who can swim. It is necessary to create a favorable environment for the study of students with mild and severe disabilities. For this, it is necessary to adapt swimming programs.

Reference

1. Balamutova N. (2012) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. Vol.1, pp. 13 – 17.
2. Balamutova N., Sidorenko G. (2011) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. Vol.3, pp. 8 – 11.
3. Bazyliuk T., Kozina ZH., Beznes E., Koveria V. (2010) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. Vol.6, pp. 8 – 12.
4. Bublely T. (2018) Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 "Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)" / Bublely Tetyana Anatoliiyivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.
5. Domina Zh. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina. – Kiev: NPU Dragomanova. - 22 p.
6. Dubogay O. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O.D. Dubogay, V.I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyrria, - 220 p.
7. Ganchar A., Garkusha S. (2012) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. vol.3, pp. 24 – 28.
8. Tymoshenko O. (2016) Yak modernizuvati the national system of physical wickedness? Happy Holy Week / O. Tymoshenko, J. Domina // Osvita: all Ukrainian. thunder-polit. tizh. - 2016. - No. 15 (April 13-20). - S. 6; Osvita. - No. 21/22 (25 grass-1 worm). - S. 6.
9. Volkov V.L. (2004) Fundamentals of professional and applied training of student youth: navch. posibnik / V.L. Volkov. - K: Knowledge of Ukraine, 81 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).03
UDC 796.015.134:796.853.24-053.8

Stepanyuk Svetlana
Candidate of physical training and sport Sciences, associate professor
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education Kherson State University
Serputko Olha
Candidate of the second (master's) level of higher education
Kherson State University Aikido instructor Aikido Club "Bushin"
Kharchenko-Baranetska Luidmyla
Candidate of physical training and sport Sciences, associate professor
Associate Professor, Department of Olympic and Professional Sports Kherson State University
Koval Victoria
Candidate of pedagogical sciences, associate professor
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education Kherson State University
Tkachuk Vera,
Candidate of Pedagogy(Ph. D), teacher of Ivano-Frankivsk College of Physical Education of National University of Physical Education and Sport of Ukraine,

THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION

The article analyzes the peculiarities of the organization of physical culture and sports activities of athletes of the second period of adulthood in aikido in preparation for certification for the first and second dan degree. The state of physical culture and sports activity in the conditions of preparation for the exam for the master level is revealed. It is determined that aikido classes are recommended for adult athletes, especially of the second period of adulthood, regardless of their level of previous training. This fact corresponds to the age characteristics of this age group, and, due to individual and multifactorial approach, not only serves as a stimulus for physical exercises, but also gives the opportunity to continue active sports activities in the second period of adulthood and in subsequent periods. It was found that the optimization of physical culture and sports activities and in particular the preparation and the process of dan degree certification has a positive effect on psycho-emotional and physical condition of the athlete, reduces risk of injury during the training, aikido demonstration or certification performance. It is established that the use of division of athletes into groups according to their weight and physiological characteristics, adopted in other martial arts, is effective for aikido, reduces the risk of injury during the certification and more effectively practice and consolidate new skills. At the same time, it gives a very isolated vision of technology and its forms, because classical aikido involves working with a partner of any age, weight category and level of physical fitness.

This article identifies the problems of preparing aikido athletes of the second period of adulthood for attestation for the first and second dan degree. The features of the integral training of athletes of this age category are firstly, they are non-professional athletes who, as a rule, started practicing aikido already in adulthood that entails a number of age-related physiological aspects; often they have no any sports experience before doing aikido, or have some experience in other martial arts or kind of sports. Secondly, the dan exam (black belt, master's degree) is preceded by a series of attestations at the qui level (student's degree), which is a preparatory stage during which aikidoka develops his technical level, endurance, the ability of effective interaction with a partner of any level of physical preparedness and without reference to the nature of his technical and tactical actions. However, the duration of the dan exam (1-1,5 hours), the variety of techniques that are to be demonstrated at the same pace of work (manual techniques in different sections and work with weapons). A high level of psychological, emotional and physical stress during the examination often cause a low level of quality of the technique execution, numerous mistakes during the implementation, and, as a result, injury to both uke (the one on whom the technique is performed) and nage (an athlete demonstrating the aikido techniques). Sometimes such a stress leads even to a refusal of further attestations or practicing aikido. The author, an aikido trainer, basing on the personal experience, as evidenced by the results of the research, as well as the experience of Ukrainian and foreign colleagues, gives recommendations on how to increase the efficiency of training athletes for aikido and other types of martial arts at high levels attestation. Proposes methods of increasing the training effectiveness, improving the endurance of athletes, developing the ability of psychological self-control, and offers new approaches to the organization of certification, seminars and the training process, in which athletes will receive the most favorable conditions for demonstrating their knowledge, skills and abilities.

Key words: aikido, athletes of the second period of adulthood, dan degree attestation, dan examination, training of athletes, training of aikido athletes, training of adults, adult athletes.

Степанюк С., Серпутко О., Харченко-Баранецька Л., Коваль В., Ткачук В. Проблема підготовки спортсменів з айкідо другого періоду зрілого віку до атестації на перший та другий дани. В статті проаналізовано особливості організації фізкультурно-спортивної діяльності спортсменів другого періоду зрілого віку з айкідо під час підготовки до атестації на перший та другий дани. Розкрито стан фізкультурно-спортивної діяльності в умовах підготовки до екзамену на майстерський рівень. Визначено, що заняття з айкідо є рекомендованими для дорослих спортсменів, зокрема другого періоду зрілого віку, незалежно від рівня їхньої попередньої підготовки, що відповідає віковим особливостям зазначеної вікової групи, а також, за рахунок

індивідуального та багатofакторного підходу, не тільки слугує стимулюючим фактором до занять фізичними вправами, а й дає можливість продовжувати активну спортивну діяльність не лише у другому періоді зрілого віку, а й у подальших періодах. Виявлено, що оптимізація фізкультурно-спортивної діяльності та зокрема підготовки та самого процесу проведення атестації на дані, позитивно впливає на психоемоційний та фізичний стан спортсмена, знижує ризик травмування під час тренувань, показового чи атестаційного виступу. Встановлено, що використання розподілу спортсменів на групи відносно до їхньої маси та фізіологічних особливостей, прийнятого в інших бойових мистецтвах, є ефективним і для айкідо, дозволяє знизити ризик травмування при атестації та ефективніше відпрацювати та закріпити навичку нової техніки, проте дає дуже ізольоване бачення використання техніки та її форми, адже класичне айкідо передбачає роботу з партнером будь-якого віку, вагової категорії та рівня фізичної підготовленості. Також становлено, що біг на дистанцію більше кілометра (джогінг) є ефективним засобом тренування витривалості при підготовці до екзамену на дан, тривалість якого складає 1-1,5 год. Автори статті, на базі реального експерименту, власного досвіду та досвіду вітчизняних та закордонних колег, а також різнобічного підходу до проблеми інтегральної підготовки спортсменів з айкідо другого періоду зрілого віку до атестації на перший та другий дані, надають рекомендації щодо оптимізації як тренувального процесу загалом, так і підготовки до екзамену на майстерський рівень, який передбачає не лише високий рівень фізичної підготовленості, ефективну взаємодію із партнером, активну участь у роботі на татамі як в ролі наге, так і уке, а також глибоке розуміння та майстерне використання технік та укемі з айкідо з метою збереження як власного здоров'я та життя, так і партнера. Крім того, важливим аспектом є віковий ценз спортсменів, адже до кандидатів та володарів чорних поясів висуваються дуже високі вимоги, що стає справжньою перешкодою для успішної атестації практикуючих айкідо у дорослому віці по всьому світі. У представленій статті розглянуто лише другий період зрілого віку (36-55 років жінки та 36-60 років чоловіки), проте надані рекомендації є актуальними і для спортсменів як першого періоду зрілого віку, так і старших вікових категорій.

Ключові слова: айкідо, спортсмени другого періоду зрілого віку, атестація на дан, тренування з айкідо, спортивне тренування, дорослі спортсмени, спортсмени зрілого віку.

Introduction. The problem of preparation of aikido athletes for the dan degree examination seems to be multicomponent and thus very important. The cause is that the most part of the sportsmen such a rank, after passing a succession of exams for qui degree, becomes the board, which is the end of growing in aikido training by means of technical level as well as physical and tactical [9].

It is noticed that people who practice aikido very often have no experience in professional and Olympic sports. Although reaching the level of the first and second dan degree is connected with up to 5 to 7 or even much more years of constant work on tatami – that is quite a long period of time that includes ponderable operating time and a high level of physical, mental, tactical and technical preparation. Still as the attestation for such a dan degree lasts for about an hour, or sometimes an hour and a half – we face the problem of the integral preparedness, in which a lack of endurance and a psychological component is felt [6].

As for the contingent of the research, we are to work with the aikido athletes of the second period of adulthood (that is 36-55 years for women and 36-60 for men) [2]. Such a choice was made on the ground of the fact that this age category is experienced enough in comparison with the previous age periods in gradation system. In addition, sportsmen of the second period of adulthood mostly have more weight. That is why speed component is not so strongly marked. The work of the nervous system undergoes some age-related changes, in particular there is a violation of neural connections – as a result the reaction on the attack as well as the reaction on a pain control may be delayed that can lead to injuries [10].

So that, the **purpose of work** is to consider the problem of preparation of the aikido athletes of the second period of adulthood for the first and second dan degree attestation. And also to give the effective recommendations for the training of the aikido athletes of the second period of adulthood for the first and second dan degree examination, which include all the faced problems in training process. And to develop the strategy of the organization of the attestation to create the best conditions for the sportsmen to demonstrate their motion, technic, skills and abilities with fewer injuries and risks for health.

Methods of research are theoretical analysis and generalization of scientific data and methodological literature, taking into account the experience of their own observations during the training process.

Materials and methods of research. The participants in the experiment were selected from a cohort of men of the second period of adulthood (39-45 years old), practicing aikido in the Aiwa Dojo of the BUSHIN Aikido Club, Kherson, Ukraine. They were the candidates for the first and second dan degrees in aikido of different weight categories, with different parameters of growth and length of limbs in the amount of six men.

It is assumed that the conditional division of athletes into groups, according to such physiological indicators as weight, height and length of the limbs, in preparation for attestation and during its implementation, can give athletes not only the opportunity to demonstrate a high level of performing techniques, but also significantly reduces the risk of injury [6]. In addition, in order to increase the endurance of athletes and the ability of maintaining high and medium pace of work on the tatami during the exam, it is proposed to add jogging to the regular training process with a gradual increase in distance length from one to five kilometers during the three months of the preparatory period.

The idea of conducting this experiment arose in connection with the preliminary examination, which was carried out among candidates for the first and second dan six months before the proposed exam. All the participants received a number of comments on the knowledge of techniques and execution technique from the commission of instructors, no one managed to maintain a constant pace of work (it decreased after 10 minutes). An insufficient number of options was shown, which is explained by the high level of psychological and emotional stress and fatigue.

As a result, six men aged 39-45 years of various sizes were selected in the Aiwa Dojo (experimental group) and six candidates for the same level of the same age category in the Bushin Dojo (control group). Over the next three months, our task was to introduce in the experimental group the training method with the arrangement of pairs, based on the weight, height and length of the partners' limbs, and also to introduce jogging into the training process. Then to make a cut of the indicators of both groups, compare the effectiveness of the proposed methodology and assess the level of integral readiness of candidates for black belts.

As it is known, aikido is based on the principles of pair work, in which one of the participants acts as a nage (an athlete to whom the attack is directed, to which he must respond in a certain way with the least effort and movement). The second partner – uke, must fully attack nage and demonstrate an adequate and in-time response to the technique and also provide timely insurance of the body to avoid injury [5]. Conventionally, all the techniques in aikido are divided into throwing – performed with a throw at the end, and control techniques – involve the implementation of laying the partner in a safe position for the nage with subsequent pain control [4].

The difficulty of proper performance of the technique is that to show a high-level technique for both the partners is possible if they have the same technical level of training, and the ratio of their weight and height. However, there are no categories of weight, sex, etc. in aikido that is, claiming a certain level, the athlete must show close to ideal performance technique on any partner [8].

In studying this issue, aiming not only to improve the performance of aikido athletes, but also to make the exam preparation process more efficient and less traumatic, we studied and took into account the recommendations on the model characteristics of the fight by F.Zagura [1], designed for judokas, which are also relevant for aikido athletes. Therefore, based on the researcher's conclusions, in order to avoid unintentional injuries during examination and for better performance of techniques and better demonstration of acquired skills and knowledge, it is recommended to divide athletes into three conditional groups. The division is based on the following indicators: height, weight and length of limbs. According to the author's research, these factors determine the manner of fighting on the tatami. The first group is *strongmen*, they have a relatively short stature, but great weight, long arms and well-developed upper shoulder girdle. Due to this physique, they do not show high activity on the tatami, demonstrate low technique, but have a high efficiency in relation to attempts to execute. The second group – *tempos*: high stature, long limbs, active in combat, often use the technique of re-attack, cheating partner, moving, do not leave a failed attempt to perform techniques, but have an average activity and technicality. The third group – *players*, mostly of short or medium height, subtle body structure, long limbs, have the highest level of successful attempts at technical and tactical actions, demonstrate the highest technicality and versatility of technical training, but have the lowest weight compared to other groups.

Taking into account the results of research by F.Zagura [1], we analyzed and differentiated into the groups all the participants of the experiment and arranged the pairs based on the manner of conducting the fight.

The next step of the experiment was including jogging to the training process. Every participant of the experimental group had to run three times a week at any convenient time, making screenshot in a jogging mobile application and sending it to the trainer. All of them started from one kilometer and when the athlete got used to the load, one had to add a half of a kilometer so that to the end of the experiment tern the race would include five kilometers [3].

Results of the research. Based on division proposed by F.Zagura [1], we defined that in the experimental group there were two "strongmen", three "tempos" and one "player". We united them into usual pairs – "strongmen" worked together, the most light-weighted "tempo" worked in a pair with a "player", and two other "tempos" formed the last couple. First positive results of such a division have been seen after the first week of work. The sportsmen noted it was much easier to work with the partner's center dealing with the partner of the same speed and manner of work.

This division has shown high results in the development of new aikido techniques, as well as the processing of difficult moments. In addition, this approach showed the highest technical ability of athletes on the control pre-examination, each of the athletes in each category was able to demonstrate their skills, both in the role of uke and nage, without undue physical exertion, stress and trauma. However, based on our own observation and direct participation in the training process, we can say that this division is not effective in practicing familiar techniques, because the practical purpose of aikido practice is to implement the acquired skills on a partner of any stature and level of training [7]. We consider this method can be effective for practical application in sports disciplines that involve wrestling, close work in pairs and in all types of martial arts.

Jogging became the hardest part of the experiment, because, as we have noticed at the beginning, aikido athletes are not Olympic or professional sportsmen and have no special preparation. Only two of the six participants of the experiment achieved the mark of five kilometers in jogging, their best results were 35 and 43 minutes. All the others continued jogging three times a week but for only one kilometer, according to their well-being. However, all the athletes noticed that they feel much better and undergo the regular training load much easier and do not lose the control under the quality of applied techniques because of feeling tired or exhausted.

Conclusions/ discussion. Having conducted the experiment, we concluded that the methods suggested in this article are effective and lead to better results in practicing aikido and in purpose of passing the exam for the first and second dan degree, and we can recommend them for candidates for the third and fourth dan degree. Nevertheless, there are some remarks. Division to the groups according to the manner of fight is productive, opens new possibilities, such as athletes study new techniques, and can apply a studied form for a new manner faster. However, such a division is good when the difference between partners is big (weight or high), or on the exam. In a training process, it is better to stick to traditional principles of usual changing the partner and working with different weight and high.

The purpose in jogging was not achieved by all the sportsmen because the fact of peculiarities of high weight and problems with knees were not counted from the very beginning. Nevertheless, after having found an ideal norm in jogging for

every athlete, we noticed that the level of endurance grew in many times and no one of the participants of the experiment left running after the end of it. That is the main aim of non-professional sports – a healthier nation and healthy lifestyle.

References

1. Zagura, F. Model characteristics of qualified wrestlers-judokas. Young Ukrainian sports science: Coll. of scientific articles in the field of phys. culture and sports. Lviv, 2001. Vol.5. Issue.1. p. 329-331.
2. Plakhtii, P., Bosenko, A., Makarenko, A. The Physiology of physical Exercises. Kamyanets-Podilskiy. Drukarnya Ruta Ltd., 2015. 268.
3. Krutsevich, T., Theory and methods of physical education. Methods of physical education of different groups of population. Kyiv. Olimpiyska literature, 2012. Issue.2. 392.
4. Boguszewski, D., Suchcicka, B., Grzegorz Adamczyk, J., & Białoszewski, D. The functional efficiency and incidence of injuries in men practicing aikido. Pilot study. Journal of Combat Sports & Martial Arts. 2013, Vol. 4 Issue 1, p. 67-73.
5. Douris, P., Chinan A, Gomez M, Aw A, Steffens D, Weiss S. Fitness level of middle age martial arts practitioners. Br J Sports Med 2004; 38: 143-147.
6. Faggianelli, P., & Lukoff, D.. Aikido and Psychotherapy: A Study of Psychotherapists. Who Are Aikido Practitioners. Journal of Transpersonal Psychology, 38(2), 2006. 159-178.
7. Saotome, M. Aikido and the Harmony of Nature. Boston & London: Shambhala Publications Inc., 1993. 251 p.
8. Ueshiba, K. The spirit of aikido. 1st ed. Kodansha International. 1984; 128 p.
9. Vodicka, T., Pieter, W., Reguli, Z., & Zvonar, M.. Isokinetic strength of the wrist in male aikido athletes. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 16(2), 2016. 48-54.
10. Zetarak, M. N., Violán, M. A., Zurakowski, D., & Micheli, L. J.. Injuries in martial arts: A comparison of five styles. British Journal of Sports Medicine, 39(1), 2005. 29-33.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).04

УДК: 797.212.6.052

Амшеннікова І.В.,
канд. н. фіз. вих. і спорту,
доцент, Класичний приватний університет

ВИЗНАЧЕННЯ ЕТАЛОННОЇ МОДЕЛІ ВИСТУПУ НА ДИСТАНЦІЇ 100 М СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНОК 1996-2021 РОКІВ

У сучасному спортивному плаванні, де гострота конкуренції занадто висока, першочергове значення набуває вміння спортсмена застосувати раціональний техніко-тактичний варіант пропливання дистанції та обрати вірну стратегію виступу у головних змаганнях сезону або олімпійському циклі. У плаванні спортивний результат залежить від тактичної майстерності спортсмена, вміння побудувати хід змагальної боротьби, а також від індивідуальних психічних якостей плавця. Основною складовою частиною тактичної підготовки у плаванні є вибір раціональної індивідуальної схеми подолання дистанції та її реалізація незалежно від дій основних конкурентів. У статті представлений аналіз тактики проходження дистанції 100 м вільним стилем Олімпійськими чемпіонами 1996-2021 років. При аналізі фінальних запливів на дистанції 100м батерфляй увага приділялась часу подолання першої та другої половини дистанції та їх різниці, а також кількості виконаних гребкових рухів.

Ключові слова: олімпійський чемпіон, плавання, 100 м спосіб батерфляй, гребки, змагання, олімпійськи ігри, модель.

Amshennikova I. V. Determination of the reference model of performance in the distance of 100 m butterfly based on the analysis of the results of the Olympic champions of 1996-2021. In modern swimming, where the intensity of competition is too high, the ability of the athlete to apply a rational technical and tactical option of swimming the distance and choose the right strategy to perform in the main competitions of the season or the Olympic cycle is of paramount importance. In swimming, the sports result largely depends on the tactical skills of the athlete, the ability to competently build the course of the competition, as well as on the individual mental qualities of the swimmer. The main component of tactical training in swimming is the choice of a rational individual scheme of overcoming the distance and its implementation regardless of the actions of major competitors. The article presents an analysis of the tactics of passing the 100 m butterfly the Olympic champions of 1996-2021. When analyzing the final swims at a distance of 100 m butterfly, attention was paid to the time of overcoming the first and second half of the distance and their difference, as well as the number of performed rowing movements. The performances of the champions of the 1996-2021 Olympic Games are analyzed, taking into account the time in the first and second half of the distance, the difference between two equal segments and the number of motor cycles. The reference model of swimming in the 100 m butterfly formed by us will give coaches the opportunity to focus on the "time corridors" of the elite model of men's sprinters when planning the training process.

Key words: Olympic champion, swimming, 100 m butterfly, rowing, competitions, Olympic Games, model.

Постановка проблеми. В плаванні дуже важливим фактором, котрий сприяє перемозі та покращенню результату вважається раціональний розподіл зусиль, а саме: рівномірність проходження дистанції (мінімальна різниця між другою та першою половиною дистанції); застосування оптимальної кількості рухових циклів (гребків) та багато

інших техніко-тактичних елементів. Чим більше фактичний виступ пловця відрізняється від «елітної моделі», тим менше шансів показати відмінний результат у плаванні.

Актуальність дослідження. При плануванні тренувального процесу спринтерів у вільному стилі необхідно мати орієнтир аталонної моделі виступу на дистанції. Відомо, що коректна побудова техніко-тактичних дій на дистанції сприяє успішному виступу пловця та надає йому перевагу над суперниками. На тлі цього, актуально враховувати виступи найшвидших спринтерів сучасності та аналізувати їх техніко-тактичні дії. Аналіз подолання дистанції 100 м батерфляй олімпійськими чемпіонками надає можливість сформувати елітну модель проходження дистанції.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями полягає у доповненні даних про моделювання еталонної моделі проходження дистанції 100 м батерфляй серед жінок. Практичне значення дослідження полягає в можливості планування тренувального процесу спринтерів з врахуванням «часових коридорів» та оптимізації гребоквих рухів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз виступів висококваліфікованих плавців ретельно розглядають багато авторів. Так, системі підготовки спортсменів та побудові техніко-тактичних дій під час змагань приділені роботи В.М. Платонова [8]. Особливості технічної підготовки пловців високого класу на основі бомеханічного аналізу розкриті Є.О. Віноградовою [2]. Наукову значущість при виступах висококваліфікованих спортсменів мають еталонні моделі техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності. В.М. Костюкевичем [5] визначені показники групових та індивідуальних моделей та з'ясовані типи та рівні моделей для спортсменів і команд різної кваліфікації. Наприклад, особливості техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів при пропливанні дистанції 100 метрів способом кроль на грудях докладно проаналізовані О.О. Пилипко [7]. Отже багато авторів розкривали питання моделювання у спорті, серед котрих можна виділити А.В.Бородая [1], С.В. Колмогорова [4] та багато ін..

Наукова новизна полягає в доповненні та синтезі даних про тактику виступів олімпійських чемпіонів 1996-2021 років на дистанції 100 м батерфляй серед жінок.

Практичне значення дослідження полягає у можливості покращення результату завдяки використанню елітної моделі тактики подолання дистанції 100 м способом батерфляй.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан плавання. 2. Провести аналіз виступів олімпійських чемпіонок на дистанції 100 м способом батерфляй серед жінок. 3. Сформувати еталонну модель подолання дистанції 100 м способом батерфляй серед жінок.

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково методичної літератури; відео аналіз; хронологічний аналіз; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами представлена тактика пропливання дистанції 100 м способом батерфляй серед жінок, а саме Олімпійських чемпіонів 1996-2021 рр. Аналіз протоколів змагань та реєстрація часу пропливання 50 м відрізків дистанції у відсотках, дозволило нам визначити оптимальні значення «часових коридорів», для успішного виступу на змаганнях. Знаходження різниці у часі між частинами дистанції надало нам можливість обґрунтувати найбільш успішні тактичні моделі для дистанції 100 м батерфляй.

Таблиця 1.

Аналіз виступу на дистанції 100 м батерфляй Олімпійської Чемпіонки 1996 року Эми Ван Дайкен

XXVI Олімпійські ігри в Атланті	
Эми Ван Дайкен (США)	
59.13 с	
1 - 50 м – 27.45 с	2 - 50 м – 31.68
46,4 % від загального часу	53,6 % від загального часу
1-50 м – 21 гребок	2-50 м – 25 гребок
Різниця між двома 50 м – 4,23 с	

Як видно з даних, наведених у таблиці 1., ми маємо можливість спостерігати, що Эми Ван Дайкен подолала першу половину дистанції за 27.45 с, 46,4 % від загального часу, а другу половину дистанції вона подолала за 31,68 м с, що складало частку 53,6%. В свою чергу різниця у часі між першими и другими 50 м складала 4.23 с. На перших 50 м Эми Ван Дайкен зробила 18 гребків, а на других 21 гребок, відповідно.

Таблиця 2.

Аналіз виступу на дистанції 100 м батерфляй Олімпійської Чемпіонки 2000 року Инге Де Брюїн

XXVII Олімпійські ігри у Сіднеї	
Инге Де Брюїн (Нідерланди)	
56.61 с	
1 - 50 м – 26.67 с	2 - 50 м – 29.94
47,1 % від загального часу	52,9 % від загального часу
1-50 м – 21 гребок	2-50 м – 25 гребків
Різниця між двома 50 м – 3,47 с	

У таблиці 2., ми мали можливість проаналізувати результати голандки Инге Де Брюїн, що подолала першу половину дистанції за 26.67 с, 47.1 % від загального часу, а другу половину дистанції вона подолала за 29.94 с, що складало частку 52,9 %. В свою чергу різниця у часі між першими и другими 50 м на дистанції 100 м батерфляй складала 3.47 с. На перших 50 м Инге Де Брюїн зробила 21 гребок, а на другій половині дистанції 25 гребків, відповідно.

Таблиця 3.

Аналіз виступу на дистанції 100 м батерфляй Олімпійської Чемпіонки 2004 року Петрії Энн Томас

XXVIII Олімпійські ігри у Афінах	
Петрія Энн Томас (Австралія)	
57.72 с	
1 -50 м – 26.98 с	2 -50 м – 30.74
46,8 % від загального часу	53,2 % від загального часу
1-50 м – 19 гребок	2-50 м – 24 гребків
Різниця між двома 50 м – 3,76 с	

У таблиці 3. ми мали можливість вивчити результати Петрії Энн Томас, що подолала першу половину дистанції за 26.98 с, 46.8 % від загального часу, а другу половину дистанції він подолав за 30.74 с, що складало частку 53,2 %. В свою чергу різниця у часі між першими і другими 50 м складала 3.76 с. На перших 50 м Петрія зробила 19 гребків, а на других 24 гребка, відповідно.

Надалі ми розглядали та аналізували результат пропливання дистанції 100 м батерфляй у фіналі на Олімпійських іграх 2008 у Пекині чемпіонки Лізбет Трікетт. Так, першу половину дистанції Лізбет Трікетт подолала за 26.41 с, це 46.55 % від загального часу, а другу половину дистанції вона подолала за 30.32 с, що складало частку 53,45 %. В свою чергу різниця у часі між першими і другими 50 м складала 3.91 с. На перших 50 м Лізбет Трікетт зробила 21 гребок, а на других 24 гребки, відповідно.

Таблиця 4.

Аналіз виступу на дистанції 100 м батерфляй Олімпійської Чемпіонки 2008 року Лізбет Трікетт

XXVIII Олімпійські ігри у Пекині	
Лізбет Трікетт (Австралія)	
56.73 с	
1 -50 м – 26.41 с	2 -50 м – 30.32
46,55 % від загального часу	53,45 % від загального часу
1-50 м – 21 гребків	2-50 м – 24 гребка
Різниця між двома 50 м – 3,91 с	

В свою чергу аналіз результатів виступу чемпіона олімпійських ігор 2012 року представлений у таблиці 5.

Таблиця 5.

Аналіз виступу на дистанції 100 м батерфляй Олімпійської Чемпіонки 2012 року Дани Воллмер

XXX Олімпійські ігри в Лондоні	
Дана Воллмер (США)	
55.98 с	
1 -50 м – 26.39 с	2 -50 м – 29.59
47,1 % від загального часу	52,9 % від загального часу
1-50 м – 21 гребків	2-50 м – 23 гребків
Різниця між двома 50 м – 3,2 с	

Згідно наведеним результатам у таблиці 5. ми можемо констатувати, що Дана Воллмер подолала першу половину дистанції за 26.39 с, 47.1 % від загального часу, а другу половину дистанції вона подолала за 29.59 с, що складало частку 52,9 %. Різниця у часі між першими і другими 50 м складала 3.2 с. На перших 50 м Дана зробила 21 гребок, а на других 23 гребка, відповідно.

Аналіз проходження дистанції 100 м батерфляй у фіналі олімпійською чемпіонкою Сарой Шёстрём представлений у таблиці 6., є діючим найкращим часом у Світі серед жінок в плаванні на цій дистанції. Так, Сара подолала першу половину за 26.01 с, 46.9 % від загального часу, а другу половину дистанції за 29.47 с, що складало частку 53,1 %. В свою чергу різниця у часі між першими і другими 50 м складала рекордні 3,46 с. На перших 50 м Сара виконала 19 гребків, а на других 23 гребка.

Таблиця 6.

Аналіз виступу на дистанції 100 м батерфляй Олімпійської Чемпіонки 2016 року та діючої рекордсменки Світу Сары Шёстрём

XXXI Олімпійські ігри в Ріо-де-Жанейро	
Сара Шёстрём (Швеція)	
55.48 с	
1 -50 м – 26.01 с	2 -50 м – 29.47
46,9% від загального часу	53,1 % від загального часу
1-50 м – 19 гребків	2-50 м – 23 гребка
Різниця між двома 50 м – 3,46 с	

Надалі у таблиці 7 нами представлений аналіз виступу олімпійської Чемпіонки на дистанції 100 м батерфляй у 2021 році у Токіо.

Таблиця 7

Аналіз виступу на дистанції 100 м батерфляй Олімпійської Чемпіонки 2021 року Маргарет Макніл (Канада)

XXXII Олімпійські ігри в Токіо	
Маргарет Макніл (Канада)	
55.59 с	
1 -50 м – 26.50 с	2 -50 м – 29.09
47,7% від загального часу	52,3 % від загального часу
1-50 м – 19 гребків	2-50 м – 22 гребка
Різниця між двома 50 м – 2,59 с	

Аналіз проходження дистанції 100 м батерфляй у фіналі олімпійською чемпіонкою Маргарет Макніл представлений у таблиці 7. Так, Маргарет подолала першу половину дистанції за 26.50 с, 47.7 % від загального часу, а другу половину дистанції вона подолала за 29.09 с, що складало частку 52,3 %. В свою чергу різниця у часі між першими і другими 50 м склала 2,59 с. На перших 50 м Маргарет виконала 19 гребків, а на других 22 гребка, відповідно.

Отримані нами данні та їх аналіз дозволяють сформувати оптимальну «еталонну» тактичну модель подолання дистанції 100 м способом батерфляй для успішної реалізації накопиченого потенціалу на змаганнях.

Так, у таблиці 9 нами представлена еталонна модель для успішного проходження дистанції 100 м батерфляй.

Таблиця 9

Елітна модель для успішного проходження дистанції 100 м батерфляй у жінок

100 м батерфляй	1- 50 м, %	2- 50 м, %	+/-, с
	46,4 - 47,7	52,3 - 53,6	+2,59 - 4,23
	1- 50 м, кількість гребків	2- 50 м, кількість гребків	
	19 - 21	22 - 25	

Так оптимальною кількістю гребків при проходженні перших 50 метрів у олімпійських чемпіонках 1996-2021 р. з плавання на дистанції 100 метрів батерфляй виявилось 19-21, а у другу половину дистанції вони долали за 22-25 гребка. Першу половину дистанції найсильніші спортсменки проходили за 46,4 – 47,7 % загального часу, а наступні 50 метрів за 52,3 – 53,6%. Різниця між першим та другим відрізком склала 2,59 – 4,23 секунд відповідно. Таким чином, сформовані елітні критерії можуть служити орієнтиром для тренерів та спортсменів при розробці еталонної тактичної моделі проходження дистанції.

Висновки.

1. Проаналізовані виступи чемпіонів олімпійських ігор 1996-2020 рр. з врахуванням часу на першій та другій половині дистанції, різниці між двома рівними відрізками та кількості рухових циклів (гребків).
2. Сформовані індивідуальні моделі пропливання дистанції 100 м батерфляй 8 олімпійських чемпіонки, серед них діючої рекордсменки світу. На основі отриманих даних була сформована еталонна модель пропливання дистанції 100 м способом батерфляй з врахуванням «часових коридорів» та кількості гребкових рухів.
3. Сформована нами еталонна модель пропливання дистанції 100 м вільним стилем надасть тренерам можливість орієнтуватися при плануванні тренувального процесу на «часові коридори» елітної моделі спринтерів чоловіків.

Література

1. Бородай А. В. Индивидуализация подготовки квалифицированных пловцов – спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1990. 24 с.
2. Виноградов Е. О. Особенности технической подготовки пловцов-кролистов высокого класса на основе биомеханического анализа. Биомеханика двигат. действий и биомехан. контроль в спорте : материалы 6 Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф., 21 - 23 нояб. 2018 г. Малаховка, 2018. С. 26–29.
3. Колмогоров С. В. Технология контроля за подготовленностью элитных пловцов на основании анализа динамики функциональной зависимости между мощностью активного метаболизма и скоростью плавания. Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. 2019. № 4. С. 74–77.
4. Костюкевич В. М. Моделивання в спорті як метод дослідження / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук // Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Розділ 4.13. – Київ: КНТ, 2017. – С.348-377.
5. Пилипко О. О. Особливості техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів при пропливанні дистанції 100 метрів способом кроль на грудях. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.- теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2019. № 2 (70). С. 31-36.

6. Пилипко О. А. Моделирование профиля высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди. Научный журнал «Science Rise». Харьков, 2014. № 3/1 (3). С.78–86.
7. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Киев. Олимпийская литература, 2012. кн. 1. 480 с

References

1. Boroday A. V. (1990). Individualizatsiya podgotovki kvalifitsirovannykh plovtsov – sprinterov na baze issledovaniya struktury sorevnovatel'noy deyatel'nosti i funktsional'noy podgotovlennosti: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Kiyev, 1990. 24 s..
2. Vinogradov Ye.O. (2018) Osobennosti tekhnicheskoy podgotovki plovtsov-krolistov vysokogo klassa na osnove biomekhanicheskogo analiza. Biomekhanika dvigat. deystviy i biomekhan. kontrol' v sporte: materialy 6 Vseros. s mezhdunarodn. uchastiyem nauch.-prakt. konf., 21 – 23 noyab. 2018 g. Malakhovka, S. 26-29.
3. Kolmogorov S.V. (2019). Tekhnologiya kontrolya za podgotovlennost'yu elitnykh plovtsov na osnove analiza dinamiki funktsional'noy zavisimosti mezhdu moshch'yu aktivnogo metabolizma i skorost'yu plavaniya. Teoriya i praktika fiz. kul'tury : Trener : zhurn. v zhurn. № 4. S. 74-77.
4. Kostyukevich V.M. (2017). Modelirovaniye v sporte kak metod issledovaniya / V.M. Kostyukevich, O.A. Shinkaruk, V.I. Voronova, O.V. Borisova; pod obshch. red. V. M. Kostyukevicha, O. A. Shinkaruk // Osnovy nauchno-issledovatel'skoy raboty soiskateley vysshego obrazovaniya po stepenyam magistra i doktora filosofii (spetsial'nost': 017 Fizicheskaya kul'tura i sport): uchebnoye posobiye. Razdel 4.13. Kiyev: KNT, 2017. S.348-377.
5. Pilipko O. A. (2019) Osobennosti tekhniko-takticheskikh deystviy vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov pri proplyvanii distantsii 100 metrov sposobom kroley na grudi. Slobozhanskiy nauchno-sportivnyy vestnik: nauch.- teoret. zhurn. Khar'kov: KHGAFK, №2 (70). S. 31-36.
6. Platonov V. N. Sportivnoye plavaniye: put' k uspekhu. Kiyev. Olimpiyskaya literatura, 2012. кн. 1. 480 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).05
УДК [797.2:796.01:612/796.015.84]

Баламутова Н.М.
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
Шейко Л. В.*
*старший викладач кафедри водних видів спорту, Харківська державна академія фізичної культури,
Юшко О. В.*
*кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Борейко Н. Ю.*
*кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Блошенко О. І.*
*доцент кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Кучеренко Г. Г.*
*старший викладач кафедри
кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,*

БИОЕНЕРГЕТИЧНІ КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ

Для успіху в тому чи іншому виді спорту необхідно мати відповідний тип статури, високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму. У видах спорту, що потребують проявів витривалості, спортивна працездатність значною мірою пов'язані з можливостями систем енергозабезпечення. Метою цього дослідження було вивчення особливостей адаптації організму плавців до фізичних навантажень у процесі багаторічної підготовки. У дослідженні взяли участь юнаки-плавці у віці 13-22 років. Результати нашої роботи є спробою простежити за формуванням функціональних передумов високої спортивної працездатності на різних етапах багаторічного тренування.

Ключові слова: юнаки, плавці, функціональний стан, фізична працездатність.

Balamutova N., Sheyko L., Yushko A., Boreyko N., Bloshenko E., Kucherenko G. Bioenergy criteria for the physical performance of swimmers of different age. For success in a particular sport, you must have an appropriate body type, a high level of development of physical qualities and functional capabilities of the body. In sports related to the manifestation of endurance, sports performance is largely associated with the capabilities of energy supply systems. The purpose of this study was to study the characteristics of adaptation of swimmers' organism to physical activity in the course of many years of training. The study involved young swimmers aged 13-22 years. The results of our work represent an attempt to follow the formation of functional prerequisites for high sports performance at different stages of long-term training. However, the data of this study indicate that the overall training load is quite adequate for them. On the other hand, differences in the level of functional state of the body of young people and adults may be due to different directions of the educational and

training process.

If the main goal of training adult athletes is to achieve high sports results, then in youth sports the tasks of basic training are mostly solved, which creates the preconditions for achieving higher sportsmanship in the future.

The data of this study are an attempt to trace the formation of functional prerequisites for high athletic performance at different stages of long-term training and can be used to create dynamic model characteristics of athletes.

Prospects for further research are to determine the level of functional state of the body and physical performance of girls swimmers of all ages.

Key words: boys, swimmers, functional state, physical performance.

Постановка проблеми. В результаті аналізу численних даних, отриманих при дослідженні висококваліфікованих спортсменів, встановлено, що для успіху в тому чи іншому виді спорту необхідно мати відповідний тип статури [11], високий рівень розвитку фізичних якостей [2, С.12 – 15; 10, С. 268 – 281] та функціональних можливостей організму [1, 319 с.; 3, С. 19 – 22; 8, С. 172 – 176; 12, С. 72 – 79; 13, С. 395 - 403]. У видах спорту, пов'язаних із проявами витривалості, спортивна працездатність значною мірою пов'язана із можливостями систем енергетичного енергозабезпечення [4, 232 с.; 7, 520 с.]. Більшість спортсменів проходять шлях від новачків до майстрів за 10 років. Тривалі терміни формування спортивної майстерності є одним із факторів, що визначають інтерес вчених різного профілю до досліджень спортсменів у процесі багаторічної підготовки [1, 319 с.]. Проте. Більшість робіт присвячених цій проблемі відносяться до спостережень за дорослими кваліфікованими спортсменами [5 200 с.; 6. С. 92 – 108].

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей адаптації організму юних плавців до фізичних навантажень у процесі багаторічної підготовки.

У роботі вирішувалися такі **завдання:**

1. Вивчити фізіологічні реакції організму спортсменів на неспецифічні граничні за потужністю фізичні навантаження.

2. Встановити ефект впливу обмеженого періоду тренування на функціональний стан організму та фізичну працездатність спортсменів.

Матеріал та методи дослідження. Об'єктом дослідження були спортсмени віком від 13 до 22 років, що спеціалізуються на плаванні. Експеримент проходив на тлі природнього навчально-тренувального процесу. Дослідження проведено у строки, що відповідають підготовчому періоду тренування. В експерименті дотримувалися вимог, які передбачені Міжнародною біологічною програмою вивчення працездатності людини [9, 133 с.]. У випробуваних після загального анамнезу виміряли довжину, масу тіла, життєву ємність легень. Потім, після двохвилинної стандартної розминки на велоергометрі та 1-хвилинного відпочинку, спортсмени виконували ступінчастозростаюче за потужністю навантаження. Тривалість роботи на кожному щаблі становила 3 хв. Потужність першого ступеня складала 90 Вт і потім послідовно збільшувалася на 90 Вт до припинення експерименту. Досліджуваних орієнтували підтримувати частоту педалювання 90 об/хв. і виконати при цьому найбільшу за тривалістю та потужністю роботу. У вихідному стані, під час роботи і в період відновлення вимірювали об'єм, визначали газовий склад повітря, що видихається, реєстрували ЕКГ і частоту педалювання. Збір крові для визначення вмісту молочної кислоти здійснювали на 3-5 хв відновлення. Дослідження проведено у пересувній науково-дослідній лабораторії «Факел», яка обладнана комплексом зняття та реєстрації медико-біологічних показників. Під час обробки даних використовували загальноприйняті статистичні методи.

Виклад основного матеріалу. Загальні відомості про піддослідних представлені в таблиці 1, з яких випливає, що з віком показники довжини тіла та маси тіла плавців мають тенденцію до збільшення. Причому, найбільші темпи приросту цих величин відзначені в діапазоні 13-15 років (статистично достовірні відмінності при $p < 0,05$ є між параметрами суміжних груп). З віком також збільшувалися показники фізичної працездатності (табл. 2). Так, якщо у групі 13-річних плавців максимальна потужність роботи відповідала 234 ± 28 Вт, то у кожній наступній віковій групі спостерігалось безперервне зростання цих величин. Найбільших значень максимальної потужності роботи (в середньому близько 350 Вт) досягали дорослі висококваліфіковані спортсмени 19-22 років. Загальний приріст максимальної фізичної працездатності становив понад 50%. Цікаво, що наймолодші спортсмени (13-14 років) за величинами максимальної потужності, розрахованими на одиницю ваги тіла, не поступалися дорослим висококваліфікованим спортсменам.

Вікове збільшення фізичної працездатності у плавців відбувалося у відповідності розвитку функціональних систем аеробного енергозабезпечення, про що свідчить безперервний приріст величин VO_2 , VE . O_2 -р у спортсменів кожної наступної вікової групи, починаючи з 13-річних. Цікаво, що величини максимального поглинання кисню, розраховані на одиницю ваги тіла (мл/кг·хв.), у юнаків від 13 до 18 років коливаються в межах 54,0 – 57,0 мл/кг·хв., тобто практично не змінюються, тоді як у дорослих висококваліфікованих спортсменів вони досягають 64,0 мл/кг·мин.

Таблиця 1

Загальні відомості про випробуваних ($x \pm G$)

Вік (років)	Кількість випробуваних(n)	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	ЖЄЛ (мл)
13	20	160,8±6,8	46,7±7,5	2997±547
14	12	162,5±6,0	51,3±7,0	3333±487
15	12	167,6±8,9	63,1±10,5	4213±535
16	12	168,8±6,8	63,7±7,7	4292±690

17-18	12	169,4±5,5	64,7±5,2	4533±653
19-20	10	175,2±5,3	72,0±5,2	4875±384
21-22	8	177,3±5,6	78,8±5,6	4968±393

Максимальні значення частоти серцевих скорочень у плавців усіх вікових груп мало відрізняються, хоча між крайніми віковими групами (13 років – 192 уд·хв⁻¹ та 21-22 роки – 186 уд·хв⁻¹) відмінності достовірні при $p < 0,05$.

Як зазначалося, з віком хвилиний обсяг дихання збільшується, проте важливо, що при цьому істотно знижуються величини VE (від 3,4 до 2,6 л/100мл O₂). Так як немає статистично достовірних відмінностей у величинах максимальної концентрації молочної кислоти в крові, можна говорити лише про деяку тенденцію до збільшення цього параметра з віком, хоча значення E_x з CO₂ достовірно вищі у дорослих спортсменів.

Таблиця 2

Показники функціональних можливостей організму плавців різного віку

Найменування показників (x±G)	Вік (років)						
	13 n=20	14 n=12	15 n=12	16 n=12	17-18 n=12	19-20 n=10	21-22 n=8
W _{max} (Вт/кг)	231±28	341±39	263±39	296±59	298±32	358±52,5	350±43
W _{max} (Вт)	5,2±0,41	4,9±0,52	4,3±0,61	4,7±0,63	4,6±0,55	5,0±0,57	4,9±0,54
VE (л/хв.)	101,1±17,3	102,8±22,0	116,6±24,3	119,0±3,09	133,6±32,8	146,2±20,3	152,4±19,2
V ₁ (л/100мл O ₂)	3,4±0,75	3,1±0,64	3,1±0,60	2,9±0,69	3,0±0,71	2,7±0,45	2,6±0,35
HR (уд·хв ⁻¹)	192±7	190±10	189±10	191±9	193±11	187±9	186±6
O ₂ -P (мл/уд)	13,2±2,7	14,7±2,3	17,5±1,9	18,0±2,7	19,2±2,4	24,1±3,1	25,2±2,8
VO ₂ (л/хв.)	2,65±0,35	2,79±0,41	3,31±0,31	3,43±0,50	3,70±0,46	4,51±0,53	4,60±0,58
VO ₂ (мл/кг·хв)	56,1±9,9	55,6±8,9	54,0±10,2	55,2±8,8	57,3±6,7	62,6±6,2	64,0±6,8
E _x з CO ₂ (л/хв.)	1,15±0,12	1,17±0,17	1,20±0,19	1,16±0,17	1,23±0,24	1,40±0,21	1,54±0,30
La (ммоль/л)	10,0±2,6	10,2±1,9	10,3±0,9	11,6±4,3	11,5±2,8	11,6±2,1	11,9±3,6

За результатами серії досліджень, виконаних у поперечному зрізі, можна судити про функціональний стан організму та фізичну працездатність спортсменів у процесі багаторічної підготовки.

Як було показано, зростання фізичної працездатності у юнаків супроводжувалося відповідним збільшенням у сфері біоенергетичних можливостей аеробного процесу: приріст максимальної потужності навантаження у юнаків від 13 до 19 років становить 27%, показник максимального споживання кисню 44%. Цікаво, що загальне збільшення маси тіла за цей же віковий період становило також 44%.

Отже, можна вважати, що збільшення потужності аеробного енергоутворення у плавців зумовлено, насамперед, збільшенням активної маси тіла. Таке припущення представляється дуже ймовірним, оскільки у юнаків м'язи становлять приблизно 40% загальної маси тіла і є функціональною структурою, в якій при фізичній роботі відбувається найбільш інтенсивне використання кисню. Відсутність помітних відмінностей у величинах VO₂ max, що віднесені до одиниці ваги тіла, у юнаків різного віку доводить справедливості такого припущення. Нами показано, що дорослі висококваліфіковані плавці (від 19 до 22 років) щодо фізичної працездатності та максимальних аеробних можливостей суттєво перевершують навіть найпідготовленіших осіб юнацького віку. Проте цікаво, що дорослі мають як великі абсолютні значення VO₂ max і W max, а й перевершують юнаків за величиною цих параметрів, віднесених до 1 кг ваги тіла. Таким чином, найбільш сприятливі фізичні передумови високої спортивної працездатності у плавців формуються до 19 років та принаймні до 22 років можуть утримуватися на високому рівні.

Висновки. Аналіз даних експерименту показує, що у процесі багаторічної підготовки у плавців збільшується хвилиний обсяг вентиляції легень, тоді як вентиляційний еквівалент зменшується. Це свідчить про покращення ефективності зовнішнього дихання. З віком відбувається помітне зростання кисневого пульсу. При максимальних навантаженнях величина O₂-пульсу у дорослих спортсменів майже вдвічі більша, ніж у 13-річних юнаків.

Наші дані не дають підстав стверджувати, що дорослі висококваліфіковані плавці перевершують юнаків в аеробній продуктивності організму, так як не встановлено помітних відмінностей у величинах максимального накопичення молочної кислоти в крові у юнаків різного віку та дорослих при граничній роботі. Однак не виключено, що у дорослих вміст лактату в м'язах був вищим. Інтенсивне окислення молочної кислоти при надходженні її в кров (судячи за значеннями E_x з CO₂) не призвело до суттєвого підвищення її концентрації.

У нашій роботі зроблено спробу визначити рівень функціонального стану організму та фізичної працездатності спортсменів різного віку. Приріст функціональних здібностей та фізичної працездатності організму у плавців із віком досить виражений. Однак, таке збільшення навряд чи виходить за рамки природного зростання та

розвитку організму, оскільки відмінностей у величинах відповідних показників (W_{max} , VO_{2max}), розрахованих на одиницю ваги тіла у юнаків різного віку не виявлено. Разом з тим, відмінності між юнаками та дорослими спортсменами за цими показниками є очевидними. Можливо, остаточне формування фізіологічних передумов спортивної працездатності у юнаків ще відбудеться у старшому віці і вони досягнуть того рівня, який доступний дорослим висококваліфікованим плавцям. Проте, відсутність приросту у функціональних параметрах у разі, коли враховувалася поправка на природне збільшення маси тіла, не дає повної впевненості у цьому. Ми не маємо прямих доказів того, що тренувальна програма (рівень фізичної активності) юнаків, що знаходилися під наглядом, на даному етапі підготовки не справила оптимального впливу на організм тих, хто займається.

Разом з тим, дані цього дослідження вказують на те, що загальне тренувальне навантаження є для них цілком адекватним. З іншого боку, відмінності у рівні функціонального стану організму юнаків та дорослих можуть бути обумовлені різною спрямованістю навчально-тренувального процесу.

Якщо головною метою підготовки дорослих спортсменів є досягнення високих спортивних результатів, то у юнацькому спорті переважно вирішуються завдання базової підготовки, що створює передумови досягнення вищої спортивної майстерності у майбутньому.

Дані цього дослідження є спробою простежити за формуванням функціональних передумов високої спортивної працездатності на різних етапах багаторічної підготовки і можуть бути використані для створення динамічних модельних характеристик спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні рівня функціонального стану організму та фізичної працездатності дівчат-плавців різного віку.

Література

1. Авдеева Т. Г., Бахрах И. И. (2007). Детская спортивная медицина : учеб. пособие под ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. Ростов на Дону : Феникс. 319 с.
2. Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Борейко Н. Ю., Шейко Л. В. (2020). Реакции кардиореспираторной системы юных пловцов на физические нагрузки, применяемые для развития силы, быстроты и выносливости. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2 (122) 20. 12 – 15.
3. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Ширяева С. В., Курій Е. В., Бабаджанян В. В. (2021). Функціонально-діагностический подход к системе воспитания спортивной работоспособности пловцов. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2 (130) 21. 19 – 22.
4. Круцевич Т. Ю. (1999). Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература. 232 с.
5. Мищенко В. С. (1990). Функціональні можливості спортсменів. Киев : Здоров'є. 200с.
6. Платонов В. Н. (1995). Современная система спортивной подготовки. Нагрузка в спортивной тренировке. Москва : САН. 92 – 108.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. (2001). Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебн. для высших учебн. завед. физ. Культуры. Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 520 с.
8. Юшко А. В., Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Шейко Л. В. (2020). Возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы юных пловцов на дозированную физическую нагрузку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 3 (123) 20. 172 – 176.
9. Andersen K. L., Shephard R. L., Denolin H., Varnauskas E., Masironi R. (2001). Fundamentals of exercise testing. World Health Organization. Geneva. 133p.
10. Berger J. (1994). Belastung und Beanspruchung als Grundkonzept der Herausbildung der körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit. In Trainingwissenschaft. Berlin : Sportverlag. P. 268 – 281.
11. Costill D. L., Triksso B. O., Furberg B. (1994). Adaptations of skeletal muscle during of training in sprint to endurance swimming. Swimming Medicine. Baltimore : University Park Press.
12. Hartley L. G. Cardiac function and endurance. Endurance in Sport. Oxford : Blackwell Scientific Publication. P 72 – 79.
13. Perini R., Tironi A., Cautero M., Di Nino A., Tam E., Capelli C. (2006). Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers. Eur. J Appl. Physiol. No 97. P.395 – 403.

References

1. Avdeeva, N. G., & Bahraha, I. I. (2007). Detskaya sportivnaya meditsina: uchebnoe posobie. [Children's sport medicine textbook]. Rostov na Donu:Feniks (in Russ.).
2. Balamutova, N. M., Bloshenko, E. I., Boreyko, N. U., & Sheyko, L. V. (2020). Reakcii kardiorespiratornoy sistemi yunih plovtsov na fizicheskie nagruzki, primenyayemie lkz razvitiya sili, bistroti i vinoslivosti.[The reactions of the cardiorespiratory system of young swimmers to physical activity used to develop strength, speed and endurance]. Naukoviy chasopis Natsional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. 2 (122) 20. 12 – 15. (in Ukrainian).
3. Balamutova, N. M., Sheyko, L. V., Shiryayeva, S. V., Kuriy, E. V., & Babadzhanyan, V. V. (2021). Funktsionalno-diyagnosticheskiy podhod k sisteme vospitaniya sportivnoy rabotospocobnosti plovtsov. [Functional-diagnostic approach to the system of education of swimmers' sports performance] Naukoviy chasopis Natsional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. 2 (130) 21. 19 – 22. (in Ukrainian).
4. Krutsevich, T. Yu. (1999). Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ya i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya : uchebnoe posobie dlia studentiv vuziv fizvospitaniya i sporta [Methods of research of individual health of children and teenagers in the process of phesical tducatijn : textbook for stud, institution of higher learning of phys. education and sport

- J. Kiyev : Olimpiyskaya literatura (in Ukrainian).
5. Michenko, V. C. (1990). Funktsionalna vozmozhnost sportsmenov [Athletic Functionality]. K. :Zdorove (in Russ.).
 6. Platonov, V. N. (1995). Sovremennaya Sistema sportivnoy podgotovki. Nagruzka v sportivnoy trenirovke [Modern system of sporting preparation. Loading in the sporting training]. Moskva : SAAN (in Russ.).
 7. Solodkov, A. S., & Sologub, Ye. B. (2001). Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya :uchtbn. dlya vesshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kyl'turu [Human physiology. Overall. Sports. Age : textbook for higher education institutions of physical education]. Moscow : Terra-Sport, Olimpiya Press (in Russ.).
 8. Yushko, A. V., Balamutova, N. M., Bloshenko, E. I., & Sheyko, L. V. (2020). Vozrastnie osobennosti reaktsii serdechno-sosudistoy sistemi yunih plovtsov na dozirovannuyu fizicheskuyu nagruzku. [Age features of the reaction of the cardiovascular system of young swimmers to the dosed physical activity]. Naukoviy chasopis pitaniyaNatsional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. 3 (123) 20. 172 – 176. (in Ukrainian).
 9. Andersen, K. L., Shephard, R. L., Denolin, H., Varnauskas, E., & Masironi, R. (2001). Fundamentals of exercise testing. World Health Organization. Jeneva. 133p.
 10. Berger, J. (1994). Belastung und Beanspruchung als Grundkonzept der Herausbildung der kurperlichen und sportlichen Leistungsfahigkeit. In Trainingwissenschaft. Berlin : Sportverlad. P. 268 – 281.
 11. Costill, D. L., Triksso, B. O., & Furberg B. (1994). Adaptations of skeletal muscle during of training in sprint to endurance swimming. Swimming Medicine. Baltimore : University Park Press.
 12. Hartley, L. G. Cardiac function and endurance. Endurance in Sport. Oxford : Blackwell Scientific Publication. P 72 – 79.
 13. Perini, R., Tironi, A., Cautero, M., Di Nino, A., Tam, E., & Capelli C. (2006). Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers. Eur. J Appl. Physiol. No 97. P.395 – 403.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).06
УДК 378.147796.412

Бойко Г. Л.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського
Козлова Т. Г.
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського
Стоцька О.Р.
Здобувач вищої освіти 1 курсу магістратури
кафедри біобезпеки і здоров'я людини КПІ імені Ігоря Сікорського

ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Перспектива застосування шейпінгу для збереження здоров'я та фізичного розвитку студенток здобувачів вищої освіти. У даній роботі розглядається питання перспективи використання тренувальної методики шейпінгу у контексті розробки програми курсу фізичного виховання для закладів вищої освіти. Численні наукові дослідження свідчать, що на сьогоднішній день питання збереження здоров'я населення України, а також проблема якісної фізичної підготовки молодого покоління набирають дедалі більшої актуальності. Значна кількість української молоді є здобувачами вищої освіти. Даний етап життя включає у себе низку факторів, які негативним чином можуть впливати на стан фізичного та психічного здоров'я людини. У той же час, достовірно встановлено, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на функціональний стан організму та психічний стан особистості людини. Результати опитувань показали, що вагома частка студентів не мають можливості самостійно організувати для себе заняття, спрямовані на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я. Водночас, завдання розробки та організації таких занять знаходяться у межах компетенції закладів вищої освіти. У рамках даної статті визначено, що шейпінг, як окрема методика фізичного розвитку, має хороший потенціал застосування під час занять із фізичного виховання у вищій школі. Коротко подано ключові принципи шейпінгу, що дозволяє одразу ознайомитися з даною системою. Наведено достовірні факти позитивного впливу тренувань із застосуванням шейпінг-технологій на здоров'я та фізичний розвиток людини, зокрема на серцево-судинну та дихальну системи. Таким чином, на основі шейпінгу перспективно розробити низку програм фізичного виховання, які можуть бути успішно запровадженні у освітній процес закладів вищої освіти. Завдяки наявності таких курсів стає можливим ефективно вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я та належної фізичної підготовленості молодого покоління.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, тренування, шейпінг, студенти, молодь.

Boyko G.L., Kozlova T.G. Prospects for the use of shaping to preserve the health and physical development of students of higher education. This paper considers the prospects of using the training methodology of shaping in the context of developing a program of physical education for higher education institutions. Numerous scientific studies show that today the issues of preserving the health of the population of Ukraine, as well as the problem of quality physical training of the younger generation are becoming increasingly important. A significant number of Ukrainian youth are students of higher

education institutions. This stage of life includes a number of factors that can negatively affect a person's physical and mental health. At the same time, it is well established that regular physical activity has a positive effect on the functional state of the body and mental state of the individual. Survey results show that a significant proportion of students do not have the opportunity to organize their own activities aimed at physical development and health promotion. At the same time, the tasks of developing and organizing such classes are within the competence of higher education institutions. This article defines that shaping, as a separate method of physical development, has a good potential for use in physical education classes in higher education. The key principles of shaping are briefly presented, which allows you to get acquainted with this system at once. There are reliable facts of the positive impact of training with the use of shaping technologies on human health and physical development, in particular on the cardiovascular and respiratory systems. Thus, based on shaping, it is promising to develop a number of physical education programs that can be successfully implemented in the educational process of higher education institutions. The availability of such courses makes it possible to effectively address the problem of maintaining and promoting the health and fitness of the younger generation.

Key words: health, physical education, training, shaping, students, youth.

Постановка проблеми. У сучасних реаліях дуже важливим питанням є стан фізичного та психічного здоров'я населення України. За результатами наукових досліджень у даній сфері визначено, що деякі органічні розлади, а також розлади психіки зустрічаються все частіше серед українців. Ряд таких розладів детерміновані низькою фізичною активністю та відсутністю регулярних фізичних навантажень. Особливою проблемою стоїть питання погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості української молоді [3,8]. Відомо, що значна кількість молодих людей тривалий час навчаються у закладах вищої освіти. У зв'язку з цим, такі заклади мають можливість безпосередньо позитивним чином впливати на стан здоров'я молодого покоління за рахунок організації різноманітних курсів фізичного виховання оздоровчого та розвивального характеру. Для успішного виконання цього завдання перспективним є застосування шейпінгу. На основі даної системи можна розробити ефективні програми фізичного виховання [7,9].

Аналіз літературних даних. Проблемами стану здоров'я населення України у цілому та студентської молоді зокрема, займаються дослідники Дудник С. В., Кошеля І. І., Шушпанов Д. Г. та інші. Розробкою та аналізом систем фізичного виховання займаються Дюков В. М., Скуріхіна Н. В. Вахрушева П. В. та інші. Дослідженням впливу занять з шейпінгу на здоров'я людини та розвитком даної спортивної методики займалися Сергіна Т.І., Маслова Л.П., Доронцев А. В., Кортава Ж. Г. та інші.

Мета дослідження – провести аналіз даних стосовно стану здоров'я населення України у цілому, та молоді зокрема. Ознайомитися із методикою шейпінгу, як спортивно-оздоровчої системи, виявити ключові принципи даної системи. Визначити вплив тренувань за методикою шейпінгу на здоров'я та фізичний розвиток людського організму. Виявити перспективність використання шейпінгу у контексті розробки програм фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Належний рівень здоров'я та фізичного розвитку української молоді є надзвичайно важливим фактором розвитку та процвітання України, як держави. Опублікована велика кількість даних, проаналізувавши які можна зробити висновок, що молоде покоління приділяє недостатню увагу своєму здоров'ю та фізичній підготовленості. Водночас із тим, науковими дослідженнями достовірно встановлено, що регулярні та дозовані фізичні навантаження позитивно впливають на здоров'я людини. [1,2,3,4,5,8].

Надзвичайно вагомою є підтримка державних установ у контексті належного фізичного розвитку студентської молоді. Заклади вищої освіти повинні створювати умови та надавати можливості підтримувати хороший рівень фізичної підготовленості та здоров'я особам, які здобувають освіту. Сучасні дослідження висвітлюють дані, що вагома кількість студентів не мають змоги самостійно організувати собі належну систему тренувань. Тому дуже важливим є організація курсів фізичного виховання для студентів та ефективне включення таких курсів у освітній процес [4].

Так як, значна частина студентської молоді – це молоді дівчата, важливо звертати увагу на такі системи фізичного розвитку, які цілеспрямовано розроблялися з урахуванням потреб та особливостей жіночого організму. До таких систем відноситься шейпінг.

Шейпінг - це система фізичних тренувань, яка спрямована на покращення та гармонізацію форми тіла. Дана методика орієнтована, у першу чергу, на жінок [7,9]. Тренування за цим підходом переслідують дві взаємодоповнюючі цілі. Перша ціль – корекція форми шляхом нарощування м'язів у певних, чітко визначених зонах тіла. Друга ціль – корекція форми шляхом зменшення об'єму м'язів та жирової тканини в тих, чи інших зонах тіла. У процесі тренувань з шейпінгу виокремлюється 2 етапи – катаболічний та анаболічний. Під час катаболічного етапу в межах організму створюються умови енергетичного дисбалансу, внаслідок чого запускаються процеси розщеплення запасних поживних речовин та активне включення їх у метаболізм. Внаслідок цього відбувається процес зменшення об'єму м'язової та жирової тканини у визначених зонах тіла. Під час анаболічного етапу в межах організму створюються оптимальні умови для приросту об'єму м'язової тканини у визначених зонах тіла. Для цього необхідно достатню кількість певних нутрієнтів на основі яких відбувається синтез міоцитів та міофібрил. Крім того, за методикою шейпінгу надзвичайно важливим моментом є розподіл катаболічних та анаболічних тренувань з урахуванням фізіологічного циклу жіночого організму. Катаболічні тренування мають відбуватися у першу половину фізіологічного циклу, вважається що у цей період метаболізм не створює необхідних анаболічних умов у межах організму, як наслідок гіпертрофія скелетної мускулатури буде відносно малою. Під час таких тренувань пульс має бути у межах 120 – 150 уд./хв. Анаболічні тренування відбуваються у другу половину фізіологічного циклу, після закінчення овуляції. У цей період метаболізм створює належні анаболічні умови в яких гіпертрофія скелетної мускулатури буде високопродуктивною. Під час тренувань на цьому етапі пульс знаходиться у межах 150 – 220 уд./хв. [6,7,9].

Дуже важливим аспектом шейпінгу, як цілісної системи є організація збалансованого харчування, що відповідає вимогам тренувального процесу. Рекомендації щодо розробки правильного режиму харчування наведені у відповідних літературних джерелах [7].

Перед початком тренування, відповідно до вимог методики шейпінгу, необхідно пройти медичний огляд та вхідний тестовий контроль. Основними вправами, яким надається перевага під час тренувань із застосуванням шейпінг-технологій є вправи спрямовані на розвиток передньої поверхні стегна, задньої поверхні стегна, зовнішньої та внутрішньої бічних поверхонь стегна, сідничних м'язів, верхньої та нижньої частин прямого м'язу живота, косих м'язів живота, м'язів спини та рук. На кожну із зазначених зон відводяться окремі вправи. Конкретні комплекси вправ можна знайти у відповідній методичній літературі [6,7,9].

Тренування розпочинається із аеробної розминки тривалістю 5 хв. Доцільно проводити розминку суглобів, застосовуючи колові оберти. Далі йде блок основних вправ для розвитку м'язів стегон (4 вправи). 5 вправа відводиться на додаткове навантаження проблемної зони стегна, яка визначається в процесі вхідного тестування. 6 вправа виділяється на розвиток сідничних м'язів. Після цього йде комплекс вправ на розвиток м'язів живота (3 вправи). За необхідності, після цього комплексу виділяється вправа для навантаження м'язів спини та вправа для навантаження м'язів рук. Після виконання силового блоку йде блок вправ на розвиток еластичності м'язів. Це класична схема тренування за методикою шейпінгу. Авторами статті зазначається, що вправи для розвитку м'язів спини та рук треба включати обов'язково, але підбирати такі вправи необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей конкретної особи. Це запобігатиме дисбалансу розвитку скелетних м'язів [5,7].

На основі вище описаної шейпінг-технології можливо розробити програму курсу фізичного виховання для студенток різних факультетів та закладів вищої освіти. Курс може бути розрахований на 2 заняття на тиждень, тривалістю 2 академічні години. Такий курс має вагомий перспективи застосування.

Ряд досліджень показали, що тренування із застосуванням шейпінг-технологій позитивним чином впливають на фізичний стан людини. Експериментальні дослідження із залученням студентів виявили, що заняття шейпінгом розвивають такі фізичні якості організму, як швидкість скорочення м'язів, витривалість м'язів під час виконання фізичної роботи та гнучкість опорно – рухового апарату [6]. Дослідження з участю жінок віком від 17 до 52 років показали, що під час тренувань особи, які займалися шейпінгом упродовж 6 місяців мають кращі показники роботи серцево-судинної системи, порівняно з особами, які займалися вперше. Так, наприклад у нетренованих жінок середнє значення частоти серцевих скорочень становило 151 уд./хв., а у тренованих жінок – 133 уд./хв. Треновані жінки 23% часу тренування займалися з показниками ЧСС, які не перевищували 120 уд./хв. Нетреновані жінки лише 8,3% часу тренування змогли займатися у такому діапазоні. Вище зазначені дані свідчать, що шейпінг позитивно впливає на функціональні можливості серцево-судинної системи [9]. Інші дослідження з участю жінок віком 35 – 45 років показали, що заняття шейпінгом позитивно впливають на функціональні показники дихальної системи. Так, до проведення педагогічного експерименту, перед тренуванням та після тренування середній показник частоти дихальних рухів у групі дослідження становив 14,6 та 22,7 відповідно. Після проведення експерименту ці показники становили 12,9 та 19,6 відповідно. Показник відновлення дихання у цій групі до педагогічного експерименту та після нього становив 4,1 хв. та 2,5 хв. відповідно. Наведені дані свідчать про те, що заняття за методикою шейпінгу розвивають функціональні можливості дихальної системи у осіб, що регулярно тренуються [5].

Висновки. Для належного розвитку української держави надзвичайно важливою умовою є здорове та фізично розвинене молоде покоління. Студентський період здійснює вагомий вплив на життя молоді людини в цілому та на стан фізичного здоров'я зокрема. Дослідження свідчать, що деякі показники здоров'я української молоді є незадовільними. У той же час, достовірно встановлено, що регулярні фізичні навантаження позитивним чином впливають на стан здоров'я людини, а також розвивають функціональні властивості різноманітних систем організму, підвищуючи фізичні можливості та підготовленість особистості. Завдяки наявності регулярних тренувань людина може вести повноцінне життя. Зважаючи на це, надзвичайно важливим завданням є розробка, запровадження та вдосконалення різноманітних програм фізичного виховання здобувачів вищої освіти України. Важливо розробляти спеціалізовані курси для студенток, так як молоді дівчата мають свої індивідуальні особливості та потреби. У даному контексті дуже перспективною системою є шейпінг. Шейпінг – це система, яка розроблена з урахуванням наукових даних і дозволяє всебічно розвивати організм жінки. Науковими дослідженнями встановлено, що тренування з використанням шейпінг-технологій дозволяє розвивати фізичні властивості людини, такі як швидкість, витривалість та гнучкість. Позитивним чином заняття з шейпінгу впливають на функціонування певних систем організму людини, що у перспективі може покращити стан фізичного та психічного здоров'я. Також тренування за даною методикою дозволяють корегувати зовнішній вигляд та фізичну форму тіла, відповідно до потреб кожної окремої особистості. З огляду на наведені факти, можна зробити висновок що шейпінг є перспективною системою для розробки різноманітних курсів фізичного виховання для студентів. Такі курси можуть бути успішно запроваджені у освітній процес закладів вищої освіти України.

Література

1. Арсентьева К. А. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье молодежи. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : Материалы XII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (19 апреля 2019 г.), м. Иркутск, 19 квіт. 2021 р. 2019. С. 306–309.
2. Били-Лазарь А. А., Вахрушева П. В., Вольский В. В. Роль физической культуры в жизни студентов-программистов. Проблемы современной науки и образования. 2018. № 13(133). С. 98–101.

- 3.Дудник С. В., Кошеля І. І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67 – 77.
- 4.Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. Ученые записки. 2010. № 12(70). С. 69 - 74.
- 5.Королева Л. В. Оздоровительный эффект занятий на основе аэробики и шейпинга с женщинами 35-45 лет по результатам динамики функциональных показателей. Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16, № 2. С. 181–187.
- 6.Кортава Ж. Г., Федякин А. А. Оздоровительно-тренировочное воздействие занятий шейпингом на организм женщин. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2012. № 4.
- 7.Система "Шейпинг" в программе физического воспитания для студентов вузов : учебн. - метод. пособ. / Т. И. Сергина та ін. Казань : КФУ, 2014. 44 с.
- 8.Шушпанов Д. Г. Регіональний профіль здоров'я населення України: стан, тенденції, детермінанти. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. 2015. 5 (15). С. 77–82.
- 9.Экспериментальная модель секционных занятий шейпингом в медицинском вузе / И. В. Забродина та ін. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. 6 (160). С. 48–53.

References

- 1.Arsent`eva, K. A. (2019). Vliyanie malopodvizhnogo obraza zhizni na zdorov'e molodezhi. In Aktual`ny'e problemy` razvitiya fizicheskoy kul'tury` i sporta v Vostochnoj Sibiri : Materialy` XII Oblastnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, magistrantov, aspirantov i molody`x ucheny`x. Irkutsk.
- 2.Bili-Lazar`, A. A., Vaxrusheva, P. V., & Vol'skij, V. V. (2018). Rol' fizicheskoy kul'tury` v zhizni studentov-programmistov. Problemy` sovremennoj nauki i obrazovaniya., (13(133)), 98–101.
- 3.Dudnyk, S. V., & Koshelia, I. I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naseleeniya v Ukraini. Zdorovia naseleeniya: tendentsii ta prohnozy, (4 (40)), 67 - 77.
- 4.Il`ina, N. L. (2010). Vliyanie fizicheskoy kul'tury` na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. Ucheny`e zapiski, (12(70)), 69 - 74.
- 5.Koroleva, L. V. (2017). Oздorovitelnyiy effekt zanyatiy na osnove aerobiki i sheypinga s zhenschinami 35-45 let po rezul'tatam dinamiki funktsionalnyih pokazateley. Vestnik Smolenskoj gosudarstvennoy meditsinskoj akademii, 16(2), 181–187.
- 6.Kortava, Zh. G., & Fedyaikin, A. A. (2012). Oздorovitelno-trenirovochnoe vozdeystvie zanyatiy sheypingom na organizm zhenschin. Vestnik Adyigeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya, (4).
- 7.Sergina, T. I., Maslova, L. P., Vorobeva, I. V., Zalyalieva, O. V., Faleeva, S. A., & Merkulov, A. N. (2014). Sistema "Sheyping" v programme fizicheskogo vospitaniya dlya studentov vuzov. Kazan: KFU.
- 8.Shushpanov, D. G. (2015). Regional`nij profil` zdorov'ya naseleeniya Ukraini: stan, tendenczii, determinanti. Soczial`no-ekonomichni problemi suchasnogo periodu Ukraini., (5 (15)), 240–244.
- 9.Zabrodina, I. V. (2018). Eksperimentalnaya model sektsionnyih zanyatiy sheypingom v meditsinskom vuze. Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta., (6 (160)), 48–53.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).07
УДК 796.071.42:378.6

Вихляев Ю.М.
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания та здоров'я
Дудорова Л.Ю.
доктор педагогических наук, профессор,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ.

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ РОЛЬ І МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В роботі розглянута роль і місце рекреаційних технологій в системі фізичної культури, яка потребує перебудови у зв'язку зі зміною умов життя (малорухливість, тотальна інформатизація, автоматизація побуту, психологічні стреси) населення України.

Фахівці фізичної терапії, після закінчення неметричних університетів починають втрачати свої позиції у забезпеченні ефективної роботи спортивно-оздоровчих центрів у зв'язку з переходом своєї спеціальності у медичну галузь, (яка визнає тільки дипломи медичних університетів), і перегляду дисциплін, що вивчаються. Дисципліни спортивно-оздоровчого спрямування починають випустити, а замість них вводять клінічні дисципліни, які знадобляться при роботі в спортивно-оздоровчих центрах у другу чергу, а ось особливості впливу виконуваних вправ на організм, методика навчання тих чи інших вправ та проведення оздоровчо-рекреаційного заняття – в першу чергу. Тобто, фахівці фізичної терапії орієнтують на роботу в медичних установах, чим оголяють нішу забезпечення фахівцями спортивно-оздоровчих центрів. Цю нішу, на наш погляд, повинні з часом зайняти фахівці спеціалізації «фітнес і рекреація», але для цього необхідно переорієнтувати їх навчання на засвоєння знань, практичних умінь та навичок зі актуалізації та підсилення ефективності відновних і рухових вправ рекреаційними чинниками у роботі з пацієнтами з різними нозологіями.

Ключові слова: рекреаційні технології, оздоровчі центри, особи з недоліками здоров'я, відновлення.

Vykhliaiev Yurii, Dudorova Liudmyla. Recreational technologies, their role and place in the system of physical culture. A role and place of recreational technologies are in process considered in the system of physical culture that requires alteration in connection with the change of terms of life (not mobility, total informatization, automation of way of life, psychological stresses) of population of Ukraine,

Specialists of physical therapy, begin to lose the positions in providing of effective work of sport-health centers. In connection with the transition of speciality physical therapy is in medical industry, there is alteration of their educating. There are a natural outflow of teachers with athletic education and revision of disciplines of sport-pedagogical orientation.

These disciplines are changed on clinical disciplines. In-process sport-health centers knowledge of features of influence of executable exercises are first of all needed on an organism, methodology of educating and realization of health-recreational employments. In-process medical establishments (clinics, hospitals) clinical disciplines are needed.

Id est, the future specialists of physical therapy are oriented on treatment of patients in medical establishments, what bare the niche of providing the specialists of sport-health centers. This niche, in our view, the graduating students of specialization must in course of time occupy 017 fitness and recreation.

For this purpose it is necessary to strengthen their competences, by knowledge, practical abilities and skills of actualization and increase of efficiency of the use of curative physical exercises. And only recreational facilities are a sun, curative air and swimming exercises in warm water can improve restoration process of recreation.

Keywords: recreational technologies, specialists, sport-health centers, process of renewal

Постановка проблеми. У останні роки продовжується погіршення стану здоров'я, більшості населення України, особливо по причині пандемії і різкого обмеження вільного пересування. Особливу тривогу це викликає на тлі збереження стійкої тенденції серед населення України усіх вікових груп до малорухомого способу життя, зокрема через тотальну інформатизацію та автоматизацію побуту, що невідворотно призводить до ще більшого погіршення здоров'я населення та скорочення середньої тривалості життя [1, 3, 5, 8, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За визначенням Круцевич Т. Ю. [10], фізична культура диференціюється на чотири основних напрямки: 1. Спорт вищих досягнень і масовий спорт; 2. Фізичне виховання; 3. Фізична рекреація; 4. Фізична реабілітація. але останній напрямок переведений у галузь «22. Охорона здоров'я» і вже має назву «Фізична терапія, ерготерапія» – спеціальність 227, яка на ринку праці повинна забезпечити реабілітацію пацієнтів починаючи з другого дня після операції і до виписки з клініки. Таким чином. на ринку оздоровчо-спортивних послуг залишилися фітнес і рекреація (Шифр галузі: 1. Галузь знань: Освіта/Педагогіка. Код спеціальності: 017. Найменування спеціальності: «Фізична культура і спорт». Освітня програма «Фітнес та рекреація».

Більшість дослідників підкреслюють позитивну роль рекреації на здоров'я населення України і визначають рекреацію як активний чинник що визначає здоров'я людини. [1, 3, 5, 8, 9, 10]. Чисельні дослідження тих чи інших видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволили класифікувати їх за особливостями і напрямками впливу на фізичну підготовленість [10, 13, 15]. При цьому є нелогічним, що така важлива складова фізичної культури як рекреація, що сприяє профілактиці захворювань, відновленню залишкових явищ після хвороб та травм і усуненню першопричин їх виникнення, обмежена довірою фахівців, що на перше місце висувують рекреаційні форми активного дозвілля і відпочинку [10, 12, 14, 15]. Ми не заперечуємо важливості цих форм рекреації. але нам більше імпонують дослідження, в яких обґрунтовується відновна функція рекреаційних технологій, зокрема, використання фізичних вправ, а також природних чинників, що підсилюють ефективність їх використання у процесі відновлення остаточних явищ після травм та хвороб [2, 6, 7, 8].

Здоров'ям населення займаються в першу чергу лікарі, але зробити операцію або вивести людину з гострого стану хвороби, це ще не все, необхідно відновити її до здорового стану, ліквідувати залишкові явища. Після операційного втручання пацієнти мають справу з фізичними терапевтами і лише після виписки з клініки до них долучаються фахівці з фізичної культури, фітнесу і рекреації, які оволоділи рекреаційними технологіями. Взагалі з фізичною терапією склалася дивна ситуація – цю спеціалізацію передали в медичну галузь (охорону здоров'я), але медичні установи визнають фахівців, що одержали дипломи зі спеціальності фізична терапія лише в медичних університетах, кафедри фізичної терапії в немедичних вишах хвилюються за легітимність своїх випускників і за своє майбутнє, що їх чекає – невідомо! Деякі керівники кафедр намагаються так би мовити «омедицинити» свій навчальний процес, але це не так просто зробити за багатьма причинами, в результаті – і від фізичної культури відійшли, і з медициною не з'єдналися! З такою спрямованістю перебудови процесу навчання, фахівці з фізичної терапії починають втрачати свої позиції у забезпеченні ефективної роботи спортивно-оздоровчих центрів. Так, дисципліни спортивно-оздоровчого спрямування вилучаються, а замість них вводяться клінічні дисципліни, які необхідні в лікарнях на перших етапах відновлення хворих, а в спортивно-оздоровчих центрах навпаки в першу чергу необхідно знати особливості впливу виконуваних вправ на організм людини, методіку і навички проведення оздоровчо-рекреаційного заняття з людьми, що вже приступили до роботи на виробництві, але ще мають залишкові явища або недоліки у фізичній підготовленості та здоров'ї.

Мета роботи заключається в аналізі міста і ролі рекреаційних технологій у фізичній культурі.

Методи дослідження. Проведено анонімні співбесіди з 40 викладачами кафедр фізичної терапії та кафедр з підготовки фахівців з фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Питання стосувалися змін у навчальному процесі, що вже почали відбуватися у зв'язку з переходом спеціальності фізична терапія у медичну галузь і можливих змін у перспективі. Які можливі наслідки таких змін? Чи є впевненість як у своєму становищі на кафедрі, так і майбутнього

самої кафедри? Які настрої студентів? Чому на кафедрах фізичного виховання відбувається масове скорочення викладачів, чи стосується це скорочення і факультетів фізичного виховання? Введення нових спеціальностей зупиняє цей процес чи ні? Наскільки перспективи такої спеціалізації як фітнес і рекреація є важливими для викладачів? Готові вони озброювати сучасними знаннями фахівців для роботи в індустрії спортивно-оздоровчих послуг? Скористується ваша кафедра можливостями і перспективою засвоєння цього ринку? Які завдання мають поставити перед собою кафедри?

Виклад основного матеріалу. Опитування показало, що викладачі кафедр фізичної терапії дуже тривожаться за своє майбутнє та майбутнє своїх студентів. Вони невпевнені у перспективі своєї праці, особливо з вимогами наявності клінічного досвіду та медичної освіти для роботи на кафедрах підготовки фахівців з фізичної терапії. Такі дисципліни як теорія і методика фізичного виховання, адаптивне фізичне виховання та деякі інші дисципліни спортивно-педагогічного напрямку виводяться або можуть бути виведені на деяких кафедрах з навчального плану, що тягне за собою скорочення викладачів з базовою фізкультурною освітою.

Відмінність між рекреаційними технологіями та фізичною терапією ми вбачаємо у двох позиціях (складових). Перша – фізична терапія обслуговує процес реабілітації і відновлення, буквально з другого дня після операції або травми і до виписки з лікарні, тобто обслуговує весь процес реабілітації та лікування хворих або травмованих, і навіть теоретично і після виписки, але на практиці фізичні терапевти лише обслуговують амбулаторне відвідування кабінетів ЛФК та фізіотерапії, якщо його призначають і якщо такі кабінети функціонують. Після повернення на виробництво, бувші пацієнти ще мають проблеми зі здоров'ям, але хто буде займатися цими людьми? Адже їх кількість постійно збільшується. Медичні установи від цих пацієнтів відхрещуються, на них немає ні коштів, ні вільних лікарів і фізичних терапевтів (в кращому разі проводяться консультації і загальні рекомендації відповідних фахівців), і дійсно – вони вже не хворі, а деякі залишкові явища не викликають чомусь належної тривоги і уваги. Пацієнти вже приступили до праці і як то кажуть: «спасіння втопаючих - справа рук самих втопаючих!» Фахівці з рекреаційних технологій на перші періоди відновлення в лікарнях та клініках не зазіхають, їх з успіхом виконують фізичні терапевти, а ось з поверненням на виробництво цим людям шлях тільки один - в спортивно-оздоровчі центри та фітнес-клуби, в яких працюють як фахівці з фізичної культури, фітнесу та рекреації, так і фізичні терапевти. Поступово на ринку з'являються спеціалізовані центри, наприклад, з відновлення хребта, або розладів стопи, тощо. Звісно, що в них працюють фізичні терапевти і лікарі, окрім цього є ще масаж та мануальна терапія, якими також в основному займаються фізичні терапевти. Є ще одна категорія людей, які мають значні хронічні розлади у здоров'ї і не працюють або перебувають на пенсії. Цими людьми опікуються ерготерапевти та фізичні терапевти, і обговорення їх проблем не входить в завдання нашої роботи.

Друга позиція. В арсеналі фізичної терапії, як і фізичної рекреації основним засобом є рухові і відновні вправи, на другому місці у фізичній терапії є фізіотерапевтичні методи, масаж і медикаментозні засоби, мануальний масаж і мануальна терапія, які до фізичної рекреації не належать.

Серед лікарів і деяких фахівців з фізичною культурою існує не тільки непорозуміння суті рекреаційних чинників і рекреації як такої, вони не завжди усвідомлюють, наприклад, чим відрізняється біг на вулицях, в лісі на трав'яних стежках, біг на бетонних плитах. Навіть на набережній Сени у Парижі можна зустріти аматорів бігу, які не розуміють чому не бажано бігати на цих товстих і масивних плитах вздовж річки та супутніх автошляхів, і коли їх знайомили зі шкодою такого бігу для суглобів тіла, хребта та зв'язкового апарату стопи, не кажучи вже про загазоване повітря, лише деякі з них згадували, що щось таке вони читали, але вже про це забули і не здогадалися пов'язати цю інформацію зі своїм бігом. Не кожен вам відповідь на питання – чим підсилюють ефект застосування відновних і фізичних вправ?, хоча лікарі добре розбираються у медикаментозних засобах або перебігу тих чи інших хвороб. Але ж кожен працівник оздоровчо-спортивних центрів повинен знати, що рекреаційно-оздоровчі вправи підсилюють застосуванням природних засобів: сонячним опромінюванням, водним середовищем та чистим повітрям, що збагачено підвищеним вмістом кисню, фітонцидами хвойного лісу та медоносними пахощами та аерозолями лугів. Особливої уваги заслуговує водне середовище, що дозволяє виконувати відновні вправи в умовах близьких до напівневагомості і в горизонтальному положенні, за що плавальним вправам особливо дякують розвантажені від тиску ваги тіла наші суглоби як кінцівки, так і хребта. Також з успіхом можна використовувати гідромасаж, хвойні, кисневі та інші ванни, контрастний душ, плавання у басейнах з водою мінеральних джерел. Це не новина, така інформація є у кожному підручнику з рекреації або реабілітації. Правда, фізичні терапевти, як і деякі фахівці з фізичної культури, намагаються відібрати у рекреації це явище, добавляючи спереду приставку «гідрокінезо», але все ж таки «терапія», а рекреації залишити «активний відпочинок та організацію дозвілля». Ми не погоджуємось з таким примітивним трактуванням рекреації (до речі у перекладі з італійської поняття «рекреація» означає «відновлення», з англійської – «відновлення сил» як перше значення, і лише у другому значенні – «розвага», «відпочинок»), та розглядаємо рекреаційні технології як дисципліну, що допоможе ефективно працювати фахівцям з фітнесу та рекреації як раз з тим контингентом відвідувачів спортивно-оздоровчих центрів та фітнес-клубів, що мають застарілі або недоліквані залишкові явища після хвороб, травм та операцій, що погрожує рецидивом розладів, звісно, залучаючи консультації лікарів та медичний огляд.

Більшість фахівців, трактуючи поняття фізичної рекреації, ставлять на перше місце рухову діяльність, процес використання фізичних вправ, а також природних чинників, що підсилюють ефективність їх використання. (Видрін В. М., Бердус Г. І., Гакман А. В, та інші). І лише на другому місці похідні чинники – активний відпочинок, зміна виду діяльності, відвертання від процесів, які призводять до фізичної, психічної й інтелектуальної втоми, отримання задоволення від занять фізичними вправами, тощо. [2, 5, 6, 7].

Отже, під рекреаційними технологіями ми розуміємо теоретично обґрунтовані і практично апробовані алгоритми використання засобів рухової активності (фізичної культури, відновних вправ, фітнесу), що підсилені рекреаційними чинниками з метою компенсації різних залишкових явищ, порушень важливих функцій організму та

відновлення їх працездатності, фізичних якостей, рухових навичок, здоров'я та покращення якості життя, у тому числі, і з допомогою активного відпочинку та раціональної організації дозвілля, що реалізуються в наступних програмах:

Рекреаційні та оздоровчі програми – являють собою алгоритми проведення спеціальних занять у спортивно-оздоровчих центрах фізичними вправами відновно-оздоровчого напрямку, підсилені рекреаційними чинниками із врахуванням порушень і недоліків здоров'я та залишкових явищ після перенесених хвороб та травм із людьми, що вже приступили до виконання професійної діяльності, але мають недоліки у фізичній підготовленості і здоров'ї. Окрема необхідно відмітити додаткові фактори: проведення організованого рухового дозвілля та активного відпочинку, що сприяють веденню здорового способу життя, але самі по собі недостатні для вирішення проблем здоров'я вищевказаної категорії населення.

Фітнес-програми – являють собою алгоритми проведення спеціальних занять у фітнес-центрах (фітнес-клубах) фізичними вправами різних видів рухової активності зі спрямованістю на підвищення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань з особами, що мають недостатній рівень рухової активності і недоліки у фізичній підготовленості і здоров'я з урахуванням раціонального планування життєвої кар'єри та досягнення високої якості життя, особистої гігієни, соціальної активності, психоемоційної регуляції у боротьбі зі стресами та шкідливими звичками, дотримання здорового способу життя.

Для цього необхідно озброїти студентів зі спеціальності «фітнес і рекреація» знаннями про причини утворення залишкових явищ та механізми відновлення і особливості застосування комплексів відновних та рухових вправ у осіб з порушеними можливостями здоров'я і стану фізичної підготовленості. Цілий комплекс предметів, що вивчають майбутні фахівці з фітнесу і рекреації, сприяють оволодінню цих знань; особливий акцент потрібно зробити на засвоєння знань, практичних умінь та навичок зі актуалізації та підсилення ефективності рухових вправ відновного процесу рекреаційними чинниками.

Висновки. 1. *Рекреаційні технології* – це теоретично обґрунтовані і практично апробовані алгоритми використання засобів рухової активності (фізичної культури, відновних вправ, фітнесу), що підсилені рекреаційними чинниками з метою компенсації різних залишкових явищ та стійких порушень життєво важливих функцій організму, та відновлення їх фізичної підготовленості, фізичних якостей, рухових та виробничих навичок, здоров'я та покращення якості життя, у тому числі, і з допомогою активного відпочинку та раціональної організації дозвілля. 2. В результаті переходу фізичної терапії до медичної галузі та розвитку мережі спортивно-оздоровчих центрів поширюється потреба у фахівцях, що будуть проводити відновні та оздоровчі заняття з особами, що мають недостатні можливості здоров'я. Хто займе цю нішу і буде більш конкурентоспроможний? Фізичні терапевти, навчання яких переорієнтовується на медичну галузь, чи фахівці з фізичної культури спеціалізації «фітнес та рекреація», які одержують практичні уміння та навички актуалізації та підсилення ефективності відновних і рухових вправ рекреаційними чинниками? 3. Якісна перебудова навчального процесу підготовки фахівців з фітнесу і рекреації під вимоги ринку оздоровчо-спортивних послуг є умовою існування кафедр цього профілю.

Подальшого вивчення вимагають організаційно-педагогічні умови професійної освіти майбутніх фахівців з фітнесу і рекреації.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории: дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04. М.: РГБ, 2003. 215 с.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фіз. виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 320-354.
4. Виноградов Г. П., Калинин Л. А. Единое рекреационное пространство. Теория и практика физ. культуры. 2001. № 5. С. 56-57.
5. Вихляев Ю. М. Теория і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
6. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры (истор.-теорет. анализ предмета исследования). Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21.
7. Гакман А. В. Теория та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 264 с.
8. Гусак В. В., Мосейчук Ю. Ю. Теоретичні основи рекреації : навч. посібник. Чернівці, ЧНУ, 2013. 171 с.
9. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
11. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська л-ра. 2008. 463 с.
12. Корх-Чорба О. В., Севастьяненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. С. 282-286.
13. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 2, С. 12-17.
14. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161.

References

1. Andreeva O. V. Fysicheskaja recreatsija riznyh grup naselennja: [monograf]. Kyiv.: TOV «NVP Poligrafservis», 2014. 280 s.
2. Berdus M. G. Formirovanie teorii fizicheskoi rekreacii v kontekste osnov ejo metateorii: dys. na soiskanije uchen. stepeni kand. ped. nauk.: 13.00.04. M.: RGB, 2003. 215 s.
3. Bulatova M. M., Usachov Yu.A. Suchasni Fizkulturno-ozdorovchi tehnologiji u Fyzichnomu vyhovanni. Teorija i metodyka fizichnogo vyhovannja; za red. T.Yu. Krutsevych. Kyiv.: Olimp. I-ra, 2008. T. 2. S.: 320-354.
4. Vinogradov G. P., Kalinkin L. A. Edinoe rekreacii prostranstvo. Teorija i praktyka fizichnoi kultury. 2001. № 5. S. 56-57.
5. Vyhlyajev Yu. M. Teorija i tehnologiji ozdorovcho-rekreacii ruhovoi aktyvnosti : navchalnyj posibnyk. Vinnytsja : TOV «TVORY», 2020. 648 s.
6. Vydrin V. M. Fysicheskaja recreatsija – vid. fizicheskoi kultury (istor.-teoret. analis predmeta issledovanija). Kultura fizicheskaja i zdorovja. 2004. № 2. S. 18-21.
7. Gakman A. V. Teorija i metodyka fizicheskoi rekreacii: navch. Posibnyk. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. 264 s.
8. Gusak V. V., Mosejchuk Yu. Yu. Teoretychni osnovy rekreacii: navchalnyj posibnyk. Chernivtsi, ChNU, 2013. 171 s.
9. Dutchak M. V. Sport dlja vsih v Ukrajinі: teorija i praktyka. Kyiv.: Olimp. l-pa, 2009. 279 s.
10. Krutsevych T. Yu., Besverhnja G. V. Rekreacija u fizychnij kulturi riznyh grup naselennja: navch. posibnyk. Kyiv: Olimpijska kiteratura, 2010. 248 s.
11. Kuramshin Yu. F. Zasoby fizychnogo vyhovannja. Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja. Kyiv: Olimpijska I-ra, 2008. 463 s.
12. Korh-Chorba O. V., Sevastjanenko L. V. Suchasnyj stan ta naprjamy udoskonalennja systemy pidgotovky majbutnih fahivtsiv z fitnesu ta rekreacii v Ukrajinі. Naukovyj chasopys NPU im. M.P.Dragomanova. Serija 15 Vypusk 3 K (110) 19. 2019. S.:282-286.
13. Moskalenko N. Proektuvannja kontseptsiji innovatsijnyh program fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zagalnoosvitnih navchalnyh zakladah. Sportyvnyj visnyk Prydnipeovja. 2011. № 2. S. 12-17.
14. Pangelova N. E., Pangelov B. P. Suchasni tendentsiji u rozvytku rekreacii dijalnosti naselennja Ukrajinj. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08
УДК 796.325:[796.015.844.2+378.172]

Войтенко С.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії і методики спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Рогаль І.В.,
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця
Чхань А.А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проведений порівняльний аналіз основних технічних прийомів у студенток, які займаються волейболом в складі збірної команди університету. Проаналізувавши літературні джерела та дані Internet ми виявили основні технічні прийоми, а саме: подачі, 1-й прийом, атака, захист, друга передача. Результати, отримані у ході проведеного відеоаналізу з подальшим вивченням динаміки показників основних технічних прийомів волейболу на початковому етапі дослідження, показали, що у спортсменок першого року навчання всі показники менш успішні ніж у волейболісток другого року навчання.

Найгіршим показником техніки у студенток першого року навчання є «подача», так як не успішно поданих подач на 7,2 % більше ніж успішно. Після впровадження розробленої нами програми удосконалення основних елементів техніки у тренувальний процес у волейболісток першого року навчання всі показники збільшились в середньому на 8,4 %, а у спортсменок другого року навчання на 6,96 %. Все вище вказане свідчить про ефективність розробленої нами програми.

Ключові слова: основні технічні прийоми, волейбол, студентки.

Voitenko Serhii, Rogal Iryna, Chkhan Alina. Improvement of basic techniques in volleyball in higher education institutions. The article presents a comparative analysis of the basic techniques of students who play volleyball as part of the university team. After analyzing the literature and Internet data, we identified the main techniques, namely: submission, 1st reception, attack, defense, second gear.

The results obtained during the video analysis with further study of the dynamics of the main techniques of volleyball

at the initial stage of the study showed that the athletes of the first year of training all indicators are less successful than the volleyball players of the second year. The worst indicator of technique for first-year students is "submission", as unsuccessfully submitted applications are 7.2% more than successful. Having received the data, we developed a program to improve the elements of volleyball players' equipment and tested its effectiveness.

The program was implemented in the training process for two months, performed at each training session, twice a week.

At the end of the experiment, we conducted a video recording of the participation of student-athletes in competitions of various levels of games with the subsequent processing of video materials. Comparative analysis of the performance of the main techniques of volleyball in the competitive activities of students-volleyball players at the beginning and end of the study allowed us to determine the effectiveness of our program

The introduction of our program to improve the basic techniques in the training process revealed that volleyball players in the first year of training all indicators increased by an average of 8.4%, and athletes in the second year of training by 6.96%. All of the above indicates the effectiveness of our program.

Key words: basic techniques, volleyball, students.

Постановка проблеми. В системі фізичного виховання використовують волейбол, тому що його популярність обумовлюється, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні молоді, великою видовищністю гри, високою її емоційністю, економічною доступністю [5, 13]. У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [6, 9, 10]. Найпопулярніший вид спорту серед студентів є волейбол. Проаналізувавши різного рівня змагання серед молодіжних команд з волейболу показав, що протягом останніх років спортивна майстерність студентів, які навчаються у непрофільних закладах вищої освіти, потребує вдосконалення.

В наш час актуальною є проблема розробки нових підходів, принципових рішень завдань керування процесом спортивного тренування в цілому й технічної підготовки, зокрема. У волейболі рівень оволодіння технічними елементами гри сьогодні в основному визначає стратегію й тактику змагальної діяльності команд на кожному етапі й періоді їхньої участі в чемпіонатах і першостях серед закладів вищої освіти [12]. Саме тому зростання технічної майстерності є укоріненна система навчання елементам техніки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання технічної підготовки волейболістів різної кваліфікації розглядалася багатьма авторами. У своїх дослідженнях Беляєв А. В. [2] вважає, що одне із головних місць у змагальній діяльності волейболістів відводиться подачі та прийому м'яча з подачі, що має позитивний вплив на організацію ефективних комбінаційних схем гри у нападі суперниками.

На думку Артеменко Б.О. [1] основним методом для удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі є відеоаналіз, завдяки якому він встановив особливості тактичних побудов у нападі волейболістів високого класу, а також періодичність виконання силової і плануючої подачі гравців різного амплуа. Ряд авторів, А. В. Вертеля [3], Є. П. Волкова [4], П. В. Пустошило [8], пропонують використовувати педагогічні спостереження за змагальною діяльністю гравців у волейбол для детального аналізу компонентів техніко-тактичної діяльності. Шльонська О.Л. [11] у своїх дослідженнях провела аналіз ефективності використання технічних елементів під час гри відповідно до ігрового амплуа волейболістів.

Мета дослідження: удосконалення основних технічних прийомів у студенток, які займаються у збірній команді з волейболу в ЗВО.

Основні завдання дослідження.

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних Internet з питання удосконалення основних технічних прийомів студенток, які займаються волейболом.

2. Проаналізувати початковий рівень основних технічних прийомів волейболісток.

3. Розробити комплекси вправ направлених на удосконалення основних технічних прийомів волейболісток та перевірити їх ефективність.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, відеозйомка, педагогічний експеримент.

У дослідженні взяли участь 16 волейболісток, які входять до збірної команди університету. Аналіз відео отриманих під час експерименту, дозволив отримати процентне співвідношення реалізованих та не реалізованих основних показників техніки у волейболі.

Виклад основного матеріалу. Проведений нами аналіз відеоматеріалів участі студентів-спортсменів в змаганнях різного рівня дозволив визначити обсяг і зміст змагальної діяльності, частоту застосування технічних дій у волейболі, реальну ефективність їх виконання під час гри.

Результати, отримані у ході вивчення динаміки показників основних технічних прийомів волейболу на початковому етапі дослідження, показали, що у спортсменок першого року навчання всі показники менш успішні ніж у волейболісток другого року навчання. Найгіршим показником техніки у студенток першого року навчання є «подача». Так як не успішно поданих подач на 7,2 % більше ніж успішно (табл.1).

Отримавши вище представленні данні нами була розроблена програма удосконалення основних технічних прийомів волейболісток та перевірена її ефективність. Програма була впроваджена в тренувальний процес на протязі двох місяців, виконувалась на кожному тренуванні, два рази на тиждень.

Таблиця 1

Показники виконання основних технічних прийомів волейболу в змагальній діяльності студентів-волейболістів на початку та в кінці дослідження

Елемент волейболу	Роки навчання	Ефективність виконання тактико-технічних дій			
		На початку дослідження		В кінці дослідження	
		успішно, %	не успішно, %	успішно, %	не успішно, %
Подача	I	46,4	53,6	55,5	44,5
	II	58,2	41,8	62,2	37,8
1-й прийом	I	73,6	26,6	80,6	29,4
	II	81,5	18,5	90	10
Атака	I	53,5	46,5	66,6	44,4
	II	61,8	38,2	72,8	27,2
Захист	I	64,1	35,9	70,1	29,9
	II	74,3	25,7	79,3	20,7
Друга передача	I	58,4	41,6	62	38
	II	74,7	35,3	81	19

Після закінчення експерименту нами була проведена відеозйомка участі студентів-спортсменів в змаганнях різного рівня ігор з подальшою обробкою відеоматеріалів. Порівняльний аналіз показників виконання основних технічних прийомів волейболу в змагальній діяльності студентів-волейболістів на початку та в кінці дослідження дозволив визначити ефективність нашої програми (табл.1). Аналізуючи данні у таблиці 5, виявлено що усі показники техніки у спортсменок – волейболісток у відсотках по успішному виконанні. У студенток першого року навчання збільшились: подачі на 9,1 %, 1-й прийом на 13%, атака на 13,1%; захист на 6 %, друга передача на 3,6 %. Волейболістки другого року навчання ефективність технічних показників збільшились: подачі на 4 %, 1-й прийом на 8,5%, атака на 11 %; захист на 5 %, друга передача на 6,3 %.

Висновок. Провівши порівняльний аналіз показників техніки на початковому етапі дослідження ми виявили, що волейболістки першого року навчання мають середні відсотки ефективності, а спортсменки другого року навчання набагато вище середнього рівня. Після впровадження розробленої нами програми удосконалення основних елементів техніки у тренувальний процес у волейболісток першого року навчання всі показники збільшились в середньому на 8,4 %, а у спортсменок другого року навчання на 6,96 %. Все вище вказане свідчить про ефективність розробленої нами програми. **Перспективи подальших досліджень.** Отримані дані надалі дозволять розробити моделі удосконалення основних технічних прийомів для студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету та перевірити її ефективність.

Література

1. Артеменко Б.О. Особливості використання тактичних схем гри у нападі під час волейбольних матчів / Б.О. Артеменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2013. – № 12. – С. 10–14.
2. Беляєв А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляєв, Л. В. Булыкина. – М. : ТВТ «Дивизион», 2011. – 175 с.
3. Вертель А.В. Современные технологии управления подготовкой спортсмена в волейболе / А.В. Вертель // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков, 2012. – № 2. – С. 32–36.
4. Волков Є.П. Особливості використання тактичних схем гри жіночих волейбольних команд на змаганнях кубку України серед ветеранів / Є.П. Волков, Т.П. Ляхова, Є.Я. Стрельникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2011. – № 1. – с. 65–68
5. Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 14.03.01 / Гурьев Александр Александрович ; ФГОУ ВПО «Московская гос. акад. физ. культуры». – Малаховка, 2010. – С. 20-24.
6. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 6 (114)19. – С.46-49.
7. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх. / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 58-64.
8. Пустошило П.В. Педагогический контроль за технической подготовленностью связующего студенческой волейбольной команды в учебно-тренировочном процессе при выполнении второй передачи с края сетки / П.В. Пустошило // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2015. – С. 131–135.

9. Рогаль І.В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. / І.В. Рогаль, С.С. Василькевич // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 6(114)19. – С. 51-54.
10. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздимир // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.
11. Шльонська О.Л. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів високого класу різного амплуа / О.Л. Шльонська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 105–110.
12. Imas Y, Borysova O, Shlonska O, Kogut I, Marynych V, Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 2017(1), Art 66, PP. 441–446.
13. Soboleva N. Technique of Training of Volleyball Players of 14–15 Years to Competitions Taking into Account Properties of Attention / N. Soboleva // J. of Siberian Federal University. Humanities & Social Sci. 11. – 2015. – № 8. – P. 2654–2662 p.

References

1. Artemenko B. O. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], Kharkiv, 2013, vol. 12, – p. 10–14.
2. Beliaev A. V. Volleyball: theory and methodology of training / A. V. Beliaev, L. Bulykina. Moscow: TVT «Division», 2011. – 175 p
3. Vertel A. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 2, – p. 32–36.
4. Volkov e. P., Lyakhova T. P., Strelnikova e. Ya. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 1, – p. 65–68.
5. Guriev, A.A. The method of special physical training for increasing the coordination abilities and vestibular stability of volleyball players, taking into account their morphofunctional features. author's abstract. dis. ... cand. ped.; Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Moscow State University. acad. fiz. culture, Malakhovka, 2010. – p.20-24.
6. Ilchyshyna V.V., Bondar A.A. Computer technology training in basketball. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 6 (114)19. – p. 46-49.
7. Kozina Zh.L. Methods of application of modern information technologies for the activation of the figurative perception of the elements of technology and tactics involved in sports games. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2007. –Vol. 1. – p. 58-64.
8. Pustoshilo P. V. Pedagogical control over the technical readiness of the student volleyball team binder in the training process when performing the second transfer from the edge of the net, Smolensk, 2015, – p. 131–135.
9. Rohal' I.V., Vas'kevych S.S., Modern approaches to improving the tactics of volleyball among freelance students, Naukovyy chasopys. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. № 6(114)19. – p. 51-54.
10. Sal'nykova S., Hurenko O. and Puzdymir M., Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing, Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi. Vinnytsya-Zhytomyr, 2017. – Vol. № 4. – p. 226-231.
11. Shlons'ka O.L. Features of technical and tactical training of high-class volleyball players of different roles. Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk. – Kharkiv : KHDAFK, 2015. – № 4(48). – p. 105–110.
12. Imas Y, Borysova O, Shlonska O, Kogut I, Marynych V, Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 2017(1). – Art 66, – p. 441–446.
13. Soboleva N. Technique of Training of Volleyball Players of 14–15 Years to Competitions Taking into Account Properties of Attention. J. of Siberian Federal University. Humanities & Social Sci. 11. – 2015. – № 8. – P. 2654–2662 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).09

Волошин О.Р.

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

Мусієнко О. В.

*канд.біолог. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького*

ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЄКТНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Сучасне життя розвивається швидкими темпами, тому в системі освіти відбуваються значні зміни, навіть найталановитіший учитель більше не може бути єдиним джерелом інформації для учня. Традиційна освіта з її авторитарністю, зосередженістю на середньому учневі та перевагою репродуктивної діяльності над пошуковою не відповідає вимогам часу, тому ми повинні переходити від «передачі знань» до «навчитися вчитися». У дослідженні ми використали наступні методи: пошуково-бібліографічний; інтерпретаційно-аналітичний;

теоретичний та експериментальний. Сучасному школяреві не потрібно стільки викласти тему, скільки навчити його її розуміти, і лише потім шукати інформацію, яка допоможе розібратися в проблемі, а як відомо, навички дії набуваються шляхом прийняття рішень і перевірки моделей поведінки. Тому на уроках, ми пропонуємо використовувати різні методи навчання, за участі яких створюється сучасний простір для пізнавального розвитку предмета за активної участі учнів, посилюється процес здобуття знань та життєвих навичок як на уроці, так і в позаурочній діяльності. Проектний метод навчання стимулює критичне мислення, культуру читання, творчі здібності учнів, розвиває толерантний підхід до різних точок зору, культуру дискусії та презентації, значно розширюються пізнавальні здібності учнів, підвищує їх внутрішню мотивація до вивчення предмета.

Ключові слова: педагогічні технології; проектний метод; урок; основи здоров'я.

Voloshin O.R., Musiyenko O. V. Using a project-based learning method in health lessons. Modern life is developing rapidly, so the education system is undergoing significant changes, even the most talented teacher can no longer be the only source of information for the student. Traditional education with its authoritarianism, focus on the average student and the predominance of reproductive activity over search does not meet the requirements of the time, so we must move from "knowledge transfer" to "learn to learn". In the study, we used the following methods: search and bibliographic; interpretive and analytical; theoretical and experimental. The modern student does not need to explain the topic as much as to teach him to understand it, and only then look for information that will help to understand the problem, and as you know, action skills are acquired by making decisions and testing patterns of behavior. Therefore, in lessons, we propose to use different teaching methods, which create a modern space for cognitive development of the subject with the active participation of students, intensifies the process of acquiring knowledge and life skills both in class and in extracurricular activities. The project method of teaching stimulates critical thinking, reading culture, creative abilities of students, develops a tolerant approach to different points of view, culture of discussion and presentation, significantly expands students' cognitive abilities, increases their intrinsic motivation to study the subject. Thus, we have considered the main provisions of the use of the project method of teaching in the basics of health, where we presented specific examples on which topics can be used this method and found that this method of teaching can be used in different topics, as they have practical significance and related to life, as evidenced by examples. We also considered the role of teachers and students in project activities and noted that one of the advantages of the project method of teaching is the presence of interdisciplinary links, as well as the formation of a culture of health in project activities in students.

This research will help the teacher to understand the importance of using the project method of teaching in life-saving lessons and such in-depth study of the subject will help to develop a wide range of educational material. Thus, the project method together with other pedagogical technologies is an effective tool for the modern teacher in the process of teaching students.

Key words: pedagogical technologies; design method; lesson; Health Basics.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасному світі люди повинні вміти творчо мислити і приймати нетрадиційні рішення, однак у школі запам'ятовування та відтворення стандартних прийомів часто є звичайною практикою вирішення проблем. Це знижує інтерес до науки, учні поступово втрачають здатність до творчого мислення.

Сучасні реформи української школи визнають необхідність якісного оновлення змісту навчання та забезпечують безперервний процес формування та розвитку гармонійної творчої особистості учня. Школа прагне створити нове навчальне середовище, яке забезпечує освітній простір для творчості для вчителів-однорядців, учнів та батьків. Нове навчальне середовище включає новий зміст та технології навчання, розвиток інтелектуальних здібностей дітей, щоб познайомити кожного учня з культурою творчого мислення.

Нова концепція середньої освіти розглядає зміст кожного уроку в шкільний період як простір для розвитку розумових здібностей і особистості учня, його здатності та бажання вчитися, вона зосереджена на підготовці потреб і навичок навчання протягом усього життя, особливо це стосується предмету «Основи здоров'я».

При модернізації освіти в сучасній школі важливо створити умови, без яких неможлива якісна освіта, крім того сучасні умови життя, вимоги якісної освіти підвищують здатність молоді швидко адаптуватися до змін у суспільстві та у житті. Вони успішні та конкурентоспроможні на ринку праці, і, як відомо, лише здорові діти та здорова нація можуть подолати проблеми сьогодення та зробити своє майбутнє щасливим.

У Національній доктрині сказано, що найважливішим завданням сучасної шкільної освіти є мотивація людей до збереження та зміцнення здоров'я. Школа вчить учнів використовувати свої резервні сили, вдосконалювати навички здорової та безпечної поведінки, спілкуватися з людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти вчасно приймати рішення та формувати цінності та переконання, це допомагає свідомо вибрати поведінку і намір їй слідувати усе життя [4].

В даний час освітній процес змінюється і на зміну традиційним технологіям приходять інноваційні технології навчання. Тепер під час підготовки до уроку кожен учитель повинен зробити його не лише інформативним, а й інтерактивним, інтегрованим та актуальним для учнів. Це пов'язано з прийняттям стандарту державної освіти, який спрямований на розвиток креативних учнів, які навчаються самостійно здобувати знання та використовувати їх у будь-якій життєвій ситуації, таким чином використання традиційних технологій поступово зникає.

Актуальним на сьогодні є складний процес передачі знань, а не просто передача готової інформації від учителя до учня. Для досягнення мети, поставленої на уроці, у цьому плані необхідно пробудити активність учнів у навчальному процесі. У цьому контексті важливу роль відіграє використання інноваційних технологій, які відіграють

важливу роль у сучасній освіті. Про те, на основі ряду класифікацій інноваційних технологій виникає проблема, яка саме технологія є найбільш оптимальною і ефективною для досягнення цих результатів навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перевага у застосуванні сучасних технологій полягає в тому, що учні пізнають усі рівні знань (розуміння, застосування, оцінювання), збільшується кількість учнів у класі, які свідомо засвоюють матеріал. Учні займають активну позицію в отриманні знань, у них зростає інтерес до їх отримання при цьому значно зростає особиста роль педагога – він виступає в ролі керівника, організатора. Проте, слід зазначити, що проектування та реалізація уроків при допомозі різних технологій потребує, насамперед, компетентності учителя в цих технологіях, його вміння переглядати та реконструювати роботу з учнями [6].

Після вивчення різноманітних інноваційних технологій, проаналізувавши переваги та недоліки кожної, ми дійшли висновку, що метод навчання на основі проекту найефективніший, тому що у певний спосіб розкриває потенціал учнів, дозволяє отримати знання та використовувати їх на практиці. Незважаючи на важливість цього методу, серед учителів і за даними Інтернет-джерел, більшість не використовує викладання на основі проектів у навчанні. Багато було сказано про переваги використання цього методу у вітчизняній та зарубіжній освіті. Серед науковців, які вивчають цей предмет, є ті, хто багато уваги приділяє навчальному процесу, використанні методів навчання на основі проектів, до них належать: Кларін М.В., Мадзігон В.М., Матяш Н.В., Митрофанова Г.Т., Мокрогуз, О. П., Пометун О.П. [6; 7; 8; 10].

На уроках основ здоров'я цей метод є ефективний, враховуючи той факт, що в результаті реалізації проекту кожен учень бачить продукт своєї діяльності, тобто те, що він отримав, при цьому зберігається його інтерес до того, щоб робити більше та здобувати нові знання.

Метод навчання, заснований на проектах, є складним, оскільки включає різні методи, такі як: проблемний, ігровий, відтворювальний, наочний тощо. Крім того, метод проекту розроблений таким чином, що учні стикаються з проблемною ситуацією, де вони намагаються шукати, розвивати або отримувати щось інше. Основна причина невикористання цього методу пояснюється тим, що в учителів мало знань про те, як правильно використовувати метод проекту у своїй діяльності.

Метою статті є дослідження застосування проектного методу навчання як інноваційної педагогічної технології на уроках основ здоров'я.

Методи дослідження: систематизація та аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження, пошуково-бібліографічний; інтерпретаційно-аналітичний; теоретичний та експериментальний для формулювання висновків дослідження.

Виклад основного матеріалу. Основою методу проекту є ідея зосередження педагогічної та пізнавальної діяльності учнів на значущому результаті та досягнення кінцевих результатів, які є важливим показником продуктивності навчальної діяльності, водночас реалізація принципу зв'язку навчання з життям і практикою є обов'язковою. Учні із задоволенням показують іншим результати своєї діяльності, реальні продукти своєї праці – це їхній спосіб самовираження.

Завдяки розробці та реалізації спеціальних проектів вирішуються завдання практичного навчання та освіти, набуваються практичні знання та досвід. Рекомендується керувати діяльністю учнів з урахуванням їх інтересів, потреб, здібностей та індивідуальних особливостей. Знання вважаються дуже необхідними для учнів, лише якщо є проблема чи завдання, для вирішення яких потрібні набуті знання та навички. Для вирішення поставлених завдань необхідно використовувати навички та знання у різних сферах для досягнення реальних відчутних та значущих для них результатів. Важливо відзначити, що в процесі подолання проблеми учні також отримують нові знання та вміння [8, с. 29].

Використання методу проекту допомагає розвинути організаційні характеристики учасників проекту, виявити орієнтованих на лідерство дітей та спрямувати їх організаційну діяльність, при цьому зростає самооцінка і впевненість у собі учнів, вони вчаться йти на компроміс щодо порушених питань і поважати думку інших.

У процесі роботи над проектами учасники формують незалежне мислення, самоорганізацію, ініціативу та навчання. Активність учасників зростає: вони починають більше читати, особливо довідкову та спеціальну літературу, більше спілкуються між собою, беруть участь у дискусіях та дебатах. Процес захисту проектів вимагає публічного виступу, розвитку культури мислення, мовлення та спілкування, вміння обговорювати, відстоювати ідеї, розвивають характер.

Метод проектування відіграє важливу роль у навчальному процесі допомагає розвивати питання щодо інтеграції навчальних дисциплін, забезпечує спілкування за темами, що вивчаються. У процесі роботи над проектом впроваджується системний підхід до навчання, узгоджуються навчальні завдання, поєднуються теорія та практика. Це більш тісне поєднання навчальної роботи [3].

Слід підкреслити, що метод проекту не є альтернативою, а доповненням до інших видів технологій навчання. Я зауважу, що можна використовувати метод проектів у класах та групах на кількох рівнях. Це корисно та ефективно для учнів із низькою успішністю, а також учнів з однаковою мотивацією. Діти з низькою продуктивністю можуть проявити свої інтереси, наполегливу працю на користь групи, в результаті вмотивовані діти отримують більше знань, можуть робити проект на високому рівні та надавати однокласникам додатковий цікавий матеріал чи важливу соціальну подію, залучаючи таким чином усіх учнів до діяльності та комунікації. Учні можуть створювати теми, що виходять за межі шкільної програми, а також виконувати дослідницькі проекти, зосереджені на власних соціальних інтересах учасників, які вимагають суворої структури.

Рекомендується працювати з проектами на всіх рівнях освіти: у початковій школі, середній та вищій освіті. Спочатку це можуть бути невеликі проекти, потім вони стають більш складними та масштабними. Форми презентації

проєкту можуть бути різними – від листівок, стінгазет, альбомів, мультимедійних презентацій до масових звітів, резюме, подій розвитку та додатків загального значення [8]. Педагогічна цінність проєктів простежується у міждисциплінарному спілкуванні, умінні проводити дослідження, узагальнювати роботу та вмінні працювати в команді. Важливо підкреслити, що робота над проєктами проводиться не тільки в класі на уроці, а й у позакласній діяльності. Під час вивчення основ здоров'я учні стикаються з широким колом сучасних проблем. Крім різних природних, технологічних та соціальних надзвичайних ситуацій, учні повинні знати закони надання першої домедичної допомоги, як слід формувати та берегти своє здоров'я, як втілювати ці знання навіть після закінчення освіти. Школам необхідно організувати свою діяльність таким чином, щоб учні бачили, те, що сьогодні дійсно важливо на цю тему, тому використання методів навчання на основі проєктів є важливою частиною навчання щодо збереження здоров'я. Крім того, метод навчання на основі проєктів сприяє збільшенню інтересу до теми уроків з основ здоров'я, розвиває нестандартне мислення і сприяє збільшенню відвідуваності уроків, і, при цьому, цей метод дозволяє учневі нести відповідальність за кінцевий продукт своєї діяльності [12]. Є актуальним перелік тем, які може застосувати проєктний метод навчання як в урочній діяльності відповідно до навчальної програми, так і в позаурочній діяльності відповідно до навчального плану освітньої установи для того, щоб поглибити, розширити, систематизувати, заповнити проблеми, якщо такі є в знаннях в учнів по темі. Тому слід розглянути приблизні теми, на яких можна застосувати даний метод навчання (табл. 1.).

Таблиця 1.

Застосування проєктного методу навчання на уроках основ здоров'я

Розділ	Тема уроку	Клас	Приклад застосування проєктного методу
Основи комплексної безпеки	Безпека в повсякденному житті	5	В рамках даного уроку ми пропонуємо проєкт під назвою «Безпечне середовище». Ті, що навчаються, повинні будуть розділитися на три групи. Як завдання вони мають розглянути певні небезпечні ситуації, що можуть статися з ними в звичайному житті. Далі їм необхідно буде прописати алгоритм виходу з цих небезпечних ситуацій. Підсумком даного уроку буде книжка, як уникнути небезпечних ситуацій і зробити своє життя безпечним в повсякденному житті.
Основи здорового способу життя.	1. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я. 2. Профілактика шкідливих звичок.	8	Для створення проєкту ми пропонуємо поєднати два уроки. На першому уроці ми ознайомимо учнів з інформаційною частиною (тобто 15 хвилин навчаються самостійно вивчають, що таке шкідливі звички, які вони бувають, інші 30 хвилин повинні будуть скласти сценарій). Підсумком проєкту має стати соціальний ролик «Мій вибір». Цей проєкт виконується в групах, і розробка його переноситься як домашнє завдання. На другому уроці ми вносимо коригування і потім йде представлення проєкту.
Надання першої домедичної допомоги.	Перша допомога при масових пошкодженнях.	9	Даний проєкт має практичну спрямованість. Ми пропонуємо розділити учнів на групи і кожній групі роздати ситуаційні задачі. Школярам належить прописати алгоритм виходу з тієї чи іншої ситуації, після чого кожна група представляє свої напрацювання (допоміжним матеріалом будуть підручники і роздаткові схеми).

Із запропонованих вище прикладів можна зробити висновок, що кожен учень за рахунок проєктного методу навчання зможе спрогнозувати, змоделювати і представити отримані знання у вигляді будь-якого кінцевого продукту. Такий метод в процесі навчання є найбільш результативним, так як учні є повноцінними учасниками навчального процесу.

Таблиця 2.

Діяльність учителя та учнів при використанні проєктного методу навчання

Учитель	Учні
<ul style="list-style-type: none"> - Відбирає і пропонує учням ряд тем на вибір, або бере участь в обговореннях тих тем, які запропонують самі учні. - Допомагає визначити мету проєкту. - Допомагає позначити літературні джерела. - Розкриває форми роботи. - Сприяє прогнозуванню результатів. - Створює умови для розкриття потенціалу учня. - Є помічником / партнером для учня. - Допомагає дати оцінку отриманого результату, виявити недоліки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Беруть участь в обговоренні тем, пропонують власні теми, виходячи з програми або власних інтересів. - Визначають мету діяльності. - Відкривають нові знання. - Експериментують. - Вибирають шляхи вирішення. - Активно беруть участь в процесі діяльності. - Виступають суб'єктом навчання. - Несуть відповідальність за свої рішення.

Аналізуючи діяльність вчителя і учнів, ми дійшли висновку, що вчитель при створенні проєкту є лише помічником для школяра, що допомагає учневі самому вибирати шляхи вирішення.

Варто також відзначити, що предмет «Основи здоров'я» має велику кількість взаємозв'язків з іншими

предметами, тому при створенні проекту необхідно спиратися на інші дисципліни, такі як фізична культура, біологія, хімія, історія, література, праця, музика [5; 11]. Так, наприклад, в 10 класі на тему шкідливі звички і їх вплив на здоров'я можна показати учням за допомогою хімічних дослідів як впливає тютюнопаління на дихальну систему людини. Що стосується позаурочної діяльності, то в рамках предмета «Основи здоров'я» можна зв'язати проекти з екологічною тематикою, одним таким прикладом може стати проект на тему «Енергозбереження в побуті».

Проектний метод навчання на уроках основи здоров'я цінний ще й тим, що він сприяє формуванню культури безпеки життєдіяльності. Це відбувається за рахунок того, що культура безпеки життєдіяльності на індивідуальному рівні сприяє розвитку світогляду, нормальної поведінки, а також розвитку вмінь і навичок оцінювати виникнення небезпечних ситуацій. Проектний метод навчання в свою чергу спрямований на розвиток в учнів умінь прогнозувати і проектувати результати своєї діяльності.

Висновки. В процесі розробки проектів учні зможуть проектувати власну модель безпечної поведінки в повсякденному житті, у небезпечних і надзвичайних ситуаціях, а, значить, у них буде формуватися культура здоров'я та безпеки життєдіяльності. Всі проекти стимулюють мотивацію до самостійного вивчення тем, підвищують тим самим їх значущість, учні самі приходять до того, що теми, представлені в навчальній програмі, допомагають запобігти небезпеці в сучасному світі, сформувати у них представлення щодо норм, переконань і цінностей, які допомагають забезпечити та зберегти життя, здоров'я і цілісність світу.

Перспективи подальших розвідок. У подальших дослідженнях доцільно було б провести аналіз інших інноваційних технологій, та проаналізувати їх переваги та недоліки в освітньому процесі.

Література

1. Артюшина М. Сутність та особливості інноваційно-зорієнтованого підходу у сучасній школі. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань, 2009. Ч. 3. С. 15–22.
2. Грабовська С. Л. Інтерактивне навчання у вузі: проблеми і перспективи. *Вісн. Львів. ун-ту*. 2007. № 15. С. 171–176.
3. Житник Б. О. *Форми і методи навчання. Методичний посібник*. Х.: 2005. 168 с.
4. Задорожня Н. О., Жарська Л. М. *Сучасний урок. Інтерактивні технології на уроках*. Посібник-Т.: «Мандрівець». 2011. 258 с.
5. Карбованець О., Куруц Н., Голуб Н., Майорош А. *Метод проектів – сучасна педагогічна технологія навчання освітніх закладів різних рівнів [Електронний ресурс]*. Режим доступу: <http://www.eduforme.org>.
6. Кларін М.В. *Інновації у світовій педагогіці: навчання на основі дослідження, ігри та дискусії. (Аналіз зарубіжного досвіду)*. Рига: НВЦ «Експеримент». 1995. 176 с.
7. Мадзігон В.М. *Проблематика та перспектива інформатизації освіти*. К.: Либідь, 2006. 112 с.
8. Матяш Н.В. *Інноваційні педагогічні технології. Проектне навчання*. М.: Академія, 2011. 142 с.
9. *Методические рекомендации по применению методов проекта [Электронный ресурс]*. Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/material.html?mid=167531>.
10. Митрофанова Г.Т. *Труднощі використання проектної діяльності в навчанні [Електронний ресурс]*. Режим доступу: <https://moluch.ru/archive/28/3160/>.
11. Мокрогуз, О. П. *Інноваційні технології*. Харків: Основа, 2007. 192 с.
12. Пометун О.П. *Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Науково-методичний посібник*. К.: «А.С.К.», 2005. 328 с.
13. Селевко Г.К. *Сучасні освітні технології*. М.: 1998. 119 с.

References

1. Artiushyna M. (2009). *Sutnist ta osoblyvosti innovatsiino-zoriyentovanoho pidkholdu u suchasni shkoli*. Zbirnyk naukovykh prats Umanskooho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Uman. 3. 15–22. [in Ukrainian].
2. Hrabovska S. L. (2007). *Interaktyvne navchannia u vuzi: problemy i perspektyvy*. Visn. Lviv. un-tu. 15. 171–176. [in Ukrainian].
3. Zhytnyk B. O. (2005). *Formy i metody navchannia. Metodychnyi posibnyk*. Kh.: [in Ukrainian].
4. Zadorozhnia N. O., Zharska L. M. (2011). *Suchasnyi urok. Interaktyvni tekhnologii na urokakh*. Posibnyk-T.: «Mandrivets». [in Ukrainian].
5. Karbovanets O., Kuruts N., Holub N., Maiorosh A. *Metod proektiv – suchasna pedahohichna tekhnolohiia navchannia osvithnikh zakladiv riznykh rivniv [Elektronnyi resurs]*. Rezhym dostupu: <http://www.eduforme.org>. [in Ukrainian].
6. Klarin M.V. (1995). *Innovatsii u svitovii pedahohitsi: navchannia na osnovi doslidzhennia, ihry ta dyskusii. (Analiz zarubizhnogo dosvidu)*. Ryha: NVTs «Eksperyment». [in Latvia].
7. Madzihon V.M. (2006). *Problematyka ta perspektyva informatyzatsii osvity*. K.: Lybid. [in Ukrainian].
8. Matyash N.V. (2011). *Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii. Proektne navchannia*. M.: Akademiia. [in Russian].
9. *Metodycheskye rekomendatsyy po pryomeneniyu metodov proekta [Elektronnyi resurs]*. Ynfourok. URL: <https://infourok.ru/material.html?mid=167531>. [in Russian].
10. Mytrofanova H.T. *Trudnoshchi vykorystannia proektnoi diialnosti v navchanni [Elektronnyi resurs]*. Rezhym dostupu: <https://moluch.ru/archive/28/3160/>. [in Ukrainian].
11. Mokrohuz, O. P. (2007). *Innovatsiini tekhnolohii*. Kharkiv : Osнова. [in Ukrainian].
12. Pometun O.P. (2005). *Suchasnyi urok. Interaktyvni tekhnolohii navchannia. Naukovo-metodychnyi posibnyk*. K.: «A.S.K.». [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).10

Гузар В.М.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонська державна морська академія,
Стрикаленко Є.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет,
Шалар О.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний аграрно-економічний університет,
Андрєєва Р.І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Фізична підготовка легкоатлетів, поряд із вдосконаленням техніки виконання змагальних вправ, вмінням правильно розрахувати сили по дистанції та показати певний результат, є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості легкоатлетів, а саме швидкісно-силової підготовленості, заважає ефективно подолати як окремих частин дистанції так і її в цілому, що не дозволяє ефективно реалізувати власний потенціал у змагальній діяльності. В статті аналізується ефективність використання допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці легкоатлетів віком 14-15 років у кількості 20 осіб. Всі легкоатлети мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займались у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення були однаковими для всіх суб'єктів дослідження. Протягом дослідження використовувалося наступне допоміжне обладнання: гумова стрічка, різноманітні сходишки, обтяження різної ваги. Досліджувалися зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів. Для комплексної оцінки впливу від використання допоміжного обладнання були підібрані тести, що дозволяють оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів різних м'язових груп. Використовувалися наступні вправи: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця, біг на 30 метрів з високого старту, кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи. Доведено, що найбільш суттєво зросли результати за тестом кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи на 41%. Показники тесту біг на 30м покращилися на 17,5%. За тестом стрибок вгору з місця результати стали краще на 13,9%. Це обумовлено тим, що поряд з використанням допоміжного обладнання, легкоатлети під час проведення підготовчої частини заняття та наприкінці основної частини активно застосовують загально-підготовчі вправи зі стрибками вгору. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту стрибок у довжину з місця – 2,9%. Отримані результати підтверджують ефективність використання допоміжного обладнання в тренувальному процесі легкоатлетів. Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових методичних підходів щодо розвитку інших провідних рухових здібностей легкоатлетів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Ключові слова: легкоатлети, методика, швидкісно-силові якості, тести, показники, приріст.

Huzar V., Strykalenko Y., Shalar O., Andreeva R. The effectiveness of the use of ancillary equipment in speed and strength training of athletes. Physical training of athletes, along with improving the technique of competitive exercises, the ability to correctly calculate the strength of the distance and show a certain result, is one of the most important components of the training process. Insufficient level of physical fitness of athletes, namely speed and strength training, prevents the effective overcoming of both parts of the distance and it as a whole, which does not allow to effectively realize their potential in competitive activities. The article analyzes the effectiveness of the use of auxiliary equipment in speed and strength training of athletes aged 14-15 years in the amount of 20 people. All athletes had the same level of training at the beginning of the study and trained with one coach. Accordingly, the number of training sessions and the conditions for their conduct were the same for all subjects. The following ancillary equipment was used during the study: rubber band, various steps, weights of different weights. Changes in the speed and strength training of athletes were studied. To comprehensively assess the impact of the use of ancillary equipment, tests were selected to assess the level of development of speed and strength qualities of athletes of different muscle groups. The following exercises were used: long jump from a place, jump up from a place, run for 30 meters from a high start, throw of a stuffed ball with two hands from behind a head on distance standing. It is proved that the results of the test of throwing a stuffed ball with two hands from behind the head at a standing distance of 41% increased the most significantly. The performance of the 30m run improved by 17.5%. According to the jump test, the results improved by 13.9%. This is due to the fact that in addition to the use of ancillary equipment, athletes during the preparatory part of the lesson and at the end of the main part actively use general preparatory exercises with jumping up. The lowest growth rate of results was established by the results of the long jump test - 2.9%. The obtained results confirm the effectiveness of the use of auxiliary equipment in the training process of athletes. However, the development of new methodological approaches to the development of other leading motor skills of athletes remains unresolved, which emphasizes the prospects for further research.

Key words: athletes, methods, speed and strength qualities, tests, indicators, growth.

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів у різних видах легкої атлетики можливе лише за умови тривалої, систематичної і цілеспрямованої підготовки, починаючи з юних років. Багаторічна підготовка легкоатлетів є складною системою, яка об'єднує виховання, навчання і тренування.

Фізична підготовка спортсменів у сучасній легкій атлетиці набуває особливого значення у зв'язку з оптимізацією техніки виконання змагальних дій, збільшенням напруги на змаганнях, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль на бігових доріжках та певних секторах [3, 7].

Аналіз літературних джерел. На думку провідних фахівців галузі (Артюшенко О. 2000; Жилкін О., Кузмін В., Сидорчук Є. 2005) важливе місце у загальній системі фізичної підготовки в легкій атлетиці посідають швидкісно-силові здібності. Розвиток і контроль швидкісно-силових здібностей у юних легкоатлетів є однією з найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спорту [1, 4].

В процесі змагальної боротьби діяльність спортсменів проходить в умовах постійного покращення рівня розвитку швидкісних, силових та інших здібностей. Л. Волков, В. Гузар, О. Шалар, Л. Пушкіна, В. Платонов стверджують, що на організм легкоатлета діють екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, що потребують мобілізації всіх фізичних можливостей спортсмена і вміння проявити їх у умовах проведення змагань [2, 3, 5]. Це говорить про те, що фізична підготовка, поряд із вдосконаленням техніки виконання змагальних вправ, вмінням правильно розрахувати сили по дистанції та показати певний результат на проміжних етапах змагань, є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості легкоатлетів, а саме швидкісно-силової підготовленості, заважає ефективному подоланню як окремих частин дистанції так і її в цілому, що не дозволяє ефективно реалізувати власний потенціал у змагальній діяльності [6, 11, 14].

Мета статті: Визначити ефективність використання допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці легкоатлетів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження тривало протягом грудня 2020 – березня 2021 років. Відповідно до поставленої мети був обраний контингент дослідження, який склали легкоатлети 14-15 років, які навчаються в Херсонському вищому училищі фізичної культури на відділенні легка атлетика. Для об'єктивності отриманих результатів кількість спортсменів, які прийняли участь в експерименті становила 20 осіб. Всі легкоатлети мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення в контингенті дослідження були однаковими. Всі спортсмени, які прийняли участь в дослідженні мали допуск лікарів до занять в спортивних секціях і на момент тестування не мали відхилень в стані здоров'я.

Підбір методики визначення швидкісно-силової підготовленості відбувався на основі загальних даних та контрольних нормативів, що використовуються при переведення легкоатлетів в наступну групу спортивної підготовки. Для комплексної оцінки впливу від використання допоміжного обладнання були підібрані тести, що дозволяють оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів різних м'язових груп. З огляду на це, для оцінки швидкісно-силової підготовленості використовували наступні вправи: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця, біг на 30 метрів з високого старту, кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи.

Протягом дослідження використовувалося наступне допоміжне обладнання: гумова стрічка, різновисокі сходи, різновисокі обтяження. Для визначення доцільності та ефективності використання допоміжного обладнання в тренувальному процесі легкоатлетів необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку даних здібностей протягом експерименту. Тому для більш детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення першого та другого зрізу рівня підготовленості. Для більш детального аналізу ми порівняли середні значення по кожному окремому тесту. Результати порівняння за тестом стрибок у довжину з місця представлений на рисунку 1.

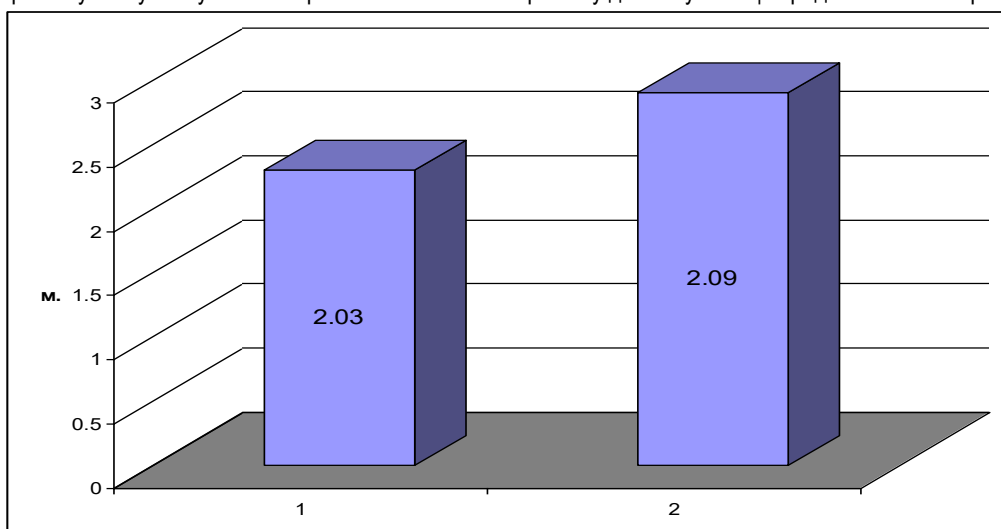


Рис. 1. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом стрибок у довжину з місця

Порівняльний аналіз результатів довів, що за даним тестом результат на початку дослідження знаходився в межах 2,03 метри, а після використання допоміжного обладнання для розвитку швидкісно-силових здібностей покращився до 2,09 метри.

Результати ідентичного порівняння за тестом стрибок вгору з місця представлені на рисунку 2.

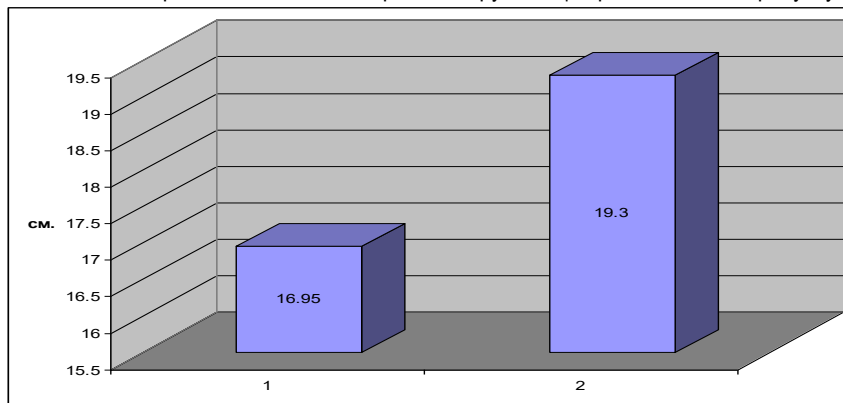


Рис. 2. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом стрибок вгору з місця

Так в середньому в групі результат змінився з 16,95 сантиметри на початку дослідження до 19,3 сантиметри на заключному етапі експерименту. На нашу думку, такий перебіг подій також обумовлюється низкою факторів серед яких поряд з використанням допоміжного обладнання є те, що легкоатлети під час проведення підготовчої частини заняття та наприкінці основної частини активно застосовують загально-підготовчі вправи зі стрибками вгору.

При порівнянні середніх значень першого та другого зрізу за тестом біг 30 метрів (рис. 3.) встановлено, що легкоатлети, також значно покращили результати протягом експерименту.

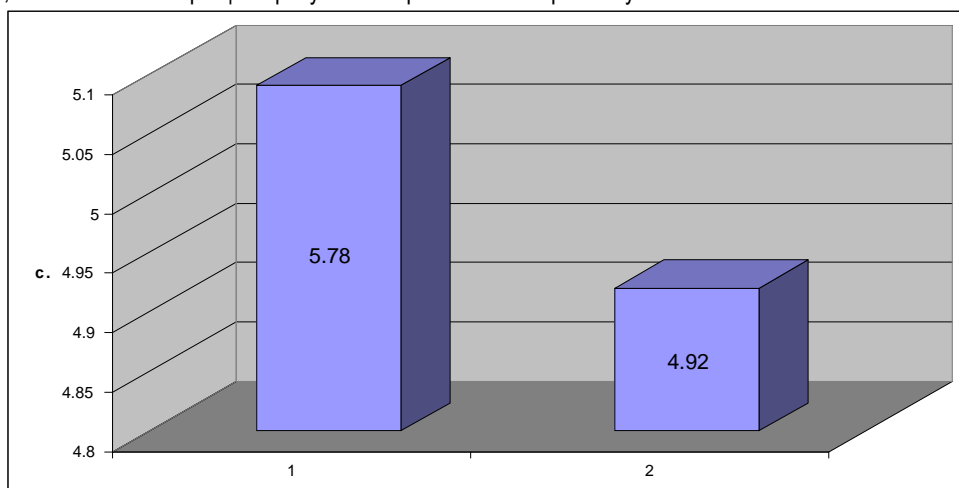


Рис. 3. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом біг 30 метрів

Подібна до результатів першого тесту тенденція спостерігається і при порівнянні показників тесту біг на 30 метрів. Так на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 5,78 секунд, після використання методики результат на нашу думку, це обумовлюється тим, що досягти навіть незначних зрушень в бігу на короткі дистанції є доволі складним завданням.

Нарешті результати порівняння між винахідним та кінцевим рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей за тестом кидок набивного м'яча на дальність представлений на рисунку 4.

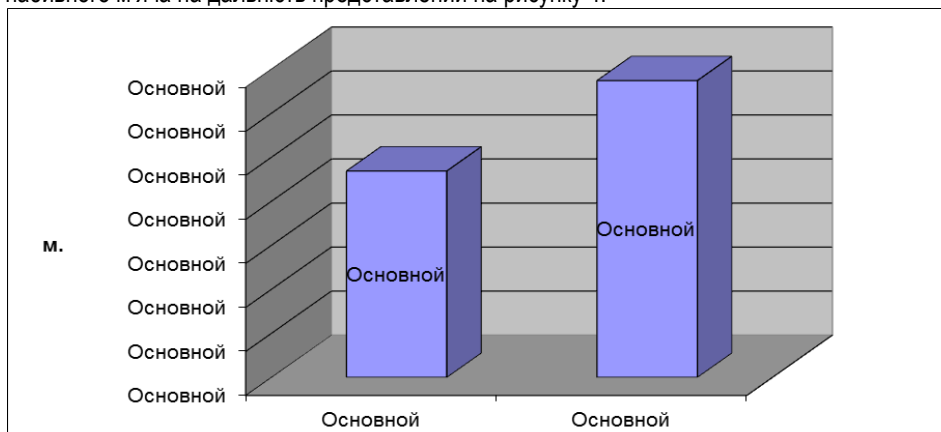


Рис. 4. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом кидок набивного м'яча двома руками стоячи покращилось до 4,92 секунди. В цілому зміни результату становили 0,86 секунди, що не можна вважати значним, однак,

Порівняльний аналіз за даним тестом також переконливо довів, що результати протягом експерименту значно підвищились. Так на початку експерименту середній показник в групі легкоатлетів становив 23,71 метри, та по його завершенню він дорівнював 33,44 метри.

При співставленні результатів першого та другого тестування ми визначили рівень приросту показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів.

З метою вивчення ефективності запропонованої методики нами підраховувалися темпи приросту показників швидкісно-силових здібностей за час експерименту, за формулою:

$$T_{np} = \frac{(V_2 - V_1) \times 100}{(V_1 + V_2) \times 0,5}, \%$$

T_{np} - темпи приросту;

V_1 - вихідний результат;

V_2 - кінцевий результат;

100 і 0,5 – константні величини.

Показники приросту середніх значень (у відсотках) протягом експерименту наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Приріст швидкісно-силових здібностей легкоатлетів протягом експерименту, %

Тести			
Стрибок з місця, м.	Стрибок вгору з місця, см.	Біг 30 м, с.	Кидок набивного м'яча двома руками із-за голови стоячи м.
2.9	13.9	17,5	41

Аналізуючи не лише абсолютні показники приросту, а порівнюючи темпи приросту відмітимо, що найбільший темп приросту 41% спостерігався за показниками тесту кидок набивного м'яча двома руками із-за голови стоячи, дещо менший відсоток приросту результатів за тестом біг на 30 метрів – 17,5 % та стрибок вгору з місця – 13,9 %. Найменший темп приросту відмічений показниках рівня розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок за тестом стрибок у довжину з місця – 2,9 %.

Як видно з отриманих результатів, за два місяця використання в тренувальному процесі допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці в групі легкоатлетів відбулись певні зрушення, які дозволили спортсменам більш вдало прогресувати в інших видах підготовки легкоатлетів. Таким чином нами встановлено, що впроваджена нами методика використання допоміжного обладнання для розвитку швидкісно-силових здібностей дала позитивні результати і є ефективною в використанні.

Висновки. Протягом експерименту була підготовлена та впроваджена в тренувальний процес легкоатлетів методика підвищення швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за допомогою допоміжного обладнання. Серед значного різноманіття допоміжного обладнання ми використовували найбільш просте та доступне в використанні: гумові стрічки, різноманітні сходи та різнонавантажувальні обтяження.

Експериментально встановлено, що найбільш високо зросли результати за тестом кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи на 41% дещо менше показники тесту біг на 30 м змінився на 17,5% та стрибок вгору з місця на 13,9 %. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту стрибок у довжину з місця – 2,9%. Отримані результати підтверджують ефективність використання допоміжного обладнання в тренувальному процесі легкоатлетів.

Перспективи подальших досліджень. Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових методичних підходів щодо розвитку інших провідних рухових здібностей легкоатлетів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Література

1. Артюшенко О.Ф. (2000). Легка атлетика. БРАМА-ІСУЕП. 316 с. Черкаси.
2. Волков Л.В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская литература. 295 с. Киев.
3. Гузар В.М., Шалар О.Г., Пушкіна Л.І. (2015) «Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 129. Т.ІV. С. 48-51. Чернігів.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. (2005). Легкая атлетика. Академия. 464 с. Москва.
5. Платонов, В. (2019). Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, Litres, 656 с.: ил.
6. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Бойченко А.В. (2020). Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. Спортивні ігри. 3(17), 125, 91-102.
7. Шалар О.Г., Кедровський Б.Г., Кувардіна Г.В. (2014) Вплив вольових якостей на спортивну діяльність стрибунів у висоту. Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах. С. 283-289. Донецьк
8. Шалар О.Г., Стрикаленко Е.А. (2008) Методические аспекты развития мышечной массы старшеклассников. Культура физическая и здоровье. 2 (16), 53-58

9. Шалар О.Г., Сочинський А.Я. (2012) Програма секційної роботи із загальної фізичної підготовки. Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал. 6(42), 32-39
10. Шалар О.Г., Сочинський А.Я. (2013) Програма секційної (гурткової) роботи з легкої атлетики. Фізичне виховання в школах України. 9(57), 28-37
11. Strykalenko, Y., Shalar, O., & Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., Bazyl'yev, S. (2019) Influence of the maximum force indicators on the efficiency of the passing the distance in academic rowing. Journal of Physical Education and Sport, 19(3), 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218
12. Strykalenko, Y., Shalar, O., & Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv S., Silvestrova, H., Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players Journal of Physical Education and Sport, 20 (1), 63- 70 // DOI:10.7752/jpes.2020.01008
13. Shalar, O., Huzar, V., & Strykalenko, Y., Yuskiv S., Homenko, Y., Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. Journal of Physical Education and Sport, 19(Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344
14. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Homenko, V., & Bazyl'yev, S. (2020a). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. Journal of Physical Education and Sport, 20(6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>

References

1. Artiushenko, O.F. (2000). Lehka atletyka [Athletics]. Cherkasy : GATE-ISUEP. [in Ukrainian]
2. Volkov, L.V. (2002). Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methodology of children's and youth sports]. Kiev : Olympic literature. [in Russian]
3. Huzar, V.M., Shalar, O.H. & Pushkina L.I. (2015). Osoblyvosti emotsiino-volovoi sfery lehkoatletiv-bihuniv [Features of the emotional and volitional sphere of athletes-runners]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko, 129, 48-51. [in Ukrainian]
4. Zhilkin, A.I., Kuzmin, V.S. & Sidorchuk E.V. (2005). Legkaya atletika [Athletics]. Moscow : Academy. [in Russian]
5. Platonov, V. (2019). Dvigatelnyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Motor qualities and physical fitness of athletes]. Moscow : Sport. [in Russian]
6. Strykalenko, Ye.A., Shalar, O.H., Huzar, V.M. & Boichenko A.V. (2020). Efektyvnist eksperymentalnoi prohramy shvydkisno-sylovoi pidhotovky futbolistiv 13-14 rokov iz vykorystanniam blokiv spetsialno pidibranykh vprav [The effectiveness of the experimental program of speed and strength training of football players aged 13-14 with the use of blocks of specially selected exercises]. Sportyvni ihry – Sports games, 3(17), 125, 91-102. doi: 10.15391/si.2020-3.09. [in Ukrainian]
7. Shalar, O.H., Kedrovskiy, B.H. & Kuardina H.V. (2014). Vplyv volovoykh yakosteï na sportyvnu diialnist s trybuniv u vysotu [Influence of strong-willed qualities on sports activity of high jumpers]. Aktualni pytannia osvity, sportu ta zdorovia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh – Topical issues of education, sports and health in higher education institutions. 283-289. [in Ukrainian]
8. Shalar, O.G. & Strikalenko, E.A. (2008). Metodicheskiye aspekty razvitiya myshechnoy massy starsheklassnikov [Methodological aspects of the development of muscle mass in high school students]. Kultura fizicheskaya i zdorovye – Physical culture and health, 2 (16), 53-58. [in Ukrainian]
9. Shalar, O.H. & Sochynskiy A.Ia. (2012). Prohrama sektsiinoi roboty iz zahalnoi fizychnoi pidhotovky [Sectional robotics program from extraordinary physical training]. Fizychnye vykhovannia v shkolakh Ukrainy: nauково-metodychnyi zhurnal – Physics vikhovannia in Ukrainian schools: a scientific-methodical journal, 6(42), 32-39. [in Ukrainian]
10. Shalar, O.H. & Sochynskiy A.Ia. (2013). Prohrama sektsiinoi (hurtkovoï) roboty z lehkoï atletyky [Track and field robots program for track and field athletics]. Fizychnye vykhovannia v shkolakh Ukrainy – Physical education in schools of Ukraine, 9(57), 28-37. [in Ukrainian]
11. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I. & Bazyl'yev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of the passing the distance in academic rowing. Journal of Physical Education and Sport, 19(3), 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218 [in English]
12. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv S., Silvestrova, H. & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. Journal of Physical Education and Sport, 20 (1), 63- 70 // DOI:10.7752/jpes.2020.01008 [in English]
13. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv S., Homenko, Y. & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. Journal of Physical Education and Sport, 19(Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344 [in English]
14. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Homenko, V. & Bazyl'yev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. Journal of Physical Education and Sport, 20(6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474> [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).11
УДК 796:86:796.032

Дрюков О. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Хмельницький інститут соціальних технологій
Дрюков В. О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова

ДЕРЖАВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У КИТАЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ (ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД)

У статті розглянуто сутність та особливості державного регулювання функціонування спорту вищих досягнень у Китаї. Показано, що всю діяльність у сфері спорту, у тому числі у спорті вищих досягнень регулює закон КНР «Про спорт КНР». Основною організацією, що координує розвиток спорту вищих досягнень є Головне державне управління у справах спорту. Слід зазначити, що в умовах ринкових відносин і комерціалізації спорту вищих досягнень з ініціативи державного керівництва був змінений підхід до фінансової та організаційно-управлінської моделі розвитку спорту, яка передбачала як державне так і різні форми змішаного приватно-державного фінансування. Як показує наше дослідження спорт вищих досягнень у Китаї переходить від екстенсивної моделі розвитку до інноваційної. Таким чином, сучасна китайська модель спорту вищих досягнень на основі інноваційного управління демонструє гнучкий, творчий підхід, постійно коригуючи методи і форми перетворень.

Ключові слова: інновації, Китай, розвиток, спорт вищих досягнень

Driukov Oleksandr, Driukov Volodymyr. State regulation of elite sport functioning in China at the current stage of sport development (foreign experience). The article addresses the essence and peculiarities of state regulation of elite sport functioning in China. The elite sport in China holds pride of place in social life – politics, economics, international relations.

It is shown that all activities in the field of sport, including the elite sport, are regulated by the Law «On Sports of the People's Republic of China». In China, state regulation plays a significant role in elite sport functioning and development, one of the main instruments of which is the state budget. The highest governing body for sports development in China is the General Administration in Sports Affairs, which is headed by the President of the NOC of China. At the state level, a set of measures aimed at effective elite sport functioning and development is being developed and implemented. It should be noted that centralized management with strict administration of sports development in China has made sport too regulated and unattractive in market conditions. Therefore, in 2014 the government formulated a plan to accelerate the development of the sports industry, stimulate sports engagement, increase the social significance of sport called “Measures to accelerate the development of the sports industry and promote sports engagement”. The program takes into account the implementation of a new state innovation strategy for elite sport development, which envisages investment in infrastructure, human resources, and research services in this area. According to this plan, the tax for large corporations that finance sport is reduced from 25 to 15%, whereas for the most active sponsors of sports – up to 3%. This plan has greatly contributed to the expansion of commercialization and professionalization of Chinese sport, attracting sponsors, especially for such sports events as football and basketball.

The conducted study has revealed that the Chinese government is making serious efforts for the successful and dynamic development of elite sport in the country. State regulation in this field of sport is characterized, above all, by the presence of special legislation, a system of state bodies with powers, a mechanism of regulation and control. One of the most peculiar features of the modern Chinese system of elite sport is the transition from an extensive model of development to an innovative one.

Keywords: innovation, China, development, elite sport

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні спорт вищих досягнень у Китаї перебуває у стадії інтенсивного підйому. Ця обставина визначила інтерес до вивчення адміністративно-управлінського регулювання сфери спорту вищих досягнень у Китаї, з подальшим визначенням перспективних шляхів вдосконалення системи спорту вищих досягнень в Україні.

Аналіз наукової і методичної літератури, що стосується організації та регулювання управління сферою спорту у Китаї [2, 6, 7 та ін.], вказує на необхідність вивчення адміністративного регулювання управління спортом вищих досягнень, що й обумовило проведення відповідного дослідження. Таким чином, цю проблему вивчено недостатньо, вона є актуальною, має практичну значущість та потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – визначити основні адміністративно-управлінські аспекти розвитку спорту вищих досягнень у Китаї в сучасних умовах.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел, даних мережі

Інтернет, систематизація та узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У КНР спорт вищих досягнень займає важливе місце у соціальному житті – політиці, економіці, міжнародних відносинах та ін. Всю діяльність у сфері спорту, у тому числі у спорті вищих досягнень регулює закон КНР «Про спорт КНР», який прийнято у 1995 р. У Китаї значну роль у функціонуванні та розвитку спорту вищих досягнень відіграє державне регулювання, одним з основних інструментів якого є державний бюджет. Найвищим керівним органом розвитку спорту у Китаї є Головне державне управління у справах спорту, керівник якого одночасно є президентом НОК Китаю.

Ключову роль у розвитку спорту вищих досягнень у Китаї відіграло відновлення у 1979 р. членства у міжнародному олімпійському комітеті (МОК) і реалізацією розробленою у 1980 р. Головним державним управлінням у справах спорту олімпійської стратегії " JuguoTizhi", яка перекладається як «Вся країна підтримує спорт вищих досягнень» і була спрямована на якісне вдосконалення системи спорту вищих досягнень і завоювання медалей на Олімпійських іграх [4].

Модель розвитку спорту вищих досягнень, яку застосували у Китаї після прийняття олімпійської стратегії «JuguoTizhi» увібрала в себе все краще властиве радянській і східнонімецької (НДР) системам підготовки спортсменів високого класу з урахуванням національних традицій, культурних засобів і методів китайської медицини [2, 7].

Тріумфом даної системи спорту вищих досягнень був виступ китайських спортсменів на Іграх XXIX Олімпіади у Пекіні, де Китай здобув перше місце у загальнокомандному заліку.

Після Ігор XXIX Олімпіади у Китаї в умовах ринкових відносин і комерціалізації спорту вищих досягнень з ініціативи китайського держккерівництва був змінений підхід до фінансової та організаційно-управлінської моделі розвитку спорту, яка передбачала як державне так і різні форми змішаного приватно-державного фінансування.

Як показує наше дослідження спорт вищих досягнень у Китаї переходить від екстенсивної моделі розвитку до інтенсивної, або інноваційної.

Прикладом успішної взаємодії держави і бізнесу в умовах ринкових відносин може служити модернізація системи розвитку спортивного резерву, яка функціонувала з повним державним забезпеченням і адміністративно жорстким регулюванням і контролем організацій які здійснювали цю діяльність.

На поточний момент у Китаї функціонує чотири різних моделей системи підготовки спортивного резерву [3]:

1) Модель «ЮгуоТінсі» традиційна організаційно-управлінська система підготовки спортивного резерву в спеціалізованих спортивних школах, яка фінансується державними установами.

2) Модель «Венджу». Фінансування цієї моделі змішане, державно-приватне.

3) Модель «Чінхуа». Основними джерела фінансування підготовки спортсменів є кошти університетів та бізнесу.

4) Модель «Дін Цзюньхуей». Фінансування підготовки спортсмена повністю здійснюється сім'єю і всі доходи у майбутньому дістануться їй.

Таким чином, сучасна модель розвитку спортивного резерву у Китаї відображає тенденцію до ринкової орієнтації.

Становлення Китаю, як одного зі світових лідерів у сфері спорту вищих досягнень багато у чому сприяло створення високоефективної системи науково-методичного та медичного забезпечення (НМ та МЗ) підготовки спортсменів.

Керівництво КНР починаючи з 1980-х років послідовно реалізує продуману політику щодо науково-дослідного сектора у спорті вищих досягнень, де виділено три напрямки: 1) фундаментальні дослідження; 2) інноваційні, наукові дослідження; 3) практичне застосування даних досліджень.

В даний час у Китаї функціонує мережа наукових установ, як державних, так і приватних, розташованих у 33 адміністративно-територіальних одиницях Китаю, в завдання яких входить крім НМ та МЗ підготовки національних збірних команд, наукові дослідження в області біомеханіки, фізіології, психології, спортивного харчування, відновлення, профілактики спортивних травм, створення спортивної екіпіровки і спорудження і ряду інших [2].

Слід зазначити, що централізоване управління з жорстким адмініструванням розвитку спорту у Китаї зробили спорт занадто зрегульованим і непривабливим в умовах ринкових відносин. Тому у 2014 р. уряд намітив плани прискорення розвитку спортивної індустрії, стимулювання занять спортом, підвищення суспільної значущості спорту під назвою «Міри з прискорення розвитку спортивної індустрії і сприяння заняттям спорту».

Основні завдання програми [1]:

- держава припиняє надмірне регулювання ринку спортивних послуг і обмежує свою роль для забезпечення справедливих і конкурентних ринкових умов;

- держава надасть доступ приватному капіталу у спортивну галузь на додаток до своєї власності фінансової підтримки;

- держава буде підтримувати спортивну галузь у більш префекційному режимі.

Програма врахує реалізацію нової державної інноваційної стратегії розвитку спорту вищих досягнень, яка передбачає інвестиції в інфраструктуру, кадровий потенціал і наукове обслуговування даної сфери.

Згідно з цим планом податок для великих корпорацій, що фінансують спорт, зменшується з 25 до 15 %. Для тих, хто є найактивнішим спонсором спорту – до 3 %. Цей план багато в чому сприяв розширенню комерціалізації і професіоналізації китайського спорту, залученню спонсорів, особливо стосовно таких видів спорту, як футбол і баскетбол.

Нині Китай прагне до створення стійкої спортивної індустрії. Відповідно до цього плану, планують перетворити китайський спортивний бізнес у ринок вартістю 5 трильйонів юанів, що еквівалентно приблизно 815 млрд. дол. США до 2025 р. Внаслідок цього в спортивна індустрію у Китаї залучено великі інвестиції з приватного сектору. На сьогодні

спорт є одним із найдинамічніших секторів Китаю і складає 0,9 % ВВП на рік [1].

Окремий розділ програми присвячений спортивній реформі баскетболу і футболу. На матеріалі розвитку баскетболу планується розробка моделі інноваційного управління видами спорту. У плані реалізації стратегії особливе значення мають набути маркетингові інструменти роботи Китайської баскетбольної асоціації.

Таким чином, в країні проводиться масштабна політика спортивних реформ, спрямована на прискорення розвитку спортивної індустрії, підвищення суспільної значимості масового спорту, розвиток спорту вищих досягнень на основі інноваційного управління. Слід зазначити, що до теперішнього часу спорт вищих досягнень є пріоритетним питанням політики Китаю, про що свідчить розробка, і затвердження програми «Стратегічний план завоювання олімпійських золотих медалей у 2008 р.», який було розроблено для Ігор XXIX Олімпіади у Пекіні, знайшов своє продовження у «Стратегічному плані завоювання олімпійських золотих медалей у 2011 – 2020 рр.» [6].

Слід підкреслити, що сучасна китайська модель спорту вищих досягнень демонструє гнучкий, творчий підхід, постійно корегуючи методи і форми перетворень. Пошук цей йде постійно і рішення приймаються відповідно до доцільності та економічної реальності. Після отримання Пекіном права приймати XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 р. у Китаї почалась реалізація «Плану розвитку зимових видів спорту (2016-2025 рр.)» і «Плану будівництва національних центрів і споруд із зимових видів спорту (2016-2022 рр.)». Програми покликані дати поштовх розвитку індустрії зимових видів спорту. Олімпіада у Пекіні зацікавила компанії-спонсорів з різних галузей. Так, банк Китаю, офіційний партнер Олімпійських і Параолімпійських зимових ігор 2022 р., інвестує 30 млрд. юанів (4,8 млрд. дол. США) у розвиток зимових видів спорту у Китаї з 2018 по 2024 р. Інвестиції планують для залучення 30 млн. китайських родин і 100 млн. китайців до занять зимовими видами спорту, що стане потужною базою з пошуку і підготовки конкурентоспроможних спортсменів [5].

У результаті проведеного дослідження з'ясовано, що уряд Китаю докладє серйозних зусиль для успішного і динамічного розвитку сфери спорту вищих досягнень у країні. Державне регулювання у цій сфері спорту характеризується, насамперед, наявністю спеціального законодавства, системи державних органів, що мають повноваження, механізму регулювання і контролю. Однією з яскравих істотних особливостей сучасної китайської системи спорту вищих досягнень є перехід від екстенсивної моделі розвитку до інноваційної.

На наш погляд, Україна використовуючи досвід розвитку спорту вищих досягнень у Китаї, повинна розробити державну інноваційну стратегію розвитку спорту вищих досягнень, яка передбачає інвестиції в інфраструктуру, кадровий потенціал і наукове обслуговування даної сфери.

Висновки. Сучасна китайська модель спорту вищих досягнень на основі інноваційного управління демонструє гнучкий, творчий підхід, постійно корегуючи методи і форми перетворень. Пошук цій йде постійно і рішення приймаються відповідно до доцільності та економічної реальності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням організаційно-управлінських аспектів розвитку спорту вищих досягнень в інших провідних країнах світу.

Література

1. Алтухов С.В. Спортивная реформа в Китае: от государственной идеологии до изменения сознания людей. [Интернет] дата звернення 11.05.2021. Доступно: <https://istina.msu.ru/publications/article/87067653/>
2. Бубка С.Н., Платонов В.Н. редакторы. Менеджмент подготвокиспортсменов к Олимпийскимиграм. К.: Олимп. Лит.; 2017. 480 с.
3. Бурк Верена. Спорт в Китае: история развития и современное сосотояние. Наука в олимпийском спорте. 2014; №1; с. 54-59.
4. From Barcelona to Athens (1992–2004): 'Juguo Tizhi' and China's quest for global power and Olympic glory [Internet]. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09523367.2012.634987>
5. General Administration of Sports of China. Winter Sports Development Plan. [Internet]. Available from: <https://sports.sina.com.cn/others/winter/2016-11-02/doc-iffxnety7136147.shtml>
6. Xiaoqian H. An analysis of Chinese Olympic and elite sport policy discourse in the post – Beijing 2008 Olympic Games. Loughborough University Institutional Repository. 2015. 442 p.
7. Hong F. China. In: B. Houlihan, N. Green, eds., Comparative Elite Sport Development: systems. Structures and public policy. 1st ed. Oxford: Butterworth-Heinemann. 2008. P. 26-52.

References

1. Altukhov S.V. Sportyvnaia reforma v Kytae: ot hosudarstvennoi ydeolohyy do yzmeneniya soznaniya liudei. [Internet] data zvernennia 11.05.2021. Dostupno: <https://istina.msu.ru/publications/article/87067653/>
2. Bubka S.N., Platonov V.N. redaktory. Menedzhment podhotovky sportsmenov k Olympyskym yhram. K.: Olymp. Lyt.; 2017. 480 s.
3. Burk Verena. Sport v Kytae: ystoryia razvytyia y sovremennoe sosotoianye. Nauka v olympyskom sporте. 2014; №1; s. 54-59.
4. From Barcelona to Athens (1992–2004): 'Juguo Tizhi' and China's quest for global power and Olympic glory [Internet]. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09523367.2012.634987>
5. General Administration of Sports of China. Winter Sports Development Plan. [Internet]. Available from: <https://sports.sina.com.cn/others/winter/2016-11-02/doc-iffxnety7136147.shtml>
6. Xiaoqian H. An analysis of Chinese Olympic and elite sport policy discourse in the post – Beijing 2008 Olympic Games. Loughborough University Institutional Repository. 2015. 442 p.
7. Hong F. China. In: B. Houlihan, N. Green, eds., Comparative Elite Sport Development: systems. Structures and public policy. 1st ed. Oxford: Butterworth-Heinemann. 2008. P. 26-52.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).12
УДК 796.011.3

Зеніна І. В.
доцент, кандидат педагогічних наук
Гаєрилова Н. М.
старший викладач
Кузьменко Н. В.
старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Сучасний процес навчання у ВНЗ висуває високі вимоги до навчальної діяльності, але й, насамперед, до здоров'я студентської молоді. Інтересифікація навчальної діяльності поступово здійснює значний психофізичний вплив на молодий організм студента, який ще формується, що призводить згодом до перенавантаження організму, виникнення стану гіподинамії й різних захворювань. Для збереження і зміцнення здоров'я студентів, їхнього повноцінного розвитку необхідні сучасна корекція й підтримка стану здоров'я молоді, в основі якої покладена рухова активність як фізіологічна потреба для гармонійного розвитку й реалізації розумового й фізичного потенціалу молоді в процесі навчання у виші.

Факт тісного взаємозв'язку стану здоров'я й фізичної працездатності зі способом життя, обсягом і характером щоденної рухової активності загально визнаний. Дослідження свідчать, що людський організм запрограмований на інтенсивну і систематичну рухову активність. Але сьогодні величезний руйнівний вплив на організм людини має різке зменшення рухової активності, викликане комфортністю умов життя й іншими наслідками науково-технічного прогресу. Перешкодити цьому може тільки інтенсивне і цілеспрямоване використання засобів фізичної культури для задоволення природної потреби людського організму в русі.

Фізичним вправам віддається перевага із багатьох засобів впливу, що застосовуються для підвищення фізичної й розумової працездатності студентів. Вони здійснюють повний вплив на організм студента – м'язи, за допомогою центральної нервової системи, впливають на всі внутрішні органи й системи, стимулюють багато фізіологічних процесів, оптимізують реакцію організму на несприятливі фактори.

Аналіз сучасної літератури свідчить про те, що сучасна організація фізичного виховання не досить ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та зацікавленості більшості студентів до занять фізичними вправами. Це свідчить про загальну потребу у розробках нових науково обґрунтованих шляхів вдосконалення організації фізичного виховання у ЗВО.

Ключові слова: фізичні вправи, фізична культура, здоров'я студентів, рухова активність, фізичне вдосконалення.

Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N. The effect of exercise on the body of students A modern learning at higher educational establishment has high requirements to a health of student's youth. Learning has gradual psychological and physical influence on young organism of a student when this organism is forming; it leads to overloading organism as well as to a lack of movements and various illnesses. The modern correction and supporting a health of young people are necessary for saving and strengthening students' health; the base of this correction and strengthening is moving activities as physiological demand for harmonic development and a realization of mental and physical potential of young people when learning at higher educational establishment.

The fact of close relationship of health state and physical workabilities with a mode of life as well as moving activities is generally acknowledged matter. The investigations show that human's organism is programmed on intensive and systematical moving activities. But today a reduction of moving activities has large influence on a human's organism; this reduction is conditioned with the help of comfortable conditions of a life as well as other reasons of scientific and technical progress. That's why for a contentment of natural demand of a human's organism at movement we can use intensive and goal – oriented application of means of physical culture.

The physical exercises have an advantage before other means of influence which apply for increasing physical and mental workabilities of students. These exercises influence on an organism and muscles; on all organs and systems; exercises stimulate many physiological processes and optimize a reaction of an organism on negative factors.

The analyses of a modern literature show that a modern organization of physical bringing up is not enough effective for increasing a level of physical preparing, a health and an interest of a major of students to lessons of physical exercises. This shows that there is an overall demand at works out of new scientific and grounded variants of improving an organization of physical bringing up at higher educational establishment.

Key words: physical exercises, physical culture, a health of students, moving activities, physical improvement.

Постановка проблеми. В останні роки відбулось чимало змін в організації фізичного виховання студентів. Зважаючи на умови сучасного ринку праці, який потребує високоосвічених фахівців із високим рівнем фізичної підготовленості, мобільності та працездатності, ключове значення в умовах закладу вищої освіти належить фізичному вихованню.

Багато науковців звертають увагу на проблему недостатньої ефективності процесу фізичного виховання в зв'язку з переходом на кредитно-модульну форму навчання, що призвів до зменшення кількості академічних годин, які відводяться на фізичне виховання та його переходом в розряд самостійної роботи.

Змінити ставлення студентської молоді до занять фізичним вихованням, власного здоров'я можливо за рахунок надання їм можливості вільного вибору виду рухової активності, при цьому враховуючи їх мотиви, потреби, інтереси та життєві плани.

Аналіз останніх досліджень. В дослідженнях багатьох науковців відзначається, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому. Близько 90% студентів мабуть відхилення у стані здоров'я. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшої частини молоді не сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я, недостатньо сформована мотивація до занять фізичними вправами. Студентська молодь нетхує ефективними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Мета дослідження: визначити вплив фізичних вправ на організм студента.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі Інтернет з проблеми, що вивчаємо, педагогічні спостереження, опитування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що фізичні вправи мають потужний оздоровчий ефект і регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають й зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів, хребтового стовпа тощо.

Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему зумовлений, з одного боку, тренуванням та зміцненням серцевого м'яза, а з іншого – нормалізацією складного механізму регуляції цього органу та всієї системи кровообігу, внаслідок чого: покращуються коронарний кровообіг та обмін процесу у серці; поліпшується венозна гемодинаміка, що сприяє притоку крові до серця; підвищується ефективність систоли; покращується кровозабезпечення серцевого м'яза, нормалізується артеріальний тиск та інтенсивність загального кровотоку; знижується вміст холестерину в крові. Під впливом тренувань жири не відкладаються в судинах або підшкірній клітковині, а витрачаються організмом. У тісному зв'язку з діяльністю серцево-судинної системи перебуває дихальна система. Її реакція на регулярні фізичні вправи полягає у підвищенні еластичності міжреберних хрящів, завдяки чому збільшується рухливість діафрагми; зміцненні дихальних м'язів (діафрагми, міжреберних м'язів); підвищенні життєвої ємності легень; формуванні правильного дихання (уповільнений поглиблений видих із залученням м'язів черевного преса); поліпшення легеневої вентиляції; економізації зовнішнього дихання; поліпшенні процесу газообміну в легенях (поліпшення насичення артеріальної крові киснем і видалення вуглекислого газу).

Спеціально підібраними вправами можна покращити роботу шлунково-кишкового тракту, зокрема його рухову функцію, та впливати на шлункову секрецію.

Таким чином, інтенсифікація нервових процесів, нормалізація травлення, підвищення функції легень та серцево-судинної системи покращує постачання всіх тканин організму речовинами, що регулюють, активізують процеси обміну, а це, свою чергу, стимулює захисні сили організму, загартовує організм, збільшує опір хворобам цивілізації, зміцнює здоров'я та підвищує якість життя. Іншими словами, фізичні вправи мають значний оздоровчо-профілактичний вплив на організм людини.

Регулярні заняття фізичними вправами з метою зменшення ймовірності загострення хронічного захворювання, затримки розвитку патологічного стану або корекції наявних порушень називають оздоровчо-профілактичними.

Оздоровчий ефект від систематичних занять фізичними вправами полягає у тому, що фізична активність затримує розвиток коронарного атеросклерозу й таким чином попереджає виникнення багатьох хвороб серця. Під впливом тренувань поліпшується функція підшлункової залози, що виробляє інсулін – гормон, який розчеплює глюкозу. Завдяки цьому покращуються умови накопичення й раціональної витрати енергії організму. Також поліпшується робота печінки - головної біохімічної лабораторії організму. Завдяки фізичним вправам активізується вироблення ферментів та інших важливих біологічно активних речовин, прискорюється очищення організму від шлаків, що утворюються в процесі життєдіяльності.

При заняттях фізичними вправами зміцнюються різні групи м'язів (у тому числі тулуба), що покращує поставу й підвищує фізичну підготовленість та працездатність. Систематичні заняття фізичними вправами здатні виправити багато фізичних дефектів організму людини, як вроджених, так і набутих.

Фізичні вправи – рухові дії, які виконуються з метою набуття або вдосконалення фізичних якостей, вмінь та рухових навичок.

Спеціально ж підібрані вправи здатні посилювати процеси гальмування чи збудження у ЦНС і, таким чином, сприяти відновленню нормальної рухливості та врівноваженості нервових процесів. Такі вправи покращують регулюючі властивості, активізують діяльність ендокринних залоз і стимулюють вегетативні функції та обмін речовин за механізмом опорно-вісцеральних рефлексів. Тонізуючий вплив фізичних вправ тим більший, чим більше м'язів залучено до рухової діяльності і чим сильнішим є м'язове зусилля. У осіб, які займаються ЛФК, виникають позитивні емоції, створюється піднесений настрій і з'являється впевненість у швидкому одужанні.

З метою зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку та загартовуванню організму необхідно забезпечити кожному студенту повноцінний (у кількісному та якісному відношенні) рухових режимів. Вирішення цього завдання значно залежить від правильного вибору медичної групи для кожного студента, а також активного використання всього арсеналу засобів фізичного виховання для оздоровлення молоді.

Диференціація фізичного виховання студентів – одна з головних проблем фізичного виховання у ВНЗ. Перш за все, зазначимо, що система фізичного виховання хоч і вимагає диференціації навантажень, проте не можна запропонувати діагностичного інструментарію для його оцінювання. Численними авторами доведено, що успіх організації фізичного виховання нерозривно пов'язаний з діагностикою рівня фізичного стану студентів, що є важливим прогностичним показником стану та рівня здоров'я. Вчені єдині у думці, що для досягнення необхідного результату потрібен постійний контроль змін фізичного стану. Проте на практиці спостерігається повна відсутність цього. На сьогодні науковці не дають однозначної відповіді на основі яких ознак потрібно реалізовувати принцип диференціації у фізичному вихованні студентів. Найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних критеріїв поділу студентів на підгрупи, співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до рівня фізичного здоров'я студентів та дозування навантажень.

Розподіл на групи за станом здоров'я зумовлений тим, що досягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять фізичним вихованням залежить від ступеня відповідності засобів, форм та методів занять індивідуальним особливостям людини. При цьому необхідно мати на увазі, що організм студентів з відхиленням у стані здоров'я потребує рухової активності не менше, а найчастіше й більше, ніж організм здорових студентів, але це повинна бути якісно інша рухова активність.

Враховуючи індивідуальні особливості студентів під час занять фізичним вихованням загальноприйнятим є розподіл на групи здоров'я за такими критеріями: наявність або відсутність хронічних захворювань, рівень функціонування основних систем організму, ступень опору несприятливим впливам, рівень фізичного розвитку, ступінь гармонійності фізичного розвитку. У більшості ВНЗ України курс фізичного виховання проводиться один раз на тиждень на перших трьох курсах. Безумовно, за такого підходу вирішити проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю студентів, неможливо. Така система не забезпечує належного рівня рухової активності під час навчання. З огляду на спосіб життя студентів: автоматизація та постійна мінливість навчальних процесів, нервного перенапруження, неадекватності інтелектуального навантаження та обмеження рухової активності їхній руховий режим реалізований лише на 20-25% природних потреб у рухах. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя сучасного студента становить реальну загрозу стану здоров'я.

Необхідно враховувати і те, що частина студентів у школі взагалі не відвідували занять з фізичного виховання. Як наслідок, у студентів-першокурсників не сформовано необхідного досвіду використання засобів фізичної культури у повсякденному житті, вони не бажають займатися і надалі, у них відсутній стереотип здорового способу життя. Тому важливим питанням, на думку багатьох науковців, практиків, є відношення студентів до занять з фізичного виховання. Дослідження доводять, що у більшості студентів відсутня зацікавленість у заняттях фізичними вправами. Невиправдані звільнення із занять фізичною культурою у школі та повна відсутність самостійних занять, негативно позначились на фізичній підготовленості студентів. Крім того, у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватися про власне здоров'я. Цінність здоров'я набуде достатньої дієвості, якщо студент усвідомлюватиме і практично утверджуватиме себе, своє цілісне (і фізичне і моральне) "Я" у справах і поведінці. Така якість "цінність здоров'я" і буде визначати гуманістичну спрямовану життєдіяльність суб'єкта. Звідси випливає, що виконання фізичних вправ щодо забезпечення здоров'я студента має бути стратегічно орієнтована на розуміння ним того факту, що бути здоровим – це його обов'язок. Вибір студентами форми рухової активності був адекватним, тобто зазвичай з урахуванням особливостей навчальної діяльності і стомлення, зі спрямованістю на корекцію своєї статури або поліпшення працездатності тощо.

Якщо у студента буде сформована цілеспрямована мотивація до фізичного вдосконалення і почуття відповідальності, то це полегшить перенесення навантаження та дозволить ефективніше мобілізувати ресурси організму на шляху вдосконалення.

Для фізичного вдосконалення студента важливо розуміти потенціал його фізичних якостей. Фізичними якостями людини прийнято називати її окремі рухливі задатки такі як сила, швидкість, терпіння, спритність і гнучкість. Фізичні якості людини змінюються в процесі росту і розвитку організму. Ці зміни можна посилити і прискорити ціленаправленими заняттями і фізичними вправами, які виконуються на заняттях фізичної культури в вищих навчальних закладах України. Тільки в результаті постійного подолання тренувальних навантажень в організмі проходять ряд змін. У вищих навчальних закладах виконання студентами фізичних вправ має на меті розвиток таких складових, як сила, швидкість, терпіння, спритність, гнучкість.

Засобами виховання сили є вправи, при виконанні яких відбувається подолання певних бар'єрів, предметів різної маси, таких як штанга, гирі, гантелі, маса власного тіла (підтягування, присідання). Для виховання швидкості використовують метод важких і легких умов (біг під нахилом, метання легких предметів). Ефективними засобами виховання спритності є швидкі рухливі спортивні ігри, акробатика. Для виховання гнучкості виконують активні рухи збільшуючи дію, наприклад, нахил тулуба в різні боки, пружні розмахи ногами та інші.

Висновки. Регулярні заняття різноманітними фізичними вправами в навчальному процесі у ВНЗ або в поза аудиторній роботі дають організму студентів додатковий запас міцності, підвищуючи стійкість організму до різноманітніших факторів зовнішнього середовища та готують їх до майбутньої професії. Отже, аналіз літературних джерел довів, що в життєдіяльності студентів фізичні вправи грають велику роль.

Дотримання всіх рекомендацій при фізичному вихованні студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, дозволить підвищити ефективність занять та сприятиме покращенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на сприяння у виборі студентами оптимальних рухових режимів і надання допомоги в їхньому фізичному вдосконаленні засобами фізичних вправ.

Література

1. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Наук. Пр.2013, № 1(21). – С.153-156.
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт. Київ, 1994. – 22 с.
3. Мунтян В.С., Пліско В.І. Фізичне виховання та спорт у контексті положень нового закону України "Про вищу освіту" Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014. Вип. 118, т.1. – С.222-226.
4. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема. Житомир: ЖІТІ, 1997. – 214 с.
5. Пліско В.І., Сікура А.Й. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. V міжнар. Наук.-практ.конф., 10-11 жовт.2013р. Запоріжжя, 2013. – С. 178-180.
6. Попрошаєв О.В., Білик О.А., Островський М.В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір // Спортивна наука України. 2015. № 2. – С.36-43.
7. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Островський М.В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни "Фізичне виховання" в національній системі освіти // Спортивна наука України. 2016. № 3.- С.3-8.
8. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання. Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка, 2017. – С.264.

References

1. Gakh R. (2013) Athletic gymnastics in the system of physical education of students – economists of the second year of study. Physical education, sports and culture in modern society, Vol. 1 21, pp. 153-156.
2. Zakon Ukrainy Pro fizychnu kulturu i sport [Law of Ukraine On Physical Culture and Sports]. (1994.).
3. Muntian V., & Plisko, V. (2014). Physical education in the context of the Ukraine new law " On Higher Education". Visnyk Chermighivskjogho nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu. Serija Pedagoghichni nauky. Fizychnye vykhovannja ta sport, 118 1, 222-226.
4. Muliar V. (1997). Samorealizatsiia osobystosti yak sotsialna problema [Self-realization of personality as a social problem]. Zhytomyr, Ukraine: Zhiti, 214.
5. Plisko V., Sikura A.J. (2013). Problemy integracijnogho зв'язку mizh teoriijeju ta praktykoju, in Aktualjni problemy fizychnogho vykhovannja, rehabilitaciji, sportu ta turyzmu tezy dopovidej V Mizhnarodnoji naukovy- praktychnoji konferenciji, 10-11 zhovnja 2013 r. pp. 178-180. Zaporizhzhja KPU.
6. Poproshaev O., Bilyk, O., Ostrovskij M. (2015). Physical education in the context european educational space. Sport science of Ukraine, 2, 36-43.
7. Poproshaev O., Muntean V., Ostrovskij M. (2016). The place and role of the discipline " Physical education " in the national education system. Sport science of Ukraine, 3, 3-8.
8. Chernyakov V., Zheliznii M. (2017) Gymnastics and methods after of its teaching. Chermihiv National Pedagogical University named after Taras Shevchenko, pp. 264.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).13
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Зеніна І. В.

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Гаврилова Н. М.**

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Кузьменко Н.В.**

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

ОСМИСЛЕННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ

У статті освітлено погляди авторів на організацію тренувальних занять силовою гімнастикою зі студентами в умовах віддаленого навчання; підготовку тих хто навчається до самостійної фізкультурної діяльності та особливості постановки навчальних завдань. Автори розглядають особливості постановки завдань, бачення змісту підготовки навчальних матеріалів для занять атлетичною гімнастикою, формування у студентів знань, умінь і навичок свідомого системного впливу на самостійний розвиток силових якостей. У роботі розглянуто теоретичні і методичні погляди науковців на формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, обґрунтовано сутність алгоритму підготовки до тренувань, зміст процесів окремих викладацьких пояснень на навчальних заняттях. Розглянуті особливості можуть використовуватись для конкретизації завдань в процесі підготовки студентів до самостійних занять силовою гімнастикою.

Ключові слова: фізична підготовка, атлетизм, силова підготовка, фізичне виховання самостійні заняття, віддалене навчання.

Zenina I. V., Gavrilova N. M. and Kuzmenko N. V. Understanding the tasks of preparing students for independent athletic trainings in terms of remote education. The article highlights the authors' vision on improving the educational process of students' physical education in terms of clarifying the tasks of preparing students for independent

athletic trainings. The authors consider the peculiarities of setting tasks, vision of the training materials' content for athletic gymnastics, the formation of students' knowledge, skills and abilities of conscious systemic influence on the independent development of strength qualities. The paper considers theoretical and methodological views of the scientists on the formation of skills and abilities for independent physical exercises, substantiates the essence of the training preparation algorithm, the processes of individual teaching explanations on the lessons. Effective selection of strength training means and methods in the training sessions development, planning training cycles and physical activity calculation depends on a clear task definition according to the goals. The methodical features of strength training are considered in the work and examples of their realization in the practice of independent classes are given. The considered features can be used to specify tasks in the process of preparing students for independent athletic training. The article highlights the authors' vision of improving the educational process in physical education of students in terms of considering the peculiarities of preparing training materials for athletic gymnastics, the formation of students' knowledge, abilities and skills of a systemic impact on the development of strength qualities. Clear explanation to students of the specific nature of the tools and methods choice, calculation and control of physical activity in the training process provides conscious learning, skills in planning independent exercise to use optimal forms, methods and tools that meet the objectives of the training process.

Key words: physical training, athletics, strength training, physical education, independent training, remote education.

Вступ. Процеси реформування освітнього простору України в наближенні до вимог рівня Європейських і світових стандартів отримали в останні роки додаткові випробування і труднощі освоєнням нових форм навчання. Необхідність переосмислення навчальних завдань [5], додаткових методів та засобів освіти, яка пов'язана з впровадженням заходів обмеження масових зібрань, переміщень, соціального спілкування, періодичного переведення навчальних закладів на віддалені форми навчання, актуалізує потребу досліджень щодо вдосконалення навчально-виховних напрямів підготовки студентів до самостійного освоєння навчального матеріалу. В усвідомленні цих аспектів, слід відзначити набуття найвищого рівня актуальності ключової ролі у процесі підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності створенням педагогічних умов для формування умінь діяти самостійно [7, с.76].

З розв'язанням цих питань, в ряду з іншими освітніми завданнями, пов'язані і завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [3], [4], [5], [6].

Як зазначає М.І. Матвієнко: «Завдання вищої освіти по підготовці творчої, самостійної, всебічно розвиненої особистості є актуальним питанням сьогодення. В контексті такого бачення, процес підготовки студентів до самостійної фізкультурної діяльності є невід'ємним компонентом освітніх завдань» [7, с.76]. Автор, підкреслює, що «науково обґрунтоване впровадження засобів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки в умовах самостійних занять фізичними вправами є однією з необхідних умов підвищення ефективності фахової підготовки студентів...» [8, с.5], а, в результаті аналізу досліджень науковців (В. С. Астаф'єва (2003 р.), В. П. Канішевського (1999 р.), Є. О. Котова (2003 р.), наголошує: «формування у студентів стійкої потреби, спеціальних умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є актуальним і пріоритетним питанням сьогодення» [8, с.5].

В окресленні характерних рис сучасної освіти, М.Б. Євтух підкреслює, що формування мотивації на вироблення власної активної освітньої стратегії, яка дозволяє ставити власні цілі, створювати індивідуальну траєкторію їх досягнення, самостійно обирати освітні засоби їх здійснення, сприяє розвитку студента як особистості [4, с.439].

Підготовка студентів до самостійних занять атлетизмом як частина навчального процесу з фізичного виховання має передбачати аспекти формування фізкультурних знань умінь та навичок тих хто навчається в умовах осмислено спрямованих викладачами формуючих процесів в напрямку самостійного здобуття студентами знань та досвіду, поступового та планомірно розрахованого переходу від педагогічного контролю до самоконтролю.

Аспекти осмислення таких завдань є предметом обговорення нашої публікації.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на завдання фізичного виховання в частині підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом в умовах віддаленого навчання.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо поглядів науковців на проблеми організації самостійних занять фізичними вправами.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів до самостійних занять силовою гімнастикою.

Результати дослідження. Джерела розуміння змісту поняття «Атлетизм» зародились у Стародавній Греції. З міфів та легенд стародавнього світу до нашої свідомості доходять слава про подвиги атлетів тих епох. Існує, навіть, версія, що за неперевершену силу та надлюдські можливості силових дій атлетів нарікали в статус богів.

Популярність атлетичної гімнастики перебувала на високому рівні в усі часи. Фахівці відносять до атлетичних видів спорту : бодібілдинг, пауерліфтінг, гирьовий спорт, важку атлетику. Крім спортивної як змагальної діяльності, атлетичну гімнастику використовують у фізичній рекреації, фітнесі, фізичній реабілітації (для зміцнення, або відновлення окремих м'язових груп, відновлення функціональних або силових кондицій після хвороб). Велику популярність заняття атлетичною гімнастикою мають у студентів на практичних заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Так, у відповідях анкет студентів-першокурсників на питання «Яким видом спорту Ви хотіли б займатись в університеті», на ряду з іншими видами спорту більше 70 % отримує атлетична гімнастика. Студенти активно відвідують заняття з атлетичної гімнастики як і з окремою метою покращити власні силові кондиції взагалі, так і з метою: за рахунок вдосконалення силових якостей, покращити власні результати в різних видах спорту.

В процесі організації занять з силової підготовки особливо важливо викладачеві правильно визначити основну мету студента в заняттях атлетизмом, виділити ключові мотиви до цієї діяльності з загальної системи мотивів до

занять фізичними вправами. Таке дослідження дозволяє наставнику оптимально зорієнтувати програмні завдання тренувальних занять, рефлексивно змінювати їх відповідно до психічного та фізичного стану.

Дж.Х.Вілмор і Д.Л. Костіл освітлюють контекст змісту поняття «аналіз потреб тренування». У плануванні програм силової підготовки, першим кроком автори рекомендують проведення аналізу тренувальних потреб. До опитування рекомендовано наступні питання: «1) які групи м'язів слід тренувати? 2) який метод підготовки слід застосовувати? 3) на яку систему енергозабезпечення слід звернути головну увагу? 4) на що звернути увагу, щоб запобігти травмам?» [1, с.92]. В нашому баченні, таких питань в попередньому контролі має бути значно більше. Перед розробкою викладацьких рекомендацій для студентів щодо самостійних занять атлетизмом, той хто займається має пройти ряд тестувань на фізичну підготовленість та рівень готовності до фізичних навантажень. В контексті підготовки до самостійних занять, викладач має визначити рівень свідомого сприйняття студентом навчального матеріалу та розуміння процесів контролю (для формування навичок самоконтролю як навчальної функції контролю).

Так, В.Л. Волков вважає, що для отримання повної і достовірної інформації про стан фізичної підготовленості студентів в процесі самостійних занять фізичними вправами необхідно застосовувати значно більше засобів контролю ніж передбачено Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [7, с.77]; [2].

М.І. Матвієнко зазначає, що «формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами як одне з завдань навчальної дисципліни вимагає широкого діагностичного бачення. Так дослідження системи мотивів тих хто займається, контроль знань студентів, контроль свідомого сприйняття ними власного фізичного виховання, створюють умови для оцінювання когнітивної, мотиваційної та практично-синтезованої складових готовності до самостійних занять» [6, с.272].

В алгоритмі підготовки до занять атлетизмом Дж.Х.Вілмор і Д.Л. Костіл вбачають таку послідовність: 1) аналіз потреб тренування; 2) вибір вправ; 3) визначення порядку їх виконання; 4) планування кількості циклів кожної вправи; 5) розрахунок пауз між циклами та вправами; 6) підбір величини опору (навантаження) [1, с.92].

Осмислення завдань кожного пункту в контексті підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом приводить до висновку, що ключовим завданням для занять без тренера-викладача є розрахунок тренувального процесу студентом на підставі власних знань про процес.

М.І. Матвієнко, на підставах аналізу науково-педагогічної літератури, досвіду викладацької роботи та аналізу експериментальних заходів по підготовці самостійної фізкультурної діяльності студентів вищих навчальних закладів виокремлює ряд факторів, що впливають на процес формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами: «1) фактор свідомого сприйняття фізкультурної діяльності, який виражений через: рівень знань студентів (сутність понять і термінів фізичної культури; завдання фізичної культури у вищій освіті; видових класифікацій фізичних вправ, характеристик фізичного навантаження; усвідомлення власних можливостей у використанні засобів фізичного виховання); 2) Мотиваційний фактор, який виражений у наявності (відсутності) системи мотивів до самостійних занять фізичними вправами (Основою можуть бути мотиви до спортивної діяльності, оздоровлення, навчально-пізнавальної діяльності з усвідомленням необхідності гармонійного фізичного і розумового розвитку і т.д.); 3) Синтезовано-практичний (діяльнiсний), який виражений у свідомо планомірній фізкультурній діяльності студентів з використанням знань фізичної культури» [7, с.77].

Т.Ю. Круцевич, М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов освітлюють в своїх роботах класифікацію засобів розвитку сили, що надана А.Тер-Ованесяном і І. Тер-Ованесяном у 1986 р.: «1) силові вправи з обтяженням власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки та ін.); 2) силові вправи з масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі та ін.); 3) силові вправи з обтяженням опором (опір еластичних предметів, опір партнера, опір навколишнього середовища, само опір та ін.); 4) силові вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки з обтяженням, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень у динамічному режимі); 5) вправи на силових тренажерах; 6) ізометричні вправи» [3, с.186].

Після визначення «потреб тренування» студенти мають усвідомити загальні видові класифікації та характеристики фізичних вправ. Викладач, володіючи результатами досліджень мотиваційних характеристик тих хто займається, відповідно до цього, рефлексивно координує рекомендації щодо організації тренувань. До змісту консультацій включають: переваги або недоліки вибору тих або інших вправ; рекомендації щодо додержання характеристик фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, інтервали відпочинку); вимоги техніки безпеки виконання вправ. На будь-якому етапі підготовки до самостійних занять студенти мають освоювати методи контролю (самоконтролю за суб'єктивними і об'єктивними показниками), формувати уміння рефлексивно змінювати тренувальні режими у відповідності до власного психофізичного стану.

Для прикладу, пояснення викладача щодо розвитку максимальної сили повинно вміщати інформацію для того хто займається про ефективність вправ з обтяженням масою предметів, вправ з подоланням опору предметів, вправ на спеціальних тренажерах, вправ у подоланні опору власного тіла з додатковим обтяженням. У зміст інструктажів має входити пояснення доцільності використання тих або інших методів, принципів індивідуального підбору зовнішнього опору, розрахунку темпу виконання вправи. Викладач має керувати формуванням у студентів умінь самоконтролю. Так, у методиках розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси за рекомендаціями Т.Ю. Круцевич, «між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку (ЧСС повинна відновлюватися до 101 – 120 ударів за хвилину). Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати інтервал відпочинку (ЧСС повинна відновлюватись до 91 – 100 ударів за хвилину)» [3, с.190]. Уміння використовувати об'єктивні показники самоконтролю власного фізичного стану в процесі самостійних занять є фактором готовності студентів до оптимального планування та розрахунку фізичного навантаження відповідно до поставлених завдань.

В роз'ясненнях викладача про переваги використання ізометричних вправ як вправ ефективного впливу на

розвиток максимальної сили за рахунок вдосконалення міжм'язової координації [3, с.193], обов'язково включаються перелік недоліків щодо використання таких вправ.

Так, до недоліків використання ізометричних вправ Т.Ю. Круцевич відносить: «1. Необхідність тривалої затримки дихання і натуження при максимальних зусиллях, яке негативно впливає на роботу серцево-судинної системи і може стати причиною порушень її діяльності. 2. Найбільший приріст спостерігається лише в тих положеннях ланок тіла, в яких виконувалися ізометричні напруження. 3. Менша ефективність порівняно з динамічними вправами. Сила зростає повільніше, особливо у добре тренованих людей. 4. Обмежене перенесення статичної сили на динамічну у зв'язку з тим, що нервово-м'язова регуляція зусиль суттєво відрізняється» [3, с.189].

Переваги і недоліки використання тих або інших методів атлетичної підготовки (концентричний метод, ексцентричний метод, пліометричний метод, ізокінетичний метод, метод змінних опорів [9, с.131 – 134]) мають бути донесені викладачем до свідомості студентів як навчальне завдання підготовки до самостійних занять атлетизмом. Фактором успішності виконання такого завдання є усвідомлення студентами особливостей вибору доцільних варіантів і їх співвідношень в процесі силової підготовки.

Як зазначають В.М. Платонов і М.М. Булатова: «При використанні різних методів можуть змінюватися величина опорів, швидкість рухів, величина суглобних кутів, кількість повторень в одному підході або тривалість м'язового напруження, кількість підходів в одній серії, кількість серій у занятті, кількість вправ, що використовуються, і їх спрямованість, послідовність впливу вправ на різні м'язи і м'язові групи, тривалість і характер пауз між підходами, серіями і окремими заняттями. Процес силової підготовки урізноманітнюється застосуванням різних обтяжень, опорів і спеціальних тренажерів» [9, с.135].

Зазначені особливості, в нашому баченні, випробувати на власному організмі доцільно виключно в присутності фахівця (викладача), під його наглядом і за його рекомендаціями. Але якщо навчальні заняття з фізичного виховання наповнені змістом виконання завдань підготовки студентів до самостійних занять з суворим додержанням принципів активності і свідомості навчання, з наповненням формуючими процесами освоєння методів контролю (з переосмисленням його в самоконтроль), з дослідженням студентами власних можливостей, то результатом такої організації педагогічного процесу має стати високий рівень готовності студентів до самостійних занять атлетизмом.

Результати досліджень мотиваційних особливостей студентів до занять атлетизмом, результатів контролю готовності до самостійних занять та особливості використання методів силової підготовки нами планується освітити в наступних публікаціях.

Висновки Таким чином в переосмисленні завдань підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом в умовах періодичного переходу на віддалені форми навчання, введення обмежень переміщень і соціального спілкування, слід виокремити: 1) завдання створити педагогічні умови для усвідомлення студентами різноманіття форм, засобів та методів їх використання; 2) завдання сформувати у тих хто навчається уміння визначати власні цілі та завдання, а, відповідно до цього, здійснювати планування самостійних завдань; 3) завдання сформувати уміння самоконтролю на підставі об'єктивних показників контролю, а на підставах визначення власного фізичного рівня, рефлексивно змінювати планування тренувальних занять; 4) завдання сформувати уміння самостійного пошуку теоретичних обґрунтувань щодо показників власних практичних результатів та формування доцільних методичних питань до викладача (на першому етапі), а в подальшому – використовувати досвід як методичні уміння в особливостях організації власних самостійних занять атлетизмом.

Література

1. Вілмор Д.Х і Костіл Д.Л. Фізіологія спорту : [Підручник], - К.: Вид-во «Олімпійська література», 2013. – 654 с.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [Навчальний посібник], - К. : «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Круцевич Т.Ю Теорія і методика фізичного виховання [Підручник]. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 367 с.
4. Касіч Н.П. і Матвієнко М.І. Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури. 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, 2013. – Випуск 4 (29). С. 439 – 443.
5. Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 9. – С. 23 – 29.
6. Матвієнко М.І. Діагностичні характеристики контролю готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст], Т.2. Вип.107./ Чернігівський національний педагогічний університет імені .Т.Г. Шевченка /голюред.Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – 444 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) С. 271 – 275.
7. Матвієнко М.І. Характеристика методів контролю сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів./М.І. Матвієнко //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, 2013. - Випуск 5(30)13. С. 76 – 80.
8. Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів

педагогічних університетів : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

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

References

1. Wilmore D.H. and Churchill D.L. (2013) Physiology of sport: [Textbook], - К. : Publishing House "Olympic Literature", 2013. - 654 p.
2. Volkov V.L. (2008) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: [Navchalnyi posibnyk]. K.: «Osvita Ukrainy»,. 256.
3. Krutsevych T.Iu (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Pidruchnyk]. K.: Vydavnytstvo NUFVSVU «Olympic literature», 367.
4. Kasich N.P. and Matvienko M.I. (2013) Innovative methods of control of preparation for independent physical exercises of future teachers of Ukrainian literature. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University . Series №15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports " 36. scientific works / Ed .. G.M. Arzyutova. - Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova, 2013. - Issue 4 (29). Pp. 439 - 443.
5. Matvienko M.I. (2011) Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue. 9. pp. 23 - 29.
6. Matvienko M.I. (2013) Diagnostic characteristics of control of students' readiness for independent physical exercises Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko [Text], Vol.2. Issue 107./ Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko / golyured.Nosko MO - Chernihiv: ChNPU, 2013. - 444 p. (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports) P. 271 - 275.
7. Matvienko M.I. (2013) Characteristics of methods of control of formation of abilities and skills to independent physical exercises of students of pedagogical universities. Matvienko // Scientific Journal of the National Pedagogical M.P. Dragomanova University . Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports " 36. Scientific works / Edited by GM Arzyutov. - K. : Published by NPU named after MP Dragomanova, 2013. - Issue 5 (30) 13. P. 76 - 80.
8. Matvienko M.I. (2017) Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Dis. ... Cand..ped. Science: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.
9. Platonov V.M., Bulatova M.M. (1995) Physical training of the athlete: Textbook - K. : Olympic Literature, 1995. - 320 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).14

УДК: 378: 796.071.4:378.8

Іванюта Н. В.
старший викладач
Київський національний університет України "КПІ" імені І.І. Сікорського

ЗМІСТ І СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ

У статті аналізуються специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу. Проаналізовані дані спеціальної літератури з метою необхідності провадження сучасних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

За результатами педагогічних спостережень роблять висновки та надаються рекомендації з приводу специфічних особливостей діяльності фахівців з фітнесу та робиться висновок про те, що діяльність фахівців з фітнесу пов'язана з певними труднощами.

Термін "фітнес" повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси), рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Автори, які вивчали проблеми з фітнесу, зазначають, що оскільки термін "фітнес" використовується досить широко, а саме: загальний фітнес, фізичний фітнес (оздоровчий, спортивно-орієнтований або руховий фітнес, атлетичний фітнес), фітнес як рухова активність, фітнес як оптимальний фізичний стан, тому вважають його невід'ємною складовою частиною фізичної культури та спорту України".

Поняття "фітнес" не є якимось застиглим статичним станом, це динамічний багатofакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного і соціального станів, які піддаються розвитку (тренуванню). Поняття "фітнес" перетинається з поняттям «здоровий спосіб життя» і повинно розглядатися, як одна з умов соціальної орієнтації людини на формування даного образу дій, профілактику масових захворювань і гармонійний розвиток особистості.

Враховуючи швидкі темпи розвитку сучасної індустрії оздоровчого фітнесу, постійно зростаючу потребу у висококваліфікованих кадрах, можна з повною впевненістю стверджувати, що важливим завданням в даний час є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури пов'язані з формуванням знань, умінь та навичок молоді здійснювати професійну діяльність, спрямовану на застосування оздоровчої методики.

Вимоги, що пред'являються до фахівця з фітнесу, визначаються: змінами, які виникли в суспільстві внаслідок нових суспільно-політичних і економічних відносин; реорганізації в системі освіти, в фізкультурно-масовому русі країни.

Діяльність фахівця з фітнесу пов'язана з певними труднощами: з постійною зміною обстановки в спортзалі, басейні, на стадіоні, а також з використанням різноманітного спортивного інвентаря і устаткування, неправильне поводження з яким може призвести до травм. Заняття завжди проходять з високою руховою активністю тих, хто займається. При неоднаковій фізичній підготовленості, високій моторній насиченості занять фахівець з фітнесу одночасно керує декількома малими групами і на різних снарядах. Фахівець з фітнесу сам повинен мати добре сформовані навички виконання різних вправ, деякі з яких інтерферентні. Тобто вони протилежні по своїй руховій структурі, коли розвиток одних навичок ускладнює формування інших.

Ключові слова: фітнес, фахівці, професійна діяльність, педагогічна майстерність, такт.

Ivanyut N. Content and specific features of professional activity of fitness specialists. The article analyses the specific peculiarities of professional activities of fitness specialists. The data of special literature are analysed to determine the necessity of introduction of modern technologies to physical education of students.

The results of pedagogical observations can give possibilities to give recommendations as far as the specific peculiarities of activities of fitness specialists and to draw conclusion about that activities of fitness specialists have certain difficulties.

The term "fitness" fully reflects social characteristics (health mode of life), biological characteristics (moving activities, physical state and physical preparing), psychological characteristics (motives, interests), recreational and other characteristics of application of means of physical education for health goals. The authors which learn the fitness point out that the term "fitness" is applied very frequently namely overall fitness, physical fitness (health fitness, sport and oriented fitness or moving fitness, athletic fitness), a fitness as moving activities, a fitness as optimal physical state. That's why the fitness is the integral part of physical culture and sport of Ukraine.

The fitness is the moving versatile process which has the elements of physical, psychological, mental and social states; these states we can develop (it takes place training). The term "fitness" intersects with the term "health mode of life" and we can consider fitness as the one of the conditions of social orientation of a person to forming given mode of actions and to harmonic development of a person.

Taking into account fast paces of a development of modern health fitness and constantly increasing demand at highly skilled specialists we can state that at present the important task is preparing future teachers of physical culture for introduction of technologies of health fitness. The peculiarities of preparing future teachers of physical culture are forming knowledge and skills of young people to realize professional activities which are directed to application of health methodics.

The requirements which are laid claim to a fitness specialist are determined with the help of changes which are at a society because of new political and economic relationships as well as because of reorganization at education system and because of reorganization at physical culture motion of a state.

The activities of fitness specialist are connected with certain difficulties there are: constant shift of a state at sport hall, at swimming pool, on stadium as well as when using various sport equipment. The lessons always carry out with high moving activities of those persons who learn. Because physical preparing is various but a saturation of the lessons is high a fitness specialist at the same time leads some small groups and on various apparatuses. A fitness specialist has to have well formed skills of fulfilling various exercises. Some exercises are opposite as concerned to own moving structure when a development of certain skills complicates forming other skills.

Key words: a fitness, specialists, professional activities, pedagogical mastership, a tact.

Постанова проблеми полягає у визначенні специфічності особливостей професійної діяльності фахівців з фітнесу на розвиток рухових дій молодих фахівців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Незважаючи на велику кількість науково-методичної літератури, присвяченої сучасним методикам та формам організації занять з фізичного виховання, їх упровадження в тренувальний процес залишається повільним. Це може бути пов'язано з рядом причин, недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, відсутністю фахівців та інше. Оновлення змісту освіти й упровадження особистісно-орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни, дозволить позитивно впливати на формування фізичної культури молоді.

Мета роботи. Визначити зміст та базові принципи і шляхи професійної діяльності фітнес-тренера. Теоретично обґрунтувати і перевірити вплив специфічних особливостей професійної діяльності фахівців з фітнесу.

Методи дослідження. Для виконання завдання дослідження були проведені аналіз наукової та спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів. Використовувалась Internet інформація та власний практичний досвід.

Практична значимість – отримані дані можуть бути використані в практичній діяльності щодо професійної підготовки фахівців з фітнесу.

Результати дослідження. Подолати названі труднощі фахівець з фітнесу може за рахунок особистих якостей, систематично їх розвиваючи. Досвідчений фахівець з фітнесу точно і швидко орієнтується на заняттях завдяки широкому полю зору, великому об'єму уваги, вмінню швидкого переключення уваги. Молодий фахівець створює свій об'єм інформації, в якому можуть зберігатися образи найрізноманітніших дій. Він продукує зорову пам'ять, постійно реагує на динамічну обстановку заняття, яка змінюється, вчиться швидко і правильно приймати потрібні рішення, а також проявляти емоційну стійкість, витримку, самовладання, ініціативність і наполегливість [1, 3].

Зміст діяльності фахівця з фітнесу передбачає наступні компоненти: конструктивний, комунікативний, організаторський. Вони змінюються залежно від контингенту тих, хто займається.

Конструктивний компонент – вміння фахівця планувати і прогнозувати учбово-тренувальне заняття, формувати у тих, хто займається, особові якості. Досвідчений фахівець з фітнесу, що володіє аналітичним мисленням, може передбачати їх реакцію на той або інший спосіб дії. Фахівець повинен підтримувати тісний контакт з тими, хто займається, а також із кожним індивідуально, попереджуючи негативні настрої та прояви.

Комунікативний компонент – вміння легко вступати в контакт з тим, хто займається, і підтримувати з ним нормальні взаємини. В педагогічній діяльності фахівця щирість, доброзичливість, терплячість і тактовність позитивно впливають на дисципліну. Ті, що займаються, краще відносяться до занять, до самостійної підготовки, легше засвоюють знання і формують навички.

Для встановлення і підтримки творчих відносин з тими, хто займається, найбільш сприятливі стриманість, ввічлива строгість і пунктуальність. Як на заняттях, так і в неформальному спілкуванні велике значення мають чуйність фахівця, уважність до питань, думок і зауважень, підвищена увага до фізично слабо підготовлених. Упереджене відношення, неприязнь з боку фахівця ведуть до неправильного вибору методів і прийомів дії, ускладнюючи спілкування не тільки індивідуально, але і з групою в цілому. З боку фахівця недопустимі грубість, підвищення голосу і вживання лайливих слів. Це підриває його авторитет, може привести до конфліктів.

Організаторський компонент припускає вміння чітко підготувати і провести учбове заняття, зарядити своєю енергією інших, а також діловитість, розпорядливість і господарність. Організувати – це означає в кожній ситуації вміти оцінити обстановку, прийняти правильне рішення, добитися його виконання [2, 4].

Від організаторських вмінь та навичок фахівця залежить ефективність проведення занять. Організаторський компонент діяльності пред'являє високі вимоги до особистісних якостей фахівця. Першочергове значення мають гнучність та критичність розуму, вміння бути енергійним, ініціативним, вимогливим, наполегливим, рішучим та працездатним.

Педагогічна майстерність інструктора по фітнесу – синтез психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, навичок і вмінь, емоційно-вольових засобів, які формуються у взаємозв'язку з якостями особи. Безпосередньо дію на тих, що займаються у фітнес-клубі, фахівець здійснює за допомогою багатьох вмінь, які складають педагогічну техніку. Вона виражається в організації і проведенні занять. Методична майстерність виявляється в умінні застосувати на заняттях найбільш ефективні методи проходження занять: організувати самостійну підготовку; використовувати прилади та технічні засоби навчання; вести облік і контроль. При оволодінні таким арсеналом методів і способів навчання у фахівця з'являється легкість в плануванні та проведенні занять в фітнес-клубі, впевненість в своїх силах [3, 6].

Для підвищення інтересу у тих, що займаються, до занять використовується така форма, як дискусія. Тут фахівець з фітнесу дає відповіді на "гострі" питання, учить логічно міркувати, вибудовувати аргументи, відстоювати позиції в спорі, терпляче відноситися до критики.

При підведенні підсумків занять необхідно всесторонньо аналізувати дії тих, що займаються. Ві тональності слів фахівця залежить рівень їхнього настрою на подолання недоліків і труднощів. Щоб встановити хороший контакт з тим, що займаються, доречно використовувати такі засоби, як гумор, іронія, жарт, гострота та ін. Вони можуть виступати як методичні прийоми навчання, додаючи мові простоту, дохідливість, привертаючи увагу тих, що займаються.

Проте найдосконаліші методи і прийом освіти навчання при їх частому використанні втрачають спочатку привабливість, а потім і ефективність своєї дії. Тому фахівцю необхідно постійно знаходити нові методики, творчо застосовувати досвід своїх колег.

Педагогічна культура інструктора є професійною специфічною категорією, що означає певний ступень оволодіння педагогічним досвідом. Вона припускає такі особові якості, як психолого-педагогічна ерудиція, інтелігентність, висока моральність.

В основі педагогічної культури лежить загальна людська культура, основними показниками якої є: світогляд людини, рівень її освіти, відношення до праці, загальна вихованість, круг інтересів і запитів, норми повсякденної поведінки. Фахівцю фітнес-клубу з високою культурою властиві такі якості, як послідовність, вдумливий аналіз поведінки і вчинків, готовність в думках поставити себе на місце підопічного і надати йому допомогу, глибока віра в кожного, що займається. Формуючи навколо себе здоровий мікроклімат, будучи центром тяжіння для інших людей, він може управляти запитаннями, відчуттями і настроєм кожного, що займається, окремо.

Педагогічна культура фахівця синтезує різноманітні елементи розумової та практичної діяльності. В цій культурі можна виділити світоглядний, моральний, професійний, інтелектуальний, а також емоційний, естетичний та фізичний бік. Розуміння соціальної значущості своєї праці примушує фахівця з фітнесу постійно працювати над собою, підвищувати свій професійний рівень. Ведучими моральними критеріями педагогічної культури є чесність, принциповість, любов до людей, самовіддача, тактовність [6,7].

Культура виховання і особові якості фахівця з фітнесу починаються з високої індивідуальної культури, яка виявляється в його професійній майстерності, обширних знаннях, цілісності і гармонійності особи, педагогічному такті, вмінні завоювати довіру тих, що займаються, оволодіти їх помислами, привернути їх на свою сторону як однодумців.

З погляду психології – **педагогічний такт** – це прояв почуття міри, вибір найкращої форми і змісту педагогічних дій в процесі учбово-виховної діяльності. Він заснований на витримці і врівноваженості, уважності і високій вимогливості, пошані до тих, що займаються фітнесом, з боку фахівця.

Одним з проявів культури виховання є культура мови. Роль мови фахівця з фітнесу має особливу значущість, оскільки він часто діє в нестандартній обстановці (особливо в умовах змагань) і попадає під вплив емоцій. Мислення і

мова людини розвиваються в тісній єдності.

Розрізняють дві основні функції мовлення: **комунікативну** (засіб спілкування між людьми) і **семантичну**, коли мова є засобом виразу думок, їх виникнення і розвитку. Комунікативна функція мовлення ділиться на інформаційну, виразну і волевиявлення. Ними фахівці з фітнесу користуються в ході спілкування з тими, що займаються.

На теоретичних заняттях фітнесом жінок знайомлять: з вимогами керівних документів по організації і плануванню занять; з основами підготовки і написанням планів програм; з організацією і проведенням занять; з порядком перевірки і оцінки їх фізичної готовності.

Важливо, щоб жінки могли отримати уявлення про організацію проведення учбово-тренувального процесу. В період занять з фітнесу жінки повинні отримати досвід їх проведення.

За період навчання жінки отримують досвід проведення всіх видів учбових занять по фізичній культурі, учбово-тренувальних занять в одній із спортивних секцій, а також змагань по видах спорту. Це їм необхідно для того, щоб в подальшому творчо використовувати отримані знання, навички і уміння в процесі своєї професійної діяльності.

Висновки. Провівши аналіз та узагальнення літературних джерел, результатів досліджень вітчизняних фахівців та викладачів-тренерів що вивчали проблему особливостей професійної діяльності фахівців з фітнесу, ми дійшли висновку, що діяльність фахівців з фітнесу пов'язана з певними труднощами.

Найбільш позитивний вплив на стан здоров'я тих, хто займається фітнесом, мають учбово-тренувальні програми висококваліфікованих фахівців з фітнесу, які мають можливість запропонувати значну кількість вправ, що в свою чергу є найкращою перспективою підвищення загального стану людини.

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів розробки ефективних програм проведення занять з фітнесу.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Спорт Академ. Пресс, М.: 2002. -304 с.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 528 с.
3. Кузмичев Е.В., Бабанин С.В., Кривошеев С.С. Маркетинг услуг фитнес-клубов./ Міжнародний науковий конгрес. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей. 5-8 жовтня 2010р. Київ, Україна. – С.676.
4. Кокарева Б.В., Кокарев С.Н. Определение модельных характеристик современного спортивно-оздоровительного клуба обласного центра / Теория і практика фізичного виховання. № 1/2008. – С.58-64.
5. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека. Донецк, ДонГУ, 1998. – 299 С.
6. Степанова І.В. Шляхи використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в системі підготовки кадрів з фізичного виховання./Міжнародний науковий конгрес. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей. 5-8 жовтня 2010р. Київ.Україна. – с.738.
7. Хоулі Едвард Т., Френкс Б., Дон Оздоровчий фітнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 367 с.

References

1. Aerobica. (2002) Teoria i metodika provedenia zaniatii: Uchebnoe posobie dlia studentov vuzov fisicheskoi kul'tury. Sport Akadem Press, M.: – 304 s.
2. Barchukov I. S., Nesterov A. A. (2008) Fisicheskaia kul'tura i sport: metodologia, teoria, praktika. M.: Izdatel'skii zentr "Akademia", – 528 s.
3. Kuz'michev E. V., Babanin S. V., Krivosheev S. S. (2010) Marketing uslug fitness – klubob / Mizhnarodny naukovy kongress. Olimpiiskii sport i sport dlia vsikh. Tezi dopovidei. 5 – 8 zhovtnia, Kiev. Ukraina. – S. 676.
4. Kokariova B. V., Kokariov S. N. (2008) Opredelenie model'nykh kharakteristik sovremennogo sportivno – ozdorovitel'nogo kluba oblastnogo zentra / Teoria i praktika fisychnogo vykhovannia - № 1 / – S. 58 – 64.
5. Rybkovskii A. G. (1998) Upravlenie dvigatel'noi aktivnost'yu cheloveka. Donezk, Don GU, – 300 s.
6. Stepanova I. V. (2010) Shliakhy vykorytannia suchasnykh fizkul'turno – ozdorovchikh tekhnologii v systemi pidgotovki kadriv z fisychnogo vykhovannia / Mizhnarodny naukovy kongress. Olimpiiskii sport i sport dlia vsikh. Tezi dopovidei. 5 – 8 zhovtnia. Kiev.Ukraina – S. 738.
7. Khouli Edvard T., Frenks B. (2000) Ozdorovchii fitness. – K.: Olimpiis'ka literatura, – 367 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).15
УДК 613:378.015.31:004

Кабацька О. В.
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри валеології
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
Шуба Л. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національного університету «Запорізька політехніка»
Шуба В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
Ковалівська І. В.
бакалавр кафедри валеології
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
Денисова Л. В.
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри кіберспорту та інноваційних технологій
Національного університету фізичного виховання і спорту України

САМООЦІНКА ТА РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Життя майбутнього фахівця в галузі інформаційних технологій може деформуватись під впливом шкідливих звичок, тягнучи за собою проблеми із здоров'ям. Самооцінка стану здоров'я виконуються кожною людиною свідомо або несвідомо, в залежності від рівня розвитку особистості та наявності в неї медичних або валеологічних знань. Найчастіше оцінюються показники фізичного здоров'я такі як самопочуття, активність, настрій та інші. Більшість оцінок людиною свого здоров'я є несистематизованими, оцінка робиться фрагментарно під час проблемних ситуацій. Останнім часом провідні фахівці галузі інформаційних технологій, через кризи у економіці України, знаходять співробітництво із замовниками їх програм із інших країн. На перший погляд, це непогано та навіть створює умови для розвитку особистості, але дуже часто замовники проживають у іншій часовій зоні. Різниця у часу може бути від 2 до 10 годин. Цей незначний аспект створює негативні умови для здоров'я та в подальшому сприятиме розвитку поганих звичок. Самооцінка здоров'я включає в себе вміння оцінювати ризики для зниження показників рівня здоров'я та відсутності адаптації до умов зовнішнього середовища. З метою визначення ризиків для здоров'я майбутнього фахівця в галузі інформаційних технологій нам потрібно проаналізувати спосіб життя вже працюючих людей цієї галузі та отримати дані про здоровий спосіб життя та відхилення від нього.

Ключові слова: університет, анкетування, студенти, рівень здоров'я.

Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Kovalivska I. V., Denysova L. V. Self-assessment and health risks of future IT professionals. The life of an future IT specialist can be distorted by bad habits, leading to the health problems. Self-assessment of health is performed by each person consciously or unconsciously, depending on the level of human development and the availability of medical and valeological knowledge. The most common indicators of a person's physical health are assessment of health, activity, mood and etc. The generality of person's health evaluation is unsystematic, fragmentary in problematic situations. Mental, social and spiritual health criteria are less understood for the self-assessment of health, because they are closely interrelated among themselves and are not univocal systematized in the scientific literature.

The leading experts in this sphere often cooperate with customers of their programs from other countries due to the crisis in the Ukraine economy. At a first glance, this is very good and even set the stage for personal development, but very often representatives of other country live in the a different time-zone. The time difference can be from 2 to 10 hours. This insignificant aspect creates negative conditions for health and further contributes to the development of bad habits. Self-assessment of health includes the ability to assess the risks to health decline and inadaptation to environmental conditions. Such as individual perception of temperature, noise, vibration and other factors that affect the health of the future IT specialist. It also contains a diagnosis for the presence or absence of useful and harmful habits. Timely fight against bad habits and corrective work on lifestyle, brings it as close as possible to healthy conditions.

In order to determine the health risks of the future IT specialist, the lifestyle of people already working in the industry was analyzed and data on the normal lifestyle and deviations from it were obtained.

Key words: high educational institutions, questionnaire, students, level of health.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У наш час не існує єдиного алгоритму створення здорового способу життя фахівця галузі інформаційних технологій. Його важко сформувати, бо частина з них працює в умовах режиму офісу на п'ятиденному робочому тижні, інші в онлайн-режимі в домашніх умовах. Але є чинники які впливають незалежно від місця роботи. Їх необхідно враховувати для праці майбутнього фахівця в галузі інформаційних технологій.

Першим є постійний шум. Згідно безпеки життєдіяльності людини, шум може викликати швидку втомлюваність

робітника. Так внутрішній шум створюється механізмами комп'ютерної техніки [2, 3, 8, 10].

Другим є температура робочої зони. Підвищені температури через освітлювальні пристрої на робочому столі, також виділяє тепло сам комп'ютер, у кількості до 310 Вт/м². Лампи або інші освітлювальні прилади можуть виділяти від 35 до 60 Вт/м². Третім – дефіцит природнього освітлення, що може викликати зниження зору, якщо робоче місце невірно спроектоване відносно вікон або вікон взагалі не має. Четвертим чинником є постійне знаходження поблизу приладів, приєднаних до електричного струму. При виникненні замикання може бути небезпечна ситуація електричної активності на приладах або металевих конструкціях, що далі призводить до проходження електричного струму через тіло людини та викликає в легкому випадку відчуття дискомфорту, в більш складніших – електротравми та втрату свідомості [4, 7, 9, 11].

Також проявом порушень в цій галузі є «зап'ястковий тунельний синдром», коли спочатку виникає почуття «мурахів» у пальцях, біль в зап'ясті. Таке відбувається через стиснення нерву під час постійного згибу кисті руки. Ще досить частою проблемою фахівців галузі інформаційних технологій є порушення нормальної роботи органів зору, а саме очі стають сухішими, надмірно чуттєво реагують на яскраве сонячне світло, наприкінці дня мають сильне почервоніння, і як наслідок всього вищезазначеного, зір швидко погіршується і виникає потреба у використанні окулярів або контактних лінз. Частим проявом порушень здоров'я у представників галузі інформаційних технологій є тривожність та нервова напруженість, досить часто пов'язана із термінами доробки завдань в останній тиждень або добу. Незрозумілість визначити обсяг роботи в інтелектуальній галузі розповсюджена проблема, тому що завдання неможливо розподілити на квадратні метри або кількість виробів.

Нервова напруженість створюється за причиною неможливості визначити складність завдання та відсутність його типізації, майже всі програми або сайти відрізняються один від одного. Також може створювати тривожність та напруженість недотримання терміну виконання завдань, так звана «прокрастинація», свідоме або підсвідоме відкладання на потім важливих та складних професійних завдань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми виникнення захворювань фахівців вже знаходять місце в науковій та медичній літературі, серед матеріалів сайтів мережі Інтернет. Важливо, що дослідники (К. Гернега, Д. Гальченко, В. Єфімова, О. Єжова, Н. Заводный, О. Кабацька, О. Міхєєнко, С. Максименка, Т. Полішко, П. Полушкін, Л. Шуба, В. Шуба, С. Hall та інші) різних аспектів проблеми здоров'я учнівської та студентської молоді вказують на їх гіподинамічний спосіб життя, дефіцит сну, безсистемність у харчуванні, раннє виникнення хронічних хвороб та інші чинники. Цими аспектами обумовлена актуальність даної роботи [1, 5-7, 12].

Мета статті – вивчення самооцінки та ризиків для здоров'я студентів 18-20 років майбутніх фахівців в галузі інформаційних технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось у грудні 2020 року. Вік обстежуваних від 18 до 20 років. Учасниками першої групи стали студенти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна факультету комп'ютерних наук. Загальна кількість – 10 студентів, шість з яких жіночої статі та чотири чоловічої. Другою групою були студенти Коммунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради спеціальності «Інформатика». Загальна кількість також 10 студентів, сім з яких жіночої статі та три чоловічої. В нашому дослідженні нами було обрано анкетування на виявлення частоти залежності серед студентської молоді, оскільки методом спостереження нами було визначено її наявність серед молоді, розпочинаючи зі шкільного віку до студентського відповідно.

В роботі ми приводимо невеликий перелік найчастіших залежностей XXI сторіччя: тютюнопаління, алкоголізм, використання наркотичних речовин, селфізм, шопоголізм (оніоманія), сексуальна залежність (прагнення до постійної насолоди через спілкування з партнером), танорексія (залежність від засмаги), дісморфобія (залежність від пластичних операцій), потреба у перегляді фотографій в Інстаграм або соціальних мережах, постійна перевірка електронної пошти та списку викликів у мобільному телефоні, харчові залежності (булімія або напроти тяга до постійного вживання солодощів, їжі тощо). Нами не було знайдено зразка анкети, що поєднувала б запитання на виявлення всіх потрібних для нашого дослідження видів залежності, тому використовуючи досвід інших дослідників, було створено свою власну анкету. І. Ковалівська – бакалавр кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна підбрала закриті та відкриті питання до анкети, які доповнювали та розкривали досліджувану проблему. З метою отримання відкритих та щирих результатів, анкетування проводилось анонімно. Серед них є прості питання, що мають відповідь «так» або «ні». А також запитання з потрібним вибором: «так», «ні», «не замислювався про це». Анкетування має три повністю відкриті відповіді на наступні запитання про найбільш шкідливу залежність, методи боротьби з патологічним станом для особистості та перший досвід, що міг створити приємні враження та залишитись в сприйнятті людини як «норма». Проаналізуємо отримані результати анкетування. Перше питання визначало чи є залежність у студентів закладів вищої освіти. Так, в першій групі 60 % вказали на позитивну відповідь, а в другій групі таких 30 %. Відповідно 40 % першої групи не мають стійких звичок, що стали залежностями, в другій групі таких 70 % студентів. За результатами відповідей на друге запитання ми створили таблицю даних (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень прояву залежності студентів (у %)

№ з/п	Види залежностей	Група 1	Група 2
1	Тютюнопаління	10	0
2	Алкоголь	30	0
3	Наркотичні речовини	10	0
4	Надмірне споживання їжі	15	50

5	Компютерна залежність	20	10
6	Залежність від людини	30	20
7	Залежність від солодкого	30	0
8	Заліжність від покупок	30	20

Найбільш вираженою залежністю виявилась залежність від їжі у студентів 2 групи, це половина опитуваних. Серед студентів першої групи перші позиції розподілили алкогольна залежність, шопоголізм, постійне бажання вживати солодке та залежність від людини. Якщо ми поглянемо уважно на загальний список всіх учасників експерименту, виявиться наступний рейтинг. Перші три позиції займають надмірне вживання їжі, залежність від людини та від покупок.

Відкрите третє питання, нажаль не дало можливості прояснити причини залежностей студентів, оскільки 90 % другої групи не відповіли, і лише одна людина вказала, що багато часу проводить за гаджетами. В першій групі половина також не відповіли на це питання. 20 % опитаних відчувають знервованість та зміну настрою через неможливість отримати те, від чого є залежність. 10 % відчувають як постійну потребу, 20 % відповіли, що також знервовані «коли мені не вистачає чогось або когось». Одним із чинників розвитку залежностей є оточення. Так, важлива ланка соціуму то є родина. Отримані данні свідчать, що поганих звичок в родині не має, тому що 60 % студентів першої групи надали негативну відповідь. В другій групі відповіді розподілились рівномірно (50%/50%), таким чином, від самої молодшої людини залежить, чи продовжить вона досвід залежного члена родини чи ні.

П'яте питання визначало ризики в найближчому оточенні. Загальні результати вказують на наявність таких людей в оточенні студентів. На нашу думку, отримані результати за двома групами відрізняються (1 група: 60 % є залежність, 40 % немає залежності; 2 група навпаки: 40 % є залежність, 60 % немає залежності) та не дають можливості створити судження про більш несприятливе.

Відповідь на шосте запитання негативна. Всі 100 % групи 2 та 40 % групи 1 відповіли, що сьогодні залежність не впливає негативно на спосіб життя та не створює проблем для студентів.

Ми маємо в анкетуванні питання про наявність емоційних стресів у студентів (табл. 2).

Таблиця 2

№ з/п	Зміст відповідь	Група 1	Група 2
1	Так	90	10
2	Ні	60	40

Далі ми приводимо розподіл за рівнями ризику до залежностей. Дані вказують на відсутність високого рівня ризику залежностей студентів в обох групах: низький рівень – 50 % 1 група та 100 % 2 група; середній рівень – 50 % 1 група та 0 % 2 група; високого рівня залежності не спостерігається.

У ході дослідження нам стало на думку провести аналіз, чи може залежність впливати на метеочутливість, наприклад, послаблюючи важливі функції організму студентів. Ми взяли співвідношення відповіді про наявність залежності та реагування на зміни погодних умов і отримали наступне. У 35 % студентів від загальної їх кількості в обох групах не страждають при зміні погодних умов, на питання про наявність залежностей, вони відповіли негативно. А 20 % всіх студентів мають і метеочутливість, і залежності. Це 55 % від загальної кількості, тобто якщо є залежність, вона погіршує стан здоров'я людини, знижуючи адаптаційні можливості до кліматичних умов, якщо немає, збільшує вірогідність збереження резервів здоров'я. На нашу думку, залежність від кліматичних умов та кількості сонясного світла також є показником недостатньої саморегуляції організму людини, іноді її невмінні відтворювати потрібний емоційний фон при несприятливих умовах. 90 % студентів вказали на наявність стресу в щоденному житті. Супутником ситуації є порушення нічного сну.

Це може привести до поступової звички знаходитись у стані часткового рівня концентрації уваги або постійному перенапруженні рецепторів, зниженні зору, комплексі порушень здоров'я, типових для фахівців галузі інформаційних технологій. Сучасна цікава професійна діяльність фахівців галузі інформаційних технологій має ризики для зниження здоров'я людини та виникненні хвороб зору, опорно-рухового апарату, нервової системи та інше. Попередження та подолання ризиків можливе лише при вмінні самостійно оцінити проблеми та своєчасному початку їх вирішення, а також подальшій зміні свого способу життя.

Висновки. Будь-яка самооцінка має відсоток суб'єктивного характеру. Коли людина оптимістична вона бачить позитивні риси. Проте якщо це переходить межу ейфорії, може приводити до невірних оцінок себе, свого стану здоров'я та інших показників свого життя і не побачить потенційних ризиків для власного здоров'я. У зв'язку з цим було розроблено анкету виявлення залежностей майбутніх фахівців у галузі інформаційних технологій. Виявлено, що серед частих залежностей у студентів переважають три: харчова, від покупок та від іншої людини. Найближче оточення студентів має хворобливі залежності та шкідливі звички, наше дослідження виявило 50 % прояву такого ризику. Створюється ситуація індивідуального вибору із інших 50 %, яке оточення студент зробить для себе ближчим: із здоровим або нездоровим способом життя. Студентів з високим рівнем ризику виникнення залежностей не було виявлено, що є позитивним чинником. Все це дасть можливість свідомої підтримки та належного супроводу здоров'я людиною, в подальшому це сприятиме професійній реалізації без тривалих перерв на періоди хвороб та зниження фізіологічних функцій організму.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку, на нашу думку, є проведення анкет, спрямованих на визначення існуючого стану здоров'я або початку патологічних проявів в організмі молодшої людини. При розробці діагностичного матеріалу існує потреба у додаванні до анкет питань на виявлення та аналіз способу життя майбутніх фахівців.

Література

1. Гернега, К. С. (2017). Теоретические аспекты здоровьесбережения студентов в системе непрерывного образования высшей школы. Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки», 9(4), 76-83. DOI: 10.14529/ped170409
2. Гінзбург, В. Г., Полішко, Т. М., Полушкін, П. М., Гальченко, Д. В. (2011). Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя. Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. ВНПК. Арт-прес, 46-52.
3. Єжова, О. О. (2010). Здоровий спосіб життя. Суми: Університетська книга, 2010.
4. Єфімова, В. М. (2010). Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 1, 57-60.
5. Заводный, Н. А. (2015). Гендерно ориентированная модель формирования здоровьесберегающего поведения студентов вуза. Научно-методический электронный журнал «Концепт», 8, 201-205. <http://e-koncept.ru/2015/15297.htm>.
6. Кабацька, О. В., Шуба, Л. В., Шуба, В. В. (2020). Здоров'язбережувальне освітнє середовище у вищому навчальному закладі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 5 (125) 20, 85-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.5(125).16
7. Максименка, С. Д. (Ред.). (2013). Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
8. Митяева, А. М. (2008). Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. вузов. М. : Академия.
9. Міхєєнко, О. І. (2015). Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : монографія. Суми : Університетська книга.
10. Смирнов, Н. К. (2006) Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоров'я в школе. Москва: Аркти.
11. Garcy, A. M. & Berliner, D. C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, Review of Education, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
12. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.

References

1. Gernega, K. S. (2017). Theoretical Aspects of HealthSaving of Students in the System of Continuing Education in Tertiary Education. Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education. Educational Sciences, 9(4), 76-83 DOI: 10.14529/ped170409 [in Russ.].
2. Hinzburh, V. H., Polishko, T. M., Polushkin, P. M. & Halchenko, D. V. (2011). Psikhohopedahohichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia [Psychological-pedagogical bases of formation of a healthy way of life]. Zbirnyk naukovykh prats VNPk. Pedahohika zdorovia [Collection of scientific works of VNPk. Pedagogy of health]. Art-pres Publ., 46-52 [In Ukrainian].
3. Ezhova, O. O. (2010). Zdorovyi sposib zhittia [Healthy Lifestyle]. Sumy: Universytetska kniha Publ. [In Ukrainian].
4. Yefimova, V. M. (2010). Zdorov'jazberezhuvaljni tekhnologhiji u konteksti pedaghoghichnykh doslidzhenj.[Health protecting technologies in the context of pedagogic investigations] Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 1, 57-60 [In Ukrainian].
5. Zavodnyy, N. A. (2015) Ghenderno oryentirovannaja modelj formyrovanyja zdorovj'esberegajushhegho povedenija studentov vuza. [Gender the Focused Model of Formation of Health Saving Behavior of Students of Higher Education Institution]. Nauchno-metodycheskyj elektronnij zhurnal "Concept", 8, 201-205 [in Russ.].
6. Kabatska, O. V., Shuba, L. V., Shuba, V. V. (2020). The health saving educational environment at the institutional higher educational. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works, 5(125) 20, 85-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.5(125).16 [in Ukrainian]
7. Maksymenko, S. D. (Ed.), (2013). Psykhologhichni chynnyky samodeterminaciji osobystosti v osvitnjomu prostori [Psychological factors of self-determination for the individual in the educational space]. Kirovoghrad: Imeks-LTD [in Ukrainian].
8. Mytjaeva, A. M. (2008). Zdorovj'esberegajushhye pedaghoghicheskye tekhnologhyy: ucheb. posobyje dlja stud. vussh. ucheb. zavedenyj [Health-saving pedagogical technologies: a textbook for university students]. Moskva: Yzdateljskyj centr "Akademyja" [in Russ.].
9. Mikhejenko, O. I. (2015). Pidghotovka majbutnikh fakhivciv zi zdorov'ja ljudyiny do zastosuvannja zdorov'jazmicnjuvaljnykh tekhnologhij: teoretyko-metodychni aspekty : monoghrafija [Training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies: theoretical and methodological aspects: monograph]. Sumy: Universytetsjka knygha [in Ukrainian].
10. Smyrnov, N. K. (2005) Zdorovj'esberegajushhye obrazovateljnue tekhnologhyy y psykhologhyja zdorovija v shkole [Health-saving educational technologies and health psychology at school]. Moskva: ARKTY [in Russ.].
11. Garcy, A. M. & Berliner, D. C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, Review of Education, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
12. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).16
УДК 796. 92: 796. 011. 3 – 057. 874 (073)

Ковсря В. М.

Старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, спортивних ігор та туризму,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Лисенко В. В.

Старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, спортивних ігор та туризму,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Ільницький С. В.

Старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, спортивних ігор та туризму,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Ільницька Г.С.

Доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національний фармацевтичний університет, м. Харків

АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА МОДУЛЕМ «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА» В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ (НУШ)

У роботі розглянуто відмінності з-поміж двох навчальних програм, що стосуються інваріативної та варіативної складової. Метою статті було провести порівняльний аналіз навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи та модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти варіативного модуля «Лижна підготовка» у 5 та 6 класах. У дослідженні використовувалася аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет; аналіз вітчизняного досвіду, метод системного аналізу, метод групування, порівняння та узагальнення. Обидві навчальні програми мають ряд відмінностей як у інваріативній так і у варіативній складовій модуля «Лижна підготовка», зокрема це простежується у теоретичних відомостях та спеціальній фізичній підготовці. У техніко-тактичній підготовці змін не виявлено. Перевагою модельної навчальної програм став акцент на видах навчальної діяльності учнів, таких як виконання пошукових та творчих завдань учнями; диференціацію та індивідуалізацію в процесі розвитку основних рухових якостей; участь у конкурсах та змаганнях; ігри, розваги та квести; інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання.

Ключові слова: навчальна програма, НУШ, лижна підготовка.

Kovsrya Viktoriia, Lysenko Valentyna, Ilytsky Sergii, Ilytska Ganna. Analysis of physical education curricula according to the module "Ski training" in the context of the New Ukrainian School (NUS). The paper considers the differences between the two curricula related to the invariant and variable components. The aim of the article was to conduct a comparative analysis of physical education curricula in 2017 and 2021, namely the physical education curriculum for secondary schools 5-9 grades (updated) and the model curriculum "Physical Culture. 5-6 grades" for general secondary education institutions in accordance with the variable module "Ski training" in 5th and 6th grades of secondary schools. The methodological approach which was used in the study: the analysis of literature sources and resources of the Internet were used; analysis of domestic experience, method of system analysis, method of grouping, comparison and generalization. Both curricula have a number of differences both in the invariant and in the variable component of the variable module "Ski training" for 5th and 6th grades, in particular it is traced in theoretical information and special physical training, but in technical and tactical training were detected. The advantage of the model curriculum "Physical Culture. 5-6 grades" was the emphasis on the types of educational activities of students, which in a broad sense provides an opportunity to reveal the applied aspects of this program, including the search and creative tasks of students; differentiation and individualization of students in the process of development of basic motor skills by means of ski training; participation of students in competitions and contests; practical performance of movements and exercises by students at different stages of learning; ski games, entertainment and quests; integrated tasks of combining movements and skills at different stages of ski training.

Key words: curriculum, NUS, ski training.

Постановка проблеми та актуальність. У 2016-2017 роках наша держава визначила потребу у докорінній реформі, яка б зупинила негативні тенденції, яка перетворить українську школу на важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку і конкурентоспроможності України. Реформа в галузі початкової, середньої освіти передбачає довготермінову реформу, яка розпочалась у 2018 р., для того, щоб сьгоднішні українські школярі також відчували зміни й отримали кращу якість освіти. У 2017 р. відбулась розбудова мережі опорних шкіл. У 2018 р. відбувся перший набір до першого класу Нової школи. План упровадження рохраховано на десятиріччя та передбачає наступність дій і відповідне ресурсне забезпечення на кожному етапі, а також враховує загальний контекст суспільних змін [10].

У 2022-2023 н.р. відбудеться перший запуск базової середньої освіти, а для учнів 5 класів розпочнеться навчання за програмою Нової Української Школи у середній школі (5-9 класи). У зв'язку з цим було створено модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 р. № 795). Це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує 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». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, в результаті чого вони формують власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання. 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.

Аналіз літературних джерел. Дані та зміст навчальних програм з фізичної культури досить часто досліджуються та аналізуються практикуючими спеціалістами в галузі фізичного виховання та фізичної культури, зокрема в контексті Нової Української Школи. Так, Єрмоєнко Е.А. провів аналіз навчальної програми з фізичної культури для 5–9, 10–11 класів з варіативного модуля «Бойовий хортинг» [3]. Автори Фалєєв Р.Г., Кузора І.В., Коломоєць Г.А., Єрмоєнко Е.А. розробили навчальну програму гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти [8]. Питання поєднання базової (інваріантної) і варіативної частин програми з фізичної культури школярів дослідив Бакіко І.В. [1]. У праці Літуса Р.І. висвітлюється проблематика програми профільного навчання з фізичної культури для учнів 10-11 класів та розглянуті питання розвитку силових здібностей засобами пауерліфтингу. Автором також запропоновано експериментальну навчальну програму з фізичної культури профільного рівня для 10-11 класів [5]. Кущенко О.О. у своїй роботі відобразив практичне впровадження варіативного модуля «Пауерліфтинг» в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів [4]. Проблеми впровадження навчальної програми з фізичної культури, що ґрунтується на принципі варіативності досліджували Шиян О., Кравченко Н. [12]. Оліяр М. визначив проблеми змісту техніко-тактичної підготовки варіативного модуля «Гандбол» навчальної програми з фізичної культури для 5–9-х класів та пошук способів їх усунення [11]. Авторами Григоренко Г.В., Григоренко Д.П. надано теоретичний аналіз та загальну характеристику ефективності застосування варіативного модуля «Степ-аеробіка» в структурі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів [2]. Автори Момот О. О., Шостак Є. Ю. розкрили зміст варіативного модуля «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10-11 класів [7]. Автори Ярошовець О.І. та Сушко Р.О. визначили проблематику техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол» [13]. Проте зміст варіативного модуля «Лижна підготовка» у порівнянні двох навчальних програм, викладений у різних редакціях, 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 «Лижна підготовка» у 5 та 6 класах загальноосвітніх навчальних закладів.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувався методологічний підхід: використовувався аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет; аналіз вітчизняного досвіду, метод системного аналізу, метод групування, порівняння та узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою навчання «Фізичної культури», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності. Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас). У шостому класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу [6].

Навчальна програма (далі - НП) побудована за модульною системою, власне як і її «попередниця» - навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407) [9], в якій, на відміну від модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» (далі - МНП) варіативні модулі розроблено на п'ять років. МНП також містить інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модулі: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Змістове наповнення варіативної складової освітньої заклад формує самостійно із 44 варіативних модулів, запропонованих модельною програмою. 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, що в широкому сенсі розкриває прикладні можливості цієї програми, зокрема виконання пошукових (творчих) завдань учнями; обговорення та дискусії орієнтовних тем з лижної підготовки; диференціацію та індивідуалізацію учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами лижної підготовки; участь у конкурсах та змаганнях; практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; ігри, розваги та квести з лижної підготовки - індивідуально, в парах та командою; інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з лижної підготовки.

Проте, існують певні відмінності з-поміж цих двох програм, що стосуються інваріативної та варіативної складової, саме на них вважаємо за потрібне акцентувати увагу.

Наприклад, щодо очікуваних результатів навчання у 5 класі варіативного модуля «Лижна підготовка» у МНП (авт. Шнира О.О., Ребрина Ан. Ар., Прокопишин Я.Ф., 2021) у знаньовому компоненті розповідь учнями про розвиток лижного спорту замінено розповіддю учнями про розвиток лижних перегонів. Додано пояснення щодо підбору не тільки

лижного інвентарю, а й спортивної форми та взуття. Зазначено, що учні мають знати алгоритм домедичної допомоги у разі переохолодження (обмороження) та дотримувати правил самоконтролю, зокрема здійснювати контроль самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ, а також контролювати власний емоційний стан. До спеціальної фізичної підготовки у МНП додано елемент стройових вправ стоячи на лижах, а також зменшено проходження дистанції на лижах до 500 м без врахування часу замість 2000 м. У техніко-тактичній підготовці змін не виявлено.

Щодо очікуваних результатів навчання у 6 класі варіативного модуля «Лижна підготовка» МНП у знаньовому компоненті надання учнями характеристики розвитку лижного спорту в Україні замінено на надання учнями характеристики розвитку лижних перегонів; названня учнями видатних лижників України замінено на названня учнями видів лижних перегонів. До спеціальної фізичної підготовки у МНП не включено стрибкові вправи, на відміну від НП (авт. Ворона В.В., Пата І.В., 2017), а також зменшено проходження дистанції на лижах до 1000 м без врахування часу замість 2500 м. Як і у попередньому році навчання у 6 класі увага приділяється контролю учнями самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ, зокрема контролю власного емоційного стану. У техніко-тактичній підготовці змін не виявлено.

Пропонований зміст навчального предмета у 5 класі щодо теоретичних відомостей у варіативному модулі «Лижна підготовка» відрізняється у МНП за рахунок того, що сам зміст розкрито ширше, ніж у НП, проте деякі пункти, такі як правила безпеки на уроках лижної підготовки, залишились без змін у змісті. Спеціальна фізична підготовка має різко виражені відмінності, а саме: стрибкові вправи, які були включені у НП наразі у МНП не застосовуються. Додано стройові вправи стоячи на лижах, імітаційні вправи на місці, рух рук в поперемінному ході, рух рук і тулуба в одночасному без кроковому ході, узгодження поперемінного руху рук і ніг в поперемінному ході, проходження дистанції до 1500 м замість 2000 м, проте не враховано спеціальні вправи лижника та прикладні вправи на лижах на відміну від НП. У техніко-тактичній підготовці змін не виявлено.

Пропонований зміст навчального предмета у варіативному модулі «Лижна підготовка» у 6 класі щодо теоретичних відомостей майже не відрізняється у МНП та НП. Спеціальна фізична підготовка також не має різко виражених відмінностей, проте стрибкові вправи, у МНП також не застосовуються, а рівномірне проходження дистанції зменшено з 2500 м до 2000 м. У техніко-тактичній підготовці змін не виявлено.

Висновки. Обидві навчальні програми (НП та МНП) мають ряд відмінностей як у інваріатній так і у варіативній складовій варіативного модуля «Лижна підготовка» для 5 та 6 класів, зокрема це простежується у теоретичних відомостях та спеціальній фізичній підготовці, проте у техніко-тактичній підготовці змін не виявлено. Перевагою МНП став зазначений акцент на видах навчальної діяльності учнів, що в широкому сенсі дає можливість розкрити прикладні аспекти цієї програми, зокрема виконання пошукових та творчих завдань учнями; диференціацію та індивідуалізацію учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами лижної підготовки; участь учнів у конкурсах та змаганнях; практичне виконання учнями рухів і вправ на різних етапах навчання; ігри, розваги та квести з лижної; інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з лижної підготовки.

Перспектива подальших досліджень полягає у порівняльному аналізі орієнтовних показників динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 5-х, 6-х класів.

Література

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. ... канд. наук, з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 / ВДУ ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2007. - 202 с.
2. Григоренко, Г. В., Григоренко, Д. П. Варіативний модуль «Степ-аеробіка» в структурі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів/ Г. В. Григоренко, Д. П. Григоренко// Publishing House "Baltija Publishing". - 2021. С.33-37 DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-7>.
3. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 78 с.
4. Куценко, О. О. Впровадження варіативного модуля «Пауерліфтинг» в навчальну програму «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів». Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 9 листопада 2017 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. С.57-60.
5. Літус Р. І. Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів, вид фізкультурної діяльності модуль «пауерліфтинг» / Р. І. Літус // Молодий вчений. – 2017. – № 5 (45). – С. 109–116.
6. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., та ін). [Електронний ресурс] – 2021. - 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-poetap.z.2022/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>.
7. Момот О. О. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти / О. О. Момот, Є. Ю. Шостак // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – С. 169-172.
8. Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, І. В. Кузора, Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 76 с.
9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (оновлена) /

упор. та гол. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Міністерство освіти та науки, 2017. – 427 с.

10. Нова українська школа [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://nus.org.ua/about/>.

11. Олійр М. Проблеми змісту техніко-тактичної підготовки варіативного модуля «Гандбол» навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 4(44). С. 29-35. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-29-35>.

12. Шиян О. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / Шиян О.І., Кравченко Н.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2012. - № 9. - С. 104-107.

13. Ярошовець, О. І. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол» / О. І. Ярошовець, Р. О. Сушко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. - Вип. 5 (136). - С. 152-155. - [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37).

References

1. Bakiko, I. V. (2007). Poyednannya bazovoyi i variatyvnoyi chastyn programy z fizychnoyi kultury shkolyariv. VDU im. Lesi Ukrayinky.

2. Grygorenko, G. V., & Grygorenko, D. P. (2021). Variatyvnyy modul "Step-aerobika" v strukturі navchannya fizychnoyi kultury uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Publishing House "Baltija Publishing".

3. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoyi kultury dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyy modul "Boyovyy khortyng".

4. Kushchenko, O. O. Vprovadzhennya variatyvnoho modulya "Pauerliftyng" v navchalnu programu "Fizychna kultura dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasiv". Fizychna reabilitatsiya ta zdorov'yazberezhuvalni tekhnologiyi: realiyi i perspektyvy, 55.

5. Litus, R. I. (2017). Navchalna programa z fizychnoyi kultury profilnogo rivnya dlya 10-11 klasiv, vyd fizkulturnoyi diyalnosti modul Pauerliftyng. *Molodyy vchenyy*, (5), 109-116.

6. Modelna navchalna programa Fizychna kultura. 5-6 klasy dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity (2021) (avtory: Pedan O.S., Kolomoyets G.A., Bolyak A.A., ta in). - Rezhym dostupu do resursu: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf.

7. Momot, O. O., & Shostak, Ye. Yu. (2020). Variatyvnyy modul "Futzal" navchalnoyi programy z fizychnoyi kultury dlya uchniv 10-11 klasiv zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity.

8. Falyeyev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., & Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa gurtka z khortyng fektuvannya dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity ta zakladiv pozashkilnoyi osvity.

9. Krutsevych, T., Galenko, L., Derevyanko, V., Dyatlenko, S., Ilchenko, A., Kravchenko, N., ... & Silkova, V. (2017). Navchalna programa z fizychnoyi kultury dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv, 5-9 klasy.

10. Nova ukrayinska shkola (2017). – Rezhym dostupu do resursu: <http://nus.org.ua/about/>.

11. Oliyay, M. (2018). Problemy zmistu tekhniko-taktychnoyi pidgotovky variatyvnoho modulya "Gandbol" navchalnoyi programy z fizychnoyi kultury dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv (5–9 klasy).

12. Shyyan, O., & Kravchenko, N. (2012). Problemy vprovadzhennya variatyvnoyi skladovoyi navchalnoyi programy.

13. Yaroshovets, O. I., & Cushko, R. O. (2021). Problematyka tekhniko-taktychnoyi pidgotovky shkolyariv u variatyvnomu modulі "Futbol". - [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).17

Лазоренко С. А.

доктор педагогічних наук, доцент

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Гончаренко В. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

Класичний фаховий коледж Сумського державного університету

АЛЬТЕРНАТИВНІ ПОГЛЯДИ НА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ

Футбол – гра мільйонів. Люди затамовують подих, кидають невиконану роботу і на дві години стають прикутими до екранів телевізорів, щоб вболівати за свою улюблену команду з національного чемпіонату чи за національну збірну своєї країни. Розклад матчів Чемпіонату світу, Європи, Ліги чемпіонів УЄФА, Ліги Європи УЄФА, національних чемпіонатів та Кубків, вболівальники зі стажем, знають краще ніж «Отче наш». В сучасну епоху розвитку спортивно-змагальної діяльності, за своєю популярністю на всіх рівнях, футбол поступається тільки легкій атлетиці та посідає перше місце серед командних видів спорту. Футболісти національних збірних є героями у себе на батьківщині, їхні фото завжди на передових шпальтах спортивних видань, вони є об'єктом «полювання» спортивних журналістів, які у гонитві за сенсаціями навіть вторгаються у особистий простір гравців.

Футбол – гра, яка за свідченнями сучасних енциклопедичних видань, з'явилася вперше на Туманному Альбїоні і з цим погоджується більшість знавців історії фізичної культури і спорту. Але останнім часом, боротьба за право вважатися родоначальником популярної гри, загострюється між науковцями багатьох країн світу, які знаходять історичні факти про те, що в їхній країні у футбол грали за довго до того, коли дату народження «його

величності» задекларували англійці. Тому авторський колектив, даної статті, вирішив систематизувати сучасну історичну інформацію і переглянути аспекти становлення футболу.

Ключові слова. Історія фізичної культури і спорту, футбол, м'яч, гравці, футболісти, улама, регбі.

Lazorenko S. A., Goncharenko V. I. Alternative views on historical aspects of the modern football formation.

Football is a game of millions. People hold their breath, quit their unfinished business, and become confined to TV screens for two hours to cheer for their favorite team in the national championship or for their country's national team. The schedule of matches of the World Cup, Europe, UEFA Champions League, UEFA Europa League, national championships and Cups fans with experience know better than "Our Father". In the modern era of sports and competitive activities development, in terms of its popularity at all levels, football is second only to athletics and ranks first among team sports. Footballers of national teams are heroes in their homeland, their photos are always on the front pages of sports publications, they are the object of "hunting" of sports journalists, who in the pursuit of sensations even invade the personal space of players.

Football is a game that, according to modern encyclopedic publications, first appeared in Foggy Albion, and most experts in the history of physical culture and sports agree. But recently, the struggle for the right to be considered the ancestor of the popular game has intensified among scientists around the world, who find historical facts that football had been played in their country long before the birth date of "His Majesty" was declared by the British. The British also consider themselves the first in the process of making rubber balls for playing football, not to mention that three thousand years before them, the natives of Central America made rubber balls for the national game of pok-ta-pok and ulama. Therefore, the authors team, in this article, decided to systematize modern historical information and review aspects of the formation of football.

Key words: history of physical culture and sports, football, ball, players, football players, ulama, rugby.

Постановка проблеми. Енциклопедичний словник юного спортсмена, дає визначення футболу, як гри між двома командами, мета яких забити м'яч у ворота суперника. У складі кожної команди по 11 чоловік, включаючи голкіпера. Тривалість гри – 90 хвилин (2 тайми по 45 хвилин, з 10-ти хвилинною перервою). Гра відбувається на трав'яному майданчику розміри якого довжина 100–110 метрів, ширина від 69 до 75 метрів. Гравцям у полі заборонено торкатися м'яча руками, окрім воротаря і то лише у своєму карному майданчику. Ворота знаходяться посередині обох країв поля, їх розмір: ширина – 7 метрів 32 сантиметри; висота – 2 метри 44 сантиметри. А саме цікаве йде далі. Назва гри походить від англійських слів «фут» – ступня, «бол» – м'яч. Відомо, що «ножний м'яч» вперше з'явився Англії. А ось з цим фактом треба розібратись. Аналогічна ситуація, щодо історії створення гумового м'яча. Як свідчить сучасна історія фізичної культури і спорту, винахід футбольного м'яча сягає середини XIX століття, коли Чарльз Гудієр розробив перший м'яч, виготовлений з вулканізованої гуми. Сім років по тому, в 1862 році інший винахідник Річард Ліндон створив першу надувну гумову камеру для м'яча. Пізніше він же розробив насос для камери, і на виставці в Лондоні його винахід здобув золоту медаль у футболі [2].

Хоча ми знаємо, що корінні мешканці Центральної Америки від сучасного Нікарагуа до Мексики грали гумовими м'ячами в ритуальні ігри за XXVII століть до н.е. Тому хотілося б, через призму сучасних наукових досліджень у галузі спорту, систематизувати сучасну історичну інформацію і переглянути аспекти становлення найпопулярнішої командної гри в світі.

Аналіз літературних джерел. Футболу присвячена велика кількість наукових публікацій, які розкривають суть тактичної і технічної підготовки гравців провідних футбольних ліг планети, описують передовий тренерський досвід відомих фахівців, застосування інноваційних підходів у підготовці футболістів, тренувальні методики та особливості вишколу спортсменів починаючи з молодшого шкільного віку і закінчуючи майстрами шкіряного м'яча команд професіоналів [4,6–8]. Але зовсім мало існує публікацій, які знайомлять читачів з історією розвитку і становлення сучасного футболу.

Англійський автор Кір Реднідж в першій главі під назвою «Зародження футболу» книги «Футбол» пише: «Точної дати походження футболу, як і раніше не існує. Заснування сучасного варіанту гри – 11 проти 11 – можна приписати Великобританії XIX століття, але є свідчення, що в Китаї грали у гру з м'ячем, задовго до того, як Цезар привіз на Британські острови гру «ґарпастум». Його історія футболу, починається з Туманного Альбіону, і досить недостатньо розкриває інформацію про гру в м'яч задовго до зазначеної дати [5]. Не систематизовану інформацію можна знайти у навчальному посібнику В. В. Григоревича, в розділі «Фізична культура первісного суспільства і Древнього світу», в якому можна знайти дані про гру в м'яч у Китаї, Єгипті та Греції і жодної оповіді про сучасний період розвитку футболу [1]. Колискою сучасного футболу – була британська шкільна система, так вважав Ласло Кун, відомий угорський знавець історії фізичної культури і спорту. В середині 1840-х років в Британії скасували заборону на публічні ігри. В цей же час, у багатьох навчальних закладах починають створюватись любительські клуби «масового футболу», який був фактично грою регбі, масовий травматизм школярів викликав незадоволення керівників навчальних закладів. Саме останні, разом з ветеранами популярної гри престижних коледжів, 1848 року розробляють «Кембриджські правила», які не визнали дирекції багатьох британських навчальних закладів. Ректор коледжу в місті Аппінгем Едвард Трінг – відомий гравець в крикет, 1862 року, допрацьовує «Кембриджські правила» і навечно розділяє дві гри: одну – де м'яч можна передавати за допомогою голови і ніг; з другою, яка фактично залишилася без змін – регбі. Такі правила задовольнили майже усіх керівників навчальних закладів Англії. А вже за рік створюється Асоціація футболу, з цієї дати гра з м'ячем ногами отримала назву «Association football», скорочено «соккер» – Пише Ласло Кун [3]. Тому в Британії та гра, яку ми називаємо футболом, має назву «соккер», а масовий футбол, який розповсюдився теренами Британської імперії задовго до 1863 року, в Австралії і Новій Зеландії називається «австралійським футболом», що абсолютно ідентичний сучасному регбі. Ласло Кун, історичну інформацію, щодо становлення найпопулярнішої сучасної командної

гри, не розглядає у контексті хронологічної послідовності.

Тому **метою даної статті** авторський колектив окреслив наступним – з точки зору системного підходу здійснити системний аналіз та систематизувати історичні дані та відтворити хронологічну послідовність становлення сучасної гри – футбол.

Виклад основного матеріалу дослідження. У народів Центральної Америки, доколумбової епохи, сапотеків, ольмеків, тольтеків, майя, ацтеків, досить популярною була гра в м'яч, яка мала автентичну назву в залежності від географічного регіону: «пок-та-пок», «тлачтлі» або «улама». Історія цих ігор розпочалася за IV тисячі років до відкриття Америки Христофором Колумбом. І є досить шанованою у мексиканському штаті Синалоа і по теперішній час. У місті Чичен-Іца, яке побудували майя, до наших днів зберігся храмовий комплекс з вертикальним кільцем для гри в тлачтлі, яка носила ініціативно-релігійні ознаки. Майя грали в м'яч на майданчику з глиняним покриттям розміром 146 на 36 м, що оточений по периметру стіною з кам'яними кільцями на висоті 6 м. Залежно від типу гри використовували м'яч вагою від 0,5 до 4 кг. У деяких видах гри метою було якомога довше не давати м'ячу торкнутися землі. Команда набирала залікові очки, коли суперник пропускав м'яч за задню лінію, або ж торкався його забороненою частиною тіла. Вигравали ті, хто набрав першим вісім очок. Зазвичай час матчу становив декілька годин. Визначною вважалась перемога, коли гравці однієї з команд перекидали м'яча на сторону суперника через вертикальне кільце, але таких випадків було досить мало.

У пізніший час, ацтецькі ігри теж проходили поблизу храмових комплексів, в м'яч грали усередині великих кам'яних споруд, форма яких мало змінилася за півтори тисячі років. На теренах Мезоамерики усього було виявлено понад 1300 стадіонів для гри в уламу. Розмір стадіонів у різних регіонах Америки від Нікарагуа до Мексики, сильно різняться, проте їхня форма однакова – довгий вузький простір між горизонтальними та похилими стінами (зрідка вертикальними). Стіни були поштукатурені та яскраво розфарбовані, частіше усього художники розмальовували їх тематикою принесення офіри богам, так як ігри не рідко закінчувалися жертвопринесеннями самих гравців. Ранні версії стадіонів були відкритими по краях, пізніше з двох сторін були побудовані стіни, що оконтурювали ігровий майданчик, через що вид стадіону зверху був схожим на літеру I. Відношення довжини до ширини досить постійно і становить 4 до 1. Розміри найбільшого стадіону в Чичен-Іці – 96,5 на 30 м, а стадіону в Тікалі – усього 16 на 5 м.

Хоча стадіони для гри в уламу були знайдені здебільшого на територіях древніх індіанських поселень, їх розподіл за часом створення та місцезнаходженням досить нерівномірний. Наприклад, у місті Ель-Техін, яке було центром класичної культури веракрус, налічується щонайменше 18 стадіонів, тоді як на півночі Чьяпаса та на півночі низин, де мешкали майя, їх зовсім небагато. Майданчики для гри в пок-та-пок зовсім відсутні в деяких великих поселеннях, таких як Теотіуакан, Бонампак і Тортугеро, хоча пов'язана з грою іконографія була знайдена і в них. Серед стадіонів древніх міст, найкраще збереглися майданчики в Тікалі, Іашхсі, Копані, Ішимче, Монте-Альбані, Ушмалі, Мишко-В'ехо, Пасо-де-ла-Амада та Закулеу. Відкриття стадіону для гри в уламу перевернуло життя юриста Альфонсо Касо, який після знайдення 1 1926 році комплексу на пагорбі Шочикалько в мексиканському штаті Морелос, здобув другу освіту – археолога.

Окрім ігор на стадіонах проходили інші культурні та ритуальні заходи, музичні вистави та фестивалі. Вотивні предмети, закопані на головному стадіоні Теночтітлана, включають мініатюрні свистульки, окарини та барабани. На доколумбових керамічних виробках із західної Мексики досить часто можна зустріти зображення матчів в уламу, що проходить на стадіоні біля храмового комплексу. Що вказує на те, що гра в м'яч, у житті корінних мешканців Центральної Америки, мала велике соціокультурне значення.

Гравці команд у більшості випадків уособлювали або ж сонце, або ж дощ. Саме за результатами гри жерці і тлумачили майбутнє народу. Якщо перемагала команда-сонце то рік мав бути посушливим, і треба готуватися до голоду, якщо гору здобувала команда-дощ, то рік буде врожайним. Сакральність гри полягала у принесенні жертви богами, які посилали людям оптимальні кліматичні умови. Адже життя багатьох народів Мезоамерики залежало від погоди та гарних врожаїв сільськогосподарських культур, в основному маїсу (кукурудзи). І гравців, яких приносили як офіру, йшли на це свідомо, так як були альтруїстами та вірили у краще потойбічне життя.

Перші згадки про американські гумові м'ячі асоціюються з культурою ольмеків. Які збирали для своїх потреб латекс каучуконоса *Castilla elastica*. Саме ольмеки навчилися надавати латексу пластичності. Вони змішували латекс з соком ліани іпомеї у пропорції 15 до 1 і виготовляли з цієї суміші шари для ритуальної гри. Велика кількість ольмекських м'ячів, археологи знайшли разом з полем для гри в місті Ла-Вента, яке чудово збереглося до наших днів. Згодом спосіб виготовлення м'ячів розповсюдився теренами усїєї Центральної Америки. Як вже зазначалося, вага такої гумової кулі досягала кількох кілограмів, від контакту з нею легко можна було отримати травму. Тому гравці до змагань готувалися з суттєвою відповідальністю. Стегна і коліна обмотували шкіряними стрічками, на шию одягали дерев'яну протекцію на зразок ярма, а «робочу» руку захищали дощечкою. Але така екіпіровка не могла забезпечити гравців від ссадн та синців.

Гра в м'яч була досить популярною і в епоху класових економічних стосунків. У Стародавній Греції існувало три різновиди гри з м'ячем. «Епіскірос» – улюблена гра спартанських воїнів, яка полягала в перекиданні ногами і руками шкіряного м'яча, набитого лахміттям, кінським волосом, пір'ям, піском, а пізніше – надутого повітрям. Ще одна давньогрецька гра, схожа на футбол – «фенінда». Про неї згадує драматург Антіфан (388–311 рр. до н. е.), Якого сучасні історики іноді називають «першим футбольним репортером». Антіфан описав «матч» між двома давньогрецькими командами. Третя гра з м'ячем, яка була поширена у еллінів – це «гарпанон» або «гарпастум» (від грец. «гарпага», що означало викрадення, грабіж, захоплення крюком). Вона була схожа на сучасний регбі, тільки в ній заборонялося грати руками. Кожна команда прагнула провести м'яч за поле противника. У Спарті в неї грали навіть дівчата. В Ермітажі експонується, виявлена під час розкопок в давньогрецькому причорноморському місті Ольвія,

глиняна ваза 4-го століття до н.е. із зображенням хлопця, який грається з м'ячем з одягненим в тогу чоловіком.

Римський «ґарпастум» – нагадував собою сучасну гру, яка мала започаткування у сучасному британському місті Регбі. Про це свідчить напис на камені поблизу коледжу у згаданому населеному пункті. Ця гра отримала назву – регбі. У римському варіанті гри молоді вояки виховували командний дух, морально-вольові якості, ця гра формувала не тільки фізичні якості а й гартувала учасників гри до майбутніх воєнних походів.

Мешканці Піднебесної теж любили розважатися з м'ячем, у гру яка носила назву «цуцзюй». В неї грали великим шкіряним м'ячем, набитим пір'ям, такий м'яч був досить важким, у порівнянні з вагою сучасного. Тка що грати таким предметом не викликало особливого задоволення. Цікавий факт про гру: в ній одразу було 12 воріт по 6 з кожного боку майданчику для «цуцзюй». Хоча слід зазначити, що вони не були схожі на сучасні ворота у футболі, скоріше вони нагадували лунки для сучасного гольфу. Гра була доволі агресивною, інтенсивною, досить сильно розвивала м'язи нижніх кінцівок, вимагала не аби якої фізичної підготовки. З моменту заснування, гра набула популярності серед заможних верств Піднебесної та у армії, так як вважалась тренувальним елементом для військової кавалерії. Серед простого населення цуцзюй набирає популярності за часи правління династії Хань (206 р. до н.е. – 220 р. н.е.). Хоча останній вислів, це можна сказати, гучна заява, так як змагання з «цуцзюй» проводилися на спеціальному майданчику біля імператорського палацу. А імператор У-ді (156–87 рр. до н.е.) був гарним гравцем і любив пограти у «китайський футбол».

З розвитком китайської культури, змінювався і цуцзюй. За часів династії Тан (618–907 рр. н.е.), змінилися правила гри. Ворота залишили одні і тепер їх встановлювали посередині майданчику, сітку натягували на висоті людського зросту. По центру сітки був отвір діаметром від 40 до 60 см. (за різними інформаційними джерелами). Тепер гравцям треба було перебити м'яча на половину поля супротивника через отвір в сітці, не впустивши його на землю. Змінився і сам м'яч, його почали виготовляти з наповнених повітрям шлунків великих тварин і обшивати шкірою, такий засіб для гри був набагато приємнішим для гравців. Після видозміни м'яча у «цуцзюй» почали грати і жінки. Навіть є свідчення літописів, про те як одна талановита гравчиня обіграла цілу команду солдат. Але мода на жіночий «китайський футбол» проіснувала не довго. У X столітті в Піднебесній змінилися вимоги до жіночої краси, дівчаткам з раннього віку почали перебинтовувати туго ступні, щоб вони не виростали більше 10 см. Зрозуміло, що вже ніяких шансів у дівчат, щоб грати у «цуцзюй» не було.

Серед простого населення була дуже популярна гра з м'ячем під назвою «чжу ке». На майданчику суперничали дві команди, що знаходились по різні боки від розміщеної в центрі ігрового поля сітки. Вгорі сітки був отвір діаметром 60 см. Удари по м'ячу робили руками, ногами, головою, ліктями з метою попасти у отвір вгорі сітки. Переможців нагороджували квітами, фруктами, вином.

«Китайський футбол» – свого часу, набув популярності далеко за межами Піднебесної. «Цуцзюй» примножив фізичну культуру Кореї, Японії, додавши видовищності спортивним заходам в цих країнах. В Кореї гра з м'ячем одержала назву «чукгук», а на Японських островах – «кемарі» або повітряний стиль. До речі, японці, на відміну від китайців, зберегли традиції своєї гри і вона є головним атрибутом сучасних урочистостей острівної країни. Останні довідки про цуцзюй, датовані серединою XVII століття. «Кемарі», або повітряний стиль, гра в якій немає ніякого спортивного результату. Мета гравця як наймога довше тримати м'яча у повітрі, набиваючи його усіма частинами тіла, навіть головою, що заборонялось у китайській грі. Щось на кшталт сучасного футбольного фрістайлу, який є однією з тренувальних вправ у сучасному футболі. В «японський футбол» можна грати, як одноосібно, так і командою.

Традиції середньовічного венеціанського футболу збереглися до наших днів. Величезна кількість туристів з усього світу і власне самих жителів міста відвідують ці щорічні ігрища. Цей середньовічний футбол увібрив у себе усі традиції римського «ґарпастуму», з сучасним національним колоритом. Нерідко такі змагання закінчуються масовими бійками прихильників однієї команди з фанатами іншої за участю і самих гравців. Тому у венеціанський футбол грають тільки сміливі і хоробрі чоловіки. Перефразуємо слова відомої пісні про хокей і скажемо – «трус не грає у венеціанський футбол».

Флорентійський «кальчо» – з'явився у XIV столітті у Флоренції. Правила гри – час протистояння 50 хвилин на піщаному полі розміром 80 на 40 метрів. Поле розділене білою лінією на дві половини у кінці кожної знаходяться ворота, у які треба закидати м'яча, у разі промаху, зараховується лише пів-очка. Кожна команда складається з 27-ми гравців: 15 – нападників, 5 – півзахисників, 3 – захисників та 4 – воротарів. Завдання гравців закинути як наймога більше м'ячів у ворота суперника. Флорентійський «кальчо» досить жорстока гра, яка часто супроводжується масовими бійками гравців. Судді, що знаходяться за межею поля, інколи дозволяють бійки у форматі один на один, за згодою обох гравців.

У середні віки британці те ж грали у футбол, який нагадував сучасну гру – регбі. У такий спосіб любили грати усі мешканці англійських міст, інколи такі ігрища тривали по декілька днів. Сучасний футбол у Англії з'явився лише 1863 року, коли було створено англійську футбольну асоціацію, завданням якої і було відокремлення футболу за правилами асоціації від інших варіантів гри з м'ячем. До речі повна назва футболу в Британії «Association football», що перекладається як футбол за правилами асоціації. Перші правила Асоціації нічого не говорили про те яким повинен бути футбольний м'яч. Лише через сім років, у 1872 році офіційно був встановлений стандартний розмір та вага м'яча. До цього розмір та вага м'яча визначались перед матчевими домовленостями обох команд.

Висновки. Представлені вище факти, дають можливість проаналізувати великий пласт історичної інформації, щодо діалектики сучасної гри з м'ячем. Археологічні відкриття, знахідки нових артефактів, древніх рукописних текстів відтермінують дату появи гри у глибину віків. Як бачимо, в такий спосіб розважались стародавні люди, майже на всій території нашої планети, від Китаю і Японії на сході, через усю Євразію до Центральної Америки. Окрім розважального елемента, гра з м'ячем носила і релігійно-сакральний елемент. І головним атрибутом цієї гри, протягом багатьох

століть, був – м'яч. Способи гри та правила у кожного народу були свої, але по суті це було суперництво між двома командами. Тому історія гри має досить глибоке коріння, і не можна говорити про те що Великобританія є батьківщиною футболу. Вірніше буде констатувати, що Англія – родоначальниця «соккеру», а не усього футболу в цілому. А для історії залишається відкритим питання, де ж все таки, насправді, вперше з'явився м'яч та сама гра.

Перспектива подальших досліджень буде сконцентрована на вивченні історії регіональних традицій гри, яка найпопулярніша серед усіх ігрових видів спорту.

Література

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб. Пособие. – М. : Советский спорт, 2008. – 288 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена [глав. ред. Кондаков М. И.]. – М. : Педагогика, 1979. – 480 с.
3. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М. : Радуга, 1982 – 399 с.
4. Майк Карсон. The manager. Как думают футбольные лидеры [перевод Козлова Е.]. – М. : Иконы спорта, 2016. – 352 с.
5. Реднидж К. Футбол / Пер. с англ. У. В. Сапциной, О. В. Павловой. – М. : ЗАО «РОСМЭН-ИЗДАТ», 2007. – 288 с.
6. Уилсон Джонатан. Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках. – М. : Эксмо, 2008. – 352 с.
7. Conn David (2005), The Beautiful Game?: Searching for the Soul of Football. – English. Yellow jersey. – 448 p.
8. Cox Michael (2020), Zonal Marking: The Making of Modern European Football. – Germany. HarperCollins Publishers. – 448 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).18
УДК: 796:616. 12-008. 331.1-085

Ляшенко Валентина
доктор біологічних наук, професор, студент
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,
Одинець Тетяна
доктор наук фіз. вих. та спорту, професор, зав. каф. фізичної реабілітації
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ

Досліджено ефективність розробленої програми фізичної терапії жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію. Особливістю нашої програми було динамічне виконання вправ у різних положеннях тіла, додавання певної кількості статичних вправ, застосування ходьби помірної інтенсивності із ЧСС до 40 % від максимальної, а також психотерапії і аутогенного тренування. Проаналізовано дані 24 жінок, хворих на артеріальну гіпертензію I-го ступеня, які проходили фізичну реабілітацію протягом 4 місяців. Ефективність представленої програми оцінювалась за показниками якості життя за питальником MOS SF-36, вісім шкал якого формують два інтегральні показники: «фізичний компонент здоров'я» і «психологічний компонент здоров'я». Отримані дані свідчать, що запропонована нами програма фізичної терапії жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію, вірогідно змінювала показники якості життя, які стосувались, перш за все, психічного здоров'я, життєвої активності і загального стану здоров'я.

Ключові слова: *стать, реабілітація, гіпертонія, вік, психо-емоційний стан.*

Lyashenko Valentyna, Odineth Tetiana. Analysis of the effectiveness of the physical therapy program on the quality indicators of middle-aged women with hypertension. *The effectiveness of the developed physical therapy program for middle-aged women with hypertension has been studied. The feature of our program was the dynamic performance of exercises in different body positions, adding a certain amount of static exercises, the use of walking of moderate intensity with a heart rate of up to 40% of maximum, as well as psychotherapy and autogenic training. The data of 24 women with hypertension of the 1st degree, who underwent physical rehabilitation for 4 months, were analyzed. The effectiveness of the presented program was assessed by the indicators of quality of life on the questionnaire MOS SF-36, eight scales of which form two integrated indicators: "physical component of health" and "psychological component of health". A detailed analysis of the Hospital Scale in women with hypertension revealed that 44% of women had no symptoms of anxiety, subclinical manifestations of anxiety were observed in 40%, clinical manifestations - in 16% (p < 0.05). Detailed analysis of depression showed its absence in 56% of women, subclinical manifestations - in 8% of respondents, clinical - in 36% (p < 0.05). The results of the analysis of quality of life indicators after the application of rehabilitation measures indicate the presence of probable positive changes in middle-aged women with hypertension, on almost all subscales. In particular, the improvement of physical condition in women occurred by 18.00 points (p < 0.001), the decrease in pain intensity - by 12.00 points (p < 0.001), general health - by 20.00 points (p < 0.001); vital activity - by 20.00 points (p < 0.001), mental health - by 20.00 points (p < 0.001). The obtained data show that our proposed program of physical therapy for middle-aged women with hypertension probably changed the quality of life indicators, which concerned, above all, mental health, vital activity and general health.*

Key words: *gender, rehabilitation, hypertension, age, psycho-emotional state.*

Постановка проблеми. Незважаючи на сучасні програми фізичної терапії, публікації, методичні матеріали та практичні рекомендації, у проблемі фізичної реабілітації осіб з артеріальною гіпертензією залишається низка не вирішених питань щодо їх застосування для ефективного відновлення фізіологічних функцій, психологічного стану і якості життя [1, 2, 4, 6, 9]. Вивчення якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, істотно доповнює традиційну методологію обстеження хворого і є чутливим інструментом, що розкриває суб'єктивне сприйняття хворим стану свого здоров'я [6]. Дослідження якості життя дає змогу вивчати вплив різних хронічних хвороб на особистість, забезпечує послідовність ведення пацієнта, спрощує експертизу нових підходів до лікування хронічної патології та підвищує ефективність спостереження за хворим [6, 7, 10, 15].

Запропонована нами програма фізичної терапії жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію включала три періоди і комплекс засобів, різної спрямованості. Підбираючи фізичні вправи, ми звертали увагу на те, щоб вони відповідали поставленим завданням, індивідуальним особливостям жінок, сприяли швидшому відновленню функцій. Особливістю нашої програми було динамічне виконання вправ у горизонтальному і вертикальному положеннях тіла, що дозволяло задіяти практично всі м'язи тіла і успішно боротися з артеріальною гіпертензією. Також в програму були додані статичні фізичні вправи обсягом 25 %, в порівнянні з іншими програмами, де використовуються лише динамічні фізичні вправи. Відмінність полягала також у ходьбі помірної інтенсивності із ЧСС до 40 % від максимальної. Широкий спектр засобів, який ми використовували у нашій програмі реабілітації був спрямований на вирішення функціональних та психоемоційних порушень [3, 5, 8, 16]. Згідно з висновками Європейського конгресу кардіологів [3] майже у 50 % хворих на артеріальну гіпертензію мають місце відхилення у психологічному стані: тривожність, депресія, страх, невпевненість, які ускладнюють їх життя. Вказані висновки Конгресу стали передумовою до застосування для хворих основної групи психотерапії і аутогенного тренування.

Мета статті. Виявлення ефективності розробленої програми фізичної терапії за показниками якості життя жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію.

Матеріали та методи. Дослідження проводилось на базі Науково-консультативного і діагностичного медичного центру «Головний біль», м. Дніпро в період з лютого 2021 року по серпень 2021 року. В експерименті брали участь 24 жінки, хворих на артеріальну гіпертензію I-го ступеня. За віком та стадією захворювання методом випадкової вибірки було сформовано основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП) по 12 осіб у кожній. Середній вік досліджуваних становив в ОГ 50,27±0,79 років, у ГП – 51,23±0,69 років.

У дослідження не включали осіб із декомпенсованими захворюваннями печінки, нирок, серцевою недостатністю IV функціонального класу, пацієнтів, які перенесли інфаркт міокарда чи гостре порушення мозкового кровообігу, з декомпенсованим цукровим діабетом, якщо ці патології були наведені в анамнезі пацієнтів, а також із рівнем офісного систолічного тиску (САТ) 180 мм.рт.ст. і вище, або діастолічного тиску (ДАТ) 110 мм.рт.ст. і вище та хворих із значними психічними розладами.

Обстеження пацієнок основної групи та групи порівняння проводили двічі – до і після закінчення курсу реабілітації. Основна група займалася фізичною терапією за розробленою нами програмою, група порівняння – за стандартною схемою лікувальної гімнастики. Жінки займалися відповідними програмами фізичної реабілітації по 1 годині три рази на тиждень протягом чотирьох місяців. Розроблена нами програма представлена у таблиці 1.

Показники якості життя нині є ключовими у оцінці ефективності фізичної терапії, оскільки вони є відображенням фізичного, психологічного та соціального функціонування людини [9, 10, 15, 16, 18]. Для дослідження використовували питальник MOS SF-36, який дозволяє оцінити такі показники якості життя:

- фізична активність – суб'єктивна оцінка респондентом об'єму свого буденного фізичного навантаження;
- роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності – оцінювання респондентом рівня своєї щоденної діяльності протягом останніх чотирьох тижнів та вплив на неї стану здоров'я;
- рівень болю – дозволяє визначити вплив болю на обмеження щоденної діяльності респондента за останні 4 тижні;
- життєздатність – оцінювання респондентом рівня життєвого тону за останні чотири тижні;
- соціальна активність – оцінювання респондентом своїх відносин із оточуючими за останні чотири тижні;
- психічне здоров'я – оцінка респондентом свого психічного стану, настрою;

Таблиця 1

Програма фізичної терапії жінок, хворих на артеріальну гіпертензію

період	підготовчий	основний	закріплюючий
тривалість	2 тижні	10 тижнів	4 тижні
цілі	Покращення показників фізичного та психоемоційного стану жінок		
завдання	1) формування мотивації у жінок на проходження фізичної терапії; 2) підняття загального психоемоційного тону; 3) навчання вправам на адаптацію до фізичного навантаження; 4) навчання основних методів самоконтролю під час занять; 5) стимуляція обмінних та імунних процесів;	1) сприяння адаптації до поступового збільшення навантажень; 2) покращення психоемоційного стану; 3) збільшення рухливості грудної клітки та зміцнення дихальних м'язів; 4) активізація обмінно-трофічних процесів;	1) підтримання і збільшення сили м'язів верхніх кінцівок, преса та спини; 2) покращення психоемоційного стану жінок та підвищення якості їх життя; 3) сприяння адаптації до поступового збільшення фізичних навантажень; 4) підвищення фізичної працездатності; 5) зміцнення дихальних м'язів та збільшення екскурсії грудної клітки; 6) збільшення функціональних

	6) зменшення больових відчуттів; 7) поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, активізація периферичного кровообігу; 8) розвиток ритмічного дихання з поглибленим вдихом і подовженим видихом.	5) активізація резервних можливостей кардіореспіраторної системи; 6) сприяння покращенню функціонального стану вегетативної нервової системи; 7) збільшення сили м'язів верхньої кінцівки, преса та спини; 8) покращення постави.	можливостей серцево-судинної та дихальної систем; 7) нормалізація постави; 8) мотивація до самостійних занять вправами вдома.
Засоби (кількість вправ, їх спрямованість, тривалість)	Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), 10–15 хв., щоден. Лікувальна гімнастика (ЛГ), 30–40 хв., 3 рази на тижд. 45 – 70% від ЧСС max • аеробні циклічного характеру низької та середньої інтенсивності; • елементи йоги; • вправи на розтягування, розслаблення; • дихальні із подовженою фазою видиху; • вправи в стато-динамічному режимі; • спеціальні вправи для м'язів шії; • вправи на координацію та рівновагу тіла. Дозована ходьба, 20–25 хв., 3 рази на тижд. Психотерапія і аутогенне тренування, 2 р. на день Дієтотерапія	РГГ, 10–15 хв., щоден. ЛГ, 45–50 хв., 3 рази на тижд. 45 – 70% від ЧСС max • спеціальні вправи для м'язів шії; • вправи в стато-динамічному режимі; • силові, ізометричні вправи; • вправи на координацію та рівновагу тіла; • вправи з елементами йоги і пілатесу. Дозована ходьба, 25–30 хв., 3 рази на тижд. Психотерапія і аутогенне тренування, 2 р. на день Дієтотерапія	РГГ, 10–15 хв., щоден. ЛГ, 50–60 хв., 3 рази на тижд. 45 – 70% від ЧСС max • вправи всебічної дії на вегетативну нервову систему; • аеробні вправи циклічного характеру низької та середньої інтенсивності; • спеціальні вправи для м'язів шії; • силові вправи; • стато-динамічні вправи; • вправи з елементами йоги і пілатесу; • вправи на координацію та рівновагу тіла; • вправи на розтягування і на розслаблення. Дозована ходьба, 30–45 хв., 5 разів на тижд. Аутогенне тренування, 2 р. щоден. Дієтотерапія. Споживання солі до 4–5 г
Оцінка еф-ті	Фізична витривалість, функціональний стан серцево-судинної і вегетативної систем, показники психоемоційного стану.		

– обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем – оцінка респондентом рівня своєї щоденної діяльності протягом останніх чотирьох тижнів та вплив на неї емоційних проблем;

– загальний стан здоров'я – це суб'єктивна оцінка власного стану здоров'я.

Усі шкали формують два інтегральні показники: «фізичний компонент здоров'я» і «психологічний компонент здоров'я». «Фізичний компонент здоров'я» складають шкали: «фізичне функціонування»; «рольове функціонування», обумовлене фізичним станом; «інтенсивність болю» і «загальний стан здоров'я».

«Психологічний компонент здоров'я» складається з таких шкал: «психічне здоров'я»; «рольове функціонування, обумовлене емоційним станом»; «соціальне функціонування» і «життєва активність». При цьому показники за кожною шкалою можуть варіювати від 0 до 100 балів (більше число балів відповідало вищій оцінці за вибраною шкалою). Отримані дані обробляли статистичним методом парних порівнянь за допомогою програм MS Excel, Statistica 6.0. По кожному показнику розраховували середні значення (\bar{x}) і стандартну помилку середнього (m). Прийнятій рівень статистичної значущості висновків – 0,05.

Результати та обговорення. Для оцінювання наявності та вираженості тривоги і депресії у жінок досліджуваних груп ми застосовували Шпитальну шкалу тривоги та депресії, результати якої представлені в таблиці 2.

За результатами опитування жінок основної групи та групи порівняння було встановлено наявність клінічних ознак тривоги у жінок обох груп, а також субклінічних ознак депресії.

Депресія не спостерігалася лише у 26 % жінок ОГ, 23 % – ГП, а клінічні її прояви були у 22% та 20% респондентів відповідних груп.

Вірогідної різниці між показниками тривоги і депресії у жінок ОГ і ГП не спостерігалось.

Таблиця 2.

Показники тривоги та депресії у жінок основної групи (ОГ) і групи порівняння (ГП) на початку фізичної терапії ($M \pm m$)

Показник, од. вимірювання	ОГ (n=12)	ГП (n=12)	p
тривога, бали	11,10±0,47	11,09±0,59	>0,05
депресія, бали	8,57±0,53	8,63±0,49	>0,05

Результати аналізу відповідей жінок основної групи (ОГ) та групи порівняння (ГП) на окремі питання опитувальника щодо визначення тривоги та депресії за Шпитальною шкалою наведено на рис. 1 та 2 відповідно.

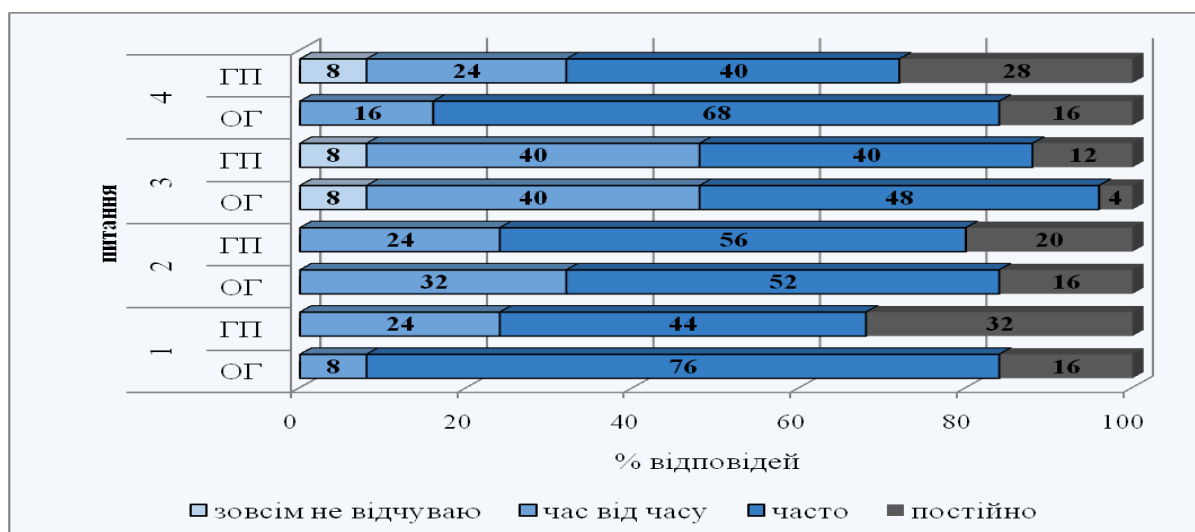


Рис. 1. Результати аналізу відповідей жінок основної групи (ОГ) та групи порівняння (ГП) хворих на АГ щодо визначення тривоги за Шпитальною шкалою тривоги та депресії, %: 1 – я відчуваю напругу; 2 – тривожні думки крутяться у мене в голові; 3 – я відчуваю внутрішню напругу і тремтіння; 4 – в мене виникає раптове відчуття паніки.

Детальний аналіз відповідей на твердження «Я відчуваю напругу» показав часте виникнення її у 76 % жінок ОГ та 44 % жінок ГП, водночас постійне її відчуття було зафіксовано у 16 та 32 % жінок відповідних груп.

Виникнення «Час від часу» та «Постійне перебування тривожних думок» відзначалося у 52 та 16 % жінок основної групи, а в групі порівняння – 56 та 20 % відповідно. На твердження «Я можу сісти і розслабитися» 32 % жінок ОГ та ГП відповіли «напевно це так», 56 та 48 % – «деколи це так», 12 та 16 % – «зовсім не можу».

8 та 12 % жінок ОГ та ГП «без сумніву відчували непосидливість», 48 та 38 % пацієнтів відповідних груп – «лише до певної міри», а зовсім не відчували – лише 8 % жінок групи порівняння.

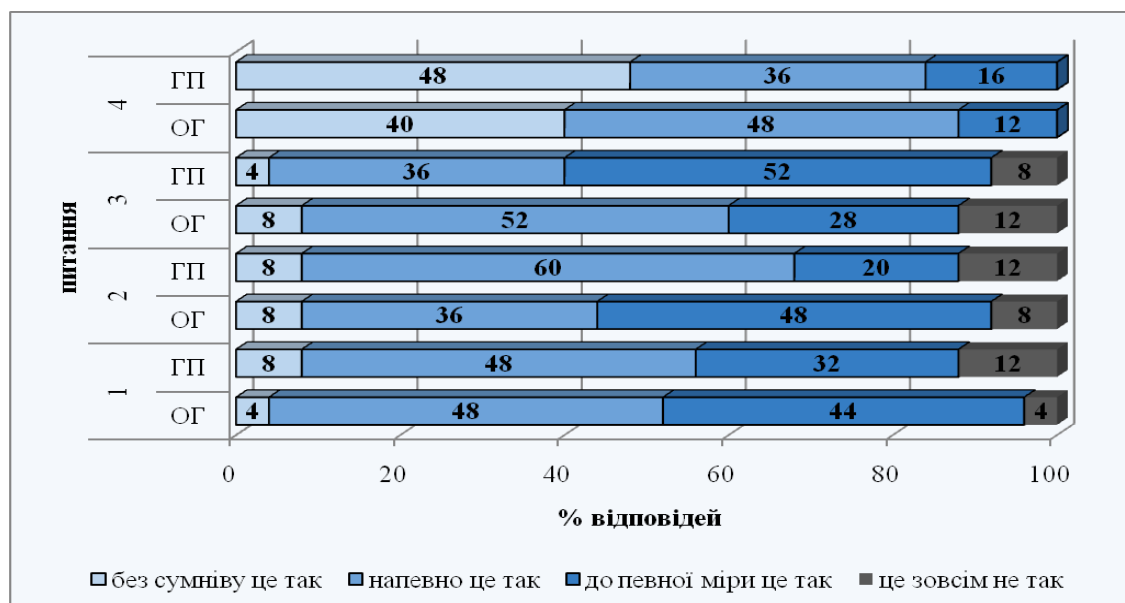


Рис. 2. Результати аналізу відповідей жінок основної групи (ОГ) та групи порівняння (ГП) хворих на АГ щодо визначення депресії за Шпитальною шкалою тривоги та депресії, %: 1 – те, що мені приносило задоволення, і зараз викликає в мене такі відчуття; 2 – я здатна розсміятися і побачити смішне в певних речах; 3 – я відчуваю бадьорість; 4 – я можу отримати задоволення від хорошої книги, радіо або телепрограм.

Результати аналізу відповідей жінок на твердження «Те, що мені приносило задоволення, і зараз викликає в мене такі відчуття» показали, що повністю з цим погодилась лише 4 % жінок основної групи та 8 % жінок групи порівняння і частково – 48 % жінок обох груп. Погодились з твердженням «Я здатна розсміятися і побачити смішне в певних речах» лише 8 % жінок обох груп, не погодились – 8 та 12 % жінок відповідно. «Отримати задоволення від хорошої книги, радіо або телепрограм» здатні 40 % жінок ОГ та 48 % ГП, частково погодились з цим твердженням – 48 та 36 %, не погодились – 12 та 16 % жінок відповідно.

Результати показників тривоги та депресії у жінок обох груп під впливом реабілітації представлені у Таблиці 3.

Таблиця 3

Показники тривоги та депресії у жінок основної групи (ОГ) та групи порівняння (ГП) під впливом реабілітації (M±m)

Показник	ОГ (n=10)			ГП (n=10)		
	до	після	p	до	після	p
тривога	11,10±0,47	8,27±0,77*	<0,01	11,09±0,59	10,89±0,82	>0,05
депресія	8,57±0,53	8,12±0,71	>0,05	8,63±0,49	8,23±0,77	>0,05

Примітки: * – p<0,05 порівняно з кінцевими даними ОГ та ГП.

Повторне оцінювання показників за Шпитальною шкалою після проходження жінками фізіотерапевтичних програм засвідчив, що в ОГ відбулося вірогідне зниження показників тривоги на 2,83 бали (p<0,01), водночас показники депресії майже не змінилися в обох групах (>0,05).

Детальний аналіз показників Шпитальної шкали у жінок хворих на АГ виявив, що у 44 % жінок ОГ та ГП були відсутні прояви тривоги, субклінічні прояви тривоги спостерігалися у 40 % ОГ та 52 % ГП, клінічні прояви – у 16 % респондентів ОГ та 12 % ГП.

Детальний аналіз показників депресії засвідчив відсутність її у 56 % жінок ОГ та 44 % ГП, субклінічні прояви – у 8 та 12 % респондентів, клінічні – у 36 та 44 % респондентів відповідно.

Для проведення дослідження ми використовували загальний опитувальник якості життя SF 36, який вважається «золотим стандартом» для подібних досліджень. Опитувальник SF-36 має 3 рівні: 1) питання; 2) 8 шкал; 3) 2 сумарних виміри, які об'єднують шкали. Всього в анкеті 36 питань, із яких 35 використовують для обробки балів за 8 шкалами, що групуються у два загальні показники: "Фізичний компонент здоров'я", який включає шкали: Загальне здоров'я (General health – GH); Фізичне функціонування (Physical Functioning – PF); Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning – RP); Інтенсивність болю (Bodily pain – BP); та "Психологічний компонент здоров'я", який включає шкали: Психічне здоров'я (Mental Health – MH); Життєва активність (Vitality – VT); Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE); Соціальне функціонування (Social Functioning – SF).

Результати зміни основних показників якості життя в обох групах представлені в табл. 4. За результатами аналізу середніх показників за всіма субшкалами не було встановлено вірогідних відмінностей між ОГ та ГП на початку експерименту (p>0,05), водночас за жодною з субшкал не було набрано максимальної кількості балів (таблиця 4).

Як у жінок основної групи, так і у жінок групи порівняння до проведення терапії показник обмеження життєдіяльності був досить низким (55,00±4,91 та 54,00±3,99 балів відповідно) за рахунок фізичних проблем.

Больові відчуття не є основною характеристикою для хворих на АГ, тому за показником Інтенсивність болю (Bodily pain – BP) обстежені жінки обох груп не відрізнялись (основна група — 63,42±3,00, група порівняння 60,42±2,90 балів; p>0,05).

Таблиця 4

Показників якості життя у жінок основної групи (ОГ) та групи порівняння (ГП) під впливом реабілітації (M±m)

Шкали опитувальника SF 36	ОГ (n=12), бали		ГП (n=12), бали	
	до	після	до	після
Фізичне функціонування (Physical Functioning – PF)	50,91±2,61	68,83±2,41***	51,90±2,91	56,89±3,91•
Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning – RP)	55,31±4,91	59,40±3,91	54,29±3,99	54,30±2,99
Інтенсивність болю (Bodily pain – BP)	63,44±3,00	75,42±3,10**	60,27±2,90	68,34±2,94•
Загальний стан здоров'я (Generalhealth – GH)	48,41±2,38	68,46±2,31***	47,36±2,58	50,47±2,78***
Життєва активність (Vitality – VT)	47,70±2,08	67,75±2,08***	47,29±2,08	50,59±2,28***
Соціальне функціонування (Social Functioning – SF)	57,22±2,45	59,29±2,41	58,42±2,55	58,72±2,35
Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE)	44,35±4,30	60,07±2,78***	46,28±3,37	48,25±3,01
Психічне здоров'я (Mental Health – MH)	41,84±2,04	61,82±2,24***	42,94±3,04	43,99±3,24

Примітки: ** – p<0,01; *** – p<0,001 при порівнянні кінцевих та початкових показників основної групи; • – p<0,05; *** – p<0,001 при порівнянні кінцевих показників основної групи та групи порівняння.

Фізичні показники впливають не тільки на показники якості життя, що характеризують фізичний компонент здоров'я, але певним чином і на психологічний компонент здоров'я (Психічне здоров'я (Mental Health – MH)) [11, 14, 19], який був знижений в обох групах: у жінок основної групи він становив 41,84±2,04 балів, у жінок групи порівняння — 42,94±3,04 бали, p>0,05. Аналіз психічного здоров'я передбачав визначення сповненості енергією, наявності дратівливості, пригніченості, виснаженості тощо.

Зниження показника психічного здоров'я у жінок обох груп відбувалося також за рахунок зменшення соціальної активності та за рахунок емоційних проблем при виконанні буденної роботи.

Показник "Погіршення стану здоров'я в порівнянні з минулим роком" характеризує суб'єктивну оцінку респондентом свого здоров'я, та змін, що сталися протягом року. Він був знижений в обох групах.

Більшість досліджених аспектів якості життя були майже в два рази нижче за норму, зокрема середні значення за показником фізичного стану були меншими за норму на 49,10 бала в ОГ та 48,10 бала в ГП; рольового

функціонування – на 45,00 та 46,00 бала; загального стану здоров'я – на 51,54 та 49,53 бала; життєвої активності – на 52,30 та 49,30 бала; соціального функціонування – на 42,78 та 41,78 бала; психічного здоров'я – на 58,16 та 57,06 бала у відповідних групах.

Такі дані переконливо свідчать, що артеріальна гіпертензія у жінок даного віку супроводжується певними змінами в усіх аспектах життєдіяльності людини — фізичному, психологічному, соціальному [12, 13, 17].

Результати повторного аналізу якості життя після застосування реабілітаційних заходів свідчать про наявність вірогідних позитивних змін в ОГ майже за всіма субшкалами. Зокрема поліпшення фізичного стану в ОГ відбулося на 18,00 балів ($p < 0,001$), зменшення інтенсивності болю – на 12,00 балів ($p < 0,01$), загального стану здоров'я – на 20,00 балів ($p < 0,001$); життєвої активності – на 20,00 балів ($p < 0,001$), психічного здоров'я – на 20,00 балів ($p < 0,001$).

В ГП спостерігалася лише тенденція до покращення вищезазначених показників. Вірогідно покращились показники загального стану здоров'я та життєвої активності. Також вірогідно знизилась інтенсивність болю та покращилось фізичне функціонування.

Порівняння показників якості життя жінок ОГ та ГП після проведеної терапії представлено на рис. 3.

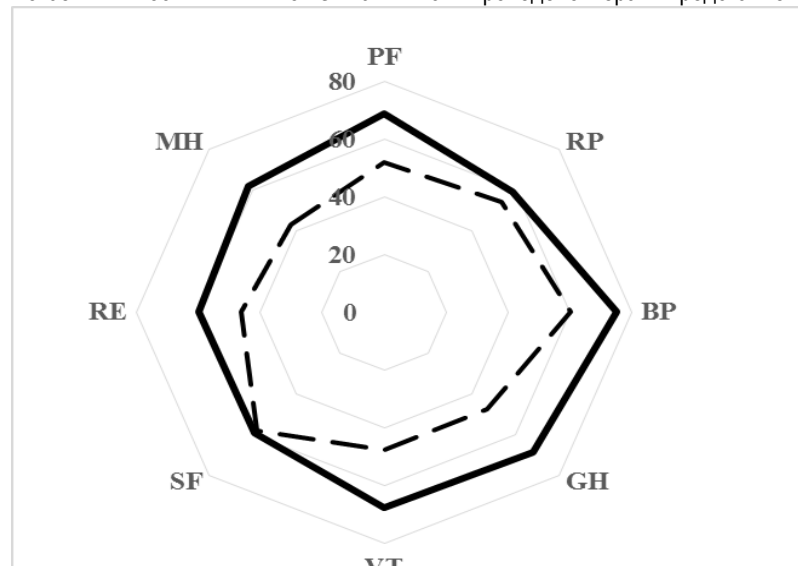


Рисунок 3. Показники якості життя у жінок основної групи (ОГ) та групи порівняння (ГП) після фізичної терапії.

Умовні позначки: PF (Physical Functioning) – Фізичне функціонування; RP (Role-Physical Functioning) – Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом; BP (Bodily pain) – Інтенсивність болю; GH (General health) – Загальний стан здоров'я; VT (Vitality) – Життєва активність; SF (Social Functioning) – Соціальне функціонування; RE (Role-Emotional) – Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом; MH (Mental Health) – Психічне здоров'я. Суцільна лінія – показники жінок основної групи; штрих-лінія – показники жінок групи порівняння.

Найсуттєвіша вірогідна різниця у жінок досліджених груп спостерігалася у таких показниках, як загальний стан здоров'я (General Health — GH), психічне здоров'я (ПЗ) (Mental Health — MH) та, життєва активність (Vitality — VT), де вона складала 17,99; 17,85 та 17,00 відповідно. Треба зазначити, що загальний стан здоров'я (General Health — GH) — оцінка хворим свого стану здоров'я у поточний момент і перспектив лікування. Чим нижче бал по цій шкалі, тим нижче оцінка стану здоров'я. Після проведеної терапії цей показник у жінок основної групи підвищився на 20 балів, а у жінок групи порівняння всього на 3 бали. Така тенденція (20 і 1 бал) прослідковується і по показнику психічне здоров'я (ПЗ) (Mental Health — MH), який характеризує настрій, наявність депресії, тривоги і є загальним показником позитивних емоцій. Низькі показники свідчать про наявність депресивних, тривожних хвилювань та психічного неблагополуччя.

Дуже показовим в цьому плані є показник життєвої активності (Vitality — VT), який є суб'єктивною оцінкою респондентом свого життєвого тону (енергія, жвавість та ін.) за останні чотири тижні, відчуття себе повним сил і енергії або, навпаки, обезсиленим. Низькі бали свідчать про втому пацієнта та зниження життєвої активності. Різниця у жінок ОГ і ГП по цьому показнику склала 20 і 3 бали відповідно. Досить висока вірогідна різниця існувала також між показниками рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (Role Emotional — RE) і фізичного функціонування (Physical Functioning — PF). Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional — RE), відображає суб'єктивну оцінку респондентом ступеня обмеження своєї буденної діяльності, обумовленої емоційними проблемами за останні чотири тижні. Тобто оцінюється, на скільки емоційний стан заважає виконанню роботи або іншої повсякденної діяльності (враховуючи більші затрати часу, зменшення об'єму роботи, зниження її якості і т.п.). Низькі показники за цією шкалою інтерпретуються як обмеження у виконанні повсякденної роботи, обумовлене погіршенням емоційного стану. Різниця за цим показником у жінок ОГ і ГП після терапії складала 16 і 2 бали відповідно. Фізичне функціонування (Physical Functioning — PF) відображає ступінь обмеження виконання фізичних навантажень (самообслуговування, ходьба, підйом по сходах, переноска тяжких речей і т.п.). Низькі показники по цій шкалі свідчать про те, що фізична активність пацієнта значно обмежена станом його здоров'я. Цей показник у жінок основної групи став вищим на 18 балів, а групі порівняння – на 5.

Показники, які не мали вірогідних змін у жінок як ОГ, так і ГП. Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical Functioning — RP) — це показник, який відображає вплив фізичного стану на повсякденну рольову діяльність (роботу, виконання повсякденних обов'язків). Низькі показники по цій шкалі свідчать про те, що

повсякденна діяльність значно обмежена фізичним станом пацієнта. Цей показник у жінок ОГ і ГП після фізичної терапії майже не змінився. Інтенсивність болю (Bodily Pain — BP) та його вплив на здатність займатися повсякденною діяльністю, включаючи роботу дома та за його межами. Низькі показники по цій шкалі свідчать про те, що біль значно обмежує активність пацієнта. Як зазначалось [13, 17], біль не є характерною для пацієнтів з АГ. Але, у жінок ОГ після фізичної терапії він змінився на 12 балів: з $63,44 \pm 3,00$ до $75,42 \pm 3,10$, а у жінок ГП на 8: з $60,27 \pm 2,90$ до $68,34 \pm 2,94$ бали. Ще один показник, який практично не змінився у жінок обох груп це соціальне функціонування. Соціальне функціонування (Social Functioning — SF) характеризується як суб'єктивна оцінка респондентом рівня своїх відносин з друзями, колегами по роботі, рідними за останні чотири тижні. Цей показник визначає, у якій мірі фізичний чи емоційний стан обмежує соціальну активність (спілкування). Низькі бали свідчать про значне обмеження соціальних контактів, зниження рівня спілкування у зв'язку з погіршенням фізичного і емоціонального стану.

Висновки. Таким чином, запропонована нами програма фізичної терапії жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію, вірогідно змінювала показники якості життя, які стосувались, перш за все, психічного здоров'я, життєвої активності і загального стану здоров'я.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення оцінки ефективності представленої програми за показниками функціонального стану серцево-судинної і нервової системи жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію.

Література

1. Бойчук Т.М. Артеріальна гіпертензія – проблема сьогодення. Буковинський медичний вісник. 2013.Т. 17. № 2 (66). С. 3–8.
2. Калмикова Ю. С., Калмиков С. А., Садат К.Н. Застосування засобів фізичної терапії у відновному лікуванні гіпертонічної хвороби. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2017. №1. С. 16-26.
3. Канорский С. Г. Конгресс Европейского общества кардиологов: новые рекомендации и важнейшие клинические исследования (Амстердам, 2013). Международный медицинский журнал. 2013. № 4. С.5-11.
4. Педаєва В. О. Програма фізичної реабілітації жінок похилого віку, хворих на гіпертонічну хворобу II ступеня. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. № 4. С. 63-65.
5. Петелина Т.И., Быкова С.Г., Авдеева К.С., Мусихина Н.А., Гапон Л.И., Зуева Е. В. Роль лечебной физкультуры в коррекции параметров суточного мониторинга артериального давления, ригидности сосудистой стенки и нарушения минерального обмена костной ткани у пациенток с артериальной гипертензией в постменопаузе. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2021. № 98(1). С. 22-29. <https://doi.org/10.17116/kurort20219801122>
6. Фещенко Ю. І. Процедура адаптації міжнародного опитувальника оцінки якості життя MOS SF-36 в Україні. Досвід застосування у хворих бронхіальною астмою. Український пульмонологічний журнал. 2002. № 3. С. 9–11.
7. Хиць А.Р. ISH 2020: оновлені клінічні рекомендації, нова класифікація артеріальної гіпертензії та спрощена класифікація кардіоваскулярного ризику Редакція журналу «Український медичний часопис» 2020-06-16.
8. Шаповалова І. В., Захаріна Є. А. Засоби фізичної терапії при артеріальній гіпертензії у жінок похилого віку. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. № 2. 2019. С. 98-101.
9. Arman Arab, Fariborz Khorvash, Maryam Kazemi, Zahra Heidari, Gholamreza Askari. Effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on clinical, quality of life, and mental health outcomes in women with migraine: A randomised controlled trial. Br J Nutr. 2021. No 12. P. 1-28. doi: 10.1017/S000711452100444X.
10. Arjola Bano, Nicolas Rodondi, Jürg H Beer, Giorgio Moschovitis, Richard Kobza, Stefanie Aeschbacher Association of Diabetes With Atrial Fibrillation Phenotype and Cardiac and Neurological Comorbidities: Insights From the Swiss-AF Study. J Am Heart Assoc. 2021. Vol. 10, No 22. P.e021800. doi: 10.1161/JAHA.121.021800.
11. Chieh-Wen Chen, Terry B J Kuo, Chun-Yu Chen, Cheryl C H Yang. Reduced capacity of autonomic and baroreflex control associated with sleep pattern in spontaneously hypertensive rats with a nondipping profile. J Hypertens. 2017. Vol. 35, No 3. P. 558-570. doi: 10.1097/HJH.0000000000001205.
12. Clodoaldo AntônioDe Sá et al. Resistance training affects the hemodynamic parameters of hypertensive and normotensive women differently, and regardless of performance improvement. Journal of Exercise Science & Fitness. 2020. Vol. 18, No 3. P. 122-128.
13. Jeon K, Lee S, Hwang MH. Effect of combined circuit exercise on arterial stiffness in hypertensive postmenopausal women: a local public health center-based pilot study. Menopause. 2018. Vol. 25, No 12. P. 1442-1447. doi: 10.1097/GME.0000000000001154. PMID: 29975283.
14. Larissa Aparecida Santos Matias, Igor Moraes Mariano, Jaqueline Pontes Batista et al. Acute and chronic effects of combined exercise on ambulatory blood pressure and its variability in hypertensive postmenopausal women. Chin J Physiol. 2020. Vol. 63, No 5. P. 227-234. doi: 10.4103/CJP.CJP_61_20.
15. Luis Leitão, Moacir Marocolo, Hiago L R de Souza, Rhai André Arriel, João Guilherme Vieira. Can Exercise Help Regulate Blood Pressure and Improve Functional Capacity of Older Women with Hypertension against the Deleterious Effects of Physical Inactivity? Int J Environ Res Public Health. Vol. 18, No 17. P. 91-117. doi: 10.3390/ijerph18179117.
16. Meng Xiao 1, Fan Zhang 1, Nanzi Xiao 1, Xiaqing Bu 1, Xiaojun Tang 2, Qian Long. Health-Related Quality of Life of Hypertension Patients: A Population-Based Cross-Sectional Study in Chongqing, China. Int J Environ Res Public Health. 2019. Vol. 16, No 13. P. 2348. doi: 10.3390/ijerph16132348.
17. Ozeas L. et al. Affective responses to different prescriptions of high-intensity interval exercise in hypertensive patients. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2020. Vol. 60, No 2. P. 308-13. DOI: 10.23736/S0022-4707.19.10155-7.

18. Siamala Sinnadurai, Pawel Sowa, Piotr Jankowski, Zbigniew Gąsior, Dariusz A Kosior. Effects of cardiac rehabilitation on risk factor management and quality of life in patients with ischemic heart disease: a multicenter cross-sectional study. *Multicenter Study Pol Arch Intern Med.* 2021. Vol. 131, No. 7-8. P. 617-625. doi: 10.20452/pamw.16019.
19. Unger T., et al. 2020 international Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension.* 2020. Vol. 75, No 6. P. 1334-1357. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026.

Referenses

1. Bojchuk T.M. Arterialna gipertenziya – problema sogođennya. *Bukovinskij medicnij visnik.* 2013.T. 17. № 2 (66). S. 3–8.
2. Kalmikova Yu. S., Kalmikov S. A., Sadat K.N. Zastosuvannya zasobiv fizichnoyi terapiyi u vidnovnomu likuvanni gipertonichnoyi hvorobi. *Fizichna reabilitaciya ta rekreacijno-ozdorovchi tehnologiyi.* 2017. №1. S. 16-26.
3. Kanorskiy S. G. Kongress Evropejskogo obshestva kardiologov: novye rekomendacii i vazhnejshie klinicheskie issledovaniya (Amsterdam, 2013). *Mezhdunarodnyj medicinskij zhurnal.* 2013. № 4. S.5-11.
4. Pedayeva V. O. Programa fizichnoyi reabilitaciyi zhinok pohilogo viku, hvorih na gipertonichnu hvorobu II stupenya. *Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova.* 2015. № 4. S. 63-65.
5. Petelina T.I., Bykova S.G., Avdeeva K.S., Musihina N.A., Gapon L.I., Zueva E. V. Rol lechebnoj fizkultury v korrekcii parametrov sutochnogo monitorirovaniya arterialnogo davleniya, rigidnosti sosudistoj stenki i narusheniya mineralnogo obmena kostnoj tkani u pacientok s arterialnoj gipertoniej v postmenopauze. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoj fizicheskoy kultury.* 2021. № 98(1). S. 22-29. <https://doi.org/10.17116/kurort20219801122>
6. Feshenko Yu. I. Procedura adaptaciyi mizhnarodnogo opituvalnika ocinki yakosti zhittya MOS SF-36 v Ukrayini. *Dosvid zastosuvannya u hvorih bronhialnoy astmoyu.* *Ukrayinskij pulmonologichnij zhurnal.* 2002. № 3. S. 9–11.
7. Hic A.R. ISH 2020: onovleni klinichni rekomendaciyi, nova klasifikaciya arterialnoyi gipertenziyi ta sproshena klasifikaciya kardiovaskulyarnogo riziku *Redakciya zhurnalu «Ukrayinskij medicnij chasopis» 2020-06-16.*
8. Shapovalova I. V., Zaharina Ye. A. Zasobi fizichnoyi terapiyi pri arterialnij gipertenziyi u zhinok pohilogo viku. *Sportivna medicina, fizichna terapiya ta ergoterapiya.* № 2. 2019. S. 98-101. Koval' N. P., Aravic'ka N. G. *Jeftektivnost' korrekcii sredstvami fizicheskoy terapii pokazatelej riska padenija i fizicheskogo statusa u lic pozhilogo vozrasta s starcheskogo asteniej i metaboličeskim sindromom.* *Ukrayinskij zhurnal mediciny, biologii i sporta,* 2020. T. 5. № 6 (28). S. 31-36. doi: 10.26693/jmbs05.06.282
9. Arman Arab, Fariborz Khorvash, Maryam Kazemi, Zahra Heidari, Gholamreza Askari. Effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on clinical, quality of life, and mental health outcomes in women with migraine: A randomised controlled trial. *Br J Nutr.* 2021. No 12. P. 1-28. doi: 10.1017/S000711452100444X.
10. Arjola Bano, Nicolas Rodondi, Jürg H Beer, Giorgio Moschovitis, Richard Kobza, Stefanie Aeschbacher Association of Diabetes With Atrial Fibrillation Phenotype and Cardiac and Neurological Comorbidities: Insights From the Swiss-AF Study. *J Am Heart Assoc.* 2021. Vol. 10, No 22. P.e021800. doi: 10.1161/JAHA.121.021800.
11. Chieh-Wen Chen, Terry B J Kuo, Chun-Yu Chen, Cheryl C H Yang. Reduced capacity of autonomic and baroreflex control associated with sleep pattern in spontaneously hypertensive rats with a nondipping profile. *J Hypertens.* 2017. Vol. 35, No 3. P. 558-570. doi: 10.1097/HJH.0000000000001205.
12. Clodoaldo AntônioDe Sá et al. Resistance training affects the hemodynamic parameters of hypertensive and normotensive women differently, and regardless of performance improvement. *Journal of Exercise Science & Fitness.* 2020. Vol. 18, No 3. P. 122-128.
13. Jeon K, Lee S, Hwang MH. Effect of combined circuit exercise on arterial stiffness in hypertensive postmenopausal women: a local public health center-based pilot study. *Menopause.* 2018. Vol. 25, No 12. P. 1442-1447. doi: 10.1097/GME.0000000000001154. PMID: 29975283.
14. Larissa Aparecida Santos Matias, Igor Moraes Mariano, Jaqueline Pontes Batista et al. Acute and chronic effects of combined exercise on ambulatory blood pressure and its variability in hypertensive postmenopausal women. *Chin J Physiol.* 2020. Vol. 63, No 5. P. 227-234. doi: 10.4103/CJP.CJP_61_20.
15. Luis Leitão, Moacir Marocolo, Hiago L R de Souza, Rhai André Arriel, João Guilherme Vieira. Can Exercise Help Regulate Blood Pressure and Improve Functional Capacity of Older Women with Hypertension against the Deleterious Effects of Physical Inactivity? *Int J Environ Res Public Health.* Vol. 18, No 17. P. 91-117. doi: 10.3390/ijerph18179117.
16. Meng Xiao 1, Fan Zhang 1, Nanzi Xiao 1, Xiaoqing Bu 1, Xiaojun Tang 2, Qian Long. Health-Related Quality of Life of Hypertension Patients: A Population-Based Cross-Sectional Study in Chongqing, China. *Int J Environ Res Public Health.* 2019. Vol. 16, No 13. P. 2348. doi: 10.3390/ijerph16132348.
17. Ozeas L. et al. Affective responses to different prescriptions of high-intensity interval exercise in hypertensive patients. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 2020. Vol. 60, No 2. P. 308-13. DOI: 10.23736/S0022-4707.19.10155-7.
18. Siamala Sinnadurai, Pawel Sowa, Piotr Jankowski, Zbigniew Gąsior, Dariusz A Kosior. Effects of cardiac rehabilitation on risk factor management and quality of life in patients with ischemic heart disease: a multicenter cross-sectional study. *Multicenter Study Pol Arch Intern Med.* 2021. Vol. 131, No. 7-8. P. 617-625. doi: 10.20452/pamw.16019.
19. Unger T., et al. 2020 international Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension.* 2020. Vol. 75, No 6. P. 1334-1357. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).19
УДК 796.92.093.642

Маляр Е.І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Західноукраїнський національний університет,
Маляр Н.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Західноукраїнський національний університет,
Огнистий А.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
Огніста К.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СТРІЛЬБІ СТУДЕНТІВ-БІАТЛОНІСТІВ

У результаті проведеного експерименту було виявлено достовірні зрушення в показниках стрілецької підготовки студентів-біатлоністів експериментальної групи, що доводить ефективність застосування у навчально-тренувальний процес студентів-біатлоністів технології формування результативності у стрільбі. Підвищення результативності на змаганнях у студентів експериментальної групи до 31,4 % забезпечувалося завдяки використанню під час тренувань комплексів стрілецьких вправ у спокійному стані лежачи/стоячи, після проходження кола 500 м та виконання 50 пострілів на витривалість у спокійному стані та після проходження кола 300 м. Стрілецька підготовка студентів-біатлоністів експериментальної групи, також включала різноманітні вправи не тільки на вдосконалення техніки стрільби, але і на формування психологічної стійкості в процесі змагань. Виконуючи більшість запропонованих вправ, біатлоністи перебували в умовах, які за станом нагадують змагання.

Ключові слова: біатлоністи, стрілецька підготовленість, засоби, ефективність.

Maliar Eduard, Maliar Nelia, Ognystyy Andriy, Ognysta Kateryna. The effectiveness of technology for the formation of effectiveness in shooting biathlon students. As a result of the experiment, significant changes in the indicators of shooting training of biathlon students of the experimental group were revealed, which proves the effectiveness of the technology of formation of effectiveness in shooting in the educational and training process of biathlon students. The increase in the effectiveness of the competition in the students of the experimental group to 31.4% was provided by the use of shooting exercises in training at rest lying down / standing, after passing a circle of 500 m and 50 shots for endurance at rest and after a circle of 300 m. Shooting training of biathlete students of the experimental group also included various exercises not only to improve shooting technique, but also to form psychological stability in the competition. Performing most of the proposed exercises, biathletes were in conditions that are similar to competitions. Analysis of scientific and methodological literature has shown that the problem of improving the performance of biathletes is devoted to many studies: developed a set of special shooting exercises to learn and improve the preparation of biathletes rifle for shooting lying down and standing [1, 2, 4]; the accuracy of shooting of qualified American biathletes and the stability of the rifle after loading of varying intensity was assessed [7]; determined the effectiveness of the impact of autogenic and ideomotor training on the stability of performance in shooting biathletes after strenuous exercise [6].

However, the system of integrated use of shooting and psychophysical training to improve the performance of biathletes is still insufficiently developed.

Key words: biathletes, shooting training, instrumentality, efficiency.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що проблемі покращення результативності у стрільбі біатлоністів присвячено чимало досліджень: розроблено комплекс спеціальних стрілецьких вправ для розучування і вдосконалення біатлоністами підготовки гвинтівки до стрільби в положенні лежачи і стоячи [1, 2, 4]; оцінено точність стрільби кваліфікованих американських біатлоністів і стабільність утримання гвинтівки після навантаження різної інтенсивності [7]; визначено ефективність впливу аутогенного та ідеомоторного тренування на стабільність результативності у стрільбі біатлоністів після важких фізичних вправ [6]. Проте, ще недостатньо розроблено систему комплексного застосування засобів стрілецької та психофізичної підготовки для покращення результативності у стрільбі біатлоністів.

Мета роботи – визначити ефективність технології формування результативності у стрільбі студентів-біатлоністів.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використані наступні методи: педагогічний експеримент; тестування рівня стрілецької підготовленості; математико-статистичний аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи.

Результати дослідження. У навчально-тренувальному процесі студентів, активно використовувалися наступні комплекси стрілецьких вправ, що формують результативність в стрільбі у біатлоністів експериментальної групи:

1. Стрільба 20 пострілів в спокійному стані (4 рубіжі по установці: чергування стрільби лежачи / стоячи).

2. Стрільба 20 пострілів після проходження 500 м кола з змагальною швидкістю (4 кордони по установці: чергування стрільби лежачи / стоячи).
3. Стрільба 50 пострілів на витривалість в спокійному стані (10 рубіжів по установці: чергування стрільби лежачи / стоячи).
4. Стрільба 50 пострілів на витривалість після проходження 300 м кола з змагальною швидкістю (10 рубіжів по установці: чергування стрільби лежачи / стоячи).
5. Стрільба 10 пострілів в спокійному стані по мішені лежачи і 10 пострілів в спокійному стані по мішені стоячи.
6. Стрільба 10 пострілів після проходження 100 м в максимальному темпі (2 кордони по 5 пострілів) по мішені лежачи і те ж саме по мішені стоячи.

Стрільська підготовка студентів-біатлоністів експериментальної групи, також включала різноманітні вправи не тільки на вдосконалення техніки стрільби, але і на формування психологічної стійкості в процесі змагань.

Виконуючи більшість запропонованих вправ, біатлоністи перебували в умовах, які за станом нагадують змагання:

1. Біатлоністи стріляють в парі (в трійці, можна більше) на результат (на очки). При цьому хто останній завершує серію стрільби з 5 пострілів, у того віднімається кращий результат з серії, так проводиться кілька серій.
2. Біатлоніст виконує стрільбу 30-50 пострілів без зміни напруги.
3. Біатлоніст виконує стрільбу 150-200 пострілів зі зміною напруги, але, не відходячи від вогневого рубіжу.
4. У вправі беруть участь 2 і більше спортсмена. Перший виконав постріл і набрав певну кількість очок, другий повинен набрати більше і т. д. Якщо стріляє група, то спортсмен, який набрав меншу кількість очок в серії, вибуває, потім починається нова серія. Серії виконуються, поки не визначиться переможець.
5. Необхідно приблизно в 10-15 метрах від вогневого рубіжу зробити штрафне коло 5 м. Завдання спортсменів першим закрити установку (2, 3 установки). Є додаткові патрони. За кожен промах спортсмен біжить на штрафне коло.

6. Вправа з додатковими патронами. Завдання спортсменів закрити першим 1, 2, 3 (скільки завгодно) установок. Вправу можна робити в парі (трійці). Хто з пар (трійок) закриває 10 серій установок першим. Поки один спортсмен з пари не закриває установку повністю, не може передати естафету товаришеві по команді. Хто з пар швидше закриває свої установки, той переміг. Стрільбу стоячи можна ускладнити хитаючою платформою. Кількість серій і установок в серії можна варіювати. Вправу також можна ускладнити тим, що поки один з пари виконує стрільбу, другий заважає (відволікає) стріляючого суперника (без дотиків).

7. Модифікація вправ 4 і 5, але довжину дистанції збільшити до 20-30 м. (можна більше), виконується в парах, трійках. Перші номери біжать до рубіжу, стріляють, якщо зробив промах, то на штрафне коло, передають естафету наступному номеру своєї команди. Так виконується 10 серій і визначається переможець. Можна без штрафного кола, але призначити тимчасовий штраф за промах.

У ході педагогічного експерименту здійснювалося тестування стрільської підготовки студентів-біатлоністів КГ та ЕГ. На попередньому етапі дослідно-експериментальної роботи відмінності в рівні стрільської підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп не виявилось ($p < 0,05$). По завершенню експерименту були виявлені наступні статистичні результати в експериментальній групі: де в контрольних вправах у стрільбі з положення лежачи: КВЛ-1 приріст склав 30,3 % ($p < 0,05$), КВЛ-2 – 50 % ($p < 0,05$), КВЛ-3 - приріст склав 18,2 % ($p < 0,05$), КВЛ-4 - приріст склав 21,2 % ($p < 0,05$). В той же час в контрольній групі склав: КВЛ-1 - 10,4 % ($p > 0,05$), КВЛ-2 - 36,5 % ($p < 0,05$), КВЛ-3 - 5,5% ($p > 0,05$) і КВЛ-4 - 7,4 % ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Результати контрольних випробувань з положення лежачи (КВЛ) у процесі експерименту (n=20)

Контрольні вправи з положення стоячи (КВС)	ЕГ, n=10 X+m (до ек-ту)	ЕГ, n=10 X+m (після ек-ту)	Приріст, %	КГ, n=10 X+m (до ек-ту)	КГ, n=10 X+m (після ек-ту)	Приріст, %	P
Стрільба в спокійному стані (20 пострілів, 4 рубіжа, кількість влучань (КВЛ-1))	6,6 ± 0,32	8,6 ± 0,32	30,3	6,7 ± 0,32	7,4 ± 0,28	10,4	P<0,05
Стрільба з ходу після 500 м бігу (20 пострілів, 4 рубіжа, кількість влучань (КВЛ-2))	5,6 ± 0,39	8,4 ± 0,28	50,0	5,2 ± 0,44	7,1 ± 0,25	36,5	P<0,05
Стрільба на витривалість у спокійному стані, 50 пострілів, 10 рубіжів, КВЛ-3	17,0 ± 0,89	20,1 ± 0,66	18,2	16,5 ± 0,65	17,4 ± 0,57	5,5	P<0,05
Стрільба з ходу після 300 м бігу, 50 пострілів, 10 рубіжів, КВЛ-4	15,6 ± 1,03	18,9 ± 0,90	21,2	14,9 ± 0,95	16,0 ± 0,72	7,4	P<0,05

Результати контрольних вправ у стрільбі з положення стоячи в експериментальній групі були такі: КВС-1 – 40 %

($p < 0,05$), КВС-2 - 56,5 % ($p < 0,05$), КВС-3 - 22,9 % ($p < 0,05$), КВС-4 - 34,4% ($p < 0,05$). У контрольній групі: КВС-1 - 12,5 % ($p < 0,05$), КВС-2 - 24,4 % ($p < 0,05$), КВС-3 - 11,6 % ($p < 0,05$), КВС-4 - 17,4 % ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Результати контрольних випробувань з положення стоячи (КВС) у процесі експерименту ($n=20$)

Контрольні вправи з положення стоячи (КВС)	ЕГ, $n=10$ $X+m$ (до ек-ту)	ЕГ, $n=10$ $X+m$ (після ек-ту)	Приріст, %	КГ, $n=10$ $X+m$ (до ек-ту)	КГ, $n=10$ $X+m$ (після ек-ту)	Приріст, %	P
Стрільба в спокійному стані (20 пострілів, 4 рубіжа, кількість влучань (КВС-1))	$5,5 \pm 0,28$	$7,7 \pm 0,32$	40	$5,6 \pm 0,32$	$6,3 \pm 0,27$	12,5	$P < 0,05$
Стрільба з ходу після 500 м бігу (20 пострілів, 4 рубіжа, кількість влучань (КВС-2))	$4,6 \pm 0,32$	$7,2 \pm 0,28$	56,5	$4,5 \pm 0,28$	$5,6 \pm 0,23$	24,4	$P < 0,05$
Стрільба на витривалість у спокійному стані, 50 пострілів, 10 рубіжів, КВС-3	$14,0 \pm 0,50$	$17,2 \pm 0,38$	22,9	$13,8 \pm 0,34$	$15,4 \pm 0,32$	11,6	$P < 0,05$
Стрільба з ходу після 300 м бігу, 50 пострілів, 10 рубіжів, КВС-4	$12,5 \pm 0,77$	$16,8 \pm 0,58$	34,4	$12,1 \pm 0,40$	$14,2 \pm 0,38$	17,4	$P < 0,05$

Найбільш високі результати студенти-біатлоністи експериментальної групи показники в стрільбі з положення стоячи у вправі КВС-2 (56,5 %), середні результати у вправі КВС-1 (40,0 %) і низькі результати у вправі КВС-3 (22,9 %). У контрольній групі найбільш високі результати показані у вправі КВС-2 (24,4 %), середні у вправі КВС-1 (12,5 %) і низькі в КВС-3 (11,6 %).

Результативність студентів-біатлоністів експериментальної групи в стрільбі з положення лежачи найбільш висока була показана у вправі КВЛ-2 (50,0 %), середні результати у вправі КВЛ-1 (30,3 %) і низькі у вправі КВЛ-3 (18,2 %). У той же час в контрольній групі високі результати були показані у вправі КВЛ-2 (36,5 %), середні у вправі КВЛ-1 (7,4 %) і низькі в КВЛ-3 (5,5 %) (табл. 2).

Таким чином середній приріст результативності за підсумками проведеного експерименту в дослідній групі в стрільбі з положення стоячи склав - 33,4 % ($p < 0,05$) і з положення лежачи - 29,9 % ($p < 0,05$), загальний приріст склав - 31,4 % ($p < 0,05$); в контрольній групі з положення стоячи приріст становив всього - 14,4 % ($p > 0,05$) і з положення лежачи - 14,9 % ($p > 0,05$), загальний середній приріст в контрольній групі склав - 14,7 % ($p > 0,05$).

Проведений теоретичний і статистичний аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи по формуванню результативності в стрільбі у студентів-біатлоністів, показав досить високу ефективність експериментальної технології, що виразилося у підвищенні результативності на змаганнях у студентів дослідної групи до 31,4 % ($p < 0,05$), в контрольній групі на 14,7 % ($p > 0,05$).

Висновки

1.. Складність формування стабільної результативності в стрільбі у студентів вузу, що займаються біатлоном, перш за все, пов'язано з:

- низькою кількістю змагань з біатлону серед студентів;
- нерозробленістю адаптивної методики стрілецької підготовки студентів ЗВО;
- практичною відсутністю матеріально-технічної бази для стрілецької підготовки;
- нестачею фахівців з стрілецької підготовки та інше.

2. У зміст стрілецької підготовки експериментальної групи необхідно включати різноманітні вправи не тільки на вдосконалення техніки стрільби, а також на формування психологічної стійкості в процесі змагальної діяльності. Великий відсоток вправ студенти-біатлоністи виконували в змагальному режимі, тобто в умовах наближених до змагань.

3. Отримані результати проведеної експериментальної роботи показали високу ефективність експериментальної технології формування результативності в стрільбі у студентів-біатлоністів, яку можна рекомендувати для впровадження у навчально-тренувальний процес біатлоністів високого класу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу функціональної підготовленості біатлоністів на результативність у стрільбі лежачи та стоячи.

Література

1.Бурла А.О., Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2015. 183 с.

- 2.Бурла А.О. Спрямованість тренування юних біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2011. № 1. С. 31–33.
- 3.Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / Науч.-исслед. ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. Минск: «Полирек», 2007. 104 с.
- 4.Мулик В.В. «Сравнительный анализ двигательных действий на огневом рубеже биатлонистов различной квалификации» // Интернет-сайт: <http://www.lib.sportedu.ru>
- 5.Стрелковая подготовка биатлониста: [монографія] / Р.А. Зубрилов. К., 2010. 296 с.
- 6.Gros Lambert A. Effects of autogenic and imagery training on the shooting performance in Biathlon / A. Gros Lambert, R. Candau, F. Grappe, B. Dugue, J.D. Rouillon // Research Quarterly for Exercise and Sport. 2003. №3. 337 p.
7. Hoffman M.D., Street G.M. Characterization of the heart rate response during biathlon / Sports Performance and Technology Laboratory, Medical College of Wisconsin, Milwaukee. Int J Sports Med. 1992. №13. P. 390-394.

References

1. Burla A.O., Physicis et technica disciplina iuvenum biathletes: artem. Sumy, Sumy publica University, 2015; 183.
2. Burla A. Proposito ducti, a puero disciplinam biathletes in incepto et competitive tempore / Opera physica educationem et ludis ac viam nosse. K. : Olimpiyska literatura, 2011; 1; 31-33.
3. Kedyarov A.P., Biathlon dirigentes exercitium dux in carrucis, atque athletae / Research. Et Sports Institutum Physical Culture Reipublicae Belarus. Minsk: Polirek: CIV 2007; 104.
4. Mulik V.V. «Analysis of Disputatio de incendio motricium actus ex alia linea biathletes dispertio." // Internet site <http://www.lib.sportedu.ru>.
5. Iam enim dirigentes biathlete: [Books] / R.A. Zubrilov. K., 2010; 296.
6. Gros Lambert A. autogenic effectibus et fingi dirigentes disciplina perficientur in Biathlon / A. Gros Lambert, Candau R., M. grappe, B. Dugue, J.D. // enim Exercise Research and Quarterly Rouillon Virtus Scauri. 2003; 3; 337.
7. Hoffman M.D., Street S.M., Responsonem cor rate per talis viros biathlon / Sports euismod ac Technology Laboratory, Medical College of New York, London. Int J Sports Med. 1992; 13; 390-394.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).20
УДК 378.011.3-051:796.012.656

Путров С. Ю.
професор кафедри . фізичного виховання, д.філософ. наук, професор
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Омельчук О.В.

доцент кафедри медико -біологічних і валеологічних основ здоров'язберігаючої освіти та фізичного
виховання, к.пед.н., доцент, НПУ 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»

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ВИКЛИКИ ЧАСУ

У статті охарактеризовано використання технологій дистанційного навчання в процесі викладання дисципліни «Історія фізичної культури» студентам спеціальності 017 Фізична культура і спорт: виклики часу. Використання інформаційно-комунікаційних технологій в сучасній вищій освіті має ряд переваг, основними з яких є підвищення рівня доступності освіти та надання можливості студентам звертатися до розміщеного на сервері навчально-методичного комплексу з дисципліни.

Ключові слова: технології дистанційного навчання, викладання дисципліни, історія фізичної культури, студенти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, виклики часу.

Putrov S., Omelchuk O., Putrov O., Chernenko A. The use of distance learning technologies in the process of teaching the discipline "History of Physical Culture" to students majoring in 017 Physical Culture and Sports: the challenges of time. The article describes the use of distance learning technologies in the teaching of the discipline «History of Physical Culture» to students majoring in 017 Physical Culture and Sports: the challenges of time. The use of information and communication technologies in modern higher education has a number of advantages, the main of which are increasing the level of access to education and giving students the opportunity to access the hosted educational and methodological complex of the discipline.

The coronavirus pandemic has forced higher education institutions to adapt to a rapidly changing situation that was unimaginable a few months ago

The task of distance learning is to provide citizens with the opportunity to exercise the constitutional right to education and professional qualifications, training regardless of gender, race, nationality, social and property status, gender

and nature of occupation, worldview, party affiliation, religion, religion, state of health, place of residence according to their abilities.

With the help of the educational information portal, the teacher independently develops electronic courses and conducts training, sends messages to students, distributes, collects and checks tasks, maintains electronic journals, which significantly increases the efficiency of studying the discipline. The creation of an electronic course «History of Physical Culture» allows you to meet the challenges of time, increase and improve the effectiveness of learning and promote the development of creative abilities of students.

Key words: distance learning technologies, teaching the discipline, history of physical culture, students majoring in 017 Physical Culture and Sports, the challenges of time.

Постановка проблеми. Пандемія коронавірусу, зазначає А. М. Єлінська, змусила заклади вищої освіти адаптуватися до ситуації, що швидко змінюється, що було неможливо уявити кілька місяців тому [1, с. 236].

Н. О. Теренда, О. А. Теренда, М. І. Горішний та Н. Я. Панчишин підкреслюють, що станом на сьогодні дистанційне навчання є однією з провідних світових тенденцій в освіті – ця технологія реалізує принцип безперервної освіти і здатна задовольнити постійно зростаючий попит на знання в інформаційному суспільстві [3, с. 58].

На думку Н.В. Лебединець, О.В. Омельчук «інтенсивне впровадження дистанційного навчання, в зв'язку з пандемією Covid-19, стало викликом для всіх суб'єктів освітньої діяльності. З метою забезпечення безперервності навчального процесу, відмічають науковці, постала потреба формування новітнього освітнього середовища, що відповідало би вимогам часу та забезпечило формування якісних знань і професійних компетентностей здобувачів вищої освіти [2, с. 571].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтеграція ІКТ до навчально-методичного середовища закладу вищої освіти дає більше можливостей учасникам освітнього процесу працювати краще в глобалізованому інформаційному суспільстві.

До пандемії, вказує А. М. Єлінська, дистанційне навчання та заочні курси розглядалися як частина неформальної освіти, але зараз вони можуть поступово замінити формальну систему освіти, у разі тривалого перебігу карантинних заходів [1, с. 236].

Н. О. Теренда, О. А. Теренда, М. І. Горішний та Н. Я. Панчишин підкреслюють, що станом на сьогодні дистанційне навчання є однією з провідних світових тенденцій в освіті – ця технологія реалізує принцип безперервної освіти і здатна задовольнити постійно зростаючий попит на знання в інформаційному суспільстві [5, с. 58].

У наказі МОН України від 25.04.13 р. № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» поняття «дистанційне навчання» розглядається як «індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [3].

Мета дослідження полягала у характеристиці використання технологій дистанційного навчання в процесі викладання дисципліни «Історія фізичної культури» студентам спеціальності 017 Фізична культура і спорт: виклики часу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Як відмічають, О.В. Омельчук, Л.М. Левицька «Інформатизація освіти це створення інформаційно-телекомунікаційних мереж, інформаційних систем і освітніх інформаційних середовищ, освітньо-наукових порталів і сайтів, розробка нових наукових технологій навчання та використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі (створення і впровадження в навчальний процес сучасних електронних засобів; розробку засобів інформаційної підтримки і розвитку навчального процесу; забезпечення якості електронних засобів підтримки і розвитку навчального процесу). На думку науковців, інформатизація істотно вплинула на процес придбання знань. Нові технології навчання на основі інформаційних і комунікаційних дозволяють інтенсифікувати освітній процес, збільшити швидкість сприйняття, розуміння та глибину засвоєння величезних масивів знань» [4, с. 297].

Завданням дистанційного навчання, як вказується у наказі МОН України від 25.04.13 р. № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» є «забезпечення громадянам можливості реалізації конституційного права на здобуття освіти та професійної кваліфікації, підвищення кваліфікації незалежно від статі, раси, національності, соціального і майнового стану, роду та характеру занять, світоглядних переконань, належності до партій, ставлення до релігії, віросповідання, стану здоров'я, місця проживання відповідно до їх здібностей» [3].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій в сучасній вищій освіті має ряд переваг, основними з яких є підвищення рівня доступності освіти та надання можливості студентам звертатися до розміщеного на сервері навчально-методичного комплексу з дисципліни.

У процесі вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» зі студентами спеціальності 017 Фізична культура і спорт ми використовуємо навчально-інформаційний портал elearn.nubip.edu.ua. (рис. 1.).

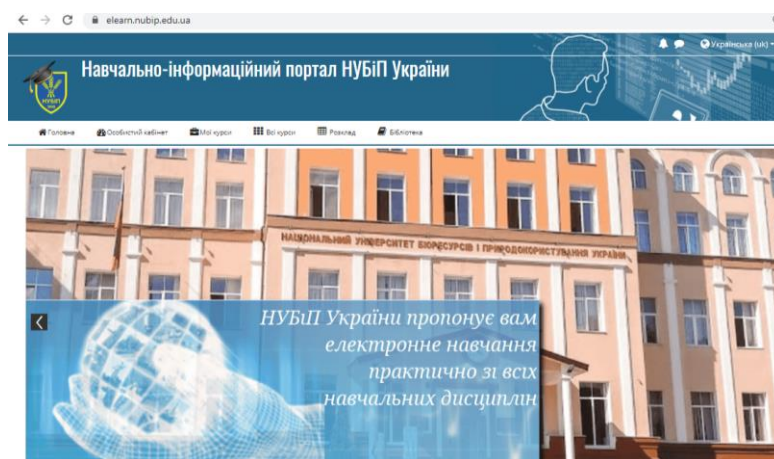


Рис. 1. Головна сторінка навчально-інформаційного порталу elearn.nubip.edu.ua

Для представлення навчального матеріалу в дидактично уніфікованому й формалізованому вигляді та надання можливості його використання у будь-якому місці і у будь-який час студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт було зареєстровано на навчально-інформаційному порталі elearn.nubip.edu.ua і відповідно на електронному навчальному курсі «Історія фізичної культури».

Через портал студент має можливість за допомогою Інтернет ознайомитися з навчальним матеріалом з навчальної дисципліни, який поданий у вигляді різноманітних інформаційних ресурсів: навчально-методичний комплекс; допоміжні інформаційні джерела; журнал оцінок; тематичний план дисципліни; лекції у pdf форматі та мультимедійні презентації лекцій у форматі PowerPoint; плани проведення практичних занять; питання для поточного контролю; питання для модульного контролю; модульні контрольні роботи; завдання для самостійної роботи; питання до екзамену; консультації студентів.

Завдяки навчально-інформаційного порталу викладач самостійно розробляє електронні курси і проводить навчання, надсилає повідомлення студентам, розподіляє, збирає та перевіряє завдання, веде електронні журнали обліку оцінок, що значно підвищує ефективність вивчення навчальної дисципліни.

На сторінці курсу дисципліни «Історія фізичної культури» розташовані силабус та робоча програма з даної навчальної дисципліни.

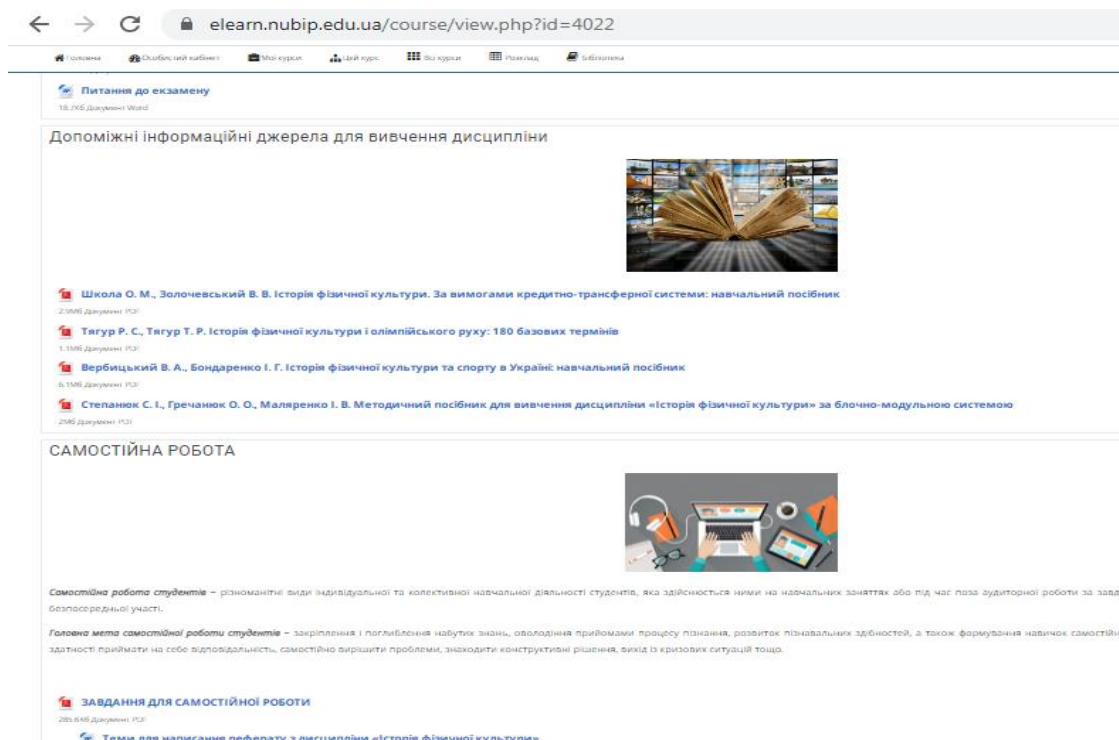


Рис. 2. Курс «Історія фізичної культури», розміщений на навчально-інформаційному порталі elearn.nubip.edu.ua

Використовуючи ці нормативні документи, студенти можуть ознайомитися із: описом навчальної дисципліни; її метою, завданнями; компетентностями та результатами навчання; програмою та структурою; методами навчання, які будуть застосовуватись при викладанні дисципліни; критеріями оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти з дисципліни.



Рис. 3. Допоміжні інформаційні джерела, розміщені на електронному навчальному курсі «Історія фізичної культури»

Для більш поглибленого вивчення дисципліни «Історія фізичної культури», студентам надані допоміжні інформаційні джерела.

Для формування відповідних компетенцій та набуття практичних навичок та вмінь, а також контролю знань дисципліна «Історія фізичної культури» розподілена на чотири змістові модулі.

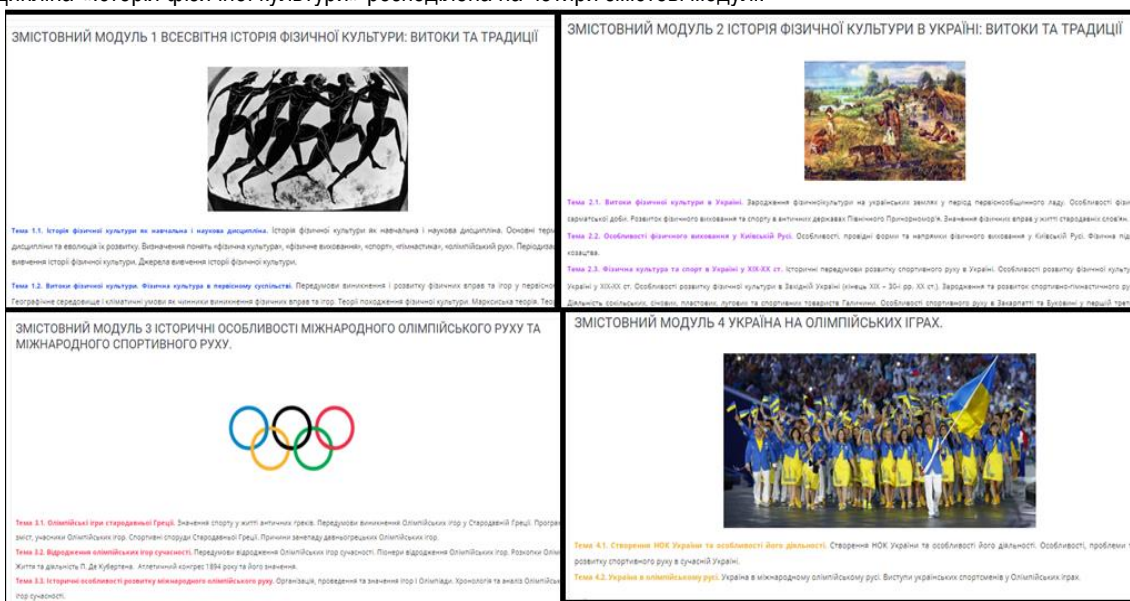


Рис. 4. Фрагменти змістових модулів, розміщені на навчальному курсі «Історія фізичної культури»

Кожен із змістових модулів включає в себе: структуровані електронні лекції, мультимедійні презентації лекцій, плани практичних занять, питання поточного та модульного контролю, а також відповідно поточний і модульний контроль.

У процесі вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» значна частина навчальних годин відводиться на самостійне опрацювання програмного матеріалу, а саме на завдання для самостійної роботи студентів: написання реферату з дисципліни «Історія фізичної культури»; створення мультимедійної презентації з дисципліни «Історія фізичної культури»; написання доповіді з дисципліни «Історія фізичної культури»; складання власних тестових завдань з дисципліни «Історія фізичної культури»; складання глосарію з дисципліни «Історія фізичної культури».

На виконання кожного завдання відводиться відповідні норми витрат часу. Оцінюється самостійна робота відповідно до критеріїв прописаних у робочій навчальній програмі та силабусі.



Рис. 5. Фрагменти мультимедійних презентацій з дисципліни «Історія фізичної культури», підготовлених студентами

Для написання реферату, створення мультимедійної презентації та написання доповіді, студентам пропонується перелік відповідних тем.

Виконанні роботи, студенти завантажують у відповідні теки, що розміщені на електронному курсі, після чого оцінюються викладачем.

САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота студентів – різноманітні види індивідуальної та колективної навчальної діяльності студентів, яка здійснюється ними на навчальних заняттях або під час поза аудиторної роботи за завданням викладача, під його керівництвом, проте без його безпосередньої участі.

Головна мета самостійної роботи студентів – закріплення і поглиблення набутих знань, оволодіння прийомами процесу пізнання, розвиток пізнавальних здібностей, а також формування навичок самостійної роботи в навчальній, науковій, професійній діяльності, здатності приймати на себе відповідальність, самостійно вирішити проблеми, знаходити конструктивні рішення, вихід із кризових ситуацій тощо.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
285.6KB Документ PDF

- Теми для написання реферату з дисципліни «Історія фізичної культури»**
15.3KB Документ Word
- Написання реферату з дисципліни «Історія фізичної культури»
Обмежений Доступно до 1 червня 2021, 19:00
- 0 здано
- Теми для створення мультимедійної презентації**
15KB Документ Word
- Створення мультимедійної презентації з дисципліни «Історія фізичної культури»
Обмежений Доступно до 1 червня 2021, 19:00
- 0 здано

Рис. 6. Структура розміщення самостійної роботи студентів на електронному курсі «Історія фізичної культури»

За допомогою електронного курсу розміщеного на навчально-інформаційному порталі elearn.nubip.edu.ua, студенти, які вивчають дисципліну «Історія фізичної культури» мають можливість більш ґрунтовніше підійти до підготовки до поточного та модульного контролю, шляхом перегляду питань для відповідних контролів.

Після вивчення відповідних тем та змістових модулів проводиться контроль знань студентів з дисципліни «Історія фізичної культури», який здійснюється шляхом проходження електронних тестів.

Контроль знань студентів включає в себе тести з усіх тем, відповідно тематичного плану навчальної дисципліни. Наповненість тесту сягає 30 питань: відкритої форми – без зазначення відповіді та закритої форми, яка передбачає вибір однієї або декількох правильних відповідей.

Тестування має певні обмеження, а саме: тривалість – 30 хвилин та одна можлива спроба. У кожного студента свій варіант тесту, який формується шляхом жеребкування питань. Проходження електронних тестів відбувається у встановлені терміни, після чого закриваються викладачем.

Курси > Факультети > Гуманітарно-педагогічний > Бакалаври > ФІС > ІстФізкульт (ФКС) > ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4 УКРАЇНА НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ. > Модульна контрольна робота № 4

Кедич Євгенія Олександрівна

Тест початий: понеділок, 24 травня 2021, 13:03
Стан: Закінчено
Завершено: понеділок, 24 травня 2021, 13:25
Пройшло часу: 22 хв 7 сек
Оцінка: 16,0 з можливих 30,0 (53%)

Питання 1
Правильно
Бали 1,0 з 1,0
Позначити питання
Редувати питання

Коли був розроблений перший проект Хартії Олімпійського Комітету України?

a. 1990 p.
 b. 1991 p.
 c. 1993 p.

Правильна відповідь: 1990 p.

Зробити коментар або перевизначити бали

Історія відповідей

Перехід по тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30						

Закінчити огляд

Навігація

- Особистий кабінет
- Головна
- Навчальний портал НУБіП
- Мої курси
 - Докладніше...
- Курси
 - Факультети

Рис. 7. Електронні тести з дисципліни «Історія фізичної культури», розміщений на навчально-інформаційному порталі elearn.nubip.edu.ua

Результати тестового оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування. Підсумковий контроль (екзамен) передбачає проходження тестових завдань та відповіді на екзаменаційні запитання. Результати навчання студентів фіксуються у всіх видах діяльності та автоматично переносяться до електронного журналу оцінок. Для осучаснення освітнього процесу і покращення якості дисципліни, на сторінці електронного курсу «Історія фізичної культури» розташована анкета для опитування студентів.

Висновки. Таким чином, створення електронного курсу «Історія фізичної культури» дає змогу підвищити та вдосконалити ефективність навчання, сприяти розвитку творчих здібностей та активізації пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Література

- Єлінська А. М. Навчальний процес у вищих навчальних закладах в умовах пандемії. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 2020. Вип. 20(3). С. 235–238.
- Лебединець Н.В., Омельчук О.В. Актуальні питання дистанційної освіти студентів при вивченні медико-біологічних дисциплін / PLANTA+. НАУКА, ПРАКТИКА ТА ОСВІТА: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 лютого 2021 р.). Київ, ПАЛІВОДА А. В., 2021. 621 с. С. 571-576.
- Наказ МОН України від 25.04.13 р. № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення 2.12.2021)
- Омельчук О. В., Левицька Л. М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт. 2020. Випуск 3 К (123) 20. с. 296-299. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32896>
- Теренда Н. О., Теренда О. А., Горішний М. І., Панчишин Н. Я. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах пандемії Covid-19 (за результатами анкетування). *Медична освіта*, (4), 57–60. <https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2020.4.11661>

Reference

- Yelinskaya A. M. (2020) Navchalnyi protses u vyshchyykh navchalnykh zakladakh v umovakh pandemii [The educational process in higher education in a pandemic]. Aktualni problemy suchasnoi medytsyny: Visnyk Ukrainsoi medychnoi stomatolohichnoi akademii. 20(3). P. 235–238. (In Ukrainian).
- Lebedynets N.V., Omelchuk O.V. (2021) Aktualni pytannia dystantsiinoi osvity studentiv pry vyvchenni medyko-biolohichnykh dystsypilin / PLANTA+. NAUKA, PRAKTYKA TA OSVITA: materialy Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii (Kyiv, 19 liutoho 2021 r.). Kyiv, PALYVODA A. V., S. 571-576. (In Ukrainian).
- Nakaz MON Ukrainy vid 25.04.13 r. № 466 «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (data zvernennia 2.12.2021). (In Ukrainian).
- Omelchuk O.V., Levitska L.M. (2020) Digitalization of society and gadget addiction of the modern young generation of Digital Natives. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Issue 3 K (123) 20. 296-299. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32896> (In Ukrainian).
- Terenda, N. O., Terenda O. A., Horishnyi, M. I., & Panchyshyn, N. Y. (2021). Features of distance learning of students in the conditions of the Covid-19 pandemic (according to the results of the survey) Medychna osvita, (4), 57–60. <https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2020.4.11661> (In Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).21
УДК 796.81-043.61

Рябченко В.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Донець І.О.
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри
Черезов Ю.О.
старший викладач
Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТА ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ЗДОРОВ'Я

Реформування вищої освіти в Україні вимагає пошуку нових шляхів вирішення проблеми формування особистості, розвитку її фізичних, психічних та духовних сил. Приоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я учнівської молоді. Одним з основних завдань сучасної системи освіти є формування у студентів високого рівня фізичної культури. За останніми науковими даними, до 90 % студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50 % і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний п'ятий студент (на гуманітарних факультетах – кожний третій, а іноді навіть другий) віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень більше ніж 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах нашої країни, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Таке становище пов'язується з тим, що для сучасної молоді підвищення рівня свого здоров'я не набуває першочергового значення. При цьому вона не має й необхідних знань, життєвого досвіду, що дозволили б їй зберегти свою особистість, засвоїти оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої цінності.

Значна частина захворювань учнівської молоді має так звану дедактогенну природу, тобто викликана або спровокована безпосередньо умовами навчально-виховного процесу. У цій ситуації одним з головних завдань розвитку педагогічної освіти є підвищення фізичної культури студента.

Здійснюючи цілеспрямовану і свідому діяльність з оздоровлення свого організму, створюючи здорове середовище проживання, вибудовуючи раціональну систему життєдіяльності, студент вищого навчального закладу впливає на обставини повсякденного життя, створює основу для ефективної навчальної діяльності і самореалізації у майбутній професії. Саме тому велика увага фізичного виховання спрямована на проблему вдосконалення навчально - виховного процесу, де необхідні знання організації здорової життєдіяльності, які збудовані на цінностях фізичної культури та що студенти вищих навчальних закладів отримують на обов'язкових заняттях з фізичного виховання.

В цілому актуальність проблеми підвищення рівня фізичної культури особистості пояснюється рядом суперечностей: між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров'я; між потребами виробництва у фізично здорових фахівців і недостатньою фізичною активністю їх під час навчання у вищій школі; між природним бажанням людини бути фізично здоровою і її знаннями про фізичне здоров'я та вмінням його зберігати і зміцнювати.

Ключові слова: формування, розвиток, фізична культура, виховання людини, здоров'я молоді.

Ryabchenko V., Donets I., Cherezov Y. Student's physical culture as a guarantee of his health. Reforming higher education at Ukraine requires a search of new ways of solving a question of forming of a person as well as a development of his / her physical, psychological and mental forces. The importance task of an education is bringing up a person with the point of view right relation to own health and a health of other people as the highest social value. One of the main tasks of modern education is forming high level of physical culture. According to modern scientific knowledge about 90 % of students have some deviations concerning to a health; more than a half of all students there is on special medical account; each the fifth student there is at special medical group or is free from physical loads; more than a half of a students has a level of physical preparing which is not adequate to even mean level of the state standard of physical preparing; this level guarantees a stable health.

Such position is connected with a fact that for modern youth rising is a level of own health has not certain mean. People have not necessary knowledge, experience which permit to save own peculiarities, to know optimal norms of life which are based on understanding a health as the largest value.

Large part of a non – health of students is connected with learning process. So one of the main tasks of a development of pedagogical education is increasing a level of physical culture of a student.

Doing goal – oriented and right activities as cocerned to healthing own organism and creating health environment of living a student influences on our life as well as creates the base for effective learning activities and self – realization at future profession. That's why a great attention of physical education is paid attention to a question of improving learning process where are necessary the knowledge of an organization of health activities; these knowledge are based on values of physical culture but these knowledge students gain on the lessons on physical bringing up.

On the whole the importance of increasing a level of physical culture of a person is explained to certain factors such

as: a perescense of health persons and a state of their health; between demands of production concerning to health specialists and physical activities of such specialists when learning at higher school; between natural desires of a person to be health and his / her knowledge about physical health and a fact as this health we can save and strengthen.

Key words: forming, a development, physical culture, bringing up a person, a health of young people.

Постанова проблеми. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури різних верств населення. На жаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення в суспільстві. Підлітки та молодь віддають перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем набирають прогресуючої популярності. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом і, як наслідок – масове погіршення стану здоров'я. Дієвими засобами підвищення рухового режиму студентської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Проблеми здоров'я, підвищенню рівня фізичної культури присвячені праці вчених: філософів (В.Казначеев, В.Климов, Л.Сущенко та ін.), психологів (В.Леві, С.Бондаренко, Ю.Орлова та ін.), медиків (Г.Апанасенко, В.Войтенко, Н.Борисенко та ін.) педагогів-класиків (Г.Сковорода, К.Ушинський, П.Лесгафт, А.Макаренко та ін.), сучасних педагогів (А.Бесєдіна, М.Гончаренко, С.Кириленко, В.Петленко та ін.), валеологів (І.Брехман, О.Вакуленко, Г.Долинський, А.Царенко та ін.)

Проблеми культури здоров'я, фізичної культури, формування здорового способу життя, ціннісного ставлення до здоров'я, визначенню сутності цих понять присвячені роботи В. Горащука, В. Бабича, С. Кириленко, М. Мариніної та ін.

Мета статті : визначити вплив фізичної культури на здоров'я студента. **Методи дослідження:** теоретичне узагальнення, системний аналіз даних наукової літератури, практично-педагогічне дослідження, опитування, анкетування.

Виклад основного матеріалу. Проблеми фізичної культури посідали важливе місце у педагогічній спадщині видатних вчених, філософів минулого з найдавніших часів і до наших днів. Звертаючись до праць Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковороди К. Ушинського, П. Лесгафта, А. Макаренка бачимо, як багато уваги вони приділяли саме фізичному здоров'ю своїх вихованців, фізичній активності, формуванню фізичної культури.

Питання фізичного розвитку й виховання дитини розглядаються у педагогічних працях Дж. Локка. У трактаті "Думки про виховання" він приділяє велику увагу умовам зміцнення й підтримки здоров'я дитини- фізичній активності, загартовуванню, режиму, сну і ін. Наголошує на тому, що тільки звичка загартовує тіло й робить його більш витривалим до холоду.

Дж. Локк розглядає процес виховання людини як єдність фізичного, психічного й розумового розвитку; обстоє ідеї всебічного, гармонійного розвитку особистості; підкреслює єдність тіла й духу. Він говорить: "Здоровий дух у здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі ...".

Серед педагогів минулого, чії ідеї про розумовий і фізичний розвиток дитини дуже актуальні і в наш час, чільне місце належить видатному педагогу К. Ушинському. У його праці "Людина як предмет виховання" викладено принципи вивчення дитини, підкреслена необхідність знань педагогом анатомії, фізіології, медицини.

Передові погляди Ушинського, їх взаємообумовленість в галузі фізичного, розумового й морального виховання мають велике значення не тільки для школярів, але й для студентів.

Чимало уваги всебічному розвитку людського організму приділяв П. Лесгафт. Він підкреслював, що тільки при гармонійному розвитку усіх органів організм людини спроможний удосконалюватись. Якщо ж наявне "сполучення розумової діяльності з надто слабким тілом, то таке порушення гармонії... спричиняється до безсилля зовнішніх виявлень: думка й розуміння можуть бути, але не буде потрібної енергії для послідовної перевірки ідей і наполегливого проведення й застосування їх на практиці."

П. Лесгафт наголошував на тому, що "гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму має являти собою загальну мету виховання й освіти...освіта ж має на увазі систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток".

Надзвичайно цінним і важливим у його педагогічній системі було те, що він виявив зв'язок між фізичним вихованням і психічним розвитком. Він підкреслював, що тільки завдяки заняттям фізичною культурою можливе не тільки зміцнення здоров'я, але й формування деяких сторін особистості.

Вчений вважав надто важливим навчити дитину володіти й управляти собою, чергувати розумову працю з фізичною активністю: "...розумова й фізична діяльність мають бути у повній відповідності між собою". В житті українського народу переважаючими були традиції здорового способу життя. Культура здоров'я українців пронизує їх культуру праці і побуту, культуру спілкування і поведінки. Л. Вострокнотов вірно зазначає, що "протягом усієї історії в свідомості українського народу важливе місце займала цінність фізичного здоров'я ...панував ідеальний образ фізично розвиненої людини, який іноді виступав як культ фізичної сили".

Одним із головніших компонентів народної педагогіки є фізичне виховання, тісно пов'язане як з розумовим ("сила та розум – краса людини," "сила без голови шаліє, а розум без сили мліє"), так і з трудовим, бо успіх трудової діяльності людини великою мірою залежить від стану її здоров'я. В народі кажуть: "Здоров'я –всьому голова", "Найбільше багатство –здоров'я". Слід звернути увагу на те, що ще на ранніх етапах історії східних слав'ян фізичне виховання стало невідомою частиною їх життя.

Народна педагогіка емпіричним шляхом дійшла цілком об'єктивного висновку, що нормальний фізичний розвиток дитини є важливою умовою успішного здійснення трудового, морального, розумового й естетичного

виховання. М. Стельмахович вважає, що така увага народної педагогіки до фізичного виховання зумовлена тою великою роллю, яку воно відіграє у зміцненні здоров'я підростаючого покоління та забезпеченні його правильного фізичного розвитку, продовженні життя людини, формування у молоді ряду найважливіших морально-вольових якостей (витривалості, відваги, рішучості, наполегливості, дисциплінованості, потягу до праці, життєвого оптимізму, вміння перетворювати труднощі тощо), у прищепленні санітарно-гігієнічних навичок, підготовці до участі в продуктивній праці та захисту своєї Вітчизни.

Велике значення у фізичному вихованні приділялось загартуванню. Фізично загартована людина рідко або майже не хворіє інфекційними хворобами, витримує тривалі фізичні навантаження, легше переносить спеку і холод, вміє долати різні життєві знегоди тощо. Такі методи загартування, як перебування на свіжому повітрі, водні процедури, сонячні ванни, ходіння в літку босоніж в народі завжди підтримувались і заохочувались. Недарма слов'яни, які обожнювали свої знамена, призначали прапороносцями людей духовно багатих, фізично розвинених, високої культури. Заняття фізичною культурою і спортом завжди розглядалися як найважливіша сторона у всебічному розвитку людини. Так, одним з головних завдань козацької педагогіки 16-17 століть було: приготувати фізично загартованих воїнів

Захисників рідного краю.

Сьогодні проблема підвищення рівня фізичної культури студентів вищих навчальних закладів стоїть дуже гостро. З одного боку, тільки біля 10 % студентів, що вступають до навчальних закладів, не мають відхилень у стані здоров'я, а з другого, сам навчально-виховний процес може спричинити зміни функціонального стану організму студентів, виникнення хвороб.

До головних особливостей вузівської системи навчання й виховання слід внести: входження у новий колектив; відрив від родини (мешкання в гуртожитку); необхідність самим організувати свій побут; планувати трудовий день; самостійне опанування нового навчального матеріалу і відсутність щоденного контролю за його засвоєнням; поява нових форм навчання й контролю.

У таких умовах багато чого залежить від самого студента: від його вміння раціонально використовувати свій вільний час відповідно основним вимогам здорового способу життя; від ступеня розвитку таких якостей, як почуття відповідальності, самоконтроль; від потреби у збереженні й зміцненні фізичного здоров'я. За умов наявності цих характеристик у студентів виробляється індивідуальний стиль діяльності з урахуванням природних особливостей, стану здоров'я.

У свою чергу, як навчально-виховний процес вузу може опосередковано впливати на здоров'я студентів, так і здоров'я студентів багато в чому обумовлює їхнє успішне навчання у вузі. Тому постає проблема підвищення рівня фізичної культури студентів.

Сформувати у студентів принципова новий підхід до свого фізичного здоров'я, спрямований на його збереження й зміцнення, акцентувати увагу на можливостях свого організму, уміло використовувати фізичні навички, вправи, пропагувати ідеї здорового способу життя і дотримуватись їх самому – все це складові фізичної культури і культури здоров'я студента в цілому.

Фізичне здоров'я є одним з головних критеріїв фізичної культури, але фізична культура це не тільки рівень фізичної активності. Вона визначається ставленням людини до самої себе, знанням своїх конституціональних, соматичних, фізіологічних та індивідуальних особливостей; її умінням удосконалювати ці особливості на базі глибоких медико-валеологічних знань і тим самим сприяти збереженню й зміцненню фізичного здоров'я.

Фізичний аспект здоров'я передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін). При цьому поняття фізичне здоров'я пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

Про фізичне здоров'я студента (як і про здоров'я будь-якої людини) говорять порівняно (більш-менш) прості й доступні, але інформативні показники: - відповідність маси тіла зросту, тип статури; - виконання вікових нормативів з доступними коливаннями артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, частоти дихання; - частота гострих респіраторних захворювань; - відсутність або наявність загострень при хронічних захворюваннях, проведення проти рецидивного лікування; - відповідність біологічного віку належному біологічному вікові. В умовах сучасного життя надмірна вага набула характеру соціальнозначущої патології. Навіть незначне збільшення маси тіла приводить до порушень обміну речовин, збільшує навантаження на серце і, за сучасними даними, служить фактором ризику розвитку багатьох серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, хвороб шлунково-кишкового тракту, шляхів жовчовиведення тощо. Найважливішими показниками фізичного здоров'я студента є: артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД). Часто у студентів ці показники у стані спокою знаходяться у межах норми, а при фізичному навантаженні значно перевищують її і гранично допустиму межу швидкісного режиму (розраховується індивідуально, виходячи з віку і ЧСС). Це свідчить про недостатню натренованість організму, яка також є передумовою погіршення фізичного здоров'я. Одним з показників фізичного здоров'я можна вважати біологічний вік (БВ). Цей показник найімовірніше доповнює останній, оскільки в наш час питання використання методики визначення біологічного віку для характеристики стану здоров'я людини залишається спірним

Часті респіраторні захворювання (частіше 2-х разів на рік) виникають за умови зниження опірності організму інфекціям, зниження активності імунної системи, недостачі вітамінів, на фоні перевтомлення і ін. Вони розвиваються у тих, хто нехтує загартовуючими процедурами, веде малоруховий спосіб життя, мало буває на свіжому повітрі, неправильно харчується. Всі ці негативні фактори властиві більшості студентів і створюють передумови для розвитку різних захворювань. Наявність хронічних захворювань говорить про понижений рівень здоров'я індивіда, а часті загострення – про його низьку культуру.

Тому не наявність хронічного захворювання, а відсутність його загострень характеризує рівень фізичного здоров'я і є найважливішим показником фізичної культури студента. Розглянувши значущість фізичної культури для здоров'я студента ми визначили педагогічні умови підвищення її рівня, а саме:

-координація цілей формування фізичної культури і вищої освіти в цілому; - постійне спонукання студентів з питань здорового способу життя, фізичної активності; - організація самостійної діяльності студентів з питань здорового способу життя, фізичної активності; - синтез розмаїття наукових знань про фізичне здоров'я, способи його зміцнення й формування, а також знань з психології, педагогіки, медицини, екології, фізичного виховання і, у зв'язку з цим, розробка інтегрованих курсів; - формування фізичної культури з урахуванням визначеного її рівня у кожного студента, а також вікових та індивідуальних особливостей студентів.

Висновки. Таким чином, фізична культура має для здоров'я студента велике значення, бо обумовлює його ставлення до самого себе, стимулює до саморозвитку і самовдосконалення. Визначена залежність між рівнем фізичної культури та фізичним і психічним здоров'ям особистості, рівнем її працездатності і успішності у навчанні. Саме тому цій проблемі приділялось і приділяється багато уваги з найдавніших часів і до наших днів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження стосовно даної проблеми можуть бути пов'язані з визначенням особливостей формування фізичної культури у юнаків і дівчат, з визначенням мотивів її формування, з ціннісними відношеннями до власного здоров'я.

Літератури

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України . Історія, теорія: підручник для студентів, аспірантів./ А.М. Алексюк. – К.: Либідь, 1998.– 558с.
2. Апанасенко Г.П. избранные статьи о здоровье. / Г.П. Апанасенко. –К.: Лыбидь, 2005. – 48 с.
3. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів. / Г.П. Грибан – Житомир, Вид-во "Рута" , 2014. – 306 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер,2000.– 992 с.
5. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. / Т.Ю. Круцевич // 36. Наук праць/за ред.С.С. Єрмакова. – Х.: XXIII, 2000. -№ 24. – 15-21 с.
6. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю.Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. - № 2-3, 2003. – 126-133 с.
7. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А.Г. Сухарев. –М.: Знание, 1991. – 60 с.

Reference

1. Aleksuk A. (1998) Pedagogika vyshhoi osviti Ukraini: istoria, teoria: pidruchnyk dlia studentiv, aspirantiv / A.M.Aleksuk – K.: Libid. – 558 s.
2. Apanasenko G. (2005) izbrannie stati o zdorov'e / G.L. Apanasenko – K.: 48 s.
3. Griban G. (2014) metodichna sistema fisiAhnogo vikhoannia studentiv/ G.P.Griban – zhitoir, Vid – vo "Ruta". – 306 s.
4. Craig G.(2000) Psychology of development G. Craig. – St. Peterburg Peter. – 992 p.
5. Krutsevich T. (2000) Conceptual prerequistes for improving the system of physical education jf youth / T. Krutsevich // Zb. Science. Works / ed. SS Yermakov - X. XX ПІ. - №24 . - С . 15-21.
6. Melnik Y. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychologist / B. Melnyk // Practical psychology and student health culture as an important component of the work of a practical psychologist B. Melnyk Practical psychology and social work. - № 2-3. – p.126-133.
7. Sukharev A. (1991) Motor activity and health of the younger generation / A.Sukharev. – M.: Znanie. – 60 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).22

УДК: 373-056.262

Рядова Л. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Цигановська Н. В.

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я

Гончар В. В.

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ВАДАМИ ЗОРУ

На основі аналізу наукової та методичної літератури розкрито значення зору в розвитку здатності до відчуття ритму у слабозорих дітей. Розглядалися показники здатності до відчуття ритму в учнів основної школи з вадами зору, що визначалися за результатами виконання ритмічних рухів руками і ногами. В дослідженні взяли участь 117 слабозорих школярів 5–10-х класів.

Установлено, що найвищі показники здатності до відчуття ритму зафіксовано в учнів 9-го та учениць 8-го класів. Представлено порівняння результатів відчуття ритму у школярів середніх класів з вадами зору у

статевому та віковому аспектах. Виявлено, що у дівчат вони кращі, ніж у хлопців. Вікова динаміка досліджуваних показників у зазначеного контингенту носить різноспрямований характер.

Ключові слова: вади зору, здатність до відчуття ритму, координаційні здібності, ритмічні рухи руками і ногами, середній шкільний вік, учні основної школи.

Riadova L. O., Tsyhanovska N. V., Gonchar V. V. Study of the indicators of the development of the ability to sense rhythm in the pupils of the basic school with the visual impairments. Based on the analysis of the scientific and the methodological literature, the importance of the vision in the development of the ability to sense rhythm in the visually impaired children is revealed. It was found that the manifestation of the rhythmic ability depends on the functional state of the visual sensory system. The pupils with the visual impairments lag behind their peers who see well in terms of the rhythm perception.

Indicators of the ability to feel the rhythm in the pupils of the basic school with the visual impairments, which were determined and evaluated by the results of the rhythmic movements of the arms and the legs, were considered. The study involved 117 pupils with the visually impaired of the 5-10 grades of the municipal institution «Kharkiv special boarding school I-III degrees № 12» of the Kharkiv Regional Council. To achieve the goal of the study the following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of the mathematical statistics.

It was found that the highest indicators of the ability to feel the rhythm were recorded in the pupils of 9th and 8th grades. A comparison of the results of the sense of the rhythm in the pupils of the middle school with the visual impairments in the gender and the age is presented. It was found that they are better in the girls than in the boys. The age dynamics of the studied indicators in this contingent changes in different directions.

Key words: ability to feel the rhythm, coordination skills, middle school age, pupils of the basic school, rhythmic movements of arms and legs, visual impairment.

Вступ. Відчуття ритму як здібність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові та просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Забезпечення ритмічності рухів обумовлюється повноцінним функціонуванням зорової сенсорної системи [6, 14, 18].

У слабозорих дітей, у зв'язку з вадами зору та зниженою активністю рухової діяльності, спостерігаються порушення у розвитку здатності до відчуття ритму. Вони відчувають труднощі в засвоєнні правильного ритму рухів, тобто в узгодженості акцентованих зусиль з просторовими і часовими характеристиками руху [1, 3, 4, 5, 10, 19].

Порівнюючі вікові зміни відчуття ритму у дітей з вадами зору та без, дослідники [17, 19] визначили відставання його від норми у дітей з порушеннями зору в кожному віковому періоді.

Питаннями дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у слабозорих дітей середнього шкільного віку займалися Ю. Ф. Курамшин [9], І. Ю. Горська [2], Т. П. Бегідова [1], Л. Ю. Коткова [7], Т. Є. Цюпак, А. М. Тучак [16], М. В. Федосєєва [15], Рядова Л. О. [11], Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. [12]. Проте нині проблема вивчення рівня розвитку здатності до відчуття ритму в учнів основної школи з вадами зору не розглядалася, що і обґрунтовує актуальність обраної теми.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку здатності до відчуття ритму в учнів 10–16 років з вадами зору

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I-III ступенів № 12» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь 117 учнів основної школи з вадами зору. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники ритмічної здібності визначалися та оцінювалися за результатами виконання ритмічних рухів верхніми та нижніми кінцівками. Учасник тестування ставав у кут спортивного залу обличчям до стіни так, щоб випрямленими руками і ногами можна було дістати кожну з двох стін. За командою «Марш!» якомога швидше протягом 20 с виконував ритмічний цикл рухів. Визначалася кількість правильно виконаних повних циклів ритмічних рухів протягом 20 с.

Цикл ритмічних рухів складався із чотирьох фаз:

1. Лівою ступнею два легкі удари у лівий бік кута.
2. Правою долонею один удар у правий бік кута.
3. Два удари лівою долонею у лівий бік кута.
4. Правою ступнею один легкий удар у правий бік кута [13].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи показники здатності до відчуття ритму в учнів основної школи з вадами зору, виявлено, що найвищі вони у хлопців 9-го та дівчат 8-го класів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку відчуття ритму хлопців і дівчат основної школи з вадами зору у статевому аспекті

Клас	Ритмічні рухи руками і ногами, кількість разів				t _{1,2}	p
	Хлопці		Дівчата			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$		
5	15	3,1±0,14	6	3,7±0,23	2,14	>0,05
6	15	3,9±0,14	10	4,4±0,23	2,07	>0,05
7	6	3,7±0,23	16	3,9±0,15	1,06	>0,05

8	15	4,1±0,14	6	6,3±0,23	8,82	<0,001
9	8	5,0±0,20	6	6,0±0,28	3,13	<0,01
10	6	4,0±0,28	8	5,0±0,20	3,13	<0,01

Співставлення результатів відчуття ритму у дітей середнього шкільного віку з вадами зору в залежності від статі дало можливість говорити про те, що в учениць вони кращі, ніж в учнів. Достовірність відмінностей ($p < 0,01 - 0,001$) спостерігається в результатах школярів 8, 9-го та 10-го класів (табл. 1). Вважаємо, що ці відмінності обумовлені природною здатністю до сприйняття й відтворення ритму і більш тонким слухом у дівчат, що підтверджують дослідження І. О. Кузьменко [8], проведені на дітях середнього шкільного віку, які добре бачать.

Аналізуючи показники відчуття ритму в учнів у віковому аспекті, робимо висновок, що з віком вони змінюються різноспрямовано (рис. 1). Відмінності в результатах достовірні ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток становлять показники школярів 7-го та 5, 6-го класів, 6-го та 10-го класів, хлопців 8-го та 6, 7-го класів, 10-го та 7, 8-го класів і дівчат 8-го та 9-го класів, де достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

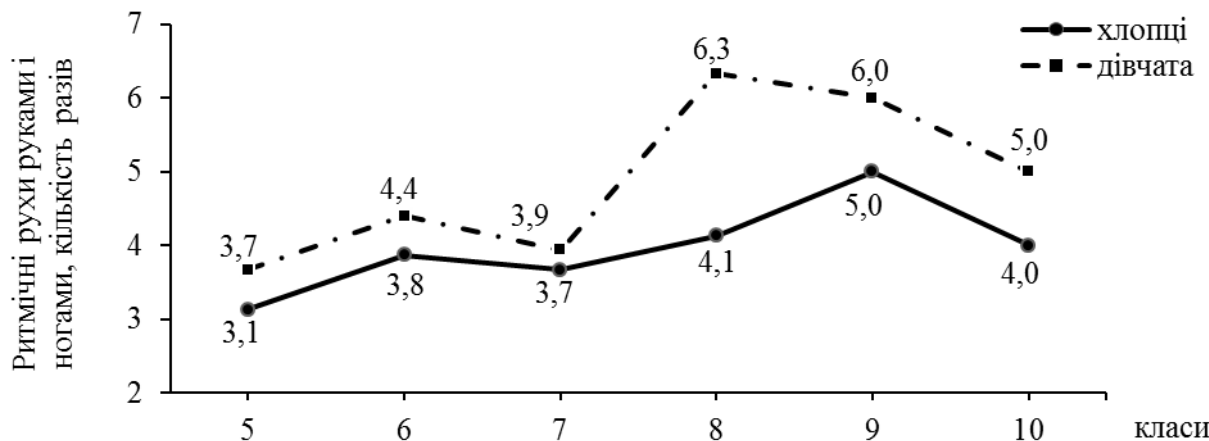


Рис. 1. Вікова динаміка показників здатності до відчуття ритму у хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору

Висновки:

1. Найкращі результати відчуття ритму виявлено у хлопців 14–15 років, у дівчат 13–14 років.
2. Рівень розвитку досліджуваної здібності в учениць вище, ніж в учнів.
3. Показники здатності до відчуття ритму як одного з проявів координаційних здібностей у школярів середніх класів із вадами зору з віком змінюються хвилеподібно.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у дослідженні рівня розвитку інших проявів координаційних здібностей в учнів основної школи з вадами зору.

Література

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 192 с.
2. Горская И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : автореферат. Омск, 2001. 47 с.
3. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. Москва : Советский спорт, 2000. 160 с.
4. Евсеев С. П., редактор. Теория и организация адаптивной физической культуры: содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов : учебник : в 2-х т. Москва : Советский спорт, 2005. Том 2. 448 с.
5. Ермаков В. П. Профессиональная ориентация учащихся с нарушениями зрения. Медицина, психология, педагогика : пособие. Москва : Владос, 2002. 176 с.
6. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Москва : Советский спорт, 2009. 200 с.
7. Коткова Л. Ю. Использование комплексно-методического подхода в процессе физического воспитания слабовидящих школьников 14–15 лет. Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Материалы Всерос. науч.-практ. конф.; 12–13 ноября 2008 г. Елабуга, 2008. С. 112–117.
8. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
9. Курамшин Ю. Ф. Физическая культура. Москва : Академия, 2000. 480 с.
10. Родин М. В. Особенности психолого-педагогического сопровождения детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением в общеобразовательной школе : диссертация. Нижний Новгород : Нижегород. гос. архитектурно-строительный университет, 2015. 254 с.

11. Рядова Л. О. Дослідження показників розвитку здатності до збереження статичної і динамічної рівноваги школярів середніх класів з вадами зору. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2016. Вип. 139. Т. 3. С. 144–147.
12. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Рівень розвитку координованості рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2019. С. 199–204.
13. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту : у 2-х т. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
15. Федосеева М. В. Методика організації гри як средства развития личности слабовидящего ребёнка. Проблеми реабілітації. Матеріали науково-практичної конференції. Одеса : Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського, 2013. С. 192–197.
16. Цюпак Т., Тучак А. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків із вадами зору. Цьось А. В., Романюк В. П., укладачі. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2009. № 4. С. 69–72.
17. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.
18. Carvill S. Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry. J. Intellect. Disabil. Res. 2001. Vol. 45. P. 467–483.
19. Rohrschneider K., Kiel R., Pavlovskaya V., Blankenagel A. Nutzung und Akzeptanz von vergrößernden Sehhilfen. Klin. Monatsbl. Augenheilkd. 2002. B. 219. S. 507–511.

References

1. Begidova, T. P. (2007). *Osnovy adaptivnoy fizicheskoy kulturyi* [Fundamentals of the adaptive physical education] : ucheb. posobie. Moskva : Fizkultura i sport (in Russian).
2. Gorskaya, I. Yu. (2001). *Teoreticheskie i metodologicheskie osnovy sovershenstvovaniya bazovykh koordinatsionnykh sposobnostey shkolnikov s razlichnyim sostoyaniem zdorovya* [Theoretical and methodological foundations for improving the basic coordination abilities of the schoolchild with the different health conditions] : avtoreferat. Omsk (in Russian).
3. Demirchoglyan, G. G., & Demirchoglyan, A. G. (2000). *Spetsialnaya fizicheskaya kultura dlya slabovidyashchikh shkolnikov* [Special physical education for the visually impaired schoolchild]. Moskva : Sovetskiy sport (in Russian).
4. Evseev, S. P. (2005). *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturyi: sodержanie i metodika adaptivnoy fizicheskoy kulturyi i harakteristika ee osnovnykh vidov* [Theory and organization of the adaptive physical culture: content and methods of the adaptive physical culture and characteristics of its main types] : ucheb. posobie : v 2-h t. Moskva : Sovetskiy sport, Tom 2 (in Russian).
5. Ermakov, V. P. (2002). *Professionalnaya orientatsiya uchashchih s narusheniyami zreniya. Meditsina, psichologiya, pedagogika* [Professional orientation of the students with the visual impairments. Medicine, psychology, pedagogy] : posobie. Moskva : Vados (in Russian).
6. Zatsiorskiy, V. M. (2009). *Fizicheskie kachestva sportsmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya* [Physical qualities of an athlete: the basics of the theory and methods of education]. Moskva : Sovetskiy sport (in Russian).
7. Kotkova, L. Yu. (2008). (2008). *Ispolzovanie kompleksno-metodicheskogo podhoda v protsesse fizicheskogo vospitaniya slabovidyashchikh shkolnikov 14–15 let* [The use of a comprehensive methodological approach in the process of the physical education of the visually impaired schoolchild of the 14-15 years old]. *Formirovaniye fizicheskoy kulturyi i kulturyi zdorovya uchashchih v usloviyah modernizatsii obrazovaniya – Formation of the physical culture and health culture of the students in the context of modernization of education* : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf.; 12–13 noyabrya 2008 g. (pp. 112–117). Elabuga (in Russian).
8. Kuzmenko, I. O. (2013). *Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostei shkolariv serednikh klasiv z urakhuvanniam funktsionalnoho stanu sensorynykh funktsii* [Development of the coordination abilities of the schoolchild of the middle school taking into account the functional state of the sensory functions] : avtoreferat. Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).
9. Kuramshin, Yu. F. (2000). *Fizicheskaya kultura* [Physical education]. Moskva : Akademiy (in Russian).
10. Rodin, M. V. (2015). *Osobennosti psichologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya detey mladshego shkolnogo vozrasta s oslablennym zreniem v obscheobrazovatelnoy shkole* [Features of psychological and pedagogical support for children of primary school age with impaired vision in a comprehensive school] : dissertatsiya. Nizhniy Novgorod : Nizhegorod. gos. arhitekturno-stroitelnyy universitet (in Russian).
11. Riadova, L. O. (2016). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku zdatnosti do zberezhenia statychnoi i dynamichnoi rivnovahy shkolariv serednikh klasiv z vadamy zoru* [Research of the indicators of development of ability to preservation of the static and the dynamic balance of the pupils of middle classes with the visual impairments]. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu imeni T. H. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauky – Bulletin of Chernihiv. nat. ped. Taras Shevchenko University. Series: Pedagogical sciences.* (Vols. 139), (pp. 144–147). Chernihiv (in Ukrainian).
12. Riadova, L. O., & Shesterova, L. Ye. (2019). *Riven rozvytku koordynovanosti rukhiv u ditei serednoho shkilnoho viku z vadamy zoru* [The level of development of the coordination of movements in the middle school children with the visual impairments]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovanniia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of the physical education of different segments of the population.* (pp. 199–204) (in Ukrainian).
13. Serhiienko, L. P. (2001). *Testuvanniia rukhovyykh zdibnostei shkolariv* [Testing of the motor abilities of the

schoolchild]. Kyiv : Olimpiiska literatura (in Ukrainian).

14. Krutsevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education] : pidruchnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t.. Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).

15. Fedoseeva, M. V. (2013). "Metodika organizatsii igry kak sredstva razvitiya lichnosti slabovidyaschego rebYonka" [The method of organizing the game as a means of developing the personality of the visually impaired child]. *Problemy reabilitatsii – Rehabilitation problems : materialy naukovo-praktychnoi konferentsii.* (pp. 192–197). Odesa : Pivdenoukr. nats. ped. un-t imeni K. D. Ushynskoho (in Russian).

16. Tsiupak, T., & Tuchak, A. (2009). "Polipshennia fizychnoi pidhotovlenosti ta koordynatsiinykh zdbnostei u pidlitkiv iz vadamy zoru" [Improving the physical fitness and coordination skills of the adolescents with the visual impairments]. *Molodizhnyi naukovi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii : Fizyчне vykhovannia i sport – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. Series: Physical Education and Sports.* (Vols. 4), (pp. 69–72). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).

17. Shapkova, L. V. (2003). *Chastnyie metodiki adaptivnoy fizicheskoy kulturyi* [Private methods of the adaptive physical culture] : uchebnoe posobie. M. : Sovetskiy sport (in Russian).

18. Carvill, S. (2001). "Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry". *J. Intellect. Disabil. Res.*, 45, 467–483.

19. Rohrschneider, K., Kiel, R., Pavlovska, V., & Blankenagel, A. (2002). "Nutzung und Akzeptanz von vergrößerter Sehhilfen". *Klin. Monatsbl. Augenheilkd.*, 219, 507–511.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).23
УДК 796.81-043.61

Саламаха О.Є.
старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Природа протиріч між викладачами та студентами криється як у внутрішньому середовищі ВНЗу, так і у зовнішньому – соціумі, що формує ставлення студентів до занять фізичною культурою та бажанням (не бажанням) зміцнювати свій стан здоров'я. Поділяючи саме поняття "здоров'я" на його три види (психічне, яке характеризує стан психічного середовища, фізичне, яке характеризує поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму, та соціальне, яке характеризує систему цінностей, настанов та мотивів поведінки у соціальному середовищі), можна виділити пріоритетну роль саме останнього у ставленні студентів до занять фізичною культурою та їх бажанням зміцнювати свій стан здоров'я. Це твердження обґрунтовується нами не тільки на основі того, що мотиви поведінки формуються у соціумі, але й виходячи з пріоритетності такого чинника забезпечення здоров'я, як "стиль життя", ступінь впливу якого, за даними досліджень Всесвітньої організації здоров'я складає від 50 до 55%, що значно більше, ніж вплив трьох інших чинників – генетичного (15-20%), екології (20-25%) та медичного забезпечення (10-15%).

Виникнення природи протиріч у соціумі загострюється тим, що у сучасних умовах ринкових перетворень в Україні, які пов'язані зі зміною політичних, економічних, соціальних відносин, наявна система фізичного виховання, фізичної культури та спорту опинилася у кризовому стані, який не сприяє задоволенню потреб більшої частини населення у фізичному розвитку та підтримки здоров'я за рахунок активних занять фізичною культурою та спортом. Відбулися негативні зміни ідеологічних, психологічних та ціннісних пріоритетів молоді внаслідок комерціалізації фізкультурно-оздоровчого напрямку та згорання більшості державних програм його розвитку за підтримкою державних органів.

Це призводить до зростання захворювання, незадовільної фізичної підготовки, зростання інвалідності, збільшенню випадків кримінальних, аморальних, наркотичних проявів у все більшій кількості молоді. Зростання кількості перелічених негативних ознак із року в рік відбувається зі зменшенням кількості молоді, яка активно займається фізичною культурою і спортом, що є свідченням незадовільного рівня мотивації до соціальної адаптації життєвого самовизначення та самореалізації в контексті здорового способу життя. Це призводить до того, що " ...в Україні на 100 студентів приходиться до 95% захворювань різної етіології, з 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я, до 50% знаходяться на диспансерному обліку, кожен 5-й відноситься до спеціальної медичної групи, більше 50% студентів не відповідають середньому рівню Державного стандарту фізичної підготовленості".

Ключові слова: здоров'я, мотивація, викладач, здоровий спосіб життя, фізична культура.

Salamah O. Psychological - pedagogical aspects of strengthening the health of students based on the development of motivation for physical education. *The essence of antagonisms between teachers and students is both at higher educational establishment and at a society; these form attitude of students to the lessons of physical culture and a desire of strengthening own state of a health. The term "health" has three kinds (psychological health which characterizes a state of*

psychological environment, physical health which characterizes present state of functional possibilities of organs and an organism and social health which characterizes a system of values, the directives and the motives of a behaviour at social environment). So we can point out important role social health when students' attitude to the lessons of physical culture and a desire of students to strengthen own health state. This statement is based on not only on the base of this fact that the motives of a behaviour is formed at social environment but on the base of an importance of such factor of providing a health as "a mode of life"; such factor is about 55 % as an element of a health; a genetic factor has about 15 – 20 %; an ecology has 20 – 25 %; a medical care has 10 – 15 %.

These antagonisms are the same time with this fact that at Ukraine a physical bringing up, physical culture and sport are at negative state; it does not promote a satisfaction of demands of a major of a population at physical development and at supporting a health on the account of active lessons of physical culture and sport. There are negative changes of ideological, psychological and value priorities of young people because of a commercialization of physical culture branch and rolling up a major of state programmes of a development of this branch.

This leads to negative physical preparing. Various negative features are at the same time with that fact that a minor of young people do physical culture and sport; it is a proof of negative level of a motivation to social adaptation and to self – realization at a context of health mode of life. So at Ukraine among 100 students there are about 96 persons which have various non – health; among 10 students there are nine students which have certain deviations at a health; certain amount of students treat; each fifth student is at special medical group; more than 49 % students do not correspond to the mean level of the state standard of physical preparing.

Key words: a health, a motivation, a teacher, a health mode of life, physical culture.

Постанова проблеми. Становлення системи підтримки здорового способу життя покоління, яке підрастає, вимагає переосмислення питання мотивації у системі освіти та виховання молоді з метою набуття знань, що дозволяють здійснити гармонійний розвиток згідно умов сьогодення. Учнівський та студентський молоді у закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя для активної рухової діяльності і свідомої здоров'язбережувальної поведінки, яке дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань індивідуального здоров'я, високої працездатності та довголіття. Системний підхід до питання підтримання здоров'я населення на різних рівнях: особистісному, сімейному, груповому, колективному, національному та глобальному означає залучення до розв'язання цієї проблеми не лише галузі охорони здоров'я, але й особистості, культури, соціальної роботи тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У медико-біологічних дослідженнях здоровий спосіб життя трактується як комплекс оздоровлювальних та профілактичних заходів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її працездатності, сприяють зміцненню здоров'я. Психолого-педагогічний напрям визнає, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. У формуванні здорового способу життя важливим чинником є мотивація особистості, її психологічна установка на збереження здоров'я. Поширена думка, що для мотивації будь-якої форми поведінки необхідне дотримання двох умов: мета дії повинна відповідати витраченому на неї зусиллям і бути досяжною. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом факторів, що впливають на людину протягом життя: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, подання шкідливих звичок. Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку людини, отримало назву здоров'я збережувальне, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання.

Теоретичні підходи до визначення поняття здоровий спосіб життя розкрито у роботах Т. Бойченко, Є. Вайнера, Ю. Лісіцина та ін. Медичні питання формування здорового способу життя висвітлено у працях М. Амосова, А. Леонтєєва, О. Чабана та інш. Психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у дітей і молоді вивчали О. Антонова, В. Бабич, В. Войтенко, Т. Круцевич, М. Носко та інш. Великий внесок у теорію і практику вирішення проблеми здоров'я зробили О. Балакірева, О. Вакуленко, Н. Комарова, О. Шиян, О. Яременко, які провели дослідження проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді.

Сучасний стан здоров'я молоді потребує нових підходів до формування принципів здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Соціальна значущість визначеної проблеми та її недостатнє вивчення обумовили вибір теми дослідження.

Метою статті є визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є систематичний та особистісно-орієнтований підхід до аналізу психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду з питань мотивації молоді до формування здорового способу життя. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтуються на філософському, загальнонауковому та конкурентно-науковому рівнях пізнання, а також аналіз всесвітньої системи Інтернет, анкетування та опитування фахівців.

Наукова новизна полягає у встановленні основних підходів до формування мотивації до здорового способу життя, що ґрунтується на аналізі основних факторів впливу освітнього середовища та залежить від єдності навчання та виховання здоров'я збережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

Результати дослідження. Відповідно до затвердженої тематики за напрямком наукових досліджень з

проблем педагогіки вищої школи кафедри фізичного виховання Київського політехнічного університету завершено етап досліджень процесу формування у студентської молоді культури здорового способу життя. З психологічної точки зору проблеми розвитку мотивації студентів розглядаються нами як формування у них внутрішньої вербальної поведінки, спрямованої на вибір мотивів до занять фізичною культурою з метою зміцнення здоров'я. У процесі дослідження визначено, що мотивація, насамперед, залежить від самоусвідомлення студентом свого місця в колективі, виступає як механізм, за допомогою якого формуються нові ідеали, норми, орієнтації, є регулятором поведінки, потреб, інтересів.

Якщо уявити колектив, в якому формується система фізичного виховання, у вигляді єдиного механізму взаємодії між викладачем і студентами, то можна визначити головні чинники, що знижують рівень мотивації цих двох сторін взаємовідносин.

Зовнішніми чинниками, які безпосередньо являють загрозу підвищенню рівня мотивації є: недофінансування заходів із розвитку фізичної культури та спорту з бюджетів усіх рівнів, а також недостатні обсяги державних видатків на фінансування освіти і науки; назначена частка обсягів державних витрат на фізкультурно-оздоровчу роботу в системі освіти та масового спорту (разом) в загальній кількості видатків на спорт; відсутність пріоритетних програм розвитку масового спорту на рівні регіонів із відповідним їх фінансуванням з місцевих бюджетів.

Визначені зовнішні чинники, у свою чергу, заважають підвищенню рівня мотивації педагогічних кадрів, що пов'язано з проявом наступних демотиваційних педагогічних чинників: низька престижність спортивних спеціальностей у ВНЗ у порівнянні із іншими галузевими групами. Окрім цього, негативний вплив мають суто мотиваційні чинники, які знижують рівень мотивації праці науково-педагогічних кадрів у ВНЗ, серед яких визначили пасивність окремої частини викладачів у сфері наукової діяльності; формалізм у плануванні роботи; оцінку праці за навантаженням, а не за якістю, що не сприяє створенню стимулів до освоєння прогресивних методик викладання. Також додатково виділено необ'єктивність та формалізм системи атестації науково-педагогічних кадрів, відсутність умов для реалізації наукового потенціалу працівників вищої школи; відсутність коштів для видання монографій, навчальних посібників, участі у міжнародних конференціях тощо.

Перелічені проблеми пов'язані з педагогічними аспектами щодо зміцнення здоров'я студентів, а саме – чинниками, що стають демотиваторами для викладачів та, одночасно, впливають на їх психологічний стан у процесі проведення своєї виховної та педагогічної діяльності. Це, безперечно, не може не впливати на якість організації навчального процесу у ВНЗ.

Зміцнення здоров'я студентів повинне бути керованим процесом, де суб'єктом управління стає викладач, а об'єктом – студент. У даному випадку викладач зобов'язаний впливати на психіку студента з метою розвитку у останнього позитивних мотиваційних установок до зміцнення власного здоров'я засобами фізичної культури. У цьому процесі особливу роль грає мотивація студентів. У зв'язку з цим, викладач зобов'язаний зрозуміти чинники студента та його поведінки, починаючи з пошуку причин відповідних дій – мотивів.

Експерименти доводять, що у студентів поведінка частіше за все визначається одночасною наявністю декількох мотивів. Кажучи про мотив, як про усвідомлену спонуку до формування здорового способу життя, слід мати на увазі, що саме по собі мотив не є причиною цілеспрямованих дій – він лише результат віддзеркалення у психіці потреб організму, викликаних зовнішніми, або внутрішніми об'єктивними явищами. Мотиви, що спонукають студента займатися фізичною культурою, мають свою структуру.

Мотиви бувають **безпосередні**: потреба у відчутті доволень від прояву м'язової активності; потреба в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, швидкістю, спритністю; прагнення проявити себе у важких, навіть екстремальних ситуаціях та **опосередковані**: прагнення стати сильним, здоровим; прагнення через фізичні вправи підготувати себе до практичного життя; почуття обов'язку.

Висновки та перспективи подальших розробок. Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про те, що організація процесу психологічного впливу на мотивацію студентів до занять фізичною культурою в даному випадку є ефективною, оскільки зростає потреба у самовираженні та самоствердженні, при одночасному зменшенні обов'язковості в заняттях фізичними вправами. При зворотній тенденції, або ж при зростанні тільки відсотка опосередкованих мотивів, необхідно вносити корективи у даний процес. Ефект від психологічної дії на розвиток мотивації студентів до зміцнення здоров'я значно зростає, не дивлячись на наявність зовнішніх чинників, що гіпотетично негативно впливають на якість педагогічного процесу.

Тому можна констатувати, що рівень мотивації викладачів з педагогічної точки зору превалює над впливом негативних чинників – зовнішніх демотиваторів.

Література

1. Воскобойнікова Г.Л. Інноваційно організовані технології і сетодики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Педагогічні науки: зб. Наук пр. Бердянськ: БДПУ, 2011. № 3. – С. 67-72.
2. Воскобойнікова Г.Д. Психолого-педагогічні аспекти формування оздоровчого середовища в процесі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Наука і освіта: наук. практ. журн. 2010, № 8. – С. 4-6.
3. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів 21 2004 вищих навчальних закладів: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2009. – 120 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). Директор школи. 2004. №40 (328), жовтень. – С.23-29.
5. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'єзберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014.- 300 с.

6. Носко О.М., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник, Київ: Леся, 2013. – 160 с.

References

1. Voskoboinikova H. (2011). Innovatsino orientovani tekhnolohii I metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Technigues for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences: coll. Scient. Works. Berdyansk Ukraine: BSPU. Vol. 3. 67-72.
2. Voskoboinikova H. (2010). Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia ozdorovchoho seredovyshcha v protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Psychological pedagogical aspects of forming the health environment in the process of professional training of future trachers of the basics of health] Nauka I osvita – Science and education: scientific –practical journal. Vol.8. 4-6.
3. Zavydivska N. (2009). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u ztudentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv [Formation of healthy lifestyles among university students]. A handbook, Lviv, Ukraine: LDUFK.
4. Kontseptsii formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovy sposib zhyttia u ditei ta molodi (Zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 21 Iynnia 2004roky # 605) [The concept motivatiof positive motivation forming for healthy lifestyle in children and youth (Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 605 of July 21, 2004)]. 2004 . Dyrektor shkoly - School Director. Vol. 40 (328), october. P. 23-29.
5. Nosko, M., Harkus, S., Voiedikova O. (2014) Zdoroviazberezhualni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Health-saving technologies in physical education] : monograph. Kyiv, Ukraine: SPD Chalchinska N.V. 300 p.
6. Nosko, M., Hryshchenko, S., Nosko, Y. (2013). Foemuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle] : a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).24
УДК – 796/799:378.4

Сініцина О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування,
Зубрицький Б. Д.
доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Бірук І. Д.
асистент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Сотник О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Пінчук В. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Кособуцький Ю. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП

З метою визначення мотивації до занять в секціях з фітнесу у студенток, що навчаються на I курсі у Національному університеті водного господарства та природокористування було проведено анкетування.

У статті проаналізовані отримані дані результатів анкетування та визначені пріоритетні фактори, які впливають на мотивацію до занять в секції з фітнесу студенток-першокурсниць НУВГП.

Опитування проводилось на спортивній базі Національного університету водного господарства та природокористування, до якого були залучені студентки I курсу, в кількості 45 респонденток, які займаються в секції з фітнесу.

Результати дослідження доводять, що пізнавально-розвивальні та оздоровчі мотиви є пріоритетними серед учасниць анкетування.

Ключові слова: мотивація, фітнес, мотиви, студентки.

Sinitsyna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy. Research of motivating factors for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The article analyzes the data received from the survey results and identifies priority factors affecting motivation for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The survey has been conducted at sports camp of the National University of Water and Environmental Engineering, in which the first-year female students in the quantity of 45 respondents, engaging in fitness section, have been

involved. In the course of research there were used methods of mathematical and statistical analysis of the conducted survey.

It has been established that "learning new exercises" is a priority motive for fitness, 90% of respondents took it first place. 70% of respondents put such a motive as an "active leisure" in the second position. The third in order of importance (60%) turned out to be the motive of "correction of body contours"

"Increasing emotional stress resilience" was put by the female students in the fourth position - 50%. The following motives received the same ranks: "training is one of the factors of harmonious development", "promotion of healthy lifestyles", "training contributes to physical development", "increase of motor activity". The quantity of their selection is 30%. Less popular motives turned out to be "to work on fitness is prestigious", "to find enjoyment in training" and "to get release after mental load". 10% put them in the ninth, tenth and eleventh positions, respectively.

It should be noted that the motive of "popularizing fitness" was not chosen by any female student which indicates to a complete incomprehension of their own example in popularizing classes.

The research results prove that cognitive, developmental and recreational motives are priority among the participants of the survey.

Key words: motivation, fitness, motives, female students.

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я населення України загалом, дітей та молоді зокрема, є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки [4].

Заняття фізичною культурою і спортом – це способи створення гармонійно розвинутої особистості студента, що допомагають мобілізувати всі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, здатність сприяти підвищенню фізичної і розумової працездатності, дозволяють в рамках існуючого часу навчального дня виконувати значний обсяг запланованих справ, виховувати потребу в здоровому способі життя [2;7].

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність, в лютому 2016 року в Україні була прийнята Національна стратегія оздоровчої рухової активності на період до 20-25 років «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 09.02.2016 року. №42/2016). Одним із основних завдань Національної стратегії є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка має бути органічно поєднана з іншими компонентами здорового способу життя [3].

Аналіз літературних джерел. Наукові праці багатьох вчених присвячені пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя, вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л. В. Волкова, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна. Диференційованому фізичному вихованню присвячені роботи Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко, В. В. Веселової та ін.

Вивченню мотивів занять фізичною культурою та спортом, як важливої умови формування повноцінної навчальної діяльності студента та значущої складової управління процесом виховання особистості майбутнього фахівця, присвячені роботи О. Біліченко, О. Волошина, О. Шмигової та ін.

Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у великій кількості наукових робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Н. В. Підбуцька, О. І. Подлесний, О. Ю. Марченко та ін.

Питання оптимізації процесу з фізичного виховання студентів та збільшення їх зацікавленості до занять розкрито в роботах А. І. Скачека. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки розглянуто у роботі Ж.Г. Сотник, Я.І. Кравчука, О.В. Сотника [9].

Дослідження викладачів кафедри фізичного виховання НУВГП Л. А. Петрук, О. В. Сініціної, О. В. Сотника та І. Д. Бірук доводять, що на даний час спостерігається зростання інтересу студенток першого курсу до занять фітнесом. [5].

Метою дослідження є визначення мотивації до занять в секціях з фітнесу у дівчат, що навчаються на І курсі у Національному університеті водного господарства та природокористування.

Завдання дослідження: Провести анкетування серед студенток-першокурсниць НУВГП та проранжувати мотиваційні чинники, обрані студентками, які займаються в секції з фітнесу.

Визначити пріоритетні фактори та проаналізувати отримані дані, які впливають на мотивацію до занять в секції з фітнесу студенток-першокурсниць НУВГП, які прийняли участь у дослідженні.

Методи та організація дослідження:

– в процесі дослідження використовувались методи математико-статистичного аналізу проведеного анкетування;

– дослідження організовано на базі НУВГП, до якого залучені студентки І курсу в кількості 45 респонденток, які займаються в секції з фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація до занять фізичною культурою, як і будь який її вид, є системною та характеризується спрямованістю, стійкістю та динамічністю. Домінувати в ній можуть або внутрішні мотиви, які пов'язані зі змістом спортивної діяльності, її виконанням, або широкі соціальні мотиви [8]. Відокремлюють такі види мотивів до занять фізичною культурою у вищому навчальному закладі: оздоровчі, рухово-діяльнісні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвивальні, творчі, професійно-орієнтовані, адміністративні, психолого-значущі, виховні та культурологічні [10].

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовільнити сучасні потреби різних груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, здоровою, міцною. [6].

Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті

країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя. Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів. [1].

Отримані результати визначення мотивації до занять фітнесом студенток I курсу НУВГП подані у табл.1. Мотиву, який студентки обрали найбільшу кількість разів, присвоєно ранг 1, наступному 2 і т. д.

Таблиця 1

Ранжування провідних мотивів до занять з фітнесу студенток I курсу НУВГП

№ п/п	Мотиви	Кількість відповідей у відсотках %	Ранг
1	Займатися фітнесом – престижно	10	9/10/11
2	Тренування є одним з чинників гармонійного розвитку	30	5/6/7/8
3	Пропаганда здорового способу життя	30	5/6/7/8
4	Тренування сприяють фізичному розвитку	30	5/6/7/8
5	Популяризація фітнесу	0	12
6	Отримання задоволення від тренувань	10	9/10/11
7	Корекція недоліків статури	60	3
8	Отримання розрядки після розумового навантаження	10	9/10/11
9	Підвищення стійкості до емоційних стресів	50	4
10	Активне дозвілля	70	2
11	Підвищити рухову активність	30	5/6/7/8
12	Навчитися новим вправам	90	1

Згідно табл.1 «навчитися новим вправам» є пріоритетним мотивом для занять фітнесом, 90% опитаних віднесли його на перше місце. 70% респондентів такий мотив, як «активне дозвілля» поставили на другу позицію. Третім – 60% за значущістю, виявився мотив «корекція недоліків статури».

«Підвищення стійкості до емоційних стресів» студентки винесли на четверту позицію – 50%. Однакові ранги отримали наступні мотиви «тренування є одним з чинників гармонійного розвитку», «пропаганда здорового способу життя», «тренування сприяють фізичному розвитку», «підвищити рухову активність». Кількість їх виборів складає 30%. Менш популярними мотивами виявилися: «займатися фітнесом – престижно», «отримання задоволення від тренувань» та «отримання розрядки після розумового навантаження». 10% респондентів поставили їх на дев'яту, десятю та одинадцяту позицію відповідно.

Слід зазначити, що мотив «популяризація фітнесу» не обрали жодна студентка. Що говорить про повне нерозуміння власного прикладу популяризації занять.

Висновки. Проранжовані мотиваційні чинники свідчать про те, що найпопулярнішим до занять фітнесом серед студенток I курсу є мотив «навчитися новим вправам».

Результати дослідження доводять, що пізнавально-розвивальні та оздоровчі мотиви є пріоритетними серед учасниць анкетування.

У перспективі передбачається дослідити мотиваційні чинники до занять з фітнесу студенток-старшокурсниць НУВГП.

Література

1. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
2. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
3. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'я-формулюючої технології / Л. Михно // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. у-ту ім. М. Коцюбинського, Житомирського держ. у-ту ім. І. Франка. Випуск 1. Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. – С. 128–132
4. Приходько В. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу. / В. Приходько, С. Чернігівська. // Спортивний вісник «Придніпров'я», 2016. – №1. – С. 215 – 220.
5. Петрук Л.А. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. / Л.А. Петрук, О.В. Сініцина, О.В. Сотник, І.Д. Бірук. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). - К.: Вид-но НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. – Вип. 3(111)19. – С. 127–132.
6. Практична енциклопедія. Фітнес для сучасної жінки [з англійської]. М.: Ексмо, 2004. 153. 241 с.
7. Сайдаков П. В. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності студентів [Текст] / П. В. Сайдаков, Н. М. Куліш // Молодий вчений. – 2015. – №5. – С. 173–175.
8. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис. докт. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – К., 2003.– 650 с.
9. Сотник Ж.Г. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. / Ж.Г. Сотник, Я.І. Кравчук, О.В. Сотник. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз.

культури (фіз. культура і спорт). - К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. – Вип. 8(139). – С. 94-97.

10. Nagovitsyn R. S. Modernizatsiya zanyatiy fizicheskoy kulturoy v nefizkulturnom vuze dlya uspeshnogo formirovaniya motivatsionno-tsenostnogo otnosheniya studentov k fizikurno-sportivnoy deyatel'nosti / R. S. Nagovitsyn, I. V. Ipatov // Vestnik Kazanskogo tehnologicheskogo universiteta. – 2011. – Vyp. 24. – S. 289-2

References

1. Ivashchenko L. Ya., Blahyi A. L., Usachev Yu. A. (2008). Health related fitness programming. Kyiv: Scientific World. P. 198.

2. Kupchynov R. I. (2004). Formation of healthy lifestyle of student's youth: Manual for instructors and curators of the secondary specialized and higher educational establishments. Minsk: Computer Information Center of the Ministry of Finance, 211 p.

3. Mykhno L. (2016). Changes in the level of the physical health of the primary school-aged children under the influence of experimental health-forming technology. Physical culture, sports and health of the nation: Collection of research papers of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Zhytomyr Ivan Franko State University. Issue 1. Vinnytsia: Planer LLC. P. 128–132.

4. Prykhodko V., Chernihivska S. (2016). On the need for determination of "Physical education" position in the reform of the native higher school in the meaning of competency-based approach. Sports Bulletin of Prydniprovia. No. 1. P. 215 – 220.

5. Petruk L. A., Sinitsyna O. V., Sotnyk O. V., Biruk I. D. (2019). The most popular sports sections among the first-year students. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: NPDU. Issue 3(111)19. P. 127–132.

6. Practical encyclopaedia. Fitness for a modern woman [from English]. Moscow: Eksmo. 2004, 241 p.

7. Saidakov P. V., Kulish N. M. (2015). The influence of the most popular sports games in higher educational establishments on the development of students' motor activity. Young Scientist. No. 5. P. 173–175.

8. Sushchenko L. P. (2003). Theoretical and methodological foundations of vocational training of future specialists of physical education and sports in the higher educational establishments: thesis paper of the Doctor of Education: 13.00.04. Kyiv, 650 p.

9. Sotnyk Zh. H., Kravchuk Ya. I., Sotnyk O. V. (2021). Formation of motivation for sports at the stage of primary training. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: NPDU. Issue 8(139). P. 94–97 (professional edition).

10. Nahovitsyn R. S., Ipatov I. V. (2011). Modernization of physical education classes in a non-sports higher educational establishment for the successful formation of motivational and value attitude of students to physical education and sports activities. Bulletin of Kazan Technological University. Issue 24. P. 289.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).25

УДК: 796.814; 614.2+616.12–008.331.1

Солодка О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту*

Осіпов В. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації
Бердянського державного педагогічного університету,*

Томіч Л. М.,

*кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київського національного університету технологій та дизайну,*

Гнатюк В. В.,

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації
Бердянського державного педагогічного університету,*

Кусовська О. С.,

*старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*

Кулаков Д. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова*

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВETERANІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ

Відповідно до результатів низки попередніх досліджень у обраному напрямі наукової розвідки, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації програми фізичної терапії одноборців-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу – присвячено недостатню

кількість науково-методичних праць, що потребує подальшого дослідження.

Головною метою дослідження є апробація експериментальної «Програми фізичної терапії спортсменів-ветеранів (майстрів), які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу». В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: абстрагування, аналіз та синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного та факторного аналізу, шкалювання) тощо.

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи скореговані педагогічні умови, які забезпечують відновлення самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. Модернізована нами експериментальна «Програма фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу» забезпечила: підвищення фізичної та спеціальної фізичної підготовленості; удосконалення техніко-тактичної підготовленості атлетів (самбістів-ветеранів) досліджуваної категорії.

Ключові слова: апробація, боротьба самбо, гіпертензивний криз, одноборства, програма, технічна підготовка, спеціальна фізична підготовка, ветеранський спорт, фізична підготовка, фізична терапія.

Solodka Oxana, Osipov Vitalii, Tomich Liliya, Hnatyuk Vitalii, Kusovska Olha, Kulakov Denys. The Results of Experimental testing of the Program of Physical Therapy of Sambo wrestlers (Masters) after treatment of Hypertensive Crisis. According to the Results of a number of previous Scientific researches, members of the Research Group found that the development and further testing of Physical Therapy Programs for veterans of older age groups after treatment of Hypertensive Crisis – is insufficient further research.

The main Purpose of the Research is to test the Experimental Program of Physical Therapy for veteran athletes (Masters) who specialize in the Martial Arts against Sambo wrestling after treatment of Hypertensive Crisis. The following Research Methods were used in the Process of Research and Analytical work: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, mathematical and statistical (correlation and factor analysis, scaling), etc.

As a Result of Empirical Research, members of the Research Group adjusted the Pedagogical Conditions that ensure the recovery of veteran Sambo wrestlers after treatment of Hypertensive Crisis. Our modernized experimental "Program of Physical Therapy of veteran Sambo wrestlers after treatment of Hypertensive Crisis" provided: increase of Physical and Special physical readiness; improvement of Technical and Tactical training of athletes (veteran Sambo wrestlers) of the studied category.

Keywords: approbation, Sambo wrestling, Hypertensive Crisis, Martial Arts, program, Technical training, Special Physical Training, veteran Sports, Physical Training, Physical Therapy.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні в Україні, а також закордоном спостерігається підвищення популярності серед представників старших вікових груп до систематичних занять фізичною культурою та обраним видом спорту, зокрема – боротьбою самбо. Систематичні тренування, а також участь самбістів-ветеранів у змаганнях різних рангів серед майстрів – забезпечують підтримання оптимальної спортивної форми, підвищують резистентність організму до хвороб, а також забезпечують формування їхньої психологічної стійкості до впливу несприятливих факторів реалії сьогодення.

Важливим чинником при побудові системи багаторічної підготовки самбістів-ветеранів старших вікових груп є лікарський контроль, який забезпечує захист здоров'я борців, а також сприяє ефективній профілактичній роботі при професійних травмах та хворобах, зокрема – артеріальній гіпертензії. Враховуючи динаміку навчально-тренувальної та змагальної діяльності атлетів зазначеної вище категорії із хворобами серцево-судинної системи, можливим є отримання ними гіпертензивних кризів, що потребує відповідного медичного супроводу (урахування рекомендацій лікарів) під час побудови системи багаторічної підготовки.

Таким чином, на сьогодні актуальним є організація превентивних заходів попередження артеріальної гіпертензії, а також розроблення ефективної програми (медичних протоколів) фізичної терапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в повноконтактних одноборствах (боротьба самбо, дзюдо, карате, рукопашний бій, кікбоксинг тощо) після лікування гіпертензивного кризу.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту; кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації Бердянського державного педагогічного університету, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний науковий проєкт «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті», державний реєстраційний номер: 0121U109266).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямку наукової розвідки дозволив визначити низку учених: К. Ананченка, В. Перебийноса [1], С. Пакуліна [2], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [3] та інших фахівців (А. Алексєєва, Г. Арзютова, І. Загорка, П. Рибалки, М. Хасанова), які у своїх працях висвітлювали актуальні питання організації системи багаторічної підготовки самбістів-ветеранів.

Цікавими за своїм змістом, науковою новизною є напрацювання учених: В. Сазонова [4], Л. Рубан, О. Хацаюка, О. Ярещенко, А. Корольова, В. Оленченка [5], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Склярєнка [6] та інших фахівців зазначеного вище напрямку (О. Васецького, О. Беспалової, І. Кузнецової, А. Тіткової, В. Шемчука), у яких розкриваються особливості конструювання, а також апробації сучасних і ефективних педагогічних моделей, технологій (програми, методик тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в одноборствах.

Заслужують також уваги роботи провідних фахівців фізичної терапії, ерготерапії: Р. Whelton [7], Т. Рідковця

[8], В. Білого [9] та інших учених і практиків (О. Біловола, А. Гольцева, В. Радасва, О. Тіткова, С. Широкова) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи реабілітації представників різних вікових категорій (груп) із серцево-судинними хворобами, зокрема після лікування гіпертензивних кризів.

Враховуючи результати попередніх досліджень у обраному напрямі наукової розвідки [3, 4, 5, 7], а також результати аналізу науково-методичної, довідкової та спеціальної літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації програми фізичної терапії одноборців-ветеранів, зокрема самбістів старших вікових груп (45-49 р.), після лікування гіпертензивного кризу – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальшого дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є апробація експериментальної «Програми фізичної терапії спортсменів-ветеранів (майстрів), які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу».

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної та довідкової літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки самбістів-ветеранів;

- здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів, а також аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі конструювання (апробації) сучасних ефективних педагогічних моделей, технологій (програми, методик) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в одноборствах;

- проаналізувати спеціальні науково-методичні джерела у напрямі забезпечення системи фізичної терапії, ерготерапії представників різних вікових категорій (груп) із гіпертонічною хворобою;

- здійснити корегування педагогічних умов (заходів фізичної терапії) відповідно до «Програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63].

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: абстрагування, аналіз та синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного та факторного аналізу, шкалювання) тощо. Крім вище зазначених методів емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи було використано власний досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців-ветеранів (борців самбо, дзюдо).

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження організовано упродовж трьох етапів (грудень 2020 р. – грудень 2021 р.). В процесі дослідно-аналітичної роботи на першому етапі (грудень 2020 р. – березень 2021 р.) членами науково-дослідної групи №1 у складі: Б. Кіндзера, Л. Русин, Ю. Бардашевського, О. Гусаревича, Т. Людовик, О. Хацаюка, М. Сабадош (провідні учені у обраному напрямі наукової розвідки) проведено моніторинг Інтернет-ресурсів, а також аналіз науково-методичної та спеціальної (довідкової) літератури з окресленої проблематики. Враховуючи результати аналізу спеціальної та довідкової літератури [4, 6-10], членами науково-дослідної групи №1 (НДГ №1) визначені основні симптоми, які є характерними при гіпертензивних кризах: підвищений кров'яний тиск, запаморочення, головний біль, нудота, погіршення зору, задишка, загальне погане самопочуття через ниркову недостатність тощо. Крім цього, зазначеними вище фахівцями проведено огляд існуючих напрацювань у напрямі організації системи первинної профілактики гіпертензії (гіпертензивних кризів) [11].

У динаміці другого етапу дослідження (березень – липень 2021 р.), враховуючи результати отримані наприкінці першого етапу членами НДГ №1 розроблено «Програму фізичної терапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63]. З метою якісної організації апробації зазначеної вище «Програми» [10 с. 59-63] в системі багаторічної підготовки самбістів досліджуваної категорії було створено науково-дослідну групу №2 (НДГ №2) у складі: О. Солодка, В. Осіпов, Л. Томіч, [В. Гнатюк](#), О. Кусовська, [Д. Кулаков](#), [О. Хацаюк](#) (провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки).

В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж третього етапу дослідження (липень-грудень 2021 р.) членами НДГ 2 здійснено корегування педагогічних умов (заходів фізичної терапії) відповідно до «Програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63] (див. табл. 1).

Таблиця 1

Педагогічні умови вдосконалення системи фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу

Внесені зміни у «Програму фізичної терапії самбістів-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу [10 с. 59-63]	
Етапи	Педагогічні умови (зміст навчально-тренувальних занять)
І. Реабілітаційний етап	<p><u>Заняття № 1.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці на місці (виведення супротивника із рівноваги, техніко-тактичні комбінації виходу на «коронні прийоми»). Навчальне питання 2. Ходьба до 400-600 м., тренування на кардіотренажері (гребний концепт, веслування 1,5-2 км). Заминка (дихальні кати, розтягнення).</p>
	<p><u>Заняття № 2.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці в русі (виведення супротивника із рівноваги, зачепи, проходи в тулуб). Відпрацювання «коронних кидків» на місці. Навчальне питання 2. Ходьба до 600-800 м., тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км). Заминка (дихальні кати, розтягнення).</p>

	<p><u>Заняття № 3.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці в русі (виведення супротивника із рівноваги, зачепи, проходи в тулуб); на місці (виведення супротивника із рівноваги, техніко-тактичні комбінації виходу на «коронні прийоми»), відпрацювання «коронних кидків». Навчальне питання 2. Плавання до 350-400 м (вільним стилем) (в разі неможливості організації плавання виконати тренування на гребному концепті (веслування 1,5-2 км). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p> <p><u>Заняття № 4.</u> Навчальне питання 1. Тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км) до 10 хв. Навчальне питання 2. Відпрацювання технічних елементів у стійці (комбінації кидків, зв'язок, атакуючих дій). Відпрацювання больових прийомів в партері. Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 5.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері (перевороти на утримання, утримання, переходи на больові прийоми); у стійці (проходи в тулуб, підсічки, підсічки у темп кроку, передня підніжка, кидки через спину). Навчальне питання 2. Тренування на гребному тренажері (веслування 1,5-2 км). Виконання швидкісно-силових вправ (вправи з медболом, лазіння по канату, відпрацювання вправ з кувалдою, вправи на гімнастичній перекладині, вправи з гімнастичними палицями). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p>
II. Функціональний етап	<p><u>Заняття № 6.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніки больових прийомів на ноги та захисту від них. Вільні сутички в партері. Відпрацювання технічних елементів у стійці (комбінації кидків, зв'язок, атакуючих дій). Тренування «коронних прийомів». Навчальне питання 2. Тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км). Загальна фізична підготовка (вправи на гімнастичній перекладині, брусах, лазіння по канату). Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 7.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері: больові прийоми на руки, ноги (удосконалення техніки захисту від больових прийомів на руки). Боротьба в партері. Навчальне питання 2. Тренування на гребному тренажері (веслування 1,8-2 км). Загальна фізична підготовка (вправи для м'язів живота, вправи з медболом, лазіння по канату, відпрацювання вправ з кувалдою, вправи на гімнастичній перекладині, вправи з гімнастичними палицями). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p> <p><u>Заняття № 9.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері (утримання різними способами, удосконалення контратакуючих дій в партері). Виведення супротивника з рівноваги в положенні на колінах. Удосконалення техніки утримання супротивника різними способами. Навчальне питання 2. Тренування бігу на середні дистанції (біг до 1,5-2 км).</p>
	<p>Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 10.</u> Навчальне питання 1. Тренування кидків зі стійки із переходом на утримання супротивника в положенні лежачи на спині: задня підніжка, підсічки, зачепи. Навчальне питання 2. Функціональне тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p>
III. Основний етап	<p><u>Заняття № 14.</u> Навчальне питання 1. Тренування техніки боротьби в партері (відпрацювання коронних больових прийомів, удосконалення техніки утримання супротивника). Удосконалення контратакуючих дій в партері. Навчально-тренувальні сутички в партері. Навчальне питання 2. Тренування техніки бігу на довгі відстані (до 3 км, без урахування часу). Навчальне питання 3. Комплексне силове тренування (вправи на гімнастичній перекладині, брусах, лазіння по канату). Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 12.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці (проходи в тулуб, підсічки, підсічки у темп кроку, передня підніжка, кидки через</p>

	<p>спину). Тренування техніко-тактичних дій у партері (переводи супротивника на утримання різними способами із переходом на больові прийоми). Навчальне питання 2. Тренування на гребному тренажері (веслування 2,5-3 км), загальна фізична підготовка (вправи для м'язів живота, вправи з медболом, лазіння по канату, відпрацювання вправ з кувалдою, вправи на гімнастичній перекладині, вправи з гімнастичними палицями). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p>
	<p><u>Заняття № 13.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці в русі (виведення супротивника із рівноваги, зачепи, проходи в тулуб). Удосконалення техніки виконання кидків: кидок через спину захватом за 2 рукава, «ножиці», вихват двох ніг. Відпрацювання атакуючих та захисних дій у стійці. Навчальне питання 2. Функціональне тренування на велотренажері (педальовання 2,5-3 км). Заминка (дихальні ката, стретчинг).</p>
<p>Примітка: 1) допуск до участі в заходах фізичної терапії надає лікар; 2) додатково рекомендується: підтримання оптимальної для своєї вікової групи маси тіла, коректування раціону харчування, зменшення вживання натрію із їжею до 100 ммоль/добу (<6 г хлориду натрію, або <2,4 г натрію на добу), обмеження споживання алкоголю; 3) ранкову фізичну зарядку проводити самостійно; 4) навчально-тренувальні заняття організувати під керівництвом тренерів; 5) систематично здійснювати лікарський контроль).</p>	

З метою перевірки ефективності запропонованих членами НДГ №2 педагогічних умов (табл. 1) внесених у «Програму фізичної терапії самбістів-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63] організовано педагогічний експеримент. У педагогічному експерименті прийняли участь самбісти-ветерани (чоловіки) високої кваліфікації старших вікових груп (45-49 р.), які одужали після лікування гіпертензивного кризу (в середньому після одужання пройшло 2-3 місяці) наступних областей України: Дніпропетровської, n=3 чол; Запорізької, n=4 чол; Київської, n=4 чол; Харківської, n=3 чол.

Необхідно відмітити, що самбісти-ветерани досліджуваної вікової групи отримали дозвіл лікарів на участь у заходах фізичної терапії відповідно до запропонованої «Програми» [10 с. 59-63] (із внесеними змінами табл. 1), а також надали дозвіл на обробку персональних даних (згоду на участь у педагогічному експерименті).

Надалі досліджуваних борців було розподілено на дві репрезентативні групи: експериментальну групу 1 (Ег 1, 45-47 р., n=8 чол.), експериментальну групу 2 (Ег 2, 48-49 р., n=6 чол.). До початку педагогічного експерименту, досліджувані спортсмени-ветерани, які спеціалізуються в боротьбі самбо (45-49 р.) Ег 1 та Ег 2 за рівнем спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості достовірно не відрізнялися ($P \geq 0,05$).

Упродовж педагогічного експерименту досліджувані борці-ветерани, які спеціалізуються в спортивному розділі самбо Ег 1 та Ег 2 (n=14) на етапі фізичної терапії після лікування гіпертензивного кризу (під наглядом лікарів та відповідно до науково-методичного супроводу учених і практиків НДГ 1, 2) використовували експериментальну «Програму» [10 с. 59-63] з відповідними педагогічними умовами (табл. 1), що сприяло поетапному відновленню їх індивідуального рівня фізичного розвитку, спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Наприкінці педагогічного експерименту, членами НДГ №2 здійснено порівняльний аналіз динаміки досліджуваних показників самбістів-ветеранів Ег 1 та Ег 2 упродовж курсу фізичної терапії (результати наведені на рис. 1).

Рівень розвитку основних фізичних якостей, спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості (інтегральні показники відновлення рівня спортивної майстерності) самбістів-ветеранів досліджуваних вікових груп (Ег 1, та Ег 2) визначено за 5-ти бальною шкалою оцінювання (методом експертного оцінювання), де – «5» – максимальний бал, а «1» – мінімальний.

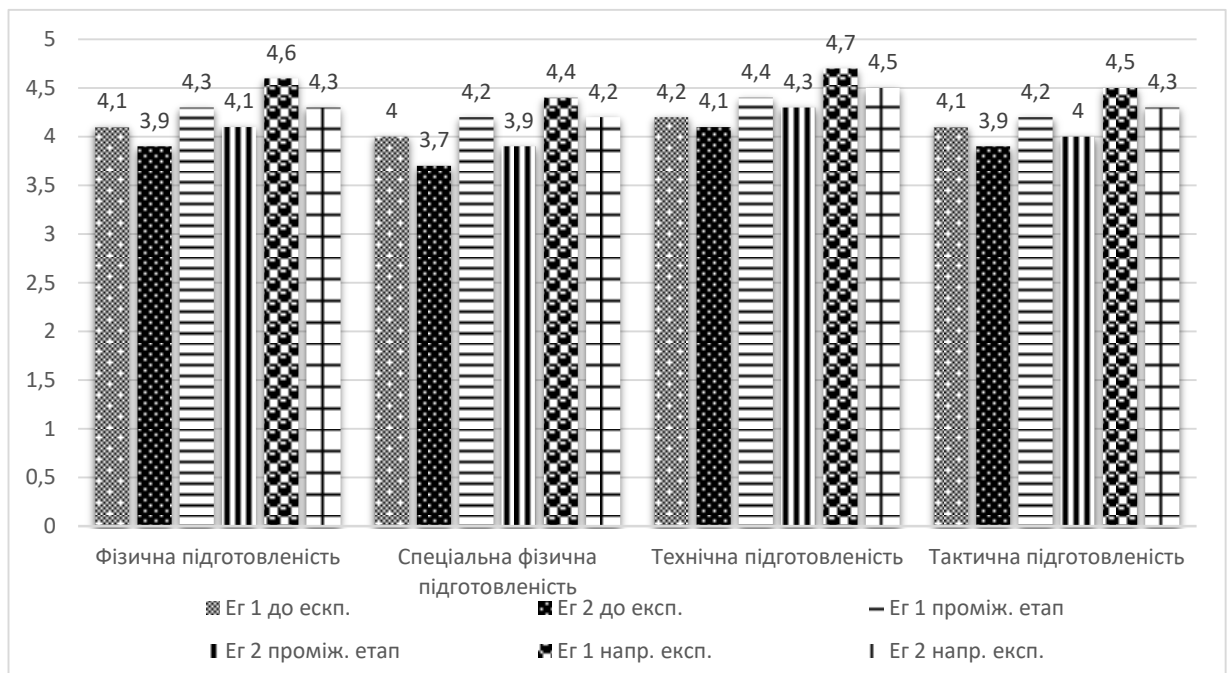


Рис. 1. Динаміка впливу заходів фізичної терапії на рівень фізичної (спеціальної фізичної), технічної та тактичної підготовленості самбістів ветеранів (45-47 р., n=14) Ег 1 та Ег 2 відповідно до експериментальної «Програми» [10 с. 59-63] із внесеними змінами (табл. 1) упродовж педагогічного експерименту.

Отже, отримані наприкінці педагогічного експерименту результати у Ег 1 та Ег 2 – демонструють наявність позитивних змін за досліджуваними показниками (рис. 1), що свідчить про ефективність розробленої членами НДГ 1 «Програми» [10 с. 59-63] із внесеними членами НДГ 2 змінами (табл. 1).

При порівнянні показників до та після використання «Програми фізичної терапії самбістів-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу [10 с. 59-63] (із внесеними змінами, табл. 1) членами НДГ 2 встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно вихідних та проміжних показників, і ці відмінності є переважно достовірними (Ег 1, Ег 2; $P \leq 0,05$).

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головну мету дослідження – досягнуто.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи №2 апробовано експериментальну «Програму фізичної терапії спортсменів-ветеранів (майстрів), які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу (45-49 р).

Експериментальна «Програма фізичної терапії» забезпечила поетапне та збалансоване підвищення основних показників, які впливають на спортивний результат досліджуваних самбістів-ветеранів, а саме: рівень фізичної (спеціальної фізичної), технічної та тактичної підготовленості. Крім цього, запропонована членами НДГ 1, 2 експериментальна «Програма фізичної терапії» одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо» забезпечила: урегулювання координованої діяльності всіх ланок кровообігу, а також покращенню їх функцій (зниження судинного тону в прекапілярних артеріях, артеріолах); підвищенню окисно-відновної фази обміну речовин та поліпшенню трофічних процесів у тканинах і органах; зміцненню та оздоровленню всього організму одноборців; зменшенню різних суб'єктивних проявів захворювання (головних болей, запаморочень тощо); урівноважуванні процесів збудження (гальмування) в корі головного мозку; розвитку резервної функції системи кровообігу і всього організму спортсмена на етапі фізичної терапії за рахунок систематичного дозованого тренування із використанням запропонованих нами засобів фізичної терапії.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців-ветеранів, членів збірних команд з боротьби самбо (спортивний розділ): Дніпропетровської, Запорізької та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають удосконалення системи спеціальної фізичної підготовленості одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо та дзюдо старших вікових груп.

Література

1. Ананченко К.В., Перебейнос В.Б. Формування оптимального технічного арсеналу самбістів-ветеранів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. – №2 (77). С. 100-103.
2. Пакулин С.Л. Совершенствование психической подготовки и повышение результативности соревновательной деятельности самбистов-ветеранов. Наукові розробки: перспективи 21 сторіччя. Вінниця, 2017. – Вип. 5. С. 198-201.
3. Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Євтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконттактних єдиноборств. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній

школах. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (Т. 1). С. 63-68.

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

5. Рубан Л.А., Хацаюк О.В., Ярещенко О.А., Корольов А.І., Оленченко В.В. Вегетативна реактивність у спортсменів у стані перетренованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2019. – №4 (79). С. 54-59.

6. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Склярченко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – Вип. 74 (Т. 1). С. 162-167.

7. Whelton P.K. et al. (2002). Primary prevention of hypertension. Clinical and public health advisory from the National High Blood Pressure Education Program. JAMA 288 (15):1882-1888. PMID 12377087. doi: 10.1001/jama.288.15.-1882.

8. Рідковець Т.Г., Білий В.В. Механізми зниження артеріального тиску в людей, хворих на есенціальну гіпертензію, засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. – Вип. 4 (85). С. 21-26.

9. Білий В.В. Фізична реабілітація осіб з есенціальною гіпертензією: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.03. Київ, 2019. 25 с.

10. Кіндзер Б.М., Русин Л.П., Бардашевський Ю.В., Гусаревич О.В., Людовик Т.В., Сабодос М.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після гіпертензивного кризу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. – Вип. 9 (40). С. 57-65.

11. Долженко М.М. Гіпертонічні кризи: сучасні принципи терапії (WebCardio, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.webcar-dio.org/ghipertonichni-kryzy-suchasni-pryncypu-terapiji.aspx>.

References

1. Ananchenko K., Perebeinos V. Formation of the optimal technical arsenal of veteran sambo wrestlers. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2012. – №2 (77). p. 100-103.

2. Pakulin S. Improving mental training and increasing the effectiveness of competitive activities of veteran sambo wrestlers. Vinnitsia, 2017. – Issue. 5. p. 198-201.

3. Kindzer B., Krasilov A., Khomenko O., Titovich A., Evtushenko E. Formation of energy competence among veterans of two-contact martial arts. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2020. – Issue 73 (Т. 1). p. 63-68.

4. Sazonov V. Correction of the processes of renewal in the body of qualified wrestlers: diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.

5. Ruban L., Khatsaiuk O., Yareschenko O., Korolev A., Olenchenko V. Autonomic reactivity in athletes in a state of overtraining. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2019. – №4 (79). p. 54-59.

6. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevych S., Skliarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for single-combat veterans for the treatment of coronavirus ailments (COVID-19). Formation of energy competence among veterans of two-contact martial arts. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 74 (Т. 1). p. 162-167.

7. Whelton P.K. et al. (2002). Primary prevention of hypertension. Clinical and public health advisory from the National High Blood Pressure Education Program. JAMA 288 (15):1882-1888. PMID 12377087. doi: 10.1001/jama.288.15.-1882.

8. Ridkovets T., White V. Mechanisms of lowering blood pressure in people with essential hypertension, means of physical rehabilitation. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2017. – Issue 4 (85). p. 21-26.

9. Biluy V. Physical rehabilitation of persons with essential hypertension: author's ref. diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.03. Kyiv, 2019. 25 p.

10. Kindzer B., Rusyn L., Bardashevsky Y., Gusarevich O., Ludovik T., Sabadosh M. Physical therapy program for veteran fighters after a hypertensive Crisis. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2017. – Issue 9 (40). p. 57-65.

11. Dolzhenko M. Hypertonic crises: the current principle of therapy (WebCardio, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://www.webcar-dio.org/ghipertonichni-kryzy-suchasni-pryncypu-terapiji.aspx>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).26
УДК: 796.412.2

Стеценко Н.Ю.
студентка кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Сушко Р.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Київський університет імені Бориса Грінченка

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ КОМУНІКАЦІЇ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У дослідженні проаналізовано значущість психологічних аспектів комунікації всіх учасників навчально-тренувального процесу, до яких належать, окрім тренерів і спортсменок, батьки юних гімнасток. Мета роботи – виявити і обґрунтувати особливості формування взаємодії тренерів, юних гімнасток і їх батьків у навчально-тренувальному процесі в художній гімнастиці. Для досягнення зазначеної мети застосовано методи дослідження, що сприяли проведенню аналізу та узагальненню даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, анкетуванню із застосуванням google-форми і обчисленню результатів проведеного дослідження.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів (батьків юних гімнасток 3-5 років першого/другого року навчання КДЮСШ «ВОСХОД» м. Києва). Виявлено переважні пріоритети ставлення батьків до проблем взаємодії, що виникають у підготовці юних гімнасток за допомогою 15 питань тестового і відкритого типу. Анкетування і подальший аналіз отриманих результатів дозволили з'ясувати зміст впливу та особливості сучасних підходів долучення батьків до навчально-виховного процесу в художній гімнастиці, що надає підстави для доцільної корекції з метою якісної комунікації всіх учасників процесу підготовки.

Ключові слова: гімнастки, тренери, батьки, комунікація, педагогічний процес, художня гімнастика.

Stetsenko N., Sushko R. Organizational communication basis for participants in the educational and training process in rhythmic gymnastics. The study analyzes the importance of communication psychological aspects for all participants during the educational and training process, which include parents of young gymnasts in addition to coaches and athletes. The purpose of the study is to identify and substantiate the peculiarities of the interaction between coaches, young gymnasts, and their parents in the educational and training process in rhythmic gymnastics. To achieve this goal, research methods were used, which contributed to the analysis and generalization of data from the scientific and methodological literature sources and the Internet, the questionnaires using google-form and calculating the results of the study.

The study involved 30 respondents (parents of young gymnasts 3-5 years old of the first/second year of study at KCYSS (Kyiv Children and Youth Sports School) "VOSHOD" Kyiv). The main priorities of parents' attitude to the problems of interaction that arise during the training of young gymnasts are revealed with the help of 15 questions both test and open types. Questionnaires and further analysis of the obtained results allowed us to find out the impact and peculiarities of modern approaches for involving parents in the educational process in rhythmic gymnastics, which provides grounds for appropriate correction of quality communication among all participants in the training process.

Keywords: gymnasts, coaches, parents, communication, pedagogical process, rhythmic gymnastics.

Постановка проблеми. Беззаперечними рисами художньої гімнастики є багатогранність і різнобічність, гармонійність і виразність рухів. Усіх гімнасток відзначають красива статура, горда постава, пластичні рухи [2, 7].

Сучасні тенденції розвитку художньої гімнастики висувають нові вимоги до тренерів у питаннях врахування потреб, мотивів та інтересів юних спортсменок [10]. Ранній вік початку занять гімнастикою [4, 6] і сучасні особливості комунікації гімнасток та тренерів формують необхідність відповідати на нові виклики всіх учасників педагогічного процесу, до яких належать і батьки.

Через фактичну відсутність фінансування дитячо-юнацького спорту з боку держави батьки набули особливого статусу у процесі підготовки і мають бути почуті тренерами, адже їх підтримка, критика, поставлені завдання стосовно бажаних результатів, позиція і реакції впливу на юних гімнасток поза навчально-тренувальним і змагальним процесами набувають вагомого значення і, відтак, потребують якісного вивчення.

Аналіз літературних джерел. Видатні досягнення українських спортсменок з художньої гімнастики (К.Серебрянська, Г.Безсонова, О. Вітриченко, А.Різатдінова) у минулому ставлять запит на підтримку високого рівня індивідуальної підготовленості у майбутньому за рахунок потужної конкуренції на теренах України [14]. У зазначеній площині логічно підтримки потребують поповнення з боку якісно підготовленого резерву, враховуючи необхідність масового спорту для можливості формування ефективних етапів відбору гімнасток [9].

Сучасні напрацювання фахівців, що вивчають проблеми розвитку художньої гімнастики спрямовані на оновлення методик розвитку гнучкості, координаційних здібностей, витривалості [8, 11], обґрунтування віку занять і ранньої спеціалізації [4, 6]. Популярною проблемою для творчого наукового пошуку перед вітчизняними і закордонними спеціалістами постали питання якісних розробок оздоровчої гімнастики [3, 12, 13] і як ефективного засобу збагачення рухового досвіду юних спортсменів різних видів спорту [1, 5].

Особливої уваги заслуговує науковий доробок авторів, що вивчали вплив ранньої спеціалізації на соціалізацію юних спортсменок за допомогою анкетування батьків, що підкреслює значущість отриманого досвіду врахування думок групи респондентів, яку складають саме батьки [6].

Мета роботи – виявити і обґрунтувати особливості формування взаємодії тренерів, юних гімнасток і їх батьків у навчально-тренувальному процесі в художній гімнастиці.

Методи і організація дослідження. Для досягнення зазначеної мети застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, анкетування із застосуванням google-форми, методи математичної статистики.

Контингент дослідження сформовано групою з 30 батьків юних гімнасток (3-5 років) першого/другого року навчання, діти яких займаються у КДЮСШ «Восход» міста Києва. Респондентам запропоновано пройти анонімне анкетування, що містить 15 питань тестового і відкритого типу, з метою уточнення їх позиції у вирішенні проблемних питань.

Виклад основного матеріалу досліджень. Ефективність навчально-тренувальної та змагальної діяльності залежить від якісної комунікації всіх учасників навчально-тренувального процесу (тренерів, юних гімнасток і батьків). Аналіз науково-методичних літературних джерел надав підстави вважати значущим вплив батьків на ефективність тренування юних спортсменок у художній гімнастиці, тому необхідним вважаємо з'ясування ставлення батьків до процесу підготовки і виявлення можливих напрямків якісної взаємодії. Результати проведеного дослідження дозволяють проаналізувати відповіді респондентів та обґрунтувати потребу формування практичних рекомендацій для роботи з зазначеною групою юних гімнасток.

Перше питання анкети сприяло з'ясуванню того, на скільки близькі батьки спортсменок до занять спортом і художньою гімнастикою. Розуміння вимог до навчально-тренувального процесу батьків, яким займаються їх діти, віддзеркалюється і формує у юних спортсменок відповідне ставлення до труднощів, з якими зіштовхуються тренери і гімнастки під час занять. Проте, група опитаних респондентів у переважній більшості не займалась спортом – 73,3 %. З боку тренера цей факт потребує уваги, потужного взаємозв'язку з батьками, контролю їх реакції на наслідки навчально-тренувального процесу (психологічну і фізичну втому гімнасток, болісні відчуття, травми).

Друге питання анкети щодо мети занять художньою гімнастикою для тренера дозволяє визначити першочергову мотивацію до тренувань. Відповідь не завжди співпадає з внутрішніми відчуттями самої спортсменки, проте вплив батьків є беззаперечним у юному віці. Варіанти, запропоновані респондентам надали підстави вважати спрямованість 53,3 % відповідей батьків на розвиток дитини засобами гімнастики і схвальне ставлення до роботи на результат. 20 % опитаних мають на меті виключно загальний розвиток дитини, а 26,7 % - мають переконання щодо естетики гімнастики і вбачають потребу у заняттях через красу фігури і осанки. В цілому доцільно підсумувати достатню однорідність групи для об'єднання у спільному навчально-тренувальному процесі, враховуючи вік гімнасток і подальшу можливість мотивації на результат через інтерес, набуті вміння та навички.

Третє питання анкети було спрямоване на те, чи скаржаться діти батькам на складність занять гімнастикою. Важливо усвідомити значення підтримки під час подолання труднощів, що виникають у навчально-тренувальному процесі. Більшість відповідей респондентів (73,3 %) констатували, що діти не скаржилися на складність тренувань, що можна розцінювати як адекватне сприйняття або відсутність достатнього навантаження. 3,3 % респондентів відповіли, що дитина скаржиться на складність займатися гімнастикою, що може бути пояснено особливостями психотипу дитини і 23,4 % респондентів відповіли, що діти рідко скаржаться на складність тренувань. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями реакції дитини на навантаження та рівнем розвитку витривалості.

Четвертим питанням з'ясовано існування/відсутність скарг дітей щодо ставлення тренера до них. 96,7 % респондентів відповіли, що діти не відчувають образ з боку тренера, а відтак не нарікають на це. 3,3 % респондентів зазначили, що досить рідко чують скарги, що обумовлено вимогливістю тренера до чіткого виконання завдань, бажанням посилення концентрації, заборонаю на порушення дисципліни. Низький відсоток скарг доцільно пояснити індивідуальними особливостями сприйняття дитиною підвищення тональності голосу тренера, спрямованої на ефективність управління навчально-тренувальним процесом.

П'яте питання стосувалося ставлення батьків до виникаючих проблемних питань та фактичної довіри тренеру під час комунікації зі спортсменкою. 73,3 % респондентів мають переконання у адекватності вимог тренера до дитини і пояснюють це виникаючою необхідністю задля покращення результату. 26,7 % респондентів мають переконання, що у тренера відсутнє право на підвищення тональності голосу на дитину. Це питання потребує уваги тренера та якісного зворотного зв'язку з батьками, передбачає потребу пояснення про необхідність критичного ставлення до виконання вправ юними гімнастками задля ефективності навчально-тренувального процесу.

Шосте питання полягає у з'ясуванні якості комунікації батьків з дітьми, а саме чи розповідає дитина, за що на тренуванні отримала схвалення і на які помилки тренер вказувала. Потреба такої взаємодії існує через необхідність переосмислення, обговорення і аналіз виникаючих обставин. Ефективна комунікація в цьому напрямку сприятиме уникненню наступних зауважень і посиленню концентрації під час виконання вправ, що є складнішими для засвоєння. 56,7 % респондентів відповіли, що діти завжди розповідають про тренувальний процес, 33,3 % – не завжди діляться результатами тренування і 10 % ніколи не розповідають, за що отримують похвалу, чи покарання. Доцільно узагальнити, що більше 40 % дітей з різних причин не розповідають батькам про результати тренування, що обумовлено юним віком і особливостями дитячої психіки про сприйняття і інтерпретацію отриманої інформації. Потужним важелем ефективності навчально-тренувального процесу є продуктивна комунікація тренера з батьками стосовно успішності і помилок під час занять.

Сьоме питання стосувалося скарг дітей на болісні відчуття після тренувань та реакції їх батьків на це. 56,7 % відповідей опитаних підтвердили розуміння потреби у подоланні таких труднощів, поясненнях і додатковій мотивації дітей до продовження занять гімнастикою. 40 % респондентів відповіли, що дитина не скаржиться, проте 3,3 % схильні надати можливість вибору дитині більше не займатися гімнастикою. Позитивним є факт відсутності серед респондентів

тих батьків, які ніяк не реагують на проблеми дітей, що виникають, а чують і цікавляться ними.

Восьмим питанням уточнено реакцію батьків на відсутність бажання гімнастики йти на тренування. Більшість (96,7 %) респондентів спілкуються з дитиною, знаходять причину та вирішують її. Це свідчить про те, що батьки вмотивовані та допомагають дітям відшукати напрям гармонійного поєднання необхідної рухової активності і психологічного балансу. 3,3 % респондентів не реагують на скаргу дитини, наполягаючи на необхідності взяти участь у тренуванні. Категоричність часто викликає зворотній ефект і не призводить до бажаного результату, руйнуючи старання тренера і досягнення дитини. Потреба усвідомити причину відмови очевидна і є першочерговою для розуміння і подальшого вирішення.

Дев'яте питання стосується того, чи мають батьки переконання, що постійна підтримка без якісної вимогливості з боку тренера дозволить досягти успіхів у художній гімнастиці. 90 % респондентів вважають, що без спрямованої наполегливості сенс очікувати результат відсутній, а 10 % переконанні, що постійна підтримка без якісної вимогливості з боку тренера дозволить досягти високого результату у художній гімнастиці. Є історично доведеним фактом, що більшість успішних тренерів демонструють авторитарний стиль управління.

Десяте питання стосується повної довіри тренеру з боку батьків щодо навчально-тренувального процесу дитини. 90 % респондентів мають переконання у адекватності підходів і методів навчально-тренувального процесу тренера, проте 10 % респондентів не завжди поділяють бачення тренера, тому з пересторогою спостерігають за психологічним і фізичним станом дитини. Тренер потребує довіри з боку батьків, адже це відображається на ставленні юних спортсменок до наставника та виконання завдань і підтверджує необхідність ефективної комунікації і поінформованості батьків.

Одинадцяте питання стосується того, чи готові батьки співпрацювати з тренером з урахуванням її вимог для подальшого розвитку їх дитини та покращення спортивних результатів в гімнастиці. Одностайність відповідей (100 %) оптимістично формує сприятливий емоційний фон для реалізації і досягнення поставлених завдань.

Дванадцяте питання пов'язане з ідеалізованим баченням характеристики тренерської діяльності у підходах до навчально-вихованої роботи з дітьми. 63,3 % респондентів очікують від тренера професійної вимогливості (враховуючи різну тональність вимог під час комунікації за потреби). 33,4 % вважають, що тренер має бути позитивно налаштований, хвалити, підтримувати, уникаючи критики, що не сприятиме сумлінному ставленню спортсменок до виконання складних вправ під час навчально-тренувального процесу. 3,3 % респондентів хочуть бачити суворого, фахово прискіпливого, стриманого тренера, що підкреслює їх налаштованість на досягнення результату за будь-яких обставин.

Тринадцяте питання анкети відкритого типу і містить уточнення, якими особистісними якостями має бути наділений тренер юних гімнасток. Узагальнені відповіді додають розуміння вимог батьків як до тренера, так і до керування навчально-тренувальним процесом та очікувані результати: уважним, вимогливим, добрим, відповідальним, харизматичним, кваліфікованим, готовим до творчого пошуку, порядним, стриманим, терплячим, справедливим, переконливим, мотивованим. Складність поєднання в одній особі зазначених вимог свідчить про багатогранність особистості, якою має бути тренер.

Чотирнадцяте питання також було відкритого типу та стосувалося того, якими професійними якостями/вміннями має бути наділений тренер юних гімнасток. Узагальнені відповіді респондентів визначили їх основні вимоги до знань, вмінь та навичок тренера, більшість з яких повторювались. Підкреслено значення кваліфікації, виокремлено професіоналізм, надано переваги досвіду роботи на результат, фаховості з питань психології і фізіології, педагогічній освіті, успішності, вмінню організувати процес підготовки, спрямовувати, зацікавлювати і мотивувати. Серед значущих позицій лідерство, цілеспрямованість, авторитет, доречна вимогливість та дипломатичність.

П'ятнадцяте питання мало на меті почути батьків, адже їх рекомендації часто відображають бажаний результат, розуміння якого є необхідним тренеру. Поради переважно стосувалися поведінки тренера, що найбільше зазвичай турбує батьків: бути терплячим, допомагати кожній дитині стати краще сьогодні, ніж була вчора, бути оптимістом, враховувати особливості розвитку кожної дитини, залишатись професіоналом справи, підтримувати цікавість дітей до занять художньою гімнастикою, не зупинятись на вже досягнутому. Власними побажаннями батьки продемонстрували небайдуже ставлення до зворотного зв'язку з тренером через зазначену потребу робити відеозвіти тренувань і комунікувати з проблемних питань.

Висновок. Спираючись на отримані результати дослідження констатуємо значущість психологічних аспектів комунікації всіх учасників навчально-тренувального процесу, до яких належать, окрім тренерів і спортсменок, батьки юних гімнасток.

З'ясовано зміст впливу та особливості ставлення батьків у питаннях долучення до навчально-виховного процесу в художній гімнастиці, що дозволить доцільну корекцію якісної комунікації всіх учасників процесу підготовки. Враховуючи вік юних гімнасток батьками надано перевагу мотивам до занять, спрямовану на розвиток дитини засобами гімнастики і схвальне ставлення до роботи на результат; зазначено практичну відсутність скарг з боку спортсменок на складність вправ, ставлення тренера, проблемність мотивації до занять; висловлено довіру кваліфікації тренера і готовність до співпраці, позитивно оцінивши організаційно-методичні підходи до комунікації з дітьми.

Узагальнюючи відповіді респондентів на питання відкритого типу зазначено побажання щодо покращення зворотного зв'язку і отримання поточної інформації від тренерів про проблемні питання процесу підготовки задля їх спільного вирішення та вимогливості до подальшого професійного зростання.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі дослідження ґрунтуються на необхідності уточнення

проблемних питань комунікації всіх учасників навчально-тренувального процесу юних гімнасток з метою підвищення її ефективності.

Література

1. Борисова О.В., Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. [Методичні рекомендації]. Київ.: Вид. «Науковий світ», 2016. 35 с.
2. Дейнеко, А. Х., Луценко, Л. С., Петров, Д. О. Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. 4 (134). С. 39-42.
3. Демирчиева Е. П., Кузнецова В. Е. Оздоровительная гимнастика. In: Наука и технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации, 2021. р. 67-71.
4. Дука М., Шинкарук О. Рання спеціалізація та обґрунтування віку занять художньою гімнастикою в умовах сучасного розвитку спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. (3 (55)). С. 90-102.
5. Комоцька О., Сушко Р., Співак М.Л. Сучасні тренерські підходи до організації навчально-тренувального процесу юних баскетболістів різних амплуа. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021; 6(2): 121 – 131. doi:10.28925/2664-2069.2021.211
6. Курчаба, Т., Іванів, В., & Тимошенко, Л. Вплив ранньої спортивної спеціалізації на процеси соціалізації (на прикладі художньої гімнастики). ЛДУФК, 2020. С. 43-47.
7. Радченко Н. Воспитание спортом: Записки тренера по художественной гимнастике: Издат. решение. По лиц. Ridero 2020. 270 с.
8. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. Наука в олімпійському спорті, 2020. № 1. С. 48-51.
9. Шинкарук ОА, Колчин МС. Дослідження динаміки віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів. Матеріали XII міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух». Київ, 2019. С. 195-196.
10. Nugroho Tri Prasetyo Adi; Kristiyanto Agus; Likustyawati Hanik. Оцінка програми розвитку художньої гімнастики. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021 (8). С. 157-164.
11. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela. Influence of gymnastics training on the development of postural control. Neuroscience Letters, 2011. P. 29-32. doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047.
12. Esteban-García, P., Jiménez-Díaz, J. F., Abián-Vicén, J., Bravo-Sánchez, A., & Rubio-Arias, J. Á. (2021). Effect of 12 Weeks Core Training on Core Muscle Performance in Rhythmic Gymnastics. Biology, 10(11), 1210. doi.org/10.3390/biology10111210
13. Farana, R., Williams, G., Fujihara, T., Wyatt, H. E., Naundorf, F., & Irwin, G. (2021). Current issues and future directions in gymnastics research: biomechanics, motor control and coaching interface. Sports Biomechanics, 1-25. doi: 10.1080/14763141.2021.2016928
14. Ukrainian Gymnastics Federation. Official web-page. Accessed: <https://ugf.org.ua/>

References

1. Borysova O.V., Sushko R.O. (2016), Rozvytok sportyvnykh ihor v umovakh hlobalizatsii sportu. [Metodychni rekomendatsii]. Kyiv.: Vyd. «Naukovyi svit». 35 p.
2. Deineko, A. Kh., Lutsenko, L. S., Petrov, D. O. (2021), Osnovna himnastyka yak efektyvnyi zasib zbahachennia rukhovoho dosvidu yunyk sportsmeniv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv. 4 (134). pp. 39-42.
3. Demirycheva E. P., Kuznetsova V. E. (2021), Ozdorovytelnaia hymnastyka. In: Nauka y tekhnolohyy: aktualnye voprosy, dostyazheniya y ynnovatsyy, pp. 67-71.
4. Duka M., Shynkaruk O. (2021), Rannia spetsializatsiia ta obgruntuvannia viku zaniat khudozhnoiu himnastykoiu v umovakh suchasnoho rozvytku sportu. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. (3 (55)). pp. 90-102.
5. Komotska O., Sushko R., Spivak M.L. (2021), Suchasni trenerski pidkhody do orhanizatsii navchalno-trenavalnoho protsesu yunyk basketbolistiv riznykh amplua. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 6(2), pp. 121 – 131. doi:10.28925/2664-2069.2021.211
6. Kurchaba, T., Ivaniv, V., & Tymoshenko, L. (2020), Vplyv rannoi sportyvnoi spetsializatsii na protsesy sotsializatsii (na prykladі khudozhnoi himnastyky). LDUFK, pp. 43-47.
7. Radchenko N. (2020), Vospytanye sportom: Zapysky trenera po khudozhestvennoi hymnastyke : Yzdat. reshenye. Po lyts. Ridero, 270 p.
8. Sosina V., Ruda I. (2020), Suchasni vymohy do rozvytku hnuchkosti u khudozhnii himnastytsi. Nauka v olymпыiskom sporte, № 1. pp. 48-51.
9. Shynkaruk OA, Kolchyn MS. (2019), Doslidzhennia dynamiky viku pochatku zaniat khudozhnoiu himnastykoiu ta dosiahnennia vysokyykh sportyvnykh rezultativ. Materialy Khll mizhn. konferentsii «Molod ta olimpiyskyi rukh». Kyiv, pp. 195-196.
10. Nugroho Tri Prasetyo Adi; Kristiyanto Agus; Likustyawati Hanik (2021), Otsinka prohramy rozvytku khudozhnoi himnastyky. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny, (8). pp. 157-164.

11. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela (2011), Influence of gymnastics training on the development of postural control. *Neuroscience Letters*, pp. 29-32.
doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047.
12. Esteban-García, P., Jiménez-Díaz, J. F., Abián-Vicén, J., Bravo-Sánchez, A., & Rubio-Arias, J. Á. (2021), Effect of 12 Weeks Core Training on Core Muscle Performance in Rhythmic Gymnastics. *Biology*, 10(11), p. 1210.
doi.org/10.3390/biology10111210
13. Farana, R., Williams, G., Fujihara, T., Wyatt, H. E., Naundorf, F., & Irwin, G. (2021), Current issues and future directions in gymnastics research: biomechanics, motor control and coaching interface. *Sports Biomechanics*, pp. 1-25.
doi: 10.1080/14763141.2021.2016928
14. Ukrainian Gymnastics Federation. Official web-page. Accessed: <https://ugf.org.ua/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).27
УДК: 378.02-796.85:355.232.22(477)

Турчинов А. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії Національної гвардії України,
Чудик А. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,
Мороз Ю. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ,
Тимченко Г. М.,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна,
Родигіна В. П.,
старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «ХПІ»,
Скальські Д. В.,
доктор хабілітований педагогічних наук та доктор наук культури фізичної, професор факультету
фізичної культури, кафедри спорту – секція плавання і рятувництва водного
Академії фізичного виховання і спорту імені Є. Снядецького, м. Гданськ,
Мартиненко О. М.,
викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3
Харківського національного університету внутрішніх справ,
Коваленко Б. О.,
здобувачка вищої освіти факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ-ПРАВООХОРОНЦЯМИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили), а також спеціальних засобів із акцентованим використанням технічних засобів навчання в системі спеціальної фізичної підготовки 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 розроблення та апробація організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили), а також спеціальних засобів (із акцентованим використанням технічних засобів навчання) у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

Членами науково-дослідної групи встановлено, що впровадження в освітній процес (систему спеціальної фізичної підготовки) майбутніх офіцерів (досліджуваних Ег) сучасних технічних засобів навчання забезпечило стійке формування прикладних навичок (професійних компетентностей) застосування заходів фізичного впливу (сили), а також спеціальних засобів у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

Ключові слова: біомеханічний аналіз, заходи фізичного впливу, науковий інструментарій, майбутні офіцери, педагогічний експеримент, педагогічне моделювання, спеціальні засоби, спеціальна фізична підготовка

Turchynov Artem, Chudyk Andrii, Moroz Yurii, Tymchenko Ganna, Rogyhina Vita, Skalski Dariush,

Martynenko Oleksandr, Kovalenko Bozhena. Improving the Technique of using a Special arsenal of Martial Arts and Special tools by Future officers of Internal Affairs with the use of modern technical means. According to the results of the analysis of Scientific-methodical, Special and reference literature, members of the Research Group found that the development and further testing of organizational and Pedagogical conditions for the Formation of Readiness of Future law enforcement officers to use Hand-to-Hand combat techniques, as well as Special tools with an emphasis on the use of technical teaching aids in the System of their Special Physical Training is devoted to the lack of Scientific and methodological work, which requires further Research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen field of Research.

The main Purpose of the study is to develop and test the organizational and Pedagogical Conditions for the Readiness of future law enforcement officers to use Hand-to-Hand combat techniques, as well as Special tools with emphasis on the use of technical means of training in Special Physical Training.

Members of the Research Group found that the introduction into the Educational Process (System of Special Physical Training) of future officers (cadets Eg) modern technical means of training provided a stable formation of applied skills (professional competencies) using Hand-to-Hand combat techniques and Special tools in different conditions-combat (operational) activities.

Keywords: biomechanical analysis, Martial Arts, scientific tools, future officers, pedagogical experiment, pedagogical modeling, special tools, Special Physical Training.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні основними векторами модернізації системи професійної підготовки (службової, індивідуальної тощо) представників інституцій сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями є перехід на впровадження сучасних стандартів, що потребує відповідних позитивних змін в освітньому процесі майбутніх офіцерів. З цією метою створюються умови для всебічного розвитку висококомпетентного фахівця, який здатний до професійного самовдосконалення упродовж тривалого періоду проходження служби у відповідних силових структурах та спеціальних службах України.

Варто підкреслити, що серед існуючих проблем зазначеного вище переходу є історично та етнічно сформовані традиції у багаторічній системі професійної освіти майбутніх офіцерів відповідної інституції сектору безпеки і оборони України (СБОУ), які не враховують вимог нових стандартів, а також позитивного впливу на якість та успішність навчання майбутніх офіцерів сучасних технічних засобів навчання. Це у свою чергу в перспективі негативно впливатиме на якість виконання майбутніми офіцерами, а також їх підлеглими завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності, особливо під час безпосереднього застосування ними заходів фізичного впливу (сили) та спеціальних засобів проти агресивно налаштованих правопорушників.

Необхідно зауважити, що представники інституції СБОУ із правоохоронними функціями (у тому числі й курсанти вищих військових навчальних закладів, закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання тощо) нерідко виконують завдання за призначенням на фоні значного психофізичного навантаження (екстремальних умовах), що потребує від них високого рівня розвитку спеціальної фізичної та тактичної підготовленості (професійних компетентностей). Враховуючи наявний бойовий досвід, а також досвід організації заходів пов'язаних із охороною громадського порядку встановлено, що у зазначених вище екстремальних умовах, майбутні офіцери інституції СБОУ із правоохоронними функціями є більш уразливими на відміну від правоохоронців (бойових підрозділів), служба яких безпосередньо пов'язана із організацією превентивних заходів, а також практичного забезпечення охорони громадського порядку (ОГП) в населених пунктах України та на її кордонах.

Актуальність обраного напрямку наукової розвідки потребує внесення раціональних змін до змісту освітніх програм, до змісту програм її освітніх компонентів, а також до програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституції СБОУ із правоохоронними функціями.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії національної гвардії України, Харківського національного університету внутрішніх справ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний науковий проєкт «Спеціальні засоби»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі дозволив визначити низку учених: Ю. Сергієка [1], І. Маріонду [2], О. Хацаюка, М. Медвідь, Б. Максимчука, О. Курка, П. Дзюбу [3] та інших фахівців (Д. Грищенко, О. Петрачкова, Г. Сухораду, Ю. Чернявського, А. Чуха, Ю. Фіногенова), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституції СБОУ.

Не менш цікавими, інформативними, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: С. Номеровського, В. Попад'яна, Д. Бондарева, Н. Бурень [4], С. Малолепшого, М. Калюжного, О. Хацаюка [5], О. Моргунова, О. Яреценка [6] та інших фахівців напрямку фізичного виховання різних груп населення (І. Вако, О. Булгакова, В. Данильченко, І. Донець, В. Мунтяна) – у яких розкриті особливості формування прикладних навичок (професійних компетентностей) застосування заходів фізичного впливу, сили майбутніми офіцерами-правоохоронцями в системі їхньої фізичної, а також спеціальної фізичної (тактичної) підготовки.

У наукових працях провідних учених: В. Панченка, В. Присяжнюка, А. Присяжнюка [7], О. Моргунова, О. Яреценка, О. Хацаюка [8], В. Дідковського, В. Бондаренка, Н. Худякової [9] та інших фахівців (Є. Башкатова, Ю. Волкова, О. Рослякова, В. Світличного) – визначаються ефективні педагогічні моделі, технології, методики, програми тощо, які забезпечують формування техніко-тактичної майстерності застосування спеціальних засобів представниками інституції СБОУ із правоохоронними функціями.

Заслужують уваги роботи провідних учених і практиків: О. Хацаюка [10], О. Маркова, Ю. Самсонова, С. Бородіна, В. Шемчука, І. Атаманенка [11], В. Бізіна, Д. Миргород, О. Хацаюка [12] та інших фахівців (Н. Бакаянової, В. Бондаренка, С. Бортника, О. Моргунова, І. Морозова) – у яких розкриваються особливості конструювання та практичного впровадження в систему професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій СБОУ сучасних технічних засобів навчання (прикладного наукового інструментарію).

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування прийомів службово-прикладного рукопашного бою, а також спеціальних засобів із акцентованим використанням технічних засобів навчання в системі спеціальної фізичної підготовки 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 розроблення та апробація організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили), а також спеціальних засобів (із акцентованим використанням технічних засобів навчання) у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз спеціальної науково-методичної і довідкової літератури у напрямі організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ;
- здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз спеціальної науково-методичної літератури) у напрямі застосування заходів фізичного впливу, сили (ЗФВС) майбутніми офіцерами-правоохоронцями в системі їхньої фізичної, спеціальної фізичної та тактичної підготовки;
- визначити ефективні педагогічні моделі, технології (методики, програми тощо), які забезпечують формування техніко-тактичної майстерності застосування спеціальних засобів (СЗ) представниками інституцій СБОУ із правоохоронними функціями.

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи були використані наступні методи (на емпіричному і теоретичному рівнях): абстрагування, аналізу і синтезу, індукції і дедукції, інструментальні, моделювання, математично-статистичні тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи тактичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження організовано у два етапи (червень 2020 р. – січень 2022 р.). В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж першого етапу (червень-вересень 2020 р.) членами науково-дослідної групи (А. Турчинов, А. Чудик, Ю. Мороз, Г. Тимченко, В. Родигіна, Д. Скальські, О. Мартиненко, Б. Коваленко) проведено аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у обраному напрямі наукової розвідки. На підставі отриманих результатів нами визначені організаційно-педагогічні умови, впровадження яких забезпечить усунення негативного впливу на результати службово-бойової, оперативної діяльності (СБОД) в умовах застосування ЗФВС, а також СЗ майбутніми офіцерами інституцій СБОУ із правоохоронними функціями. Крім цього, членами науково-дослідної групи (НДГ) підібрано відповідні технічні засоби (сучасний науковий інструментарій), який доцільно впровадити в освітній процес майбутніх офіцерів досліджуваної категорії.

У динаміці другого етапу (вересень 2020 р. – січень 2022 р.), враховуючи результати отримані наприкінці першого етапу, а також результати попередніх досліджень [1, 3, 5, 8, 10] у обраному напрямі, членами НДГ сформульовано гіпотезу, що формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів ЗФВС, а також СЗ у різних умовах СБОД буде результативнішим за впровадження у їх підготовку наступних організаційно-педагогічних умов: формування теоретичних знань та практичних умінь ураження життєво-важливих точок на тілі супротивника; адаптація та впровадження в систему спеціальної фізичної підготовки (СФП) майбутніх офіцерів сучасних технічних засобів навчання (СТЗН), а також прикладного наукового інструментарію; формування теоретичних знань та практичних навичок в організації навчально-тренувальних занять з рукопашної та тактичної підготовки; формування навичок використання СТЗН в системі спеціальної фізичної підготовки правоохоронців різних категорій та вікових груп; індивідуалізації техніко-тактичного арсеналу застосування ЗФВС, а також СЗ майбутніх офіцерів із урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей; доповнення змісту підготовки майбутніх офіцерів функціональними комплексами (спеціальними вправами) які передбачають комбіноване відпрацювання техніко-тактичних комбінацій застосування заходів фізичного впливу із використанням спеціальних засобів у різних умовах СБОД; підвищення ефективності атакуючих та захисних дій, збільшення об'єму атакуючих та захисних дій, розширення технічного арсеналу, індивідуалізація техніки атакуючих та захисних дій, збільшення коефіцієнту активності, підвищення коефіцієнту надійності, зменшення інтервалу проведення атаки та захисту, корегування часу переходу від захисту до атаки; збільшення «вибухової сили»; впровадження у систему спеціальної фізичної та тактичної підготовки прикладних психологічних методик, які забезпечують формування високої психофізичної стійкості майбутніх офіцерів до впливу несприятливих факторів СБОД (в умовах практичного застосування ЗФВС, а також СЗ), внесення змін до навчально-методичного забезпечення освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка».

З метою перевірки робочої гіпотези, членами НДГ проведено педагогічний експеримент. Мета експерименту: перевірити ефективність обраних нами СТЗН (наукового інструментарію), а також результативність відпрацьованих зазначених вище організаційно-педагогічних умов.

Із урахуванням специфіки підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ із правоохоронними функціями нами було обрано Національну академію Національної гвардії України (НАНГУ, n=182 чол.) та Харківський національний університет внутрішніх справ (ХНУВС, n=38). В дослідженні прийняли участь курсанти-правоохоронці віком від 19 до 21

року (чоловіки), які попередньо дали згоду на участь в педагогічному експерименті. Розподіл учасників експерименту здійснено у залежності від чисельності курсантів у навчальних групах: у контрольній групі (Кг) – 106 чол., у експериментальній (Ег) – 114 чол.

Відповідно до аналізу вихідних даних експерименту, членами НДГ виділено наступні типи завдань: опис даних (структуроване та інформативне відображення результатів біомеханічних вимірювань характеристик досліджуваних об'єктів); встановлення збігів характеристик Кг та Ег; встановлення розбіжностей характеристик у Кг та Ег.

Варто зауважити, що на початку педагогічного експерименту курсанти Кг та Ег суттєво не розрізнялися за рівнем сформованості готовності майбутніх офіцерів до застосування заходів фізичного впливу (сили), а також спеціальних засобів у різних умовах СБОД, завдяки чому була забезпечена однорідність складу досліджуваних груп. Надалі, з дотриманням теоретичних положень, членами НДГ проведено дослідно-експериментальну роботу упродовж трьох блоків (константувальний, формувальний та контрольний).

Константувальний етап спрямований на здійснення аналізу досліджень, відбір та розподіл курсантів до Кг та Ег; визначення початкового рівня сформованості навичок (професійних компетентностей) до застосування ЗФВС, СЗ у різних умовах СБОД, шляхом проведення констатувального зрізу із використанням СТЗН (наукового інструментарію); порівняння статистичних даних Кг та Ег.

У динаміці формувального етапу членами НДГ визначено та апробовано у Ег організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до ЗФВС, а також СЗ у різних умовах СБОД із акцентованим використанням СТЗН в системі «СФП». Варто підкреслити, що у Кг зазначений вище процес відбувався традиційно – використано «традиційну методику» формування прикладних навичок (професійних компетентностей) застосування ЗФВС, сили, а також СЗ у різних умовах СБОД передбачених відповідним навчально-методичним комплексом навчальної дисципліни «СФП».

В процесі практичних занять зі «СФП» (змістовий модуль 1. Заходи фізичного впливу), а також під час форм фізичної підготовки досліджувані курсанти Ег широко використовували СТЗН. З метою удосконалення ударів: руками, ногами, гумовою палицею (ПР-73) під час практичного відпрацювання тренувальних завдань (навчальних питань) курсанти Ег використовували апаратно-програмний комплекс реєстрації ударних зусиль «Katsumoto» (АПК «Katsumoto») [12, с. 36-42].

АПК «Katsumoto» призначений для вимірювання біомеханічних показників «ударної техніки» повноконтактних (службово-прикладних) одноборств. Крім цього, зазначений комплекс дозволяє швидко та точно (достовірно) проводити вимірювання сили ударів, швидкості ударних зусиль, швидкості реакції тощо. Використання АПК «Katsumoto» у повному об'ємі в системі підготовки одноборців (у тому числі й майбутніх офіцерів) дозволяє отримувати детальну (достовірну) інформацію про характеристику ударних дій тих, хто тренується у вигляді графіків зростання амплітуди ударів у часі, а також сили ударів (див. рис. 1).

В процесі біомеханічних досліджень із використанням АПК «Katsumoto», членами НДГ здійснювався відеозапис, а також відеоаналіз виконання досліджуваних технічних дій (рис. 1), що сприяло підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, а також корекції техніки застосування ЗФВС (СЗ) досліджуваними курсантами Ег у змодельованих умовах СБОД.

Третій – контрольний блок наукового дослідження передбачав порівняння рівнів сформованості готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців (досліджуваних Кг та Ег) до застосування ЗФВС, а також СЗ із акцентованим використанням технічних засобів навчання в системі «СФП» у різних умовах СБОД.

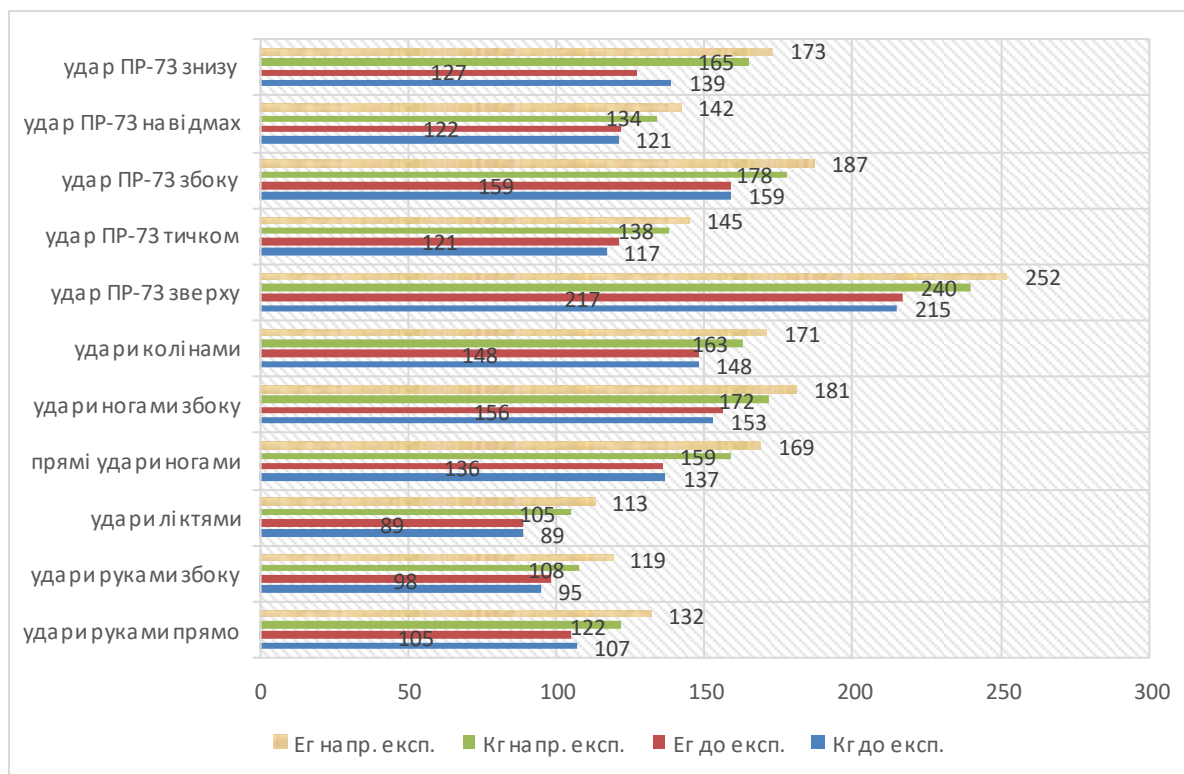


Рис. 1. Динаміка показників застосування «ударних дій» досліджуваними курсантами Кг та Ег упродовж

педагогічного експерименту (примітка: ПР-73 – спеціальний засіб, палиця гумова; визначені середні показники сили «ударних дій» у кг, досліджуваних Кг та Ег)

Варто підкреслити, що результати педагогічного експерименту можуть бути інтерпретовані із використанням порядкової шкали, або переведені зі шкали відношень у порядкову. Вважаємо за доцільне використання порядкової шкали. Відповідно до низки керівних документів з організації фізичної та спеціальної фізичної підготовки в правоохоронних органах МВС України, оцінювання рівня опанування технікою застосування ЗФВС, а також спеціальними засобами курсантами вищих військових навчальних закладів, закладів вищої освіти, які готують кадри для системи МВС України здійснюється за 4-х бальною шкалою оцінювання (національною шкалою), де «5» – максимальний бал, а «2» – мінімальний.

Динаміку рівня сформованості готовності курсантів Кг та Ег до застосування ЗФВС, а також СЗ із акцентованим використанням технічних засобів навчання в системі «СФП» у змодельованих умовах СБОД надано у табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості готовності курсантів Кг та Ег до застосування ЗФВС, а також СЗ у різних умовах СБОД упродовж педагогічного експерименту

Рівень	Кг (n=106 чол.)			Ег (n=114 чол.)		
	до експерим. (чол/%)	напр. експ. (чол/%)	динаміка (чол/%)	до експерим.	напр. експ.	динаміка (чол/%)
I. За мотиваційним критерієм						
Добре мотивована	34/32	50/47	16/15	42/37	64/56	22/19
Мотивована	22/21	26/25	4/4	24/21	40/35	16/14
Слабо мотивована	50/47	30/28	-20/-19	48/42	10/9	-38/-33
II. За рівнем опанування теоретичним матеріалом						
Відмінно	28/26	34/32	6/6	30/26	48/42	18/16
Добре	24/23	24/23	0/0	26/23	46/40	20/18
Задовільно	54/51	48/45	-6/-6	58/51	20/18	-39/-33
III. Практична підготовленість						
Відмінно	20/19	30/28	10/9	26/23	42/37	16/14
Добре	28/26	32/30	4/4	30/26	50/44	20/18
Задовільно	58/55	44/42	-14/-13	58/51	22/19	-36/-32

За проведеними розрахунками у прикладній комп'ютерній програмі «Статистика в педагогіці» [13], а також відповідно до аналізу емпіричних даних (рис. 1, табл. 1) спостерігається позитивна динаміка сформованості готовності досліджуваних курсантів Ег до застосування ЗФВС, СЗ у різних умовах СБОД. Нами з'ясовано, що в ході експерименту значним чином зменшено чисельність курсантів Ег із низьким рівнем сформованості на 32-33%, водночас збільшилися кількість курсантів, які мають високий рівень сформованості на 14-16%. Необхідно підкреслити, що у досліджуваних Кг зміни виражені несуттєво. Достовірність отриманих результатів підтверджено перевіркою за допомогою критерію χ^2 .

Систематичне, акцентоване та збалансоване (відповідно до індивідуально-типологічних особливостей курсантів Ег) відпрацювання техніко-тактичних комбінацій застосування ЗФВС, спеціальних засобів в умовах отримання цілеспрямованої комплексної термінової інформації про основні параметри прикладних (спеціалізованих) рухів, дозволило досліджуваним курсантам Ег сформувати готовність до застосування заходів фізичного впливу (сили), а також спеціальних засобів у різних умовах СБОД.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблені та апробовані наступні організаційно-педагогічні умови: формування теоретичних знань та практичних умінь ураження життєво-важливих точок на тілі супротивника; адаптація та впровадження в систему спеціальної фізичної підготовки (СФП) майбутніх офіцерів сучасних технічних засобів навчання (СТЗН), а також прикладного наукового інструментарію; формування теоретичних знань та практичних навичок в організації навчально-тренувальних занять з рукопашної та тактичної підготовки; формування навичок використання СТЗН в системі спеціальної фізичної підготовки правоохоронців різних категорій та вікових груп; індивідуалізації техніко-тактичного арсеналу застосування ЗФВС, а також СЗ майбутніх офіцерів із урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей; доповнення змісту підготовки майбутніх офіцерів функціональними комплексами (спеціальними вправами) які передбачають комбіноване відпрацювання техніко-тактичних комбінацій застосування заходів фізичного впливу із використанням спеціальних засобів у різних умовах СБОД; підвищення ефективності атакуючих та захисних дій, збільшення об'єму атакуючих та захисних дій, розширення технічного арсеналу, індивідуалізація техніки атакуючих та захисних дій, збільшення коефіцієнту активності, підвищення коефіцієнту надійності, зменшення інтервалу проведення атаки та захисту, корегування часу переходу від захисту до атаки; збільшення «вибухової сили»; впровадження у систему спеціальної фізичної та тактичної підготовки прикладних психологічних методик, які забезпечують формування високої психофізичної стійкості майбутніх офіцерів до впливу

несприятливих факторів СБОД (в умовах практичного застосування ЗФВС, а також СЗ), внесення змін до навчально-методичного забезпечення освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка».

Встановлено, що впровадження в освітній процес (систему спеціальної фізичної підготовки) майбутніх офіцерів (досліджуваних Ег) сучасних технічних засобів навчання забезпечило стійке формування прикладних навичок (професійних компетентностей) застосування заходів фізичного впливу (сили), а також спеціальних засобів у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності на відміну від представників Кг.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституції СБОУ із правоохоронними функціями (НАНГУ, ХНУВС, Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького). Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають удосконалення системи вогневої підготовки майбутніх офіцерів інституції СБОУ із акцентованим використанням засобів практичної стрільби.

Література

1. Сергієнко Ю.П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2005. 19 с.
2. Маріонда І.І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2011. 20 с.
3. 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>.
4. Номеровський С.В., Попадьїн В.В., Бондарев Д.В., Бурень Н.В. Рукопашна підготовка як підсистема спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2010. – №4. С. 169-172.
5. Малолепший С.Б., Калюжний М.Г., Хацаюк О.В. Коефіцієнти ефективності застосування заходів фізичного впливу правоохоронцями МВС України. *Честь і закон*. Харків, 2017. – № 1 (63). С. 78-85.
6. Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Актуальні підходи у підготовці майбутніх працівників Національної поліції України до застосування заходів поліцейського примусу. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. – № 3. С. 96-99.
7. Панченко В.А., Присяжнюк В.А., Присяжнюк А.Я. Тактико-спеціальна підготовка: метод. рекомен. Харків : НАНГУ, 2015. 64 с.
8. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Хацаюк О.В. Напрямки розвитку військово-прикладних навичок застосування засобів індивідуального захисту та активної оборони курсантами-правоохоронцями. *Честь і закон*. Харків, 2017. – № 1 (63). С. 49-56.
9. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Худякова Н.Ю. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком: навч. метод. посібн. Харків : НАВС, 2021. 72 с.
10. Хацаюк О.В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання: НДР (шифр «Модель-РБ»). Харків : Акад. ВВ МВС України, 2009. 135 с.
11. Марков О.В., Самсонов Ю.В., Бородін С.В., Шемчук В.А., Атаманенко І.О. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів різних інституцій сектору безпеки і оборони України в системі вогневої підготовки із використанням сучасних технічних засобів навчання. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2021. – Вип. 32 (т. 2). С. 60-74.
12. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения двигательным действиям: научн. пособие. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 2021. С. 36-42 с.
13. Комп'ютерна програма «Статистика в педагогіці» (2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mtas.ru/uploads/stat.zip> (дата звернення: 10.12.2021).

References

1. Sergienko Yu. Special physical training in the system of professional training of tax police specialists: author's ref. diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.02. Kyiv, 2005. 19 p.
2. Marionda I. Professional and personal physical training of future border guard officers: author's ref. dis. ... Cand. ped. Science: 13.00.04. Khmelnytsky, 2011. 20 p.
3. 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>.
4. Nomerovsky S., Popadyin V., Bondarev D., Buren N. Hand-to-hand training as a subsystem of special physical training of servicemen of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. *Slobzhansky scientific and sports bulletin*. Kharkiv, 2010. – № 4. Pp. 169-172.
5. Malolepshiy S., Kalyuzhny M., Khatsayuk O. Coefficients of efficiency of application of measures of physical influence by militiamen of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Honor and law*. Kharkiv, 2017. – № 1. Pp. 78-85.
6. Morgunov O., Yareshchenko O. Current approaches in training future employees of the National Police of Ukraine to apply police coercive measures. *Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. Kharkiv, 2018. – № 3. Pp. 96-99.
7. Panchenko V., Prysyzhnyuk V., Prysyzhnyuk A. Tactical-special training : Guidelines. Kharkiv: NANGU, 2015. 64 p.

8. Morgunov O., Yareshchenko O., Khatsayuk O. Directions of development of military-applied skills of application of means of individual protection and active defense by cadets-militiamen. Honor and law. Kharkiv, 2017. – № 1 (63). Pp. 49-56.
9. Didkovsky V., Bondarenko V., Khudyakova N. Protective and counterattack actions with a rubber (plastic) stick : educ. and method. manual. Kyiv: NAIA, 2021. 72 p.
10. Khatsayuk O. Improving the technique of hand-to-hand combat of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine with the use of modern technical means of training : Scientific research work. Kharkiv: AIT of the MIA of Ukraine, 2009. 135 p.
11. Markov O., Samsonov Yu., Borodin S., Shemchuk V., Atamanenko I. Formation of professional competencies of future officers of various institutions of the security and defense sector of Ukraine in the system of fire training with the use of modern technical means of training. Innovative pedagogy. Odessa, 2021. – № 32 (2). Pp. 60-74.
12. Bizin V., Mirgorod D., Khatsaiuk A. Technical means of teaching motional actions : scientific manual. Chisinau, Moldova: Lambert Academic Publishing, 2014. p. 36-42.
13. Computer program "Statistics in pedagogy" (2021): [Electronic resource]. Access mode: <http://www.mtas.ru/uploads/stat.zip>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).28
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Ускова С. М.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Прус Н.М.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Кривенда В.С.

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

ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті освітлено бачення авторами вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів в частині розгляду особливостей підготовки навчальних матеріалів для занять атлетичною гімнастикою, формування у студентів знань, умінь і навичок системного впливу на розвиток силових якостей. Автори освітлюють відмінності тлумачень змісту понять в джерелах наукової літератури і наголошують на необхідності чіткого і точного оперування викладачем однозначної сутності понять в процесі пояснень на навчальних заняттях. В роботі розглянуто видові особливості проявів сили та наведені приклади умов їх реалізації; детально освітлено види спортивної діяльності, в яких актуалізується той або інший вид силового прояву. Автори наголошують на обов'язковості дотримання однозначності змісту термінів і обґрунтовують особливу актуальність таких умов для студентів технічних спеціальностей.

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

Uskova S.M., Prus N.M., Kryvenda V.S. Views on the peculiarities of the development of the educational materials for strength gymnastics for the students of technical specialties. The article highlights the authors' vision of improving the educational process in physical education of students in terms of considering the peculiarities of preparing training materials for athletic gymnastics, the formation of students' knowledge, abilities and skills of a systemic impact on the development of strength qualities. The authors consider significant differences in terms and content of concepts in the studied scientific and methodological manuals and scientific materials. The authors note the need for a clear and precise use of concepts and terms by the teacher in the process of explaining the material in the classroom. The authors note that the effective selection of means and methods of strength training in the development of training sessions, planning training cycles and calculating physical loads is also important. It all depends on a clearly defined task and set goals.

The work examines the specific features of the manifestations of force and examples of the conditions for their implementation; the types of sports activities in which one or another type of power manifestation is actualized are highlighted in detail. The authors note the obligatory observance of the unambiguous content of terms and substantiate the special relevance of such conditions for students of technical specialties.

The considered features can be used to specify tasks in the process of preparing students for independent strength gymnastics.

In the process of educational and training sessions, a clear explanation of the concrete essence of the predicates of concepts to students provides a conscious assimilation of knowledge, the formation of skills in planning independent physical exercises. Allows you to use the optimal forms, methods and means that meet the set objectives of the training process.

Key words: physical training, athleticism, strength training, physical education.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільних відносин в Україні, в процесі переосмислення економічних, політичних, світоглядних напрямків та шляхів покращення життя населення, зміцнення авторитету державних інститутів в процесі функціональних реформувань за вектором наближення до європейських цінностей, актуалізується трансформація національної освіти у формат вивірення відповідно до вимог та рівнів європейського освітнього простору.

В таких умовах детального перегляду і вдосконалення вимагає наповнення якісними характеристиками і навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти [3].

В осмисленні завдань щодо реалізації мети фізичного виховання у закладах вищої освіти, в баченні фахівців [4], «актуальною є необхідність вдосконалення форм та засобів процесу фізичного виховання, обґрунтування розробок диференціації фізичних навантажень, забезпечення теоретичною та методичною базою, пошук нових технологій підняття рівня системи мотивів до фізкультурної діяльності» [3].

В прогнозуванні позитивних зрушень в процесах якісного вдосконалення навчального процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти як наслідків, нами вбачається дослідження таких причинних джерел: організаційні форми фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах; навчальні методи та засоби; реалізація принципу свідомості та активності навчання і т.д.

Освітлення змісту результатів вищезначених аспектів, в даній публікації ми вбачаємо здійснити в частині виконання завдання розвитку фізичних якостей, а, зокрема, особливостей силової підготовки студентів.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості підбору навчальних засобів та методів в тренувальному процесі силовою гімнастикою для студентів технічних спеціальностей.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо логічного вмісту термінів та понять за темою дослідження.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів до самостійних занять силовою гімнастикою.

Результати дослідження. З метою осмисленого висвітлення результатів подальших досліджень ми вбачаємо за доцільне розглянути змістовні характеристики термінів та понять. Так, поняття «Силові якості людини» за змістом розглядається авторами наукової літератури з деякими відмінностями. Так, якщо визначення змісту «Сили як здатності переборювати певний опір, або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів» у більшості фахівців співпадають, то описання змістовних характеристик основних видів силових якостей відмінна.

У підручнику за загальною редакцією Т.Ю. Круцевич (2008 р.), визначається, що «основними, якісно специфічними для різних рухових дій, видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість» [2, с. 178].

У підручнику «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте» за редакцією В.Н. Платонова (1997 р.) виокремлено такі основні види силових якостей як : максимальна сила, швидкісна сила і силова витривалість [7, с. 265].

В розгляді тлумачень авторитетними науковцями змісту видових класифікацій проявів сили, в нашому баченні, актуальним є чітке визначення характеристик та особливостей цих проявів, а також умов їх фіксації. В досягненні мети свідомого дослідження студентами власної фізкультурної діяльності та для забезпечення навчально-тренувального процесу дієвістю принципу активності та свідомості навчання, тренеру-викладачу необхідно створити умови для засвоєння студентами знань алгоритмів і технологій тренувальних дій, які вивірені логічними зв'язками з однозначним змістом термінів та понять. Позитивним наслідком додержання такої умови є покращення мотиваційних проявів до занять, накопичення студентами досвіду фізкультурної діяльності, використання його в самостійних системних та грамотно спланованих заняттях фізичними вправами.

Розгляд тренером-викладачем тем особливостей розвитку різних видів сили може зіткнутись з проблемою невірної усвідомлення студентами тренувальних технологій, планування щодо використання характеристик фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, характер відпочинку), а, в наслідок цього, помилок у виконанні власно поставлених завдань в процесі самостійних занять фізичними вправами.

Так, поняття «Абсолютна сила» та «Максимальна сила» у висвітленні авторами наукової літератури, без ретельного дослідження контексту можуть сприйматись як ідентичні за змістом.

Т.Ю. Круцевич визначає: «Абсолютна сила - це здатність переборювати найбільший опір або протидіяти йому м'язовим напруженням. Найбільші величини сили людина може розвинути у м'язових напруженнях, які не супроводжуються зовнішнім проявом руху, або у повільних рухах, наприклад у жимі штанги обома руками в положенні лежачи на спині» [2, с. 179].

В.Л. Волков тлумачить зміст поняття «Абсолютна сила» через порівняльну характеристику «абсолютної» і «відносної» сили [1, с. 82]. У врахуванні абсолютної сили, зазначає автор, «маса тіла і інші показники фізичного розвитку не враховуються». «Наприклад, у неофіційному змаганні з підняття важелів, коли учасники не розподілені на вагові категорії, займає перше місце той, хто підіймає найбільшу вагу» [1, с. 82]. Максимальною силою, як зазначає автор, вважається найвищі можливості, які студент здатен проявити при максимальному довільному скороченні м'язів.

В.М. Платонов, М.М. Булатова у розгляді видових класифікацій сили наголошують, що: «Максимальну силу не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявлятися навіть при граничній вольовій стимуляції, а лише за умови спеціальних зовнішніх дій (електростимуляції м'язів, примусове розтягування при граничному їх скороченні) [8, с. 111].

Таким чином, контекст змісту «максимальної» і «абсолютної» сили тлумачаться фахівцями як найвищий результат прояву силових можливостей людини. Але автори одних наукових джерел освітлюють бачення через призму статистичного порівняння найвищих результатів спортсменів без врахування вагових категорій (В.Л. Волков 2008 р.); в інших публікаціях – перелік видових класифікацій сили не містить терміну «максимальна сила», а зміст найвищого прояву трактується через пояснення сутності поняття «абсолютна сила» (Т.Ю. Круцевич 2008 р.); у фундаментальних роботах В.М. Платонова і М.М. Булатової виважується зміст через бачення абсолюту як можливостей прояву «лише за

умови спеціальних зовнішніх дій» [8, с. 111].

Такі аспекти різності в освітленні поглядів науковців, в нашому баченні, не вносять суперечності, а уточнюють сутність. Володіння викладачем детальних аспектів освітлення понять, особливостей технологій фізичного вдосконалення та вміння донести їх до свідомості студентів в процесі практичних занять є позитивною характеристикою підвищення якості навчального процесу.

В погляді на особливості розрахунку навчальних матеріалів для студентів технічних спеціальностей, в нашому баченні, слід враховувати, що вивчення точних природничих наук формує в особі студента особливе ставлення до параметрів, стандартів, логічних зв'язків, відповідностей форм та змісту і т.д. З огляду на ці аспекти викладачам слід враховувати умови організації навчального процесу не тільки через розрахунок впливу на загальні та індивідуальні характеристики фізичного розвитку тих хто займається, а і з врахуванням індивідуальних психологічних та загальних, так званих, «ментальних» особливостей педантичного ставлення до величин.

В процесі навчально-тренувальних занять чітко пояснення студентам конкретної сутності предикатів понять забезпечує свідоме засвоєння знань, формування умінь в плануванні самостійних занять фізичними вправами використовувати оптимальні форми, методи та засоби, які відповідають поставленим завданням тренувального процесу.

Так, за результатами педагогічних спостережень в процесі практичних занять з фізичного виховання, ми схильні відзначити, що значна більшість студентів без додаткових пояснень, вагаються в усвідомленні розуміння змісту понять «швидкісна сила», «вибухова сила». Як наслідок, такі неточності можуть призвести до надбання хибного досвіду самостійних розробок програм власного силового вдосконалення; допущення помилок в підборі засобів, методів, характеристик навантажень для самостійних занять фізичними вправами. Актуальною необхідністю в розв'язанні цих проблем є створення викладачами методичних матеріалів з інформативним поданням спільних та відмінних рис прояву цих видів, відмінність умов та методичних особливостей їх підготовки.

В.М. Платонов, М.М. Булатова характеризують швидкісну силу як «здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час». Автори зазначають, що швидкісна сила має вирішальний вплив на спортивні результати у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50м), велоспорті (трек – спринт і гіт на 1000 м з місця), ковзанярському спринті (500м), фехтуванні, легкоатлетичних стрибках, у різних видах боротьби, боксі [8, с. 111]. Швидкісну силу, за умовами прояву, автори диференціюють на «вибухову» і «стартову»: «Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – як стартову. Вибухова сила може виявлятися вирішальним фактором при виконанні ефективного старту в спринтерському бігу чи плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила – при виконанні ударів у бадмінтоні, боксі, нанесенні уколів у фехтуванні тощо.» [8, с. 111]

Т.Ю. Круцевич визначає швидкісну силу людини як «здатність з можливо більшою швидкістю переборювати помірний опір». Автор вказує: «Це специфічний прояв сили у певному діапазоні величини зовнішнього опору. Так швидкість обтяженого руху при зовнішньому опорі менше 15 – 20 % максимальної сили у відповідному русі залежить виключно від швидкісних можливостей. При зовнішньому опорі вище 70% максимальної сили в конкретній вправі швидкість подолання цього опору залежить переважно від рівня розвитку максимальної і вибухової сили. Звідси швидкісну силу слід пов'язувати зі здатністю людини як можна швидше переборювати зовнішній опір у діапазоні від 15 – 20 до 70% максимальної сили у конкретній руховій дії.» [2, с. 180]. Термін «стартова сила» Т.Ю. Круцевич не виокремлює з поняття «вибухова сила», яку визначає як «здатність проявити найбільше зусилля за можливо найкоротший час». В тлумаченні змісту «вибухова сила» автор наголошує, що: «Вона має вирішальне значення в рухових діях, які потребують великої потужності напруження м'язів. Це, в першу чергу, різноманітні стрибки і метання. Велике значення має вибухова сила у нанесенні ефективного удару в боксі, виведення суперника з рівноваги у боротьбі, виконанні уколу з випадом у фехтуванні та ін. У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, прояву вибухового скорочення м'язів у основній фазі руху передує механічне їх розтягування, наприклад, перед метанням списа або гранати спортсмен робить енергійний замах. У даному випадку робочий ефект рухової дії визначається здатністю м'язів до швидкого переключення від режиму роботи, що поступається, до режиму, що переборюється, з використанням пружного потенціалу розтягування для підвищення потужності їхнього наступного скорочення. Ця специфічна властивість м'язів отримала назву «реактивність м'язів» [2, с. 180].

З огляду на вищеозначене, слід зазначити, що освітлення характеристик, особливостей бачення змісту понять авторами наукової літератури здійснюється з окремими відмінностями. В підготовці навчальних матеріалів та плануванні тренувальних занять для студентів технічних спеціальностей такий детальний аналіз в загальних відомостях може не мати ключового значення. Але викладачу слід враховувати стан допитливості молодшої людини, ставлення студента, що навчається в умовах дотримання алгоритмів та відповідностей стандартів до технологічних процесів і, в наслідок цього, бути готовим до чітких роз'яснень та відповідностей методів до поставлених завдань.

Особливості використання методів розвитку силових якостей та створення умов свідомого засвоєння студентами технічних спеціальностей знань технологій силового тренування нами планується освітити в наступних публікаціях.

Висновки Таким чином у пошуку оптимального підбору навчальних матеріалів для практичних занять з силовой гімнастики тренерам-викладачам слід враховувати, що студенти технічних спеціальностей в загальній більшості схильні до педантичного сприйняття стандартів, алгоритмів та технологій діяльності. В самостійному пошуку відповідей на поставлені проблемні питання у пошуках роз'яснень в джерелах наукової літератури, студенти можуть зіткнутися з труднощами усвідомлення понять, процесів, умов фізичного вдосконалення та ін. Підготовка студентів до

самостійних занять силовими вправами через вивчення особливостей використання методів силового тренування (ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний, перемінних протидій), умов ефективності їх застосування вимагає від викладача детального та чіткого роз'яснення змісту понять, сутності підбору форм, засобів і методів на кожному етапі (циклі, фазі) тренувальної програми.

«Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами необхідно здійснювати за етапами навчальної підготовки з обов'язковим дотриманням умов переходу до наступного етапу студентів, рівень знань, умінь та навичок яких відповідає вимогам наступного. Виконання завдань кожного етапу вимагає чіткого усвідомлення студентами мети оперативних навчальних заходів, здійснення тими хто навчається самостійного контролю власної фізкультурної діяльності» [5, 23 – 29 С].

В загальних висновках поглядів на особливості розробок навчальних матеріалів для занять силовою гімнастикою, ми схильні наголосити на їх відповідність ряду «організаційно-педагогічних умов, таких як: використання практичного досвіду підготовки студентів до самостійної діяльності; забезпечення органічної єдності компонентів готовності (мотиваційного, когнітивного та діяльнісного (практичного): єдності наукових знань, методичних умінь, емоційно-ціннісного ставлення та практичного досвіду студентів; забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, гігієнічних вимог та безпеки місць занять; реалізації індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів...» [6, с. 9]. В даній роботі наголошено на актуальність когнітивного компоненту підготовки, важливості точності змісту понять та виваженості відповідного до нього підбору завдань, методів та засобів тренувального процесу.

Результати досліджень мотиваційних характеристик, реалізації індивідуального підходу через врахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів в процесі занять силовою гімнастикою нами планується освітити в подальших публікаціях.

Література

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [Навчальний посібник], - К. : «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Круцевич Т.Ю Теорія і методика фізичного виховання [Підручник]. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 367 с.
3. Матвієнко М.І. Особливості наукового стажування викладачів закладів вищої освіти України в закордонному університеті / М. І.Матвієнко, Л. В. Масенко, С. Г.Адирхаєв // 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 3 К(131) 21. – с.457; С 266 – 271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).65
4. Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 9. – С. 23 – 29.
5. Матвієнко М.І. Забезпечення дієвості принципу свідомості та активності в процесі фізичного виховання як фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/» Зб.наукових праць/За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 9. – С. 23 – 29.
6. Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : Автореферат дис. на здобуття наук. ступ. канд. педагогічних наук: 13.00.02. Київ, 2017. 21 с.
7. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учебник] – К. : АО КД «Олимпийская литература», 1997. – 577 с.
8. Платонов В.М., Булатова М.М Фізична підготовка спортсмена : Навчальний посібник – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

References

- 1.Volkov V.L. (2008) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: [Navchalnyi posibnyk]. K.: «Osvita Ukrainy»,. 256.
- 2.Krutsevych T.Iu (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Pidruchnyk]. K.: Vydavnytstvo NUFVSVU «Olympic literature», 367.
- 3.Matvienko M.I., FEATURES OF SCIENTIFIC TRAINING OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE IN A FOREIGN UNIVERSITY/ M.I.Matvienko, L.V.Masenko, S.G Adirchaev//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, 2021 - Issue 3K (131) 21. – s. 457 ; 266 - 271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).65
- 4.Matvienko M.I. (2011) Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue. 9. pp. 23 - 29.

5. Matvienko M.I. (2011) Ensuring the effectiveness of the principle of consciousness and activity in the process of physical education as a factor in the formation of skills and abilities for independent physical exercise / MI Matvienko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after MP Драгоманова. Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sports /" 36.scientific works / Ed. G.M. Arzyutova. - Kyiv: NPU Publishing House. Dragomanova, 2011. - Issue 9. - P. 23 - 29.

6. Matvienko M.I. (2017) Formation of abilities and skills to independent physical exercises of students of pedagogical universities: Abstract of dissertation. for science. stup. Cand. of pedagogical sciences: 13.00.02. Kyiv, 2017. 21 p.

7. Platonov V.M. (1997) General theory of training athletes in Olympic sports: [textbook] - K.: JSC CD "Olympic Literature", 1997. - 577 p.

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

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).29

УДК: 378.147:796.071.4

Хацяюк О. В.,
магістр, заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3
Харківського національного університету внутрішніх справ,
Солодка О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,
Суровов О. А.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Партико Н. В.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології, доцент кафедри іноземних мов
Національного університету «Львівська політехніка»,
Лозовий Є. А.,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3
Харківського національного університету внутрішніх справ,
Полякова О. О.,
кандидат філософських наук,
доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін
Національного університету цивільного захисту України,
Кусовська О. С.,
старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,
Белошенко Ю. К.,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії Національної гвардії України,

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОЙОВОМУ РОЗДІЛІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021»

В результаті аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів), членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням аналітичного огляду техніко-тактичної підготовленості бойових самбістів високої кваліфікації (учасників «Чемпіонату світу – 2021 року», м. Ташкент, Узбекистан) присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму дослідження.

Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу бойових самбістів високої кваліфікації (топ-3), учасників «Чемпіонату світу – 2021 року», м. Ташкент, Узбекистан (чоловічої статті). В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу бойових самбістів високої кваліфікації (топ-3, чоловічої статті), учасників «Чемпіонату світу – 2021 року», м. Ташкент, Узбекистан.

Ключові слова: аналітика, бойове самбо, спорт вищих досягнень, статистика, тактична підготовка, технічна підготовка, чемпіонат світу

Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partyko N., Poliakova O., Kusovska O., Lozovyi Y., Beloshenko Y.
Analysis of Technical and Tactical readiness of highly qualified athletes who specialize in combat Sambo based on

the results of the "2021 World Cup". As a result of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature (monitoring of Internet resources), members of the Research Group found that the analytical review of Technical and Tactical training of highly qualified combat Sambo wrestlers (participants of the 2021 World Cup, Tashkent, Uzbekistan) is devoted to the insufficient number of Scientific and methodological works, which requires further Scientific research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of research.

The main Purpose of the study is to analyze the Technical and Tactical arsenal of highly qualified combat Sambo wrestlers (Top – 3, men's), participants of the "World Championship – 2021, Tashkent, Uzbekistan". The following research methods were used in the process of research and analytical work: 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 highly qualified combat Sambo wrestlers (top-3, men's), participants of the "World Championship – 2021", Tashkent, Uzbekistan.

Keywords: analytics, combat Sambo, professional sports, statistics, Tactical training, Technical training, world championship

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні в Україні та закордоном спостерігається популярність повноконтактних видів одноборств таких як: бокс, вільна боротьба, дзюдо, карате, кікбоксинг, рукопашний бій, тайський бокс тощо. Варто зауважити, що бойове самбо органічно доповнює перелік зазначених вище видів бойових мистецтв.

Доцільно також підкреслити, що сучасне бойове самбо – є «живою матерією», яке увібрало в себе найкращі та найбільш ефективні техніки різних бойових мистецтв світу. Відповідним чином, широкий техніко-тактичний арсенал бойових самбістів забезпечує високу та блискавичну динаміку змагальних, а також навчально-тренувальних сутичок. Крім цього, бойове самбо входить до програм підготовки представників інституцій сектору безпеки і оборони України, що забезпечує формування професійних компетентностей у військовослужбовців, а також правоохоронців необхідних для виконання ними завдань за призначенням. Вище зазначене у свою чергу сприяє підвищенню обороноздатності України.

Враховуючи вище зазначене, очевидним є потреба у розроблені програм багаторічної підготовки бойових самбістів, які ґрунтуються на останніх досягненнях спортивної науки та техніки, а також враховують сучасний рівень їхньої технічної, тактичної, спеціальної фізичної, психофізичної (тощо) підготовленості. У свою чергу, організація якісної і ефективної аналітико-статистичної роботи у напрямі всебічної підготовленості бойових самбістів високої кваліфікації є своєчасною та актуальною, що доповнює перелік засобів оптимізації їхньої системи багаторічної підготовки.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний науковий проєкт «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті», державний реєстраційний номер: 0121U109266).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: Д. Гулевича, Г. Звягинцева [1], Р. Троня [2], О. Солодку, Д. Ванюк, О. Кусовську, О. Кусовського, С. Карпенка [3] та інших фахівців одноборств (К. Ананченка, І. Мацяя, А. Михайленка, В. Руднева, О. Хацаюка), які у своїх працях висвітлювали актуальні питання розвитку і удосконалення технічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи).

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: О. Хацаюка [4], В. Бізіна, Д. Миргород, О. Хацаюка [5], С. Лазоренка, А. Панчука, І. Панчука, Є. Кравчука, А. Поспайка, М. Данилюка [6], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришви, А. Івченко, С. Кулібаби, О. Кусовської [7] та інших фахівців напряму олімпійських і неолімпійських одноборств (О. Бондаря, В. Лялька, Ю. Паламарчук, С. Стервєдова, А. Чуха) – у яких розкриваються особливості впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі самбо сучасних технічних засобів навчання.

У наукових працях провідних учених: Н. Височіної, А. Дяченко, А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали [8], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [9], О. Хацаюка, В. Бурхайла, О. Борисюк [10] та інших учених і практиків (Г. Арзютова, А. Алексєєва, К. Ананченка, І. Самохвалової, Б. Максимчука) – визначаються ефективні програми, методики, педагогічні технології, моделі тощо формування техніко-тактичної підготовленості самбістів різної спортивної кваліфікації.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: Ю. Шуліки [11], В. Саєнка [12], В. Мунтяна [13] та інших тренерів-дослідників (К. Гадісова, Д. Максимова, В. Селуянова, С. Ускова, М. Хасанова, Р. Черкасова) – у яких окреслена проблематика організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки атлетів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи).

Заслужують уваги також роботи провідних учених і практиків: В. Сазонова [14], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибчича, І. Ільницького, Н. Петренко [15], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасєвича, В. Складенка, В. Оленченка [16] та інших фахівців (Д. Аветікова, А. Магльованого, В. Панькевича, Є. Приступи, С. Уштана) – у яких розкриваються особливості організації системи фізичної терапії, ерготерапії самбістів (різних вікових груп, вагових категорій), а також представників інших видів повноконтактних одноборств.

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів), членами науково-дослідної групи (О. Хацаюк, О. Солодка, О. Суоровов, Н. Партико, О. Полякова, О. Кусовська, Є. Лозовий, Ю. Белошенко (провідні учені, тренери-дослідники) встановлено, що питанням аналітичного

огляду техніко-тактичної підготовленості бойових самбістів високої кваліфікації (учасників «Чемпіонату світу – 2021 року», м. Ташкент, Узбекистан) 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 аналіз техніко-тактичного арсеналу бойових самбістів високої кваліфікації (топ-3, чоловіків), учасників «Чемпіонату світу – 2021 року», м. Ташкент, Узбекистан.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз спеціальної науково-методичної і довідкової літератури) у напрямі всебічної підготовки самбістів (спортивний та бойовий розділи) на різних етапах їхньої багаторічної підготовки;
- провести аналітико-статистичну вибірку кількісних та якісних характеристик змагальних сутичок бойових самбістів (чоловіків) «топ – 3» у своїх вагових категоріях за підсумками Чемпіонату світу – 2021 року, м. Ташкент, Узбекистан.

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 самбістів (спортивний та бойовий розділи) високої кваліфікації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (жовтень 2021 р. – січень 2022 р.). У динаміці першого етапу дослідження (жовтень – листопад 2021 р.) членами науково-дослідної (НДГ) – здійснено моніторинг Інтернет-ресурсів, а також проведено аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у обраному напрямі наукової розвідки. Крім цього, упродовж зазначеного етапу здійснено аналіз та вибірку відеоматеріалу (моніторинг, ранжування, а також систематизацію протоколів) відповідно до результатів виступу бойових самбістів високої кваліфікації (топ-3, чоловічої статі), учасників «Чемпіонату світу – 2021 року», м. Ташкент, Узбекистан (надалі «ЧС – 2021 року»).

В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж другого етапу дослідження (грудень 2021 р. – січень 2022 р.), враховуючи результати отримані наприкінці першого етапу, а також результати попередніх досліджень у обраному напрямі наукової розвідки [2, 4, 8, 10, 14], членами НДГ проаналізовані кількісні, а також якісні характеристики змагальних сутичок бойових самбістів «топ – 3, чоловіків» у своїх вагових категоріях відповідно до результатів їхнього виступу на «ЧС – 2021 р.» (див. табл. 1).

Таблиця 1

Результати виступу бойових самбістів «топ – 3, чоловіків» за результатами «Чемпіонату світу – 2021 р.» м. Ташкент, Узбекистан

Зайняте місце	Прізвище та ім'я бойового самбіста (країна)	Основні техніко-тактичні складники							
		оц. 4 бали	оц. 2 бали	оц. 1 бал	к-сть ут-рим.	к-сть за-душ.	к-сть бол. прий.	к-сть пров. сутич.	заг. час. сутич. (хв/сек)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вагова категорія до 58 кг (загальна кількість учасників 14 чол.)									
I місце	BAKIEV Bakhodir (UZB)	1	2	1	-	-	1	4	11:52
II місце	NESTEROV Aleksandr (RSF)	-	-	-	-	1	2	4	12:51
III місце	SHILOV Serghei (MDA)	1	1	1	-	-	-	3	7:56
III місце	DOMBAYEV Nurken (KAZ)	-	-	1	1	-	1	3	12:39
Вагова категорія до 64 кг (загальна кількість учасників 22 чол.)									
I місце	KHABIBULAEV Sheikh-mansur (RSF)	1	2	1	1	-	-	5	10:56
II місце	SOLIEV Oybek (UZB)	-	1	2	1	-	-	4	14:20
III місце	SEISSOV Adilbek (KAZ)	1	3	3	-	-	-	4	17:25
III місце	MIKHNO Yauheni (BLR)	1	3	2	-	-	-	3	8:45
Вагова категорія до 71 кг (загальна кількість учасників 21 чол.)									
I місце	GASANKHANOV Ruslan (RSF)	2	2	3	1	-	-	4	12:07
II місце	RAMASKA Zygimantas (LTU)	1	3	3	1	-	1	4	10:02
III місце	BABAYEV Abdyllo (TKM)	3	1	1	1	1	1	4	11:09
III місце	KUDRATOV Istam (UZB)	-	3	2	1	-	-	4	19:46
Вагова категорія до 79 кг (загальна кількість учасників 13 чол.)									

I місце	RUDNIEV Vladyslav (UKR)	1	1	4	1	-	-	4	13:20
II місце	RUZIEV Furkat (UZB)	2	2	2	1	-	-	3	11:03
III місце	PENJIYEV Rusdem (TKM)	2	-	2	1	-	-	3	10:19
<i>продовження таблиці 1</i>									
III місце	PARPISHOEV Tabrezsho (TJK)	-	1	2	-	-	-	3	15:00
Вагова категорія до 88 кг (загальна кількість учасників 15 чол.)									
I місце	MAGOMED Magomedov (RSF)	1	3	5	-	-	-	3	13:15
II місце	KHASANBOEV Sokhibjon (UZB)	2	4	4	1	-	2	4	9:58
III місце	DAVYDENKO Petro (UKR)	1	2	1	1	-	1	3	9:42
III місце	YANKOVSKIY Umar (KAZ)	1	1	2	1	-	-	3	9:51
Вагова категорія до 98 кг (загальна кількість учасників 12 чол.)									
I місце	RASUL Magomedov (RSF)	3	1	3	1	2	1	4	4:34
II місце	MADI Raikhan (KAZ)	-	3	4	-	-	1	4	11:39
III місце	RODULFO Jeremy (TTO)	-	-	1	-	-	1	2	6:08
III місце	NJIMOULUH Seidou (CMR)	-	4	2	1	-	-	3	14:17
Вагова категорія понад 98 кг (загальна кількість учасників 8 чол.)									
I місце	DJANTOU Maxwell (CMR)	-	1	2	1	1	1	3	12:58
II місце	GOLTSOV Denis (RSF)	1	2	3	1	-	2	3	07:32
III місце	WOLFMAN Archy (ISR)	1	1	2	1	1	-	2	5:07
III місце	ISMOILOV Khakimjon (UZB)	1	2	1	1	1	1	2	6:01
<p><i>Примітка: 1) під час аналітично-статистичного аналізу використано офіційні протоколи «ЧС-2021 р., м. Ташкент, Узбекистан», а також відео архів сайту Міжнародної федерації самбо [17]; 2) під час ідентифікації країни учасника «ЧС-2021 р., м. Ташкент, Узбекистан» використано загальноприйняті міжнародні стандарти скорочень; 3) у графі 3 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 4 бали; 4) у графі 4 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 2 бали; 5) у графі 5 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 1 бал; 6) у графі 6 визначено загальну кількість проведених утримань; 7) у графі 7 визначено загальну кількість проведених задушливих технічних дій; 8) у графі 8 визначено загальну кількість проведення спортсменами больових прийомів; 9) у графі 9 визначено загальну кількість проведених бойовими самбістами змагальних сутичок; 10) у графі 10 визначено загальний час проведених сутичок спортсменами досліджуваної категорії упродовж змагань.</i></p>									

У «Чемпіонаті світу – 2021 р.» з бойового самбо прийняли участь представники із 12 країн. В загальному заліку I загальнокомандне місце виборола збірна команда Всеросійської федерації самбо (4 золотих та 2 срібних нагороди), II загальнокомандне місце посіла збірна команда Узбекистану (1 золота, 3 срібних та 2 бронзових нагороди), III загальнокомандне місце здобула збірна команда України (1 золота та 1 бронзова нагорода) – підсумки проведено відповідно до офіційної статистики Міжнародної федерації самбо (МФС) [18].

Варто зауважити, що представники України в особистому заліку посіли наступні місця: 5 місце – Олександр Воропаєв (вагова категорія до 58 кг); 9 місце – Бородін Дмитро (вагова категорія до 64 кг); 5 місце – Дудяк Максим (вагова категорія до 71 кг); 1 місце – Руднев Владислав (вагова категорія до 79 кг); 3 місце – Давиденко Петро (вагова категорія до 88 кг); 9 місце – Волошинов Анатолій (вагова категорія до 98 кг); 5 місце – Размік Тоноян (вагова категорія понад 98 кг).

Найбільш технічним та результативним спортсменом серед найкращих бойових самбістів (топ-3) незалежно від вагової категорії визнано RASUL Magomedov (RSF, вагова категорія до 98 кг), що забезпечило йому I місце в особистому заліку. Найменше часу (0,29 сек) для досягнення перемоги під час змагальної сутички витратив представник України RUDNIEV Vladyslav (вагова категорія до 79 кг), що забезпечило у підсумку здобуття ним золотої нагороди в особистому заліку. У свою чергу, найбільше дострокових перемог (4 перемоги) під час змагальних сутичок здобув KHABIBULAEV Sheikh-mansur (RSF, вагова категорія до 64 кг), це у свою чергу забезпечило йому вихід у фінал

та здобуття титулу «Чемпіона світу з бойового самбо».

Найдовше по часу (15 хв) на килимі провів P ARPISHOEV Tabrezsho (ТJK, вагова категорія до 79 кг), який посів III місце в особистому заліку. У свою чергу, найменше сутичок (по 2 сутички) за період зазначених вище змагань провели представники вагової категорії понад 98 кг: WOLFMAN Archy (ISR) та ISMOILOV Khakimjon (UZB), які відповідно здобули бронзові нагороди. І навпаки, найбільше сутичок (5 сутичок) провів KHABIBULAEV Sheikh-mansur (RSF, вагова категорія до 64 кг), який здобув титул «Чемпіона світу з бойового самбо».

Варто зауважити, що найбільше зауважень та попереджень за порушення правил змагань отримав RUZIEV Furkat (UZB, вагова категорія до 79 кг), однак це не завадило йому здобути срібну нагороду в особистому заліку. Ефективність змагальної діяльності дзюдоїстів окремих вагових категорій наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Кількісні та якісні характеристики змагальної діяльності бойових самбістів («топ – 3», чоловіків), учасників «Чемпіонату світу – 2021 р.» м. Ташкент, Узбекистан за окремими ваговими категоріями

Вагові категорія	Основні техніко-тактичні складники							
	оц.4 бали	оц. 2 бали	оц. 1 бал	к-сть утрим.	к-сть задуш.	к-сть бол. прий.	к-сть пров. сутич.	заг. час. сутич. (хв/сек)
1	3	4	5	6	7	8	9	10
до 58 кг	2	3	3	1	1	1	14	45:18
до 64 кг	3	10	8	2	-	-	16	51:26
до 71 кг	6	9	9	4	1	2	16	53:04
до 79 кг	5	4	10	3	-	-	13	49:42
до 88 кг	5	10	12	3	-	3	13	42:46
до 98 кг	3	9	10	2	2	3	13	36:38
понад 98 кг	3	6	8	4	3	4	10	31:38

Примітка: 1) під час аналітично-статистичного аналізу використано офіційні протоколи «ЧС-2021 р., м. Ташкент, Узбекистан», а також відео архів сайту Міжнародної федерації самбо [17]; 2) у графі 3 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 4 бали; 3) у графі 4 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 2 бали; 4) у графі 5 визначено загальну кількість технічних дій оцінених у 1 бал; 5) у графі 6 визначено загальну кількість проведених утримань; 6) у графі 7 визначено загальну кількість проведених задушливих технічних дій; 7) у графі 8 визначено загальну кількість проведення спортсменами больових прийомів; 8) у графі 9 визначено загальну кількість проведених бойовими самбістами змагальних сутичок; 9) у графі 10 визначено загальний час проведених сутичок спортсменами досліджуваної категорії упродовж змагань.

Відповідно до моніторингу офіційних протоколів [17] «ЧС – 2021 р.», членами НДГ визначено найбільшу кількість учасників – 22 чол., вагова категорія до 64 кг. Найменш чисельною – 8 чол., виявилася вагова категорія понад 98 кг. Аналітико-статистичний аналіз найбільш ефективної техніки продемонстрованої бойовими самбістами чоловічої статі високої кваліфікації під час участі у «ЧС – 2021 р.», незалежно від вагових категорій надано на рис. 1 (використано офіційні протоколи та відеоматеріали міжнародної федерації самбо [17]).



Рис. 1. Найбільш ефективна техніка «топ-3 бойових самбістів» (чоловіків) у %, учасників «ЧС – 2021 р.», незалежно від вагових категорій

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу бойових самбістів високої кваліфікації

(топ-3, чоловіків), учасників «Чемпіонату світу – 2021 року», м. Ташкент, Узбекистан. Відповідно до отриманих результатів аналітико-статистичної роботи, рекомендуємо провідним тренерам збірних команд областей України з бойового самбо інформацію прийняти до уваги.

Враховуючи той факт, що зазначені вище змагання проводилися відповідно до нових правил, а також у змінених вагових категоріях, доцільним є використання провідними тренерами (тренерськими «штабами») отриманої аналітико-статистичної інформації під час розроблення програм багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в бойовому самбо (різних вікових груп та вагових категорій) в системі їхньої багаторічної підготовки.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки бойових самбістів, членів збірних команд: Дніпропетровської та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають проведення статистично-аналітичного огляду техніко-тактичного арсеналу спортсменів, які спеціалізуються у спортивному розділі боротьби самбо високої кваліфікації (чоловіків) – учасників «Чемпіонату світу – 2022 року», м. Ташкент (Узбекистан).

Література

1. Гулевич Д.М., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо : метод. пособ. Москва : «Академия», 2013. 154 с.
2. 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.
3. Солодка О.В., Ванюк Д.В., Кусовська О.С., Кусовський О.О., Карпенко С.І. Програма формування професійних компетентностей тренерів з одноборств у системі самоосвіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – №76 (т. 3). С. 32-38.
4. Хацяук О.В., Каратаєва Д.О. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання : НДР (шифр «Модель – РБ»). Харків : АВВ МВС України, 2008. 135 с.
5. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацяук А.В. Технические средства обучения двигательным действиям : научн. пособие. Кишинев (Молдова) : Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36-42.
6. 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.
7. Хацяук 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.
8. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. – Вип. 26. С. 37-41.
9. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної саморегуляції одноборців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 6 (137). С. 66-71.
10. Khatsiuk O.V., Burkhailo V.A., Vorysiuk O.Y. Unified Program of Technical and Tactical training of veteran Sambo wrestlers (Masters). Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств. Харків, 2021. – №15. С. 47-51.
11. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства : метод. пособ. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 224 с.
12. Саенко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств : навч. посіб. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2012. 432 с.
13. Мунтян В.С. Особенности развития единоборств в контексте иерархии потребностей и основных теорий возникновения физического воспитания. Единоборства. Харків, 2018. – № 2 (8). С. 51-66.
14. 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.
15. Кіндзер Б.М., Бабич Н.Л., Сіренко Р.Р., Рибич І.Є., Ільницький І.М., Петренко Н.В. Методика фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. 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. 75-83.
16. Хацяук О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – №74 (т. 1). С. 162-167.
17. 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. Gulevich D., Zvyagintsev G. Sambo wrestling : method. manual. Moscow : "Academy", 2013. 154 p.
2. 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.
3. Solodka O., Vanyuk D., Kusovska O., Kusovsky O., Karpenko S. The program of formation of professional

competencies of martial arts coaches in the system of self-education. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 76 (3). p. 32-38.

4. Khatsaiuk O., Karatayeva D. Improving the technique of hand-to-hand Combat of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine with the use of modern Technical means of training : Research work (code "Model - RB"). Kharkiv: Academy of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 2008. 135 p.

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

6. Lazorenko S., Panchuk A., Panchuk I., Lazorenko S., 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.

7. 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.

8. Vysochina N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers with the use of related training. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – Issue 26. p. 37-41.

9. Kindzer B., Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Prishva O., Nesterov O. Program of mental self-regulation of wrestlers. 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 (137). p. 66-71.

10. Khatsaiuk O., Burkhailo V., Borysiuk O. Unified Program of Technical and Tactical training of veteran Sambo wrestlers (Masters). Current issues of development of service-applied, traditional and oriental martial arts. Kharkiv, 2021. – Issue 15. p. 47-51.

11. Shulika Y. Combat sambo and applied single Combats : method. manual. Rostov on Don: Phoenix, 2004. 224 p.

12. Saenko V. Sports and pedagogical improvement of martial arts : textbook. Luhansk: LNU State University, Publishing House named T. Shevchenko, 2012. 432 p.

13. Muntyan V. Features of the development of martial arts in the context of the hierarchy of needs and the main theories of the emergence of physical education. Martial Arts. Kharkiv, 2018. – № 2 (8). p. 51-66.

14. 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.

15. Kindzer B., Babych N., Sirenko R., Rybchych I., Ilnytsky I., Petrenko N. Methods of physical therapy of sambo wrestlers with the use of kinesiological taping for neck injuries. 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. 75-83.

16. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran fighters after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 74 (T. 1). p. 162-167.

17. 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.series15.2022.1(145).30

Ченікало О. В.,

викладач

Казмірук А. В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Зіньків О. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Стефанишин Н. І.,

старший викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНИХ МАРАФОНІВ VISMA SKI CLASSICS

У представленій статті розглядаються історичні аспекти становлення лижного спорту, особливості та передумови виникнення нових дисциплін в лижних перегонах на прикладі марафонів Visma Ski Classics.

Мета дослідження. Визначити передумови виникнення та проаналізувати розвиток лижних марафонів Visma Ski Classics, як нової дисципліни в лижних перегонах.

Досягнення мети забезпечувалося використанням ряду загальнонаукових методів дослідження. Зокрема, було обрано аналіз та синтез теоретичних даних, оскільки вони дозволяли більш різнобічно охарактеризувати відносно широке коло питань.

Ураховали інформацію джерел, що були пов'язані з різними аспектами передумов виникнення лижних марафонів Visma Ski Classics.

На основі детального аналізу науково-методичних джерел та доступної інформації в мережі інтернет встановлено, що в основу проведення змагань з лижних марафонів Ski Classic лягли етапи змагань лижної багатоденки Tour de Ski (Тур Де Скі). Підґрунтям для яких, в свою чергу, стали багатоденні велосипедні змагання, а саме Tour de France (Тур де Франс). Це якраз є тією позитивною складовою в розвитку та популяризації цього виду спорту, адже лижні перегони консервативний вид спорту, як втім і більшість зимових видів спорту. За 100-річну історію існування Міжнародної федерація лижного спорту (FIS) пройшло мало видозмінень. Сучасний світ вимагає активних змін та видовищ. Тому почали виникати багато комерційних стартів. Одним з яких є серія лижних марафонів Visma Ski Classics.

Ключові слова: лижні перегони, марафон Visma Ski Classics, змагання.

Chenikalo Oleksandr, Kazmiruk Andriy., Zinkiv Olha, Stefanyshyn Natalia. Prerequisites for the appearance and development of ski marathons visma ski classics. The presented article considers the historical aspects of the formation of skiing, features and prerequisites for the appearance of new disciplines in cross-country skiing on the example of Visma Ski Classics marathons.

The aim of the research. Identify the prerequisites and analyze the development of ski marathons Visma Ski Classics as a new discipline in cross-country skiing.

Achieving the goal was ensured by using a number of general scientific research methods. In particular, the analysis and synthesis of theoretical data was chosen because they allowed to describe a relatively wide range of issues in a more diverse way. We took into account the information of sources that were related to various aspects of the preconditions for the appearance of ski marathons Visma Ski Classics.

Based on a detailed analysis of scientific and methodological sources and available information on the Internet, it was established that Visma Ski Classics marathon was based on the stages of the Tour de Ski multi-day skiing competition. The basis for which, in its turn, were multi-day cycling competitions, namely Tour de France. This is exactly the positive component in the development and promotion of this sport, because skiing is a conservative sport, as well as most winter sports. In the 100-year history of the International Ski Federation (FIS), few changes have taken place. The modern world requires active change and entertainment. Therefore, many commercial starts began to emerge. One of them is a series of ski marathons Visma Ski Classics.

Key words: ski races, Visma Ski Classics marathon, competitions.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Лижні перегони – це зимова активність яка об'єднує усі покоління. Перші кроки на лижах роблять у 2-3 роки і продовжують усе життя. З іншої сторони біг на лижах перейшов з розваги у серйозний спорт і включений у програму Зимових Олімпійських Ігор, а також проводиться Чемпіонат Світу та етапи Кубка Світу. Міжнародна федерація лижного спорту (FIS) була заснована в 1924 і об'єднує в собі 111 національних об'єднань з лижного спорту [2].

На початку 19 століття було створено перше в світі лижне товариство. Трохи пізніше в Фінляндії був відкритий перший лижний клуб, після чого такі клуби з'явилися в багатьох країнах Європи, Америки та Азії. До кінця століття змагання з лижних перегонів стали проводитися практично в усіх країнах світу. Лижні перегони як вид спорту був також включений в програму перших Зимових Олімпійських ігор в 1924 року в Шамоні (Франція). Змагання серед жінок почали проводитися тільки на Олімпійських іграх 1952 року в Осло [1, 2].

У 1925 році Чехословаччина провела перший Чемпіонат світу по лижним перегонам, на яких було всього дві дистанції 18 км та 50 км класичним стилем. Так продовжувалось до 1933 року і тільки тоді перший раз ввели в програму змагань естафету 4x10км. З середини 20 ст. Чемпіонат світу почав динамічно розвиватись, розширювати свою географію та змагальні дисципліни. Перший раз за межами Європи чемпіонат світу провели у 1950р. в США. Жінки перший раз вибороли право позмагатись у Фалуні (Швеція) в 1954р. Чемпіонат світу 1993 року відзначився нововведенням – провели першу гонку переслідування на 15 км чоловіки та 10 км жінки. В 2001р. в програму змагань вперше були включені індивідуальні спринтерські гонки. Чемпіонат Світу в Оберстдорфі (Німеччина 2005 р.) відзначився проведенням командних спринтерських змагань у чоловіків та жінок, а у 2007 році змагання переміщуються з Європи та перший раз проводяться у Азії, Саппоро (Японія).

Сучасний світ вимагає трансформацій консервативних видів сорту, в тому числі і лижних перегонів. Це спричинило новий виток в розвитку комерційних стартів.

Останніми великими нововведеннями в календарі стартів з лижних перегонів стали багатоденна гонка Tour de Ski і марафонська серія Visma Ski Classics. Основою для нових форматів змагань з лижних перегонів стали шосейні велогонки. Тому Tour de Ski, при своїй оригінальності ідеї, став, по суті, доповненням в календарі Кубка світу з лижних перегонів. А от організатори Visma Ski Classics на нашу думку пішли значно далі, та створили модель професійних лижних перегонів [12].

Tour de Ski (TdS) складається з 7 або 8 етапів: кожен етап триває один день; спортсмен повинен закінчити етап, щоб його час було зареєстровано і накопичено. В цілому жінки, станом на 2020 рік, долали 62 км, чоловіки - до 90 км. Переможці визначаються в наступних номінаціях: генеральна класифікація - по найменшому спільному часі проходження всіх етапів, спринтерський залік - за набраними спринтерськими балами [8].

Отже, як бачимо з вищенаведеного, передумовою створення Visma Ski Classics, стали саме лижні багатоденні змагання Tour de Ski.

Мета дослідження: Визначити передумови виникнення та проаналізувати розвиток лижних марафонів Visma Ski Classics, як нової дисципліни в лижних перегонах.

Методи дослідження. Досягнення мети забезпечувалося використанням комплексу загальнонаукових методів дослідження.

Зокрема, було обрано аналіз та синтез теоретичних даних, оскільки вони дозволяють більш різнобічно охарактеризувати відносно широке коло питань. Проте, для мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень було використано різні джерела інформації, але передусім літературні та документальні. При цьому, використали критичний підхід до вибору наявних джерел інформації. Формування кола літературних джерел відбувалося після їх пошуку у таких базах даних: Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Ураховували інформацію джерел, що були пов'язані з різними аспектами передумов виникнення лижних марафонів Visma Ski Classics. Під час пошуку використовували такі ключові слова: історія, лижі, марафон лижна багатоденна гонка Tour de Ski, а також відповідні їм аббревіатури й комбінації. Враховували також часовий аспект появи інформації з певної тематики. Аналогічно відбувалося безпосереднє вивчення друкованих літературних джерел, зокрема інформації статей журналів. Так було обрано понад 30 джерел, після цього проведено останній огляд та виокремлено 12 джерел інформації, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів, зокрема аналізу і синтезу, систематизації, узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історія виникнення марафонів Visma Ski Classics досить недавня. Серія лижних змагань розпочалася у 2011р. під назвою Ski Classics, а вже з сезону 2015р. завдяки спонсорству компанії Visma було змінено назву та логотип.

Visma Ski Classics серія марафонських змагань з лижних перегонів. Довжина трас від 24 км до 90 км. Це окремі комерційні, не офіційні змагання, які проводяться під егідою FIS, та фінансуються за рахунок багатьох спонсорів та партнерів.

Основою концепту Visma Ski Classics стали традиційні лижні марафони, які в своїй більшості мають давню історію і користуються великою популярністю. І це не стало черговою копією серії Worldloppet, яка має скоріше не змагальний формат, а колекційний (колекціонування медалей учасника). Він розрахований на широкий загал любителів лиж, які не є професійними спортсменами. Основою в них є «колекціонування» медалей фінішерів і штампів в паспорті лижника.

Організатори Visma Ski Classics зайняли саме змагальну нішу, яка по суті, залишалася вакантною навіть незважаючи на потуги Міжнародної федерації лижного спорту (FIS) запустити свій власний офіційний марафонський кубок.

Головним нововведенням і ключовою фішкою в серії Visma Ski Classics стало те, що це змагання не національних лижних федерацій, а професійних лижних команд, при комплектуванні яких, як і в професійному велоспорті, національність спортсмена не відіграє ключову роль. Команди-учасниці фінансуються спонсорами і їхній склад формується, перш за все, виходячи з бюджетів та амбіцій, і лише потім – виходячи з територіальної приналежності офісу команди.

Visma Ski Classics об'єднує в собі найвідоміші і престижні лижні марафони Європи: Васалоппет, Марчалонга, Біркенбейнер і ще сім марафонів, а також кваліфікаційний забіг в італійському Лівінью. Також у серії марафонів присутні так звані Grand Classic до якої входить чотири головних марафони: Марчалонга, Язерська 50, Васалоппет, Бійкебенерет. По цих змаганнях формують номінацію Трофей Grand Classic, який входить в призовий фонд змагань. До цього сезону в календарі Visma Ski Classics були присутні лише марафони, які проводяться класичним стилем - звідси і назва серії. Першим наріжним марафоном, що з'явився в Visma Ski Classics в сезоні 2018/19 рік, став культовий швейцарський Енгадін, який проводиться вільним стилем [4, 5, 7, 9].

Декілька років тому організаторами була зроблена експансія на схід і в календарі сезону з'явився китайський Васалоппет, однак подальшого розвитку ця ідея не отримала і вже через рік Visma Ski Classics повернулася в свої колишні, суто європейські кордони. Основною причиною відмови від розширення стало небажання команд витратити значні кошти на далекі переїзди.

Власне, фінанси і є головним стримуючим фактором у розвитку Visma Ski Classics. Гонорарів, здатних залучити головних зірок лижного спорту, тут немає. Що і пояснює, в цілому, невисокий глядацький інтерес, в порівнянні з змаганнями Кубка світу з лижних перегонів.

Ми не можемо досконально визначити суму призових на Visma Ski Classics, оскільки вони нараховуються по сумі балів за сезон. По нашим припущенням максимальна сума призових при виграші всіх категорій змагань складає 300 000х0,32=96000 євро. Призовий фонд сезону 2021/2022 складає 300 000 євро. Фонд розподілений на різні категорії серій змагань серед чоловіків та жінок. До прикладу: є змагання з рейтингом 300 балів, 200 балів та 100 балів. По сумі набраних балів, спортсмен отримує відповідну майку (жовту) лідера, рожеву (молодого до 26 р.), коричневу (лідер у гірських стартах) та зелену (за максимум очок в спринті) [6, 10].

З іншої сторони переможець Кубка світу з лижних перегонів 2020\2021 заробив 216 500 тисяч швейцарських франків. Ми бачимо, що різниця відчутна.

Проте потрібно зазначити, що цей формат змагань відносно молодий. Слідкуючи за тенденцією можна спрогнозувати, що через декілька сезонів формат призових вирівняється.

Також великі об'єми змагань та протяжність дистанції відлякують світову еліту від участі у цих стартах. Звідси складнощі з продажем трансляцій і, отже, з залученням нових спонсорів. І це свого роду замкнуте коло, вибратися з якого не так то просто.

Протягом останніх двох сезонів етапи Visma Ski Classics транслуються на платформі YouTube. Але, на жаль, багато хто не має бажання вишукувати в інтернеті трансляції оскільки, по-перше, мало хто про ці трансляції знає, а по-друге, отримати задоволення від тривалого перегляду трансляції лижного марафону здатний глядач, ну вже дуже закоханий в лижні перегони.

У тих же велоперегонах багатогодинні трансляції залишаються більш видовищними, багато в чому завдяки цікавому коментуванню та трансляціям на звичайних телевізійних каналах. І вони реально популярні, незважаючи на значний хронометраж. Упевнені, що з якісним україномовним коментуванням, і лижні марафони змогли б прикрасити ефірну сітку того ж телеканалу Євроспорт.

В Visma Ski Classics дійсно є на що подивитися. Організатори серії вміло експериментують з форматами і нововведеннями. За традицією сезон відкривається командним кваліфікаційним забігом. Ідея його запозичена у старій добрій Гонці патрулів, але в видозміненому форматі. Спочатку в режимі роздільного старту проводиться чоловіча гонка: команди одна за одною йдуть на дистанцію, а підсумковий результат команди фіксується по третьому фінішуючому її учаснику. А потім в форматі змагань переслідування на дистанції. Також командами змагаються жінки. На жаль, жінок в Visma Ski Classics значно менше, ніж чоловіків, а тому підсумковим результатом команди є час фінішу першої її учасниці.

Також у ході сезону в Visma Ski Classics розігруються майки кращого спринтера, кращого гірського гонщика і кращого молодого гонщика - знову за аналогією з велогонками. Бали в залік спринтерів і гірських стаєрів розігруються на проміжних відрізках і це значно прикрашає марафонські змагання, створюючи боротьбу протягом всієї дистанції, провокуючи відриви і хвацько закручуючи сюжет лижних перегонів.

Багато зусиль організатори вкладають і в якість показу змагань. Зйомка ведеться не тільки з статичних камер, але також з гвинтокрилів, снігоходів та безпілотних літальних апаратів, що надає трансляціям динамічності.

Великим плюсом для Visma Ski Classics є і те, що змагання серії (крім кваліфікаційних стартів) проводяться в рамках загальнодоступних лижних марафонів, взяти участь в яких може кожен бажаючий. І мова тут йде не тільки про тисячі любителів, а й про елітних лижників, які періодично приймають участь в Visma Ski Classics з тих чи інших причин. Наприклад, такі професіонали як: Петтер Нортуг, Мартін Мартін Йонсруд Сунбю, Сергій Устюгов, Максим Вилегжаніна, Олександр Безсмертних, Тереза Йоханс. Багато з них відзначалися в окремих перегонах Visma Ski Classics. Також, у цих перегонах неодноразово брала участь найвідоміша українська лижниця, Валентина Шевченко та навіть здобувала перемогу на етапі Єзерська 50-ка що проводиться у Чехії. Не стане винятком і цей сезон: чимало зірок традиційних лижних перегонів очікуються на змаганнях. І це обіцяє бути цікавим видовищем, безумовно гідним перегляду.

На тлі зниження загального інтересу до лижних перегонів марафонська серія Visma Ski Classics є тим новим, що здатне створити здорову різноманітність і привернути до себе увагу. Популярність марафонів, які входять в Visma Ski Classics досить велика та налічує кілька тисяч учасників. Найбільшчисельним був лижний марафон Vasaloppet 2021, який налічував 15800 тисяч спортсменів, а середня цифра таких марафонів коливається в рамках 9-12 тисяч.

Для цього нам потрібно визначити та обговорити основні відмінні та спільні риси Visma Ski Classics від традиційних змагань, які включенні в календар етапів Кубка світу з лижних перегонів, що проводяться під егідою FIS.

Почнемо із Кубка світу. Протягом року заплановано 9-етапів, які проходять в різних куточках Європи. Переважно етап складається з 2-х, часом з 3-х стартових днів (їх називають міні турами) Також туди входить Tour de Ski (TdS). На кожному етапі присутні подібні гонки по дисциплінах, наприклад, дві дистанційні гонки або дві спринтерських, іноді в міні-турах додатково включають естафетні змагання. Спортсмени показують свій результат, за який їм нараховують бали світового рейтингу. Також тут є свої номінації Великий та Малий кришталевий глобус. Великий – за стаєрські дисципліни, Малий - за спринтерські, червона та жовта майка лідера. Також є блакитна майка – найкращий молодий лижник (ця) (до 23-х років).

Всі ці змагання підпорядковуються правилам Міжнародної федерації лижних перегонів (FIS), які часто змінюються та корегуються [8, 11]. Найвагоміші зміни, які були прийняті за останні роки, це обмеження висоти інвентарю для класичного стилю пересування: лижні палиці повинні бути не вищі, ніж 83% від зросту атлета. Також були зміни в проходженні дистанції по стилю пересування, тобто на сегментах траси, де розташований підйом, заборонили пересуватись одночасним безкроковим лижним ходом.

Згодом почали використовувати траси з більшою крутизною підйомів, але все-таки залишили в правилах рекомендовані перепади висот (на змагання Visma Ski Classics ці правила не поширюються). Оскільки всі елітні спортсмени, які беруть участь в цих змаганнях, біжать тільки одночасними ходами, без використання мазі, не дивлячись на велику протяжність змагань. Перепади висот на цих змаганнях дають змогу пересуватись таким стилем, бо як нам відомо він є найшвидший у класичних ходах [3].

У Visma Ski Classics розроблені власні правила змагань. Нарахування балів, номінації в дисциплінах, зарахування команд в змагальний сезон, оплата стартових внесків і т.д., які додаються та корегуються відповідно до кожного наступного сезону.

Протягом сезону в Visma Ski Classics, як правило, заплановано 9 етапів. Кожного сезону змінюються локації та деякі етапи. Особливостями цих змагань є те, що траса переважно проходить з міста в місто, тобто з точки А в точку Б.

Цього року оргкомітетом змагань були збільшено кількість Pro Team змагань та змінені локації їх проведення. Отож, цього сезону ми очікуємо на 14 етапів. Як ми можемо спостерігати популярність даного заходу росте, що змушує організаторів змагань робити зміни, та вносити в календар додаткові спортивні старту.

Родзинкою цього сезону стануть 1-2-й етап, де спортсмени повинні подолати дистанцію декількома колами. 3-4-й також будуть мати нововведення, а саме вперше за історію Visma Ski Classics відбудеться індивідуальний роздільний старт. Траса протяжністю 11км буде пролягати маршрутом, який постійно йде вгору з набором висоти 400 м по вертикалі. Також цей етап буде складним, тому що буде відбуватись на високогір'ї (старт розташований на висоті 1900 м, а фініш на 2300 м). Це є досить вагомим нововведенням в програму змагань. Адже як ми знаємо, в змаганнях, які відбувались у попередні сезони учасники стартували та фінішували на висоті, яка не перевищувала 1500-1600

метрів над рівнем моря.

Правила проведення змагань з Visma Ski Classics діють на додаток до правил FIS (ICR) і спортсмени повинні їх дотримуватись. Особа, яка призначена директором змагань Visma Ski Classics має право вносити зміни до правил та положень змагань. Директор змагань має право відповідно реагувати у разі порушення правил та входить до складу журі змагань.

Спортсмени повинні бути зареєстровані як члени офіційної команди Visma Ski Classics Pro Team не пізніше 48 годин до початку змагань та мати дійсну ліцензію FIS, щоб змагатись за бали Visma Ski Classics та призовий фонд.

Участь у змаганнях, які проводяться у Livigno Pro Team Tempo та Livigno Prologue є обов'язковою для Pro Teams.

Атлетам змагань заборонено змінювати Pro Team протягом сезону, а командам Pro Team забороняється скасовувати реєстрацію спортсменів протягом сезону. Спортсмен зареєстрований у Pro Team отримує дійсну ліцензію FIS.

Як бачимо з вище наведеної інформації передумовою виникнення Visma Ski Classics були Tour de Ski (Тур де Скі). В свою чергу Tour de Ski (TdS) своїм виникненням може завдячувати багатоденним шосейним велогонкам. Якщо говорити про правила, то можемо з впевненістю констатувати, що вони повністю відповідають комерційним інтересам, а не інтересам національних команд чи федерацій. Хоча ці змагання і проводяться під егідою Міжнародної федерації лижного спорту, але по суті вона немає практично жодного впливу на організаторів змагань. Ми бачимо, що за певних умов вони можуть змінювати чи корегувати правила змагань, чого немає на змаганнях, які FIS контролює. FIS можливо і хоче взяти ці змагання під більшу свою опіку, але побоюється, що це може призвести і до негативних наслідків, в першу чергу для самої федерації.

Хочеться сподіватися, що всі зусилля організаторів Visma Ski Classics щодо поліпшення їхнього дітища приведуть до позитивних зрушень і підвищення глядацького інтересу. І тим самим ми зможемо дивитися більше цікавих і різноманітних змагань з лижних перегонів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Сучасний світ вимагає від лижних перегонів активних змін. Це в свою чергу спричинило новий виток в розвитку комерційних спортивних стартів, як під егідою Міжнародної федерація лижного спорту (FIS) так і без неї.

Серед причин виникнення та розвитку Visma Ski Classics є популяризація лижних перегонів, їхня доступність для непрофесійних учасників, можливість відчути змагальний дух масового лижного турніру.

В основу проведення змагань з лижних марафонів Visma Ski Classics лягли етапи змагань лижної багатоденки Tour de Ski. Марафони Visma Ski Classics з кожним роком набирають більше популярності, про що свідчить збільшення етапів цього сезону із 9-ти до 14-ти. Це позитивно впливає на розвиток лижних перегонів по всьому світу.

Література

1. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів, 2016. – Вип. 139(2). – С. 279–282.
2. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
3. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
4. Article Archive - Page 6 of 127 - Visma Ski Classics Visma Ski Classics. [Електроний ресурс] – Режим доступу: <https://www.vismaskiclassics.com>
5. Båstad-Mölle - Visma Ski Classics <https://www.vismaskiclassics.com/bastad-molle>
6. Cross-Country World Cup Prize Money – FIS. [Електроний ресурс] – Режим доступу: https://www.fis-ski.com/DB/cross-country/cup_standings.html?sectorcode=CC&cupcode=WCPR&disciplinecode=ALL&gendercode=M
7. Event Archive - Visma Ski Classics. [Електроний ресурс] – Режим доступу: <https://www.vismaskiclassics.com/>
8. Fis. Cross-country. [Електроний ресурс] – Режим доступу: <https://www.fis-ski.com/en/cross-country>
9. Jizerská 50 – 50 km - 10.2.2019 - Visma ski classics real. Режим доступу: <https://www.linkedin.com> › jiz...
10. SC Ranking - Visma Ski Classics: [Електроний ресурс] – Режим доступу: <https://www.vismaskiclassics.com> › results › ranking
11. Visma ski classics rules & regulations season [Електроний ресурс] – Режим доступу: <https://www.vismaskiclassics.com/pro-skiing/rules/>
12. Visma Ski Classics. Свежий взгляд на лыжные гонки. [Електроний ресурс] – Режим доступу: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/skiclassics/2290097.html>



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 заміняти 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 Євгенівна).**

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).