



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І  
НАУКИ  
УКРАЇНИ



НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ



СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ  
України

СПОРТИВНИЙ  
КОМІТЕТ УКРАЇНИ

---

# Збірка матеріалів XIV Міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство»

---

19 березня 2021 року

УДК 796:316.3

«Спорт та сучасне суспільство»: Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції [Електронна збірка матеріалів XIV Міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство»]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 19 березня 2021. 347 с.

### Редакційна колегія:

<i>Борисова О.В.</i>	д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної роботи НУФВСУ
<i>Матвеев С.Ф.</i>	к.пед.н., професор, завідувач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту
<i>Когут І.О.</i>	д.фіз.вих., доцент, директор науково-дослідного інституту НУФВСУ
<i>Кропивницька Т.А.</i>	к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
<i>Гончаренко Є.В.</i>	к.фіз.вих., доцент, декан тренерського факультету НУФВСУ
<i>Маринич В.Л.</i>	к.фіз.вих., завідувач відділу докторантури, аспірантури, наукової та інноваційної діяльності НУФВСУ
<i>Краснянський К.В.</i>	к.фіз.вих., доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
<i>Юденко О.В.</i>	к.пед.н., доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
<i>Коваленко Я.О.</i>	к.фіз.вих., викладач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
<i>Крушинська Н.М.</i>	старший викладач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
<i>Шитікова Є.А.</i>	викладач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
<i>Бекар С.В.</i>	викладач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ

Збірка містить наукові праці, що присвячені висвітленню різних історичних, організаційно-управлінських, правових та економічних аспектів розвитку фізичної культури і спорту, актуальних проблем підготовки спортсменів.

Наукові статті збірки представляють інтерес для студентів, викладачів та фахівців, професійна діяльність яких відповідає шифру спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

**Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.**

## ЗМІСТ

## РОЗДІЛ І

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>АМИРХАНИЯН Д.Н., КОВАЛЕНКО Я.О.</b> АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАД	9
<b>БОЧАРОВА А.О., ФОЛЬВАРОЧНИЙ І.В.</b> ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЧЕРЕЗ КРИЗУ ПЕРЕХІДНОГО ВІКУ 6-7 ТА 13-14 РОКІВ	14
<b>БУТРИМАС С.С., ОМЕЛ'ЯНЧИК-ЗЮРКАЛОВА О.О.</b> КОНЦЕПЦІЯ «ПРЕАБІЛІТАЦІЇ» У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ	17
<b>ВАСІЛЬЄВА А.О., ШЛЬОНСЬКА О.Л.</b> КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК	21
<b>ДРИГА А.В., ДОЛБИШЕВА Н. Г.</b> МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ КОМПОЗИЦІЇ ДЛЯ ГІМНАСТОК ІІІ РОЗРЯДУ	27
<b>КОВАЛЕНКО В.В., РОЖКОВА Т.А.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ TRX ПЕТЕЛЬ	34
<b>КРУТИХ О.В., ПЕТРЕНКО Г.В.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ	39
<b>КРУТОГОЛОВА Ю.Д., ПРИЙМАК М.М.</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ	44
<b>КУЗОВЕНКОВА Є.В., АНДРЕЄВА Н.О.</b> АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 7-9 РОКІВ У РАМКАХ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ ТА ІНТЕНСИВІВ	48
<b>ЛАВРИНОВИЧ А.В., ЗАДОРЖНА О.Р.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ	53
<b>МАЛОВИЧКО І. О., ПЕТРЕНКО Г.В.</b> ТАКТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГОЛЬФІСТІВ	58
<b>ОГАНОВ К.А., БОЙЧЕНКО Н.В., ТАРАН Л.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 16-17 РОКІВ	62
<b>ОЛЕЙНИК Е.В., ЮРЧИК Н.А.</b> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ	67
<b>ПЕРМІНОВА М.А., СИВАШ І.С.</b> ВИДИ РІВНОВАГ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	73

<b>РИЖЕНКО Д.Ю., КИЙКО А.С. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ АЛЬПІНІЗМУ)</b>	78
<b>РІДКОПЛЕТ М.А., ШИТІКОВА Є.А. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА МІКРОКЛІМАТ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ</b>	83
<b>РУСНАК Н.О., НАГОРНА В.О., BARBAROS TUDOR P., ROKLICER R. ПОПУЛЯРНІСТЬ ВИДУ СПОРТУ ЯК ПОКАЗНИК ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР</b>	88
<b>САЄНКО В.В., ПЕТРЕНКО Г.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТЕНІСІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ</b>	94
<b>СТУДІНІКІН О.С., ДЬОМІНА А. А. РОЛЬ ФУТБОЛУ В СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b>	97
<b>ЧОРНИЙ А.А., УЛАН А.М., ІВАНЕНКО О.М. ОСОБЛИВОСТІ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТІВ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА</b>	102
<b>ШЕВЧЕНКО М.О., ГРИНЬОВА Т.І., ТАРАН Л.М. ПАРАМЕТРИ ПУЛЬСОМЕТРІЇ ТУРИСТІВ У СПОРТИВНИХ ПШОХІДНИХ ПОХОДАХ</b>	106
<b>ШИРОКОСТУП В.М., ШИТІКОВА Є.А., ЗАЛОЙЛО В.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ФУТБОЛІСТІВ</b>	111

## РОЗДІЛ II СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

<b>БОЛДАРЄВ Б.С., КУВАЛДІНА О.В. РОЗВИТОК ФЕХТУВАННЯ В МИКОЛАЇВСЬКОМУ РЕГІОНІ</b>	117
<b>ГРИЩЕНКО І.В., ПРИЙМАК М.М. МОТИВАЦІЯ МЕНЕДЖЕРІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ</b>	122
<b>ДІХТЯР О.А., ШИТІКОВА Є.А. МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ: ПОГЛЯД ЗСЕРЕДИНИ (НА МАТЕРІАЛІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)</b>	126
<b>ЗАІЧЕНКО І.І., ШУТОВА С.С., СЕРЕБРЯКОВ О.Ю. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ В УКРАЇНІ</b>	130
<b>КЛИМЕНКО І.Є., ПОПРОЗМАН О.І. СУЧАСНІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ</b>	135
<b>КРУПКО А.О., КРАСНЯНСЬКИЙ К.В. ОСОБЛИВОСТІ ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ УКРАЇНИ</b>	139
<b>МАЗУР Р.В., ПОПРОЗМАН О.І. СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ</b>	143
<b>ПАЩЕНКО Д.О., ШЕВЧЕНКО В.О., ТАРАН Л.М. ПОЧАТОК КАР'ЄРИ У ПРОФЕСІЙНОМУ ФУТБОЛІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ</b>	148

<b>ПОСТОВА А.В., ПОПРОЗМАН О.І.</b> СУЧАСНІ УПРАВЛІНСЬКІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	152
<b>ПРИМЕНКО В.С., ШИТІКОВА Є.А.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФУТБОЛЬНОЇ ЛІГИ США (MLS)	157
<b>ЩУР Я.О., САЛІВОНЧИК Н.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ У СУЧАСНОМУ ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ	164

### **РОЗДІЛ ІІІ НОВІТНІ ТРЕНДИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ**

<b>ГОЄНКО М.М., КРОПИВНИЦЬКА Т.А.</b> ЛІДЕРСТВО У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЙОГО ОБУМОВЛЮЮТЬ	170
<b>ЖИГАЙЛОВА Л.В., МИТЬКО А.О., НАГОРНА В.О.</b> ІННОВАЦІЙНІ ТЕНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ	177
<b>КОНОНЕНКО О.О., ЄРЕМЕНКО Н.П.</b> РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЖИТТІ КІБЕРГСПОРТМЕНА	183
<b>КУЗЬОМА В.А., КРАСНЯНСЬКИЙ К.В.</b> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	188
<b>МАКАРЕНКО О.А., КРОПИВНИЦЬКА Т.А.</b> РОЗВИТОК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СТАТИСТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ	192
<b>РОМАНОВА К.В., КРАСНЯНСЬКИЙ К.В.</b> ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ В УКРАЇНІ	198

### **РОЗДІЛ ІV РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**


<b>АНДРІЄЦЬ Є.К., МАРИНИЧ В.Л.</b> ПОПУЛЯРНІСТЬ РУХУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ	204
<b>БАБІЧ О.С., КОГУТ І.О.</b> ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ	209
<b>БУТЕНКО О.О., МАРИНИЧ В.Л.</b> ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО І СОЦІАЛЬНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ	217
<b>ГРИБОК Н.М., КАРАБА Р.І.</b> ЗМІСТ І ОСОБЛИВОСТІ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	222
<b>ДЕРЯБІН М.А., ПАРТИКА С.С., БІЛОУС А.С., ЮДЕНКО О.В.</b> СОЦІАЛІЗАЦІЯ І АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ ЗАСОБАМИ ТАЕКВОН-ДО	229

<b>КОВАЛЕНКО К.А., ВАСИЛЕНКО М.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ХЛОПЧИКІВ 5-6 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ</b>	239
<b>КОПОТЬ Є.С., ЮДЕНКО О.В., КРУШИНСЬКА Н.М., ШЕВЧЕНКО В.В. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЕФЕКТИВНА СКЛАДОВА ПРОГРАМ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ (НА МАТЕРІАЛІ ТАБОРІВ АКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ)</b>	242
<b>КОРЖНЕВА Є.П., КРУШИНСЬКА Н.М. ДОСВІД КОРЕКЦІЇ МОТОРНОЇ ІМІТАЦІЇ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ПЛАВАННЯМ</b>	251
<b>ОНІКІЄНКО О.О., МАРИНИЧ В.Л. МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ</b>	255
<b>ПРИМА І.І., ЮДЕНКО О.В., БІЛОШИЦЬКИЙ В.В., ШЕВЧЕНКО В.В. РОЛЬ ТА МІСЦЕ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО/ООС ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ</b>	261
<b>ПУЗАНЬ Я.П., КРУШИНСЬКА Н.М., СВИРИДЕНКО В.В. МАРАФОНСЬКИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ ВЕТЕРАНІВ АТО</b>	270
<b>ТІМОШИНА Є.В., ЮДЕНКО О.В., БІЛОШИЦЬКИЙ В.В., ПАРХОМЕНКО А.С. АДАПТИВНИЙ ВОЛЕЙБОЛ: ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ</b>	274
<b>ЦАРЯПКІН М.Г., КОГУТ І.О. АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ</b>	283

#### **РОЗДІЛ V ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

<b>БЕСЕДА А.М., ТІТАРЕНКО С.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГУ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	290
<b>ЗВЕРЬОК Х.М., ТІТАРЕНКО С.А. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОВІТРІ</b>	295
<b>КИРИК А.С., ТІТАРЕНКО С.А. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД</b>	299
<b>КОРОТКИХ Т.О., ТІТАРЕНКО С.А. СПІВПРАЦЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ТРЕТЬОГО РОКУ ЖИТТЯ З ПИТАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я</b>	304
<b>КОШОВЕЦЬ Д.В., ТІТАРЕНКО С.А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ</b>	309
<b>КРИВОНОС І.Д., ТІТАРЕНКО С.А. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ІГОР-АТРАКЦІОНІВ</b>	314

<b>МАСИЧ К.О., ТИТАРЕНКО С.А. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	319
<b>МИХАЙЛЕНКО Т.М., ТИТАРЕНКО С.А. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	325
<b>ПУСТИННИК Т.Г., ТИТАРЕНКО С.А. ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	330
<b>САВОЩЕНКО Н.Р., ТИТАРЕНКО С.А. ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	335
<b>СИДОРЕНКО Д.О., ТИТАРЕНКО С.А. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРАКТИКУ РОБОТИ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ</b>	339
<b>СОБОЛЬ К.О., ТИТАРЕНКО С.А. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ</b>	343



---

**АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ  
ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ**

---



## АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАД

*Амирханян Д.Н., Коваленко Я.О.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм. Згідно правил змагань та встановлених норм Міжнародною федерацією гімнастики (FIG) 2017-2020, в змагальних композиціях художньої гімнастики «відкрита» підсумкова оцінка базової труднощі гімнасток. Це спонукає тренерів та хореографів-постановників складати композиції на основі більшого використання елементів труднощі предмета, а саме «Майстерності» та «Ризикових елементів» [5]. Задля цього у різних країнах використовуються найрізноманітніші методики раціональної постановки композицій. Використання більшої кількості елементів труднощі базується на фундаменті технічної підготовленості. Удосконалення техніки рухових дій гімнасток у структурі композиції, як наведено в дослідженнях [1, 2, 4, 6] побудоване на підставі оцінки, розвитку та вдосконалення показників координації, а саме просторового переміщення та швидкості освоєння технічних рухів тіла.

Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет свідчать про недостатність науково-практичних матеріалів, щодо розвитку амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла спортсменок на сучасному етапі розвитку в художній гімнастиці.

**Мета дослідження** – обґрунтувати підходи складання змагальних композицій на основі просторового переміщення.

### **Завдання дослідження:**

1. Розглянути сучасні погляди щодо структури індивідуальних змагальних композицій в гімнастиці художній та її вплив на результативність змагальної діяльності спортсменок, за даними літератури та мережі Інтернет.

2. Здійснити аналіз змагальної діяльності спортсменок в гімнастиці художній і виявити вплив розвитку амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла спортсменок на змагальний результат.

3. Розробити схеми-переміщення в змагальних композиціях з обручем та виявити залежність складності і раціональності переміщень від технічної підготовленості спортсменок.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережи Інтернет, відеоаналіз композицій гімнасток високої кваліфікації, аналіз протоколів змагальної діяльності спортсменок на Всесвітніх універсіадах, методи математичної статистики [3].

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою аналізу науково-методичної літератури про зміст складання композицій, можна зробити висновок, що процес створення індивідуальних вправ дуже складний, індивідуальний і безсумнівно залежить від творчих здібностей тренера-постановника, його фантазії та вміння імпровізувати. Крім того, він залежить від спортивної підготовленості та творчої активності самих гімнасток, їх фізичної підготовленості, зорової і рухової пам'яті, просторового відчуття, музичного слуху, почуття ритму, музичної пам'яті, розуміння музики і виразності.

Проведений відеоаналіз композицій світових лідерів з гімнастики художньої дав змогу виявити закономірність: чим швидше рухається гімнастка під час змагальної композиції, тим більш яскраві рухові перебудови по спортивному майданчику. Серед досліджуваних композицій, найбільш вдале поєднання просторових переміщень ми можемо відмітити у таких гімнасток, як Селезньова К. (Російська Федерація), Агамірова З. (Азербайджан), Мелешук Є. (Україна), Руссо А. (Італія), Евчик Ю. (Республіка Білорусь), Зенг Л. (США). Композиції відрізняються своєю біомеханічною системою координат у поєднанні зі швидкістю переміщень по спортивному майданчику. Це залежить від індивідуальних і технічних якостей гімнастки, тобто швидкості переміщення гімнастки по

майданчику, а також школи рухів окремої країни в світі.

Проведено відеоаналіз 24 змагальних композицій індивідуального багатоборства гімнасток високої кваліфікації. Як приклад ми розглянемо вправи з обручем. Відеоаналіз дозволив розробити схеми переміщення в композиціях гімнасток провідних країн (рис.1) У вправі з обручем максимальну кількість рухових перебудов ми можемо побачити у гімнасток з Республіки Білорусь, Російської Федерації та Італії. Трохи меншу кількість просторових переміщень використала українська гімнастка, але треба відзначити сильну, класичну базу рухів тіла і техніку з предметом. Першу ступінь п'єдесталу у фінальних змаганнях з обручем зайняла Катерина Селезньова, гімнастка з Російської Федерації, яка продемонструвала максимальну кількість просторових перебудов.

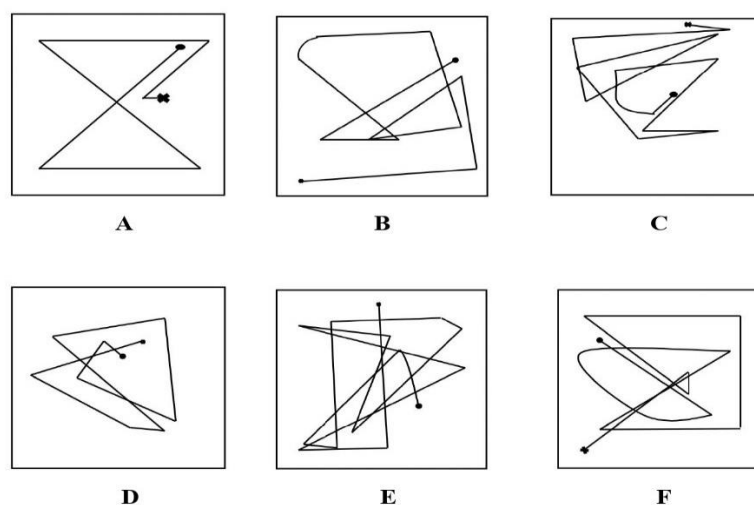


Рис.1. Схема переміщень гімнасток високої кваліфікації у вправі з обручем: А-Азербайджан, А.З.; В-Італія, Р.А.; С-Республіка Білорусь, Є.Ю.; D-Україна, М.Є.; Е-Російська Федерація, С.Є.; F-США, З.Л.

Ця гімнастка відрізняється своєю складно координованою роботою з предметами, що дає їй змогу за короткий проміжок часу виконати багато ризиків і майстерностей за допомогою яких гімнастка виборює найвищі бали за змагальну композицію. Дивлячись на кількість просторових переміщень представниці Республіки Білорусь ми бачимо, що гімнастка виконала 13 схематичних переміщень

на килимовому просторі, що вказує на високий рівень швидкісно-координаційних здібностей. Виходячи з результатів змагань Юлія Євчик здобула 2 місце в даному фінальному змаганні. І замкнула трійку лідерів представниця з України, Єва Мелещук. В своїй композиції вона охопила площу килима використавши 12 схематичних перебудов. Українка вміло об'єднала складність предмета, та чіткість виконання елементів, завдяки динамічним, темпо-ритмічним змінам музикального супроводу.

Вправи з обручем містять великий обсяг різноманітної техніки виконання елементів майстерності та ризиків. Якщо порівнювати просторове переміщення гімнасток з обручем, то можемо виявити, що саме з цим предметом гімнастики виконують максимальну кількість просторових перебудов.

**Висновки.** При побудові змагальних композицій, необхідно звертати увагу на кількість пересувань, ракурси та пози тіла, амплітуду переміщення, швидкість виконання рухів, але все це можливо вдало реалізувати за умови створення сприятливої підготовки. А саме: вдосконалення технічної підготовленості гімнасток, розвитку координаційних здібностей за допомогою новітніх методів та засобів, застосування змагальних умов в тренувальному процесі (відтворення змагальної атмосфери), задля вивчення проблемних питань в існуючих композиціях.

### **Література**

1. Болобан, В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / Виктор Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 73–80.
2. Винер – Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И.А Винер – Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина // Учеб. пособие. – М.: Человек, 2014. – 120 с.
3. Денисова ЛВ, Харченко ЛА, Хмельницкая ИВ. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Киев; 2010. – 114 с.

4. Карпенко Л.А. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике /Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Вестник спортивной науки, 2013. - №3. – С.14 – 18.

5. Boloban WN. Reaktion time and motor time in an atletie's movements. In: Ermakov SS, editor. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. № 10. Kharkiv; 2009. p. 295-301.

6. Kovalenko YO, Boloban VN. Analysis of individual program of rhythmic gymnast, in Rio de Janeiro 2016. В: Гамалій ВВ, Кашуба ВО, Шинкарук ОА, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали 5-ої Всеукр. електрон. конф. Київ: НУФВСУ; 2017. с. 6-8.

## ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЧЕРЕЗ КРИЗУ ПЕРЕХІДНОГО ВІКУ 6-7 ТА 13-14 РОКІВ

*Бочарова А.О., Фольварочний І.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Проблема підготовки спортсменів через кризу перехідного віку 6-7 та 13-14 років є досить актуальною, адже у ці періоди за короткий час відбуваються значні психологічні зміни у поведінці і загалом в житті дитини. Тренерам у цей період дуже складно контролювати і мотивувати вихованців до занять спортом. Тому працівники фізичної культури і спорту повинні знати і вміти працювати з дітьми перехідного віку для успішного формування і становлення їх особистості.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості поведінки і мислення дітей перехідного віку, а також визначити способи і методи роботи тренерів для вирішення проблеми підготовки спортсменів, що знаходяться у кризовому періоді.

### **Завдання дослідження:**

1. Виявити ефективні способи і методи поводження тренерів з дітьми перехідного віку для покращення взаєморозуміння між ними та для забезпечення їх успішної спортивної діяльності.

**Методи та організація дослідження:** вивчення і аналіз психолого-педагогічної літератури за даною проблемою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кожна дитина стикається з кризовими явищами в певні періоди свого життя, але їх прояв є індивідуальним.

Смірнова Е. О. у своїй науковій праці «Дитяча психологія» зазначила, що у віці 6-7 років головні зміни дитини відбуваються у її поведінці. Дитина починає без будь-якої причини кривлятися, манірничати, вередувати. У її поведінці з'являється щось навмисне, безглузде і штучне, блазнювання і навіть клоунада, що ніяк не мотивоване зовні [1].

Також для даного кризового періоду характерний контакт з великою кількістю незнайомих людей, з'являються певні непорозуміння і труднощі між дитиною і близькими родичами, а також між спортсменом і тренерами. Дитина може почати ігнорувати вказівки тренера або зовсім втрачати інтерес до занять спортом. Через це дуже важливим є заохочення і мотивація дитини до спортивної діяльності, формування правильних моральних і вольових якостей та правил поведінки в соціумі. Тренер своїми діями, словами і поведінкою повинен пояснювати, що він є авторитетом, носієм знань, що його треба слухатися і поважати.

У такому випадку дитина спостерігає, що дорослий більш поважно й серйозно ставиться до діяльності учіння, а тому прагне оволодіти цією діяльністю [2].

При роботі з дітьми 6-7 років можна застосовувати ігрові методики виховання. Рухливі ігри, квести, естафети і тому подібне, сприяють вихованню важливих людських якостей, формуванню уявлення про моральні норми поведінки, позитивні вчинки (взаємоповагу, взаємодопомогу, чесність тощо). Тренер під час застосування ігрової методики повинен якомога більше контактувати з вихованцями, створювати між ними атмосферу доброзичливості, відвертості, емоційної піднесеності. Саме організаторські здібності тренера, вміння зрозуміло і чітко пояснювати вправи, контактувати з дітьми – формує поважне ставлення між спортсменами і педагогом. А цікаве проведення занять, застосування різноманітних ігор сприяє розвитку інтересу і зацікавленості до спортивної діяльності, що згодом призводить до звички систематично займатися фізичною активністю.

У віці 13-14 років відбувається перехід дитини від дитинства до дорослості.

Дуткевич Т. В. вважає, що у цей період підліток намагається зайняти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми. Підліток усвідомлює своє право на повагу, самостійність, довіру з боку оточуючих. А в особі тренерів і вчителів, вихованці цінують ерудованість, справедливість, доброзичливість, тактовність, вміння організувати роботу учнів [2].

Знаючи особливості цього кризового періоду, тренер може застосовувати методики виховання, де спортсмен зможе проявити себе, як дорослу і самостійну

особистість. Наприклад, можна дати можливість самостійно провести частину заняття, довірити відповідальні доручення або певні обов'язки, надати вихованцю право вибору в тому чи іншому питанні, порадитися з ним тощо. Під час застосування даних методів, дитина буде відчувати, що тренер відноситься до нього, як до дорослого. Слід пам'ятати, що підлітки чутливі до критики з боку тренера, так і з боку своїх однолітків, тому треба більш делікатно підбирати слова і методи пояснення на тренуваннях, створювати поважне ставлення і дружні стосунки, як у команді спортсменів, так і особисто між тренером і вихованцем.

Взагалі, характер спілкування з дорослими істотно впливає на особливості самооцінки підлітків. При неадекватному реагуванні дорослих на конфлікт з підлітком він стає відчуженим, безконтрольним, некерованим, відмовляється від спілкування [2].

Серед дівчат, які займаються художньою гімнастикою у ПНЗ ЦВПСВМ «Perfection», за січень 2021 року свою спортивну діяльність завершили 3 дівчини підліткового віку 13-14 років та 2 дівчини 6-7 років. Більшість дітей закінчують свою спортивну діяльність саме у ці кризові періоди.

**Висновки.** Кожна дитина неминуче стикається з психологічними змінами своєї особистості під час перехідного віку, що може супроводжуватися зміною поведінки або втратою інтересу і мотивації до занять спортом.

Під час роботи з дітьми 6-7 років, доречним буде відати перевагу ігровим методикам, які будуть сприяти зацікавленості дітей до спортивної діяльності.

Під час роботи з дітьми 13-14 років, доречним буде застосовувати методики, де дитина зможе проявити себе як доросла, самостійна і відповідальна особистість. Ці методики будуть сприяти соціальній адаптації, а також формуванню адекватної самооцінки.

### **Література**

1. Смірнова Е.О. Дитяча психологія: підручник для навчальних закладів. 3-є видання, 2009 – С. 284.
2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012 – С. 375, 377.



## КОНЦЕПЦІЯ «ПРЕАБІЛІТАЦІЇ» У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

*Бутримас С.С., Омел'янчик-Зюркалова О.О.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Спортивна гімнастика є дуже травматичним видом спорту. Тому в сучасній спортивній гімнастиці неможливо конкурувати на міжнародній арені без вирішення ряду питань: біологічний, медичний, фармакологічний моніторинг та контроль за спортсменами, реалізація заходів із преабілітації та реабілітації для збільшення ефективності тренувань і запобігання травматизму.

У 80-х роках ХХ ст. для професійних спортсменів була запропонована концепція «преабілітації», як процесу попередження можливих травм. Пізніше вона була визначена як активний профілактичний підхід до вправ, харчування та зміни способу життя, спрямованих на максимальне здоров'я та благополуччя.

Преабілітація в спортивній медицині — це процес підвищення функціональних можливостей спортсмена для попередження травматизму.

Програми преабілітації зосереджені на підготовці організму до вимог конкретного виду спорту або відповідної спортивної діяльності. Програма преабілітації порушень ОРА гімнастів повинна містити в собі діагностичний моніторинг для виявлення наявних дисбалансів і систему профілактичних заходів.

Актуальність роботи полягає в тому, що порушена тема є одним із головних завдань спортивної медицини сьогодення. У сучасній науковій літературі майже не зустрічається порівняльний аналіз локалізації та специфіки травмувань складно-координованих видів спорту, таких як спортивна гімнастика. Це безпосередньо впливає на вирішення питань щодо ефективності тренувань, збереження здоров'я спортсменів, їхньої здатності до великих навантажень і запобіганню травматизму.

**Мета дослідження** – дослідження проблеми травматизму опорно-рухової системи спортсменів, що займаються спортивною гімнастикою.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати програми реабілітації гімнастів.
2. Дослідити специфіку травмування гімнастів під час тренувань та змагань.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідницька частина роботи складалася зі спостереження за спортсменами, що тренуються в Олімпійському коледжі імені Івана Піддубного, Школі вищої спортивної майстерності міста Києва, Олімпійському центрі "Конча-Заспа" зі спортивної гімнастики, які є професійними спортсменами, їх опитування та анкетування, проведення аналізу структури звернення за медичною допомогою. Усього було 34 опитаних у віці від 12 до 29 років. Також було проаналізовано дані анкетування 30 гімнастів (їх батьків) у віці від 5 до 11 років СДЮШОР "Юність Києва".

Анкетування дало змогу виявити характер, тривалість і час больових відчуттів, що виникають у результаті отриманих травм.

За результатами дослідження було проаналізовано специфіку травмувань під час тренувань і змагань (далеко не завжди легко травмований спортсмен, звертається до медичних фахівців), зроблені певні висновки.

*Таблиця 1*

**Специфіка травм у спортсменів із спортивної гімнастики під час тренувань**

Травми	Чоловіки, %	Жінки, %
Переломи кісток верхніх кінцівок	28,45	19,85
Переломи кісток нижніх кінцівок	6,25	7,82
Вивихи	25,32	27,44
Розтягнення м'язів	42,21	33,26
Розтягнення зв'язок кінцівок	32,6	26,15
Хвороби стоп	16,25	12,75
Садна	36,25	31,72
Синці	28	22,5
Не було жодних травм	9,5	6,25

**Специфіка травм у спортсменів із спортивної гімнастики під час змагань**

Травми	Чоловіки, %	Жінки, %
Переломи кісток верхніх кінцівок	4,7	5,2
Переломи кісток нижніх кінцівок	3,8	3,1
Вивихи	15,2	12,6
Розтягнення м'язів	36,3	28,9
Розтягнення зв'язок кінцівок	26,7	22,5
Хвороби стоп	16,1	11,4
Садна	21,7	19,3
Синці	24	19,2
Не було жодних травм	15,2	16,4

**Висновки.** Фактори виникнення травм були пов'язані з зовнішніми (тренувальне середовище, якість спортивного інвентарю, якість харчування, застосування фармакологічних препаратів, нераціональна побудова компонентів підготовки та ін.) і внутрішніми причинами (вік спортсмена, маса тіла, незагоєні травми, наявність захворювань, слабкість і непропорційність розвитку м'язів, низький рівень гнучкості або, навпаки, розхитаність суглобів, недостатня техніко-тактична майстерність, психологічна нестійкість і неадекватність поведінки в складних умовах тренувальної та змагальної діяльності).

Саме на внутрішні чинники та якість харчування, що потенційно піддаються впливу, і повинна бути спрямована програма реабілітації.

Для запобігання та зменшення випадків травмування спортсменів необхідно впроваджувати паралельно з загальною програмою тренувань програму реабілітації, яка повинна містити в собі активний комплексний профілактичний підхід до вправ, харчування та корегування способу життя, спрямований на максимальне зміцнення здоров'я та благополуччя, підвищення функціональних можливостей спортсмена для запобігання травматизму. При цьому потрібно

звернути увагу на значне підвищення складності виконуваних комбінацій у сучасній гімнастиці, зокрема в підлітковому віці – найбільш травматичному.

Незважаючи на травми спортсмени продовжують займатися обраним видом спорту. Завдячуючи спортивному духу, наполегливості вони досягають найвищих результатів.

Упровадження концепції преабілітації в тренувальний процес збільшить чисельність фахових спортсменів, і це дасть можливість тренерам якісного вибору для формування команд (обласних, міських і в кінцевому рахунку – національної).

### **Література**

1. Платонов, В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті.[Текст]/ В.Н. Платонов. – Київ: Олімпійська література, 1997 – 583 с.

2. Уенсберг, Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури. [Текст]/ Р.С. Уенсберг, Д. Гоулд . – Київ: Олімпійська література, 1998 – 336 с.

3. Бар Р., Кросгауг Т. Розуміння механізмів травмування: ключ компонент запобігання травматизму в спорті // British Journal of Sports Ліки. – 2005. – 39. – С. 324–329.

4. Спортивная гимнастика и акробатика [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

[http://artgym.at.ua/publ/o\\_zdorove/travmy\\_v\\_sportivnoj\\_gimnastike\\_chast\\_1/4-1-0-29](http://artgym.at.ua/publ/o_zdorove/travmy_v_sportivnoj_gimnastike_chast_1/4-1-0-29)

5. Преабилитация в профилактике опорно-двигательного аппарата [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://cyberleninka.ru/article/n/preabilitatsiya-v-profilaktike-povrezhdeniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata/viewer>

## КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

*Васільєва А.О., Шльонська О.Л.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Підготовка спортсменів у сучасних умовах багато в чому обумовлена ефективністю методів організації та керування тренувальним процесом з використанням контролю та врахуванням індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей спортсменів, а також застосуванням раціональних тренувальних технологій [3, 5].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що розширення арсеналу техніко-тактичних дій волейболістів різного амплуа, збільшення інтенсивності та швидкості гри вплинули на вимоги до спеціальної фізичної підготовленості волейболісток, як основного фактору, який впливає на ефективність змагальної діяльності. Проблема спеціальної фізичної підготовленості волейболісток всебічно вивчалася у роботах Т. Ф. Мельника [2], А Ковальчук, О. Куц [1]. Б. Тінюкова [4]. Однак, на даний момент залишається недостатньо розкритим питання вибору педагогічних тестів, які б могли надати об'єктивну інформацію спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Тому, з огляду на це, актуальним залишається впровадження педагогічних тестів, які б сприяли контролю спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток, що сприятиме оптимізації тренувального процесу і, що в подальшому може позитивно вплинути на ефективність їх змагальної діяльності.

**Мета дослідження** - здійснення контролю спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток на основі педагогічного тестування.

### **Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури вивчити особливості прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток.

2. Визначити рівень прояву спеціальних фізичних здібностей волейболісток різної кваліфікації на основі педагогічного тестування.

**Методи та організація дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури з метою визначення актуальності питань контролю спеціальних фізичних здібностей у волейболі, педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю кваліфікованих волейболісток, методи математичної статистики для обробки статистичного матеріалу (метод середніх величин).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією із тенденцій сучасного волейболу, є постійне підвищення рівня фізичних здібностей висококваліфікованих гравців, особливо спеціальних фізичних, що набуває особливого значення при застосуванні широкого арсеналу техніко-тактичних дій в умовах жорсткого дефіциту часу та простору. У процесі змагальної діяльності волейболістки виконують велику кількість ігрових дій, що можуть бути різними за обсягом та їх інтенсивністю, ефективність яких вимагають необхідного рівня прояву спеціальних фізичних здібностей. У свою чергу ефективність техніко-тактичних дій залежить від розвитку у спортсменок вміння орієнтуватись у просторі, швидко прийняти рішення та виконати його у складних ігрових обставинах, вміння спостерігати та протидіяти активним нападаючим діям суперника, виконувати велику кількість стрибків, перекатів та падінь зберігаючи при цьому статичну рівновагу для подальшої змагальної діяльності. Тому, для оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток, на нашу думку слід застосовувати педагогічні тести, які повністю відображують ті здібності, які впливають на ефективність їх змагальної діяльності та відображують її специфічність порівняно з іншими командно-ігровими видами спорту.

Отже, було відібрано наступні педагогічні тести: «Човник» 24 м та 48 м, «Човник у падінні» (24 та 48 м), «Ялинка», «Ялинка у падінні», згинання та розгинання рук у положенні лежачи протягом 20 с, присідання протягом 20 с.

У таблиці 1 представлено результати педагогічного тестування спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток команди «Білозгар-Медуніверситет».

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток за результатами педагогічного тестування у спеціально-підготовчому періоді першого макроциклу 2020-2021 рр. (n=22)**

Гра- вєць	Педагогічні тести															
	«Човник», 24 м, с		«Човник» (у падінні), 24 м		«Човник» 48 м, с		«Човник» (у падінні) 48 м, с		«Ялинка», с		«Ялинка» у падінні 48 м, с		Згинання та розги- нання рук у поло- женні лежачи протягом 20 с		Присідан- ня протягом 20 с	
	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S
Г-я*	7,9	0,1	7,6	0,2	12,0	0,04	15,5	0,1	23,1	0,2	28,3	0,1	34	0,2	59	1,2
П-т	8,3	0,1	8,6	0,04	12,9	0,1	15,7	0,04	20,2	0,9	33,0	0,9	40	3,2	54	0,4
Ж-с*	9,4	0,2	9,9	0,2	13,6	0,3	19,8	0,8	26,0	0,5	33,8	1,0	30	1,0	40	2,5
К-а*	8,6	0,02	9,7	0,2	12,4	0,04	16,9	0,2	24,8	0,1	28,0	0,2	23	2,5	53	0,2
Л-з*	9,3	0,2	9,3	0,1	13,2	0,2	15,4	0,1	25,9	0,1	29,3	0,1	28	1,5	43	1,0
М-р*	9,9	0,3	9,8	0,2	13,5	0,3	18,9	0,6	25,9	0,1	31,0	0,4	32	0,6	58	1,3
Д-я*	9,7	0,2	9,1	0,1	13,4	0,3	17,6	0,4	26,7	0,3	33,0	0,9	42	1,5	51	0,2
В-а	9,1	0,2	8,7	0,04	12,7	0,1	17,0	0,2	25,0	0,3	28,0	0,2	25	2,1	51	0,2
Г-а	10,0	0,3	9,9	0,2	12,4	0,04	16,3	0,1	26,2	0,4	29,9	0,2	30	1,0	54	0,4
Б-т	9,8	0,3	9,3	0,1	12,3	0,04	15,9	0,04	24,3	0,04	28,1	0,2	32	0,6	54	0,4
С-н*	9,2	0,2	9,1	0,1	12,1	0,04	15,8	–	23,8	0,1	28,8	0,04	40	3,2	56	0,8
П-т	8,2	0,1	8,2	0,1	12,3	0,04	15,2	0,1	23,5	0,2	30,2	0,2	36	0,2	45	1,5
Л-ь	7,7	0,2	8,4	0,1	12,0	0,04	16,0	0,04	23,1	0,2	27,4	0,3	37	0,4	56	0,8
Т-а	8,2	0,1	8,8	–	12,2	–	15,3	0,1	23,4	0,2	27,0	0,4	40	3,2	59	1,2
Х-р	9,0	0,2	8,8	–	12,3	0,04	15,2	0,1	24,6	0,04	28,1	0,2	44	1,9	58	1,3
Т-л	8,4	0,02	8,6	0,04	11,4	0,2	14,3	0,3	24,1	0,1	26,4	0,5	39	0,8	48	0,8
К-о	7,7	0,2	9,1	0,1	11,0	0,2	14,0	0,4	24,2	0,04	28,3	0,1	38	0,6	50	0,4

## Продовження таблиці 1

Л-б	6,9	0,3	9,0	0,1	11,5	0,1	13,3	0,5	24,0	0,1	27,4	0,3	36	0,2	50	0,4
Х-ю	8,8	0,1	8,3	0,1	11,7	0,1	14,7	0,2	24,6	0,04	27,0	0,4	42	1,5	60	1,7
Щ-а	6,7	0,2	8,0	0,2	10,6	0,3	16,2	0,1	24,2	0,04	29,5	0,1	36	0,2	54	0,4
Д-а	7,2	0,3	7,9	0,6	12,1	0,04	13,4	0,5	25,1	0,1	28,8	0,04	40	3,2	52	–
Р-м	7,4	0,2	8,1	0,1	11,7	0,1	16,7	0,2	25,0	0,1	27,7	0,2	34	0,2	48	0,8
<b>Х</b>	<b>8,5</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,8</b>	<b>0,2</b>	<b>24,4</b>	<b>0,2</b>	<b>29,0</b>	<b>0,3</b>	<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>52</b>	<b>0,8</b>

Аналіз результатів педагогічного тестування свідчить, що кваліфіковані волейболістки основного складу команди у більшості показників спеціальної фізичної підготовленості з високим ступенем достовірності мали перевагу над спортсменками резервного складу команди. На рисунку 1 представлено порівняльна характеристика рівня прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток основного складу команди та резерву.

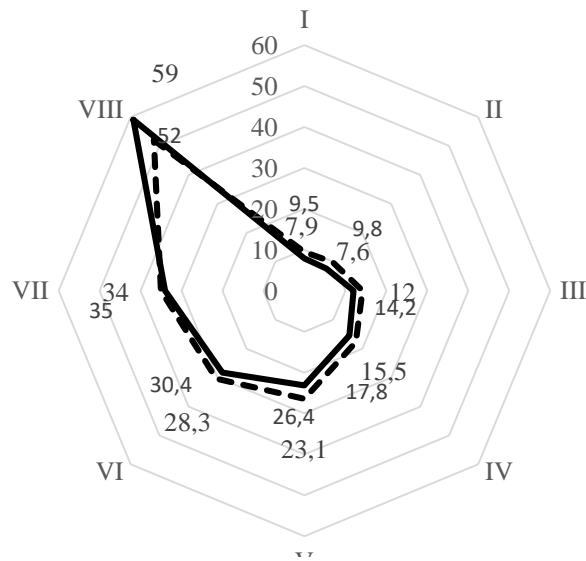


Рис. 1. Показники прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток за результатами педагогічного тестування: I – «Човник», 24 м, с; II – «Човник у падінні», 24 м, с; III – «Човник», 48 м, с; IV – «Човник у падінні», 48 м, с; V – «Ялинка», с; VI – «Ялинка у падінні», с; VII – згинання та розгинання рук у положенні лежачи протягом 20 с; VIII – Присідання протягом 20 с.

————— – кваліфіковані волейболістки основного складу команди;

----- – кваліфіковані волейболістки резервного складу команди;



Особливості прояву спеціальних фізичних здібностей між спортсменкам обох груп мають певні розбіжності. Особливо це стосується тестів на спрямованих на визначення прояву спеціальної швидкості, де за тестами «Човник» 24 м кваліфіковані волейболістки мають результати 7,9 та 7,6 с при порівнянні із середньогруповими значеннями 9,5 та 9,8 с відповідно. Така ж тенденція спостерігається при виконанні тесту «Ялинка», який спрямований на визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, де у спортсменок основного складу команди спостерігається результат 23,1 с на відміну від середньогрупового значення 26,4 с. При виконанні педагогічного тесту «Ялинка» у падінні, який спрямований на визначенні рівня прояву спеціальної витривалості у кваліфікованих волейболісток також спостерігається тенденція до кращих результатів у спортсменок основного складу команди – 28,3 та 30,4 с відповідно. Педагогічний тест «Згинання та розгинання рук у положенні лежачи» спрямований на визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, а саме, здатності спортсменок максимально швидко розгинати руки у ліктьових суглобах, що позитивно впливає на ефективність виконання нападаючого удару. В даному випадку існує невелика розбіжність при його виконанні волейболістками основного складу команди (34 рази) та резерву (35 разів). Результати педагогічного тесту «Присідання протягом 20 с» впливає на ефективність захисних дій та швидкість реакції кваліфікованих волейболісток. Таким чином існують певні розбіжності при їх виконанні досліджуваними групами спортсменок – 59 та 52 рази відповідно.

### **Висновки.**

1. Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що високий рівень прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток є значущим компонентом, який впливає на ефективність змагальної діяльності.

2. Аналіз результатів педагогічного тестування кваліфікованих волейболісток команди «Білозгар-Медуніверситет» свідчить, що основний склад

команди має кращі результати при порівнянні з резервом, що і підтверджує необхідність подальшого підвищення спеціальних фізичних здібностей у спортсменок.

3. Найбільші розбіжності у результатах педагогічного тестування між досліджуваними спортсменками спостерігається при виконанні тестів на спеціальну швидкість («Човник» 24 та 48 м); координацію («Човник у падінні» 24 та 48 м); спеціальну витривалість («Ялинка у падінні»).

### **Література**

1. Ковальчук А, Куц О. Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015; 3(31): – С. 242–245.

2. Мельник Т. Контроль за рівнем спеціальної тренуваності волейболістів / Т.Мельник, К.Жигун // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. –Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. –№ 2 (6) –С.95–99.

3. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская лит., 2018. – 570 с.

4. Тиннюков АБ. Методика специальной физической и технической подготовки квалифицированных волейболисток с использованием дополнительного спортивного оборудования [диссертация]. Ульяновск: 2019. – 169 с.

5. Фомин ЕВ. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое применение: методические рекомендации. Москва; 2012. – 23 с.

## МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ КОМПОЗИЦІЇ ДЛЯ ГІМНАСТОК ІІІ РОЗРЯДУ

*Дрига А.В., Долбишева Н.Г.*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
м. Дніпро, Україна*

**Актуальність.** Сучасна система багаторічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці розвивається відповідно до тенденцій та законів розвитку олімпійського спорту. За даними Балабанова Е. В. [3], Байер В. В[2] у якості системо-утворюючих тенденцій у розвитку художньої гімнастики виступають наступні: рання спеціалізація, індивідуалізація вищої спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції за високі спортивні титули, підвищення престижності вищих спортивних досягнень, підвищення мотивації щодо довготривалого перебування на заключних етапах багаторічної підготовки.

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлено правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) [4].

Науковці Л.О. Карпенко, 2001; В. А. Леонова, 2003; І. В. Цепелевич, 2007; Ю.Ю. Борисова, 2013; Н.Г. Долбишева 2013: наголошують що загострення спортивної конкуренції національних збірних команд світової художньої гімнастики змушує звернути особливу увагу на подальше підвищення ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів, які сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменками [5].

Тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки дуже важливий етап на шляху становлення майстерності спортсмена. Тому композиції спортсменок

повинні відповідати не тільки рівню їх фізичної і технічної підготовленості, но і враховувати тенденції розвитку художньої гімнастики.

**Мета дослідження** – розкрити особливості побудови змагальної композиції з обручем гімнасток третього дорослого розряду.

**Методи та організація дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетування (опитування тренерів); педагогічне тестування (контрольні тести з оцінки технічної підготовленості); метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі КПНЗ «СДЮСШОР з гімнастики художньої» ДМР м. Дніпра в період з січня 2019 року по грудень 2020 року.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На першому етапі дослідження було проведено анкетування, в яких взяли участь 5 тренерів, які працюють в КПНЗ «СДЮСШОР з гімнастики художньої» ДМР м. Дніпра. Вони зазначили та виявили, що при складанні композиції є найпоширеніші помилками:

- 1) не вірний підбір музичного супроводу, що призводить до невідповідності рухів і музики, на що вказали 60% респондентів;
- 2) нераціональне використання гімнасткою майданчика, що знижує динамізм і повноту сприйняття композиції, на що вказали 40% респондентів;
- 3) структурна одноманітність технічних елементів, що не дозволяє надати композиції колорит і індивідуальність, на що вказали 70% респондентів .

Однією з причин цих помилок може бути порушення технології створення змагальних програм гімнасток. Для усунення помилок потрібно дотримуватися правил, а саме технічну, фізичну підготовленість гімнасток, рівень їх майстерності. Для складання композиції, тренеру необхідно дізнатися рівень технічної підготовленості гімнасток, для виконання основних елементів програми. Що і є другим етапом дослідження.

Для оцінки технічної підготовленості ми використовували тести, які рекомендовані програмою для ДЮСШ з гімнастики художньої. А саме елементи:

стрибок шагом; стрибок в кільце; рівновага «Прапорець»; арабеск; кільце за допомогою рук; поворот в «Аттіюд» (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники технічної підготовленості гімнасток 7-8 років без предмету**

№	Тести	Експериментальна група			p	Контрольна група		
		X	$\sigma$	m		X	$\sigma$	m
1.	Стрибок шагом	4,2	0,6	0,3	>0,05	4,0	0,4	0,2
2.	Стрибок в кільце	4,0	0,4	0,2	>0,05	3,6	0,5	0,2
3.	Рівновага «Прапорець»	4,6	0,5	0,2	>0,05	4,4	0,5	0,2
4.	Арабеск	4,4	0,7	0,3	>0,05	4,0	0,4	0,2
5.	Кільце за допомогою рук	4,2	0,6	0,3	>0,05	3,6	0,5	0,2
6.	Поворот Аттіюд	3,8	0,3	0,1	>0,05	3,6	0,5	0,2

За результатами дослідження 80% гімнасток з контрольної групи впорались з вправами на високому рівні. Рівновагу «Прапорець» та «Арабеск» виконали на високому рівні 80% та 90% спортсменок відповідно. Вправи стрибок шагом та рівновага кільце за допомогою рук 75% гімнасток виконали на рівні вищому за середній. Більшість спортсменок (60%) впоралися з вправами «поворот Аттіюд» та стрибок в кільце на середньому рівні.

Гімнастки експериментальної групи впорались з вправами на середньому рівні – що склало 60% спортсменок, а на рівні нижче за середній - 40% спортсменів. При виконання цих елементів спостерігалися такі помилки: «поворот Аттіюд» - нога нижче 90°, виконання повороту менш ніж на 360°. «Стрибок в кільце» - закрыта форма стрибка.

Отже, за результатами тестування було визначено що рівень технічної підготовленості гімнасток контрольної і експериментальної групи без предмета

достатній. Спортсменки володіють технікою елементів добре для вивчення нової змагальної композиції, але вправа «Аттїюд» треба доопрацювати.

Художня гімнастика характеризується виконанням змагальних композицій з предметами різної фактури. Для оцінки рівня технічної підготовленості з обручем використовувалися вправи: прохід; пережат; обертання; вільне обертання; обертання обруча навколо його осі; обертання навколо осі на підлозі; пережат обруча по підлозі (табл. 2).

Таблиця 2

### Показники технічної підготовленості гімнасток 7-8 років з обручем

№	Тести	Експериментальна група			P	Контрольна група		
		X	$\sigma$	m		X	$\sigma$	M
1.	Прохід	4,8	0,3	0,1	>0,05	4,2	0,3	0,1
2.	Пережат	4,0	0,4	0,2	>0,05	3,4	0,5	0,2
3.	Обертання	4,4	0,5	0,2	>0,05	4,2	0,3	0,1
4.	Вільне обертання	3,8	0,3	0,1	>0,05	3,6	0,5	0,2
5.	Обертання обруча навколо його осі	3,8	0,6	0,3	>0,05	3,4	0,5	0,2
6.	Обертання навколо осі на підлозі	4,6	0,5	0,2	>0,05	4,4	0,5	0,2
7	Пережат обруча по підлозі	3,8	0,3	0,1	>0,05	3,4	0,5	0,2

За результатами дослідження 70% гімнасток контрольної групи та 40% експериментальної впорались з вправами на високому рівні. Прохід та обертання навколо осі на підлозі виконали 85% та 90% гімнасток відповідно. 30% гімнасток з контрольної групи, впорались з вправами на середньому рівні: Вільне обертання виконали та обертання обруча навколо його осі, пережат обруча по підлозі виконали по 60% спортсменок на низькому рівні.

За результатами тестування було визначено що рівень технічної підготовленості гімнасток з контрольної і експериментальної групи достатній для вивчення нової змагальної композиції.

Методика складання змагальної композиції полягає у технологічній схемі, що гармонійно поєднує рухи. Композиція повинна складатися з: Труднощів тіла (BD Мінімум 3; зараховуються 9 з найвищою цінністю. До елементів входять стрибки, рівноваги, обертання- мінімум по 1 елементу. Комбінація танцювальних кроків (S Мінімум 1). Динамічні елементи з обертанням (R Мінімум 1, Максимум 5). Труднощі предмета (AD Мінімум 1). Гімнастка повинна виконувати тільки елементи, які вона може виконати безпечно і з високою ступенем естетичної і технічної кваліфікації.

Врахування вихідного рівня та яким вправам гімнастики повинні навчитися під час вивчення нової композиції. Під час експерименту ми виявили, що гімнастки володіють елементами стрибок в кільце та «поворот Аттіюд» на недостатньому рівні. В процесі вивчення нової композиції вони будуть відпрацьовувати ці елементи.

Для композиції ми взяли музичний твір «Tutti Frutti». Це пісня американського співака Литла Ричарда. Жанр - рок-н-рол. Темп середній. Тривалість композиції 1 хвилина 30 секунд.

Змагальна композиція складається з елементів: рівновага «прапорець»- майстерність - стрибок шагом - кидок, ризик – арабеск – майстерність - кільце за допомогою рук - стрибок в кільце – майстерність – «поворот Аттіюд» - кидок, ризик.

За результатами виступу гімнасток на змаганнях було з'ясовано, що гімнастки експериментальної групи показали результат значно вищий ніж контрольної. Тому що в них була складніше композиція та вони виконали її на високому рівні. Це показує, що гімнастки експериментальної групи проявили свою майстерність та мають хороші передумови щодо підвищення рівня техніки володіння елементами з предметом та без.

За результатами виступу гімнасток контрольної групи більшість гімнасток зробили композицію на рівні вищому за середній рівень тому що у них залишилась стара композиція яка має нижчий рівень складності.

Після проведеного педагогічного експерименту для визначення ефективності побудови змагальної композиції з обручем нами було здійснено аналіз результатів змагань у Чемпіонаті міста з акцентом на техніку виконання гімнастичних вправ що входили до програми та є обов'язковими контрольними тестами програми ДЮСШ.

Результати виконання тестів визначили, що рівень технічної підготовленості в обох групах покращився та збільшився рівень змагального досвіду гімнасток.

*Таблиця 3*

### Результати виконання тестів

Гімнастичні елементи з предметом	Кількість помилок	
	Контрольна група	Експериментальна група
Прохід	0,1	0
Переكات	0,4	0,3
Обертання	0	0,1
Вільне обертання	0,2	0,2
Обертання обруча навколо його осі	0	0
Обертання навколо осі на підлозі	0	0
Переكات обруча по підлозі	0,2	0,1
Загальний бал за композицію	9,02	9,08

**Висновок.** Підсумки педагогічного експерименту на початковому рівні показали, що вихідний рівень гімнасток майже однаковий. Встановлено, що гімнастки на однаковому рівні виконують різні вправи з кожній групи елементів тіла та фундаментальні групи роботи з предметом.

Складення змагальної композиції з обручем з урахуванням початкового рівня гімнасток. В результаті проведеного експерименту гімнастки експериментальної групи показали більш краще виконавши композицію і кращий результат, але контрольна група також показала гарний результат.



## Література

1. Байер В.В. Муллагильдина А.Я. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с обручем). Физической воспитания студентов творческих специальностей. 2004. № 2. С. 31-36.
2. Балабанова Е. Анализ ошибок в технике выполнения гимнастками соревновательных упражнений с предметами. Олимпийской спорт и спорт для всех: IX Международный научный конгресс. Київ, 2005. - С. 311.
3. Борисова Ю.Ю. Єршоміна О.О. Підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток 6-7 років за допомогою уроків хореографії. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Випуск 19 (Том 2). С.139-144.
4. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки : основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
5. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. Москва: Человек, 2014. 120 с.
6. Медведева Е. Н. Объективные факторы, обуславливающие ценность трудности равновесий в художественной гимнастике. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 157-162.
7. Мирошниченко Т. Н. Анализ основных структурных компонентов композиций групповых упражнений художественной гимнастики. Теория и методика физического воспитания и спорта. Киев. 2001. № 2-3. С. 22-24.
8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2014. С. 218-229.

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ TRX ПЕТЕЛЬ

*Коваленко В.В., Рожкова Т.А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Спортивні бальні танці є технічно складним видом спорту. [1, 6]. Для прогресу в цьому неолімпійському виді необхідно постійно удосконалювати танцювальну програму за рахунок включення технічно-складних фігур. Фізичні та психологічні витрати організму спортсменів під час багатотурових танцювальних турнірів не менші ніж у представників інших видів спорту. Тому загальній та спеціальній фізичній підготовці спортсмени-танцюристи (латиністи та стандартисти) приділяють значну увагу [1, 3, 5, 6].

Традиційно в комплексі загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів використовують різні вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації рухів, розтягування. А високий рівень фізичної підготовленості дозволяє створити необхідні передумови для ефективної реалізації технічної підготовленості спортсменів-танцювальників, які змагаються в дуже складному, з точки зору координаційних, технічних та естетичних вимог, виді спорту [3, 5].

Для покращення загальної фізичної підготовки спортсмени, в тому числі і танцівники, використовують сучасні фітнес програми [6, 7]. Одним з перспективних методів покращення загальної фізичної підготовки спортсменів є використання TRX петель. Цей вид спортивного обладнання, останнім часом, успішно почали використовувати при тренуванні в різних видах спорту [2, 4, 8].

Разом з тим, питання використання TRX методики в спортивних танцях висвітлені недостатньо.

**Мета дослідження** – обґрунтування доцільності використання вправ TRX для покращення рівня фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням специфіки спортивних танців.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати систему фізичної підготовки в спортивних танцях;
2. Визначити можливості та особливості використання TRX петель при спеціальній фізичній підготовці спортсменів-танцювальників;
3. Перевірити ефективність застосування TRX петель в комплексі підготовки в спортивних танцях.

**Методи та організація дослідження:** бібліосемантичний (при вивченні літературних джерел), спостереження, анкетування, системного аналізу при синтезі інформації, індукція про роботі над розділами дослідження, статистичний аналіз, дедукція при формуванні висновків. Було проведено обстеження 16 спортсменів віком від 18 до 23 років, які займаються спортивними танцями. Всіх спортсменів, які приймали участь в експерименті, було досліджено згідно програми дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час проведення дослідження встановлено, що методика занять за системою TRX можливо включати в комплекс фізичної підготовки спортсменів в спортивних танцях. Аналіз отриманих результатів свідчить, що за короткий термін (2 місяці) використання занять TRX, вдалося суттєво покращити показники загальної фізичної підготовки в групі досвідчених (А-В клас) спортсменів-танцюристів за важливими якостями: координація (Рис.1) та силова витривалість (Рис.2). Проведене анкетування спортсменів та відвідувачів фітнес-залу свідчить про ефективність та комфортність запропонованого методу.

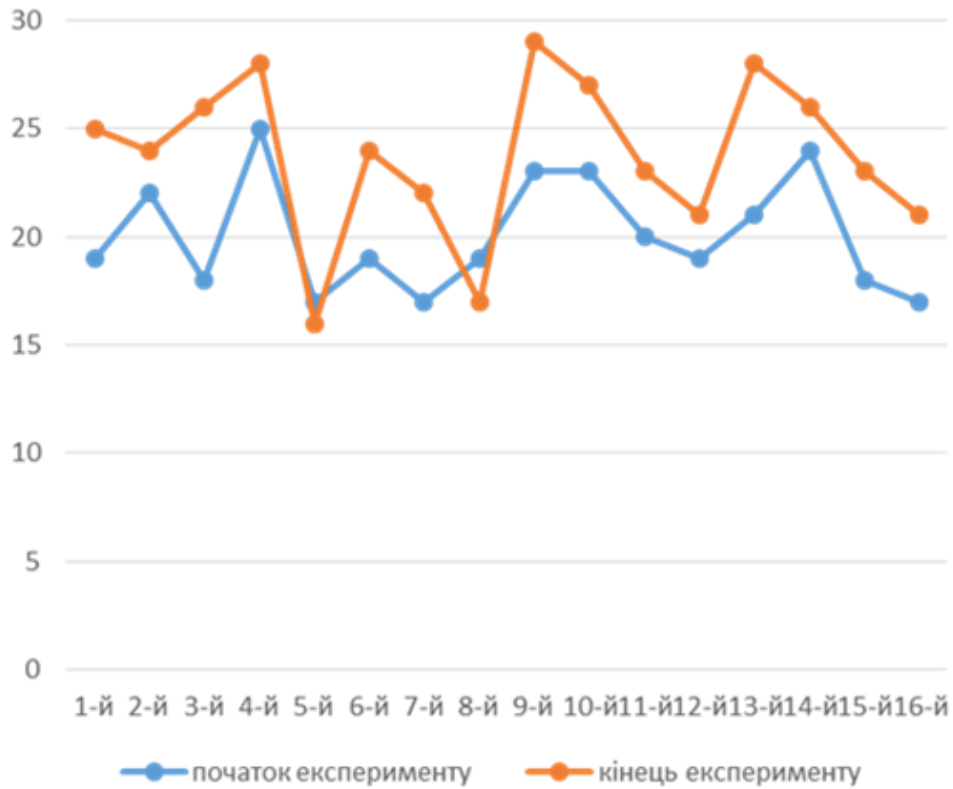


Рис. 1. Динаміка показників координації рухів спортсменів

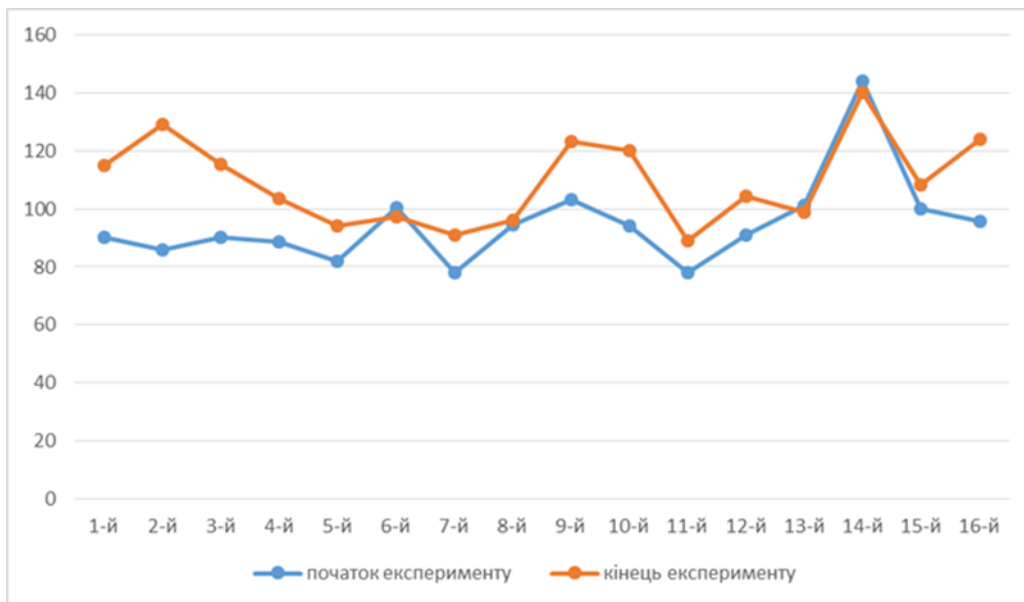


Рис. 2. Динаміка показників силової витривалості спортсменів

Подальші дослідження щодо можливості використання занять за системою TRX мають бути спрямовані на розробку комплексу вправ, з урахуванням

спеціалізації спортсменів (латинська або європейська програма), статі та індивідуальних фізіологічних особливостей кожного спортсмена.

### **Висновки.**

1. З'ясовано, що система фізичної підготовки спортсменів-танцювальників потребує розробки спеціальних комплексів, з урахуванням специфіки спортивних танців.

2. Обґрунтовано можливість використання TRX петель в тренувальному процесі спортсменів-танцювальників з метою покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3. Доведено, що використання занять TRX в комплексі фізичної підготовки спортсменів-танцювальників сприяє удосконаленню координації рухів та їх силової витривалості.

### **Література**

1. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2014; 3:13-18.

2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я . 2017; 3: 33-36.

3. Калужна О. М. Порівняльна ефективність різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Спортивна наука України [Інтернет]. 2013;5: 38–45. – Доступно на : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/169>

4. Кокарев Б.В., Щербій С.А., Данильченко С.І., Шеховцова К.В. Обґрунтування ефективності використання методики Табата на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету.2017;1:49-56.

5. Монахова Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров. Преподаватель XXI век . 2017; 2-1: 16-18.

6. Соронович І, Хом'яченко О, Веселкіна С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2: 13-19.

7. Терехова М. А., Чикалова Г.А., Колесников С.Б. Повышение физической подготовленности танцоров 16–18 лет посредством системы пилатес. Современные проблемы науки и образования. 2015;1: 27-31.

8. Шипунова Д. Н., Тимохина Н. В. Польза функциональных тренировок на петлях TRX [Интернет]. Наука-2020. 2018; 1(17). Доступно на URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polza-funktsionalnyh-trenirovok-na-petlyah-trx2016;4:16-20>.

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ

*Крутих О.В., Петренко Г.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Сучасний професійний теніс вимагає від спортсменів неабияких фізичних зусиль і ставить перед тими, хто націлений на успіх, винятково складні завдання. Зазвичай у тенісному матчі тенісист виконує від 300 до 500 різких рухів, які супроводжуються сплеском енергії, причому матч може продовжуватися більше чотирьох годин.

Основною метою тренувань тенісистів є розвиток і удосконалення вибухової сили і швидкості. Але основною помилкою відносно удосконалення швидкісних і силових якостей є виконання вправ із застосуванням гантелей або силових тренажерів з великою швидкістю. Ці методи, що широко застосовуються у тренуванні, непридатні для виконання на високих швидкостях та при цьому можуть бути досить небезпечними [3].

Тому для удосконалення швидкісно-силових якостей професійних тенісистів треба застосовувати спеціальні види вправ.

**Мета дослідження** - удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих тенісистів на основі впровадження в навчально-тренувальний процес вправ швидкісно-силової спрямованості.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити досвід провідних фахівців спорту вищих досягнень задля визначення комплексів спеціальних вправ з удосконалення швидкісно-силової підготовки.

2. Визначити критерії оцінки спеціальної швидкісно-силової підготовленості.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі розвитку швидкісної сили застосовуються засоби і методи, які як сприяють її цілісному розвитку, так і спрямовані на підвищення потенціалу окремих компонентів, які визначають рівень розвитку цієї якості. Для результативності рухових дій, які вимагають прояву швидкісної сили, важливий не стільки максимально доступний рівень, скільки здатність до швидкого досягнення необхідних для успішних дій показників сили. Для досягнення максимальних показників демонстрації сили необхідно не менше 300 мс. Водночас висока результативність рухових дій в реальних умовах спортивного протиборства здебільшого відмічається у часових проміжках від 0 до 200 мс. Тому темп розвитку сили у багатьох випадках виявляється більш важливим, ніж абсолютний рівень швидкісної сили. У цьому зв'язку методика силової підготовки передбачає необхідність пропорційного розвитку швидкісної сили і спроможності до її швидкого прояву. Розвиток останньої здебільшого пов'язаний з використанням пліометричного методу як найбільш ефективного для підвищення збудливості моторних нейронів [3].

Специфіка основних рухових дій у різних видах спорту визначає склад засобів, які використовуються для розвитку швидкісної сили. Наприклад, у тенісі найважливішу роль відіграють велика амплітуда руху і швидкість переміщення руки в плечовому суглобі. Це обумовлює необхідність використання різного роду кидків медбола, вправ на тренажерах, які забезпечують примусове розтягування м'язів і можливість швидкого переходу від ексцентричної роботи до концентричної. У тенісі пліометричне тренування переважно спрямоване на підвищення ефективності стрибків, прискорень, зупинок, швидкості зміни напрямку рухів. Це породжує необхідність тренування з використанням різноманітних стрибків з переміщенням у різних напрямках.

Такий підбір засобів є гарантією прояву швидкісної сили в різних діях, характерних для змагальної діяльності. Не менш важливо забезпечити спадковість



використання тренувальних засобів, різного роду спеціального обладнання, інвентарю і тренажерів з позицій забезпечення безпеки профілактики травм.

При розвитку швидкісної сили слід уникати вправ з різного роду пружними засобами – гумовими джгутами, пружинами. Проблема зводиться до того, що кожен рух починається при низькому опорі, а закінчується при високому, що суперечить особливостям прояву сили в різних рухових діях, характерних для спорту, де відбувається протилежна динаміка зусиль [3].

Приблизний комплекс вправ, який направлений на підвищення стартової швидкості та удосконалення швидкісно-силових якостей висококваліфікованих тенісистів у підготовчому та передзмагальному періодах [1]:

1) гравці знаходяться у правому кутку корту: дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика; дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика, а потім – скорочений удар вправо; дістати м'яч, що прямує в «протихід» руху гравця; дістати м'яч, що прямує у лівий кут майданчика, а потім – скорочений удар вправо та вліво;

2) гравці знаходяться у лівому кутку майданчика, виконують ті ж самі вправи, але відповідно змінюють напрямок польоту м'яча;

3) удар з льоту з пересуванням уперед; удар над головою у стрибку (10 разів);

4) з вихідного положення біля задньої лінії дістати «скорочений» м'яч, а потім – «свічку» ударом з відскоку, коли вертаються до задньої лінії;

5) стрибки (10-15-разів) – 5-6 серій з акцентом на правильне технічне виконання. Прагнути до легкості рухів: з ноги на ногу; поперемінно два стрибки на лівій, три – на правій; поперемінно три стрибки на лівій, три – на правій нозі; поштовхом двох ніг з глибокого присіду вправо-вліво з просуванням уперед;

б) стрибкові вправи з подоланням перешкод: стрибки через гімнастичну лавку поштовхом поперемінно то по одному, то по-другому її боці з просуванням уперед уздовж лавки (3-4 серії); поштовхом двох ніг; поштовхом правої ноги; поштовхом лівої ноги;

7) стрибки через легкоатлетичні бар'єри поштовхом двох ніг після стрибка в глибину з висоти 40 см (4-5 серій): у довжину, у довжину вправо, у довжину вліво, угору;

8) стрибки на місці (4-5 серій по 10 стрибків) угору з глибокого присіду;

9) «Кенгуру», «Щучка» або «Ножиці»; «Зірка»; стрибки поперемінно правою та лівою ногами;

10) метання набивних м'ячів у парах (кожне виконання по 5-6 разів): двома руками з-за голови, стоячи обличчям у напрямку руху; стоячи спиною у напрямку руху (5-6 разів); з-за голови з в. п. лежачи, руки витягнуті догори; з в. п. сидячи спиною один до одного – передача м'яча двома витягнутими руками один одному через боки; з в. п. лежачи стопами один до одного, руки з м'ячем витягнуті вгору – передача м'яча за послідовного згинання тулуба; рухом подачі з в. п. сидячи; рухом подачі з в. п. стоячи;

11) вправи з обтяженням (3-4 серії): вистрибування догори з глибокого присіду (20 разів); стрибки на місці з поперемінним глибоким випадом правої та лівої ніг (20 разів) та ін.

Зважаючи на характер та специфіку вправ для удосконалення швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів були визначені деякі із основних критеріїв оцінки (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Критерії оцінки спеціальної швидкісно-силової підготовленості висококваліфікованих тенісистів (чоловіки)**

Назва тесту	Рівень підготовленості		
	Високий	Середній	Низький
Човниковий біг (6×8 м), с	11,9	12,3	12,7
Стрибок у довжину з місця, см	305	265	225
Стрибок вгору, см	56	52	48
Кидок м'яча (1 кг) рухом подачі	30,5	28,5	26,5
Потрійний стрибок у довжину, м	9,1-10,0	8,1-9,0	7,0-8,0
«Три точки»	7,5	8,1	8,6

Такі дані дають можливість проводити систематичний контроль у фізичній підготовці гравців.

**Висновки.** Використання пліометричного методу є найбільш ефективним для удосконалення швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів. У тенісі пліометричне тренування переважно спрямоване на підвищення ефективності стрибків, прискорень, зупинок, швидкості зміни напрямку рухів. Найважливішу роль відіграють велика амплітуда руху і швидкість переміщення руки в плечовому суглобі. Це обумовлює необхідність використання різного роду кидків медбола, вправ на тренажерах, які забезпечують примусове розтягування м'язів і можливість швидкого переходу від ексцентричної роботи до концентричної.

Тому для визначення критеріїв оцінки спеціальної швидкісно-силової підготовленості треба враховувати специфіку цих вправ.

### **Література**

1. Ібраїмова МВ. Теніс: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю . Київ: РНМК; 2012. 160 с.

2. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.: іл.

3. Міжнародна спілка тренерів з тенісу (I coach) [Інтернет]. Доступно: <http://www.tenniscoach.com/>

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ

*Крутоголова Ю.Д., Приймак М.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Спорт в сучасному суспільстві є одним з найбільших багатогранних і багатофункціональних соціальних явищ, що включають в себе не тільки змагальну діяльність, а й спеціальну науково-обґрунтовану підготовку до неї і систему правових, політичних, організаційно-управлінських, економічних і ін.

Підготовка спортсменів є багатокомпонентний процес, що включає в себе організаційне та ресурсне забезпечення: науково-методичне, матеріально-технічне, медико-біологічне, кадрове, фінансове та ін. У нашій роботі досліджувалися актуальні проблеми підготовки плавців високої кваліфікації.

**Мета дослідження** – виявити проблеми ресурсного забезпечення в підготовці кваліфікованих плавців та визначити шляхи вдосконалення.

### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз спеціальних літературних джерел та джерела Інтернет з проблеми дослідження.
2. Визначити актуальні проблеми підготовки кваліфікованих плавців.

**Методи та організація досліджень:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережи Інтернет.

**Результати дослідження та обговорення.** За допомогою аналізу, узагальнення літературних джерел [1, 2, 3, 4] можемо визначити, що ресурсне забезпечення підготовки кваліфікованих плавців в Україні має декілька проблем:

1. Підвищення кваліфікації тренерських кадрів.

Це безпосередньо пов'язано з інформаційним забезпеченням системи спортивного тренування плавців. В світі щорічно випускаються десятки книг, відеофільмів, регулярно виходить велика кількість журналів, публікуються

матеріали численних конференцій. Нові можливості для підвищення кваліфікації тренерів надає Інтернет. На зарубіжних, а саме англомовних сайтах дуже оперативно висвітлюються новини світу плавання, доступні списки найсильніших спортсменів, рейтинги спортсменів з усього світу, поради та рекомендації провідних тренерів світу, записи запливів найсильніших плавців світу з коментарями професіоналів і багато іншого. Відставання нашої країни в цій галузі величезний [2].

## 2. Проблема пошуку видатних виконавців.

Цілком очевидно, що олімпійських висот може досягти тільки високообдарований плавець, що володіє специфічними особливостями статури, найвищим рівнем здоров'я, фізичних і психічних здібностей, а також технічною і тактичною майстерністю. У зв'язку з цим вирішальне значення має налагоджена системи пошуку і відбору обдарованих спортсменів [3].

## 3. Подальша інтенсифікація тренувальної діяльності.

Багато в чому це пов'язано з тим, що подальший прогрес світових досягнень у плаванні за рахунок розвитку аеробних потужності себе повністю вичерпав. На перший план виходить пошук методик, яка поліпшує анаеробні можливості провідних плавців на базі розвитку аеробної витривалості із застосуванням ергогенетичних засобів, таких як спеціалізоване харчування, фармакологія, фізіотерапевтичні методи, а також вплив біокліматичних факторів [2].

## 4. Сучасне матеріально-технічне забезпечення тренування на суші і в воді.

Існують різноманітні тренажерні пристрої, гідро-канал з автоматичною системою реєстрації фізіологічних, біохімічних і біомеханічних параметрів, сучасні гідрокостюми (типу «Arena Carbon»), барокамери, сучасні комплекси прецизійної відео реєстрації, створення фізичних і комп'ютерних моделей рухів, тривимірний відеозапис і т.д. Це дає також можливість модифікувати індивідуальну техніку плавця, оптимальну для його антропометричних, гідродинамічних, силових і інших індивідуальних можливостей [3].

Звісно, це дороге обладнання і далеко не кожна установа, де тренуються плавці, може собі дозволити його придбати.

#### 5. Соціальні гарантії для спортсменів і тренерів.

Невід'ємними ознаками великого спорту стали його професіоналізація і комерціалізація. З огляду на це, повинні бути вирішені питання про соціальний статус провідних спортсменів і тренерів (пенсійна, страхова і контрактна системи, що враховують гідну винагороду спортсмена і тренера, допомога в отриманні освіти та роботи після завершення спортивної кар'єри і ін.). В іншому випадку неминучий відтік найбільш перспективних молодих спортсменів за кордон, а тренерів – в комерційні оздоровчі клуби [2].

Взагалі питання «життя після спорту» було і є актуальним і болючим для спортсменів. Не завжди є можливість перейти на тренерську або викладацьку роботу, і тим більше, не всі спортсмени мають здібностей до такого роду роботи.

Спортивна кар'єра плавця закінчується у віці приблизно 30 років, частина життя прожите і вся вона віддана спорту, особистість певним чином сформована і тому питання соціально адаптації дуже важливе.

**Висновки.** Проведений аналіз актуальних проблем підготовки кваліфікованих плавців Україні показав, що в Україні існує величезна потреба в сучасних водноспортивних спорудах, професіоналах, які зможуть їх обслуговувати. Також, є потреба в кваліфікованих тренерах, що зможуть не тільки вивести спортсмена на світовий рівень за допомогою інноваційних підходів до тренування та досвіду зарубіжних спеціалістів, а і відшукати і побачити в спортсмені цю жагу і можливість досягти вищих досягнень в плаванні.

Зміна чинного законодавства в галузі фізичної культури і спорту та об'єднання дій органів державної влади, місцевого самоврядування, громадських комерційних організацій зможе підвищити рівень підготовки кваліфікованих плавців в Україні.

## Література

1. Авдиенко В.Б., Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты)/ Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б// "Советский Спорт", – 2014 . – С. 384.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание в XXI веке: прогнозы и перспективы / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Л. И. Партыка // Теория и практика физической культуры. – 2002. –№ 4. – С. 134 –142.
3. Платонов В. Н., Спортивное плавание: путь к успеху Кн. 1 / В. Н. Платонов // Олимпийская литература, – 2011. – С. 480.
4. Платонов В. Н., Енциклопедія Олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова. - К.: Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – С. 462

## АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 7-9 РОКІВ У РАМКАХ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ ТА ІНТЕНСИВІВ

*Кузовенкова Є.В., Андрєєва Н.О.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Художня гімнастика – олімпійський вид спорту, в якому гімнастки виконують вправи без предмета, зі скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою під музичний супровід [7, 4]. Судді оцінюють техніку виконання гімнасткою елементів, неординарність рухів та виразність тіла. Відноситься до складнокоординаційних видів спорту, який містить у собі мистецтво володіння тілом та предметом [4, 9].

Однією з провідних фізичних якостей, яка входить до інтегральної підготовки гімнасток-художниць є гнучкість. Саме за її відсутності погіршується амплітуда рухів у всіх суглобах, яка необхідна для успішного виконання усіх груп елементів тіла. Особливо важливо включати в систему тренувань вправи для розвитку активної та пасивної гнучкості, адже від рівня розвитку активної гнучкості залежить якість виконання усіх стрибкових та динамічних елементів, а від пасивної у свою чергу – виконання усіх статичних елементів з найбільшою амплітудою [3, 8, 9].

Правильно побудований тренувальний процес на рівні базової підготовки є основоположенням для розвитку усіх фізичних якостей, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Під час проведення тренувальних інтенсивів або навчально-тренувальних зборів створюються сприятливі умови для поглибленої роботи над окремими фізичними якостями, відводиться більше часу на роботу певних відділів тіла. Тому необхідно мати спеціальну методику, тактику розвитку обраних якостей, щоб отримати максимальну реалізацію фізичних здібностей за мінімальний проміжок часу [1, 2, 5, 6, 7].



**Мета дослідження** – виявити найбільш ефективні методи та засоби розвитку гнучкості, розробити та включити програму розвитку гнучкості гімнасток-художниць 7-9 років у рамках проведення навчально-тренувальних зборів та інтенсивів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити методичні рекомендації по підвищенню гнучкості у гімнастиці художній.
2. Вивчити практичний досвід тренерів стосовно сучасних засобів розвитку гнучкості.
3. Розробити та перевірити ефективність програми розвитку гнучкості для гімнасток-художниць 7-9 років у рамках проведення навчально-тренувальних зборів та інтенсивів.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літератури, анкетне опитування тренерів, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольне тестування, статистична обробка даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було проведено анкетування тренерів. Обробивши усі дані можна дійти висновку, що у тренерів з різним стажем роботи думка багато в чому співпадає, проте є запитання, де відповіді цих двох груп респондентів різняться. За результатами анкетного опитування можна побачити велику різницю в підході тренерів з різним стажем роботи до головних задач навчально-тренувальних зборів. Більшість старших тренерів зазначає про необхідність закріпити рівень та навчити елементів гнучкості як основної мети інтенсивів. В той час як тренери з меншим стажем роботи вважають, що в першу чергу потрібно підвищити рівень гнучкості у кульшовому суглобі та спині. Також можна побачити, що 95% тренерів 1 групи розтягують своїх дітей в такому відсотковому відношенні: 30% шпагати, 25% спину, 20% плечі, по 10% гомілково-стопні та колінні суглоби. УВ респондентів 2 групи відмічається інша статистика: 20% тренерів взагалі не розтягують своїх дітей, а решта 80% це

робить в такому порядку – по 25% на шпагати і спину та по 10% на колінні, плечові та гомілково-стопні суглоби.

Аналізуючи усі методичні рекомендації, літературні джерела, практичний досвід тренерів з різним стажем роботи, можемо побачити, що питання розвитку гнучкості досить глибоко вивчалось протягом багатьох років. Це очевидно, адже ця фізична якість вважається однією з провідних у діяльності гімнасток-художниць, що характеризує рівень їх підготовки в цілому. Достатньо багато наукових робіт та педагогічних експериментів було проведено, вивчаючи цю проблему, проте процес саме навчально-тренувальних зборів піднімається вперше.

В рамках проведення навчально-тренувальних зборів команди СК «Grand Rhythmic» було введено спеціальну методику розвитку гнучкості гімнасток-художниць 7-9 років. Також було проведено 2 контрольних тестування: перед початком застосування методики та по завершенню.

За отриманими даними ми побачили, що в абсолютно кожній гімнастці був помічений приріст показників гнучкості у кульшовому суглобі, що доводить ефективність обраної нами методики. Також було виявлено ріст показників рівня гнучкості спини та плечових суглобів.

Найбільший ріст показників був помічений у спортсменок 7 років, що зумовлено сенситивним періодом розвитку цієї фізичної якості.

На цій основі ми можемо дійти висновку, що розвиток гнучкості гімнасток-художниць є архіважливим саме у період попередньої базової підготовки, що є гарним підґрунт'ям для подальшої роботи у сенситивних періодах. Тренерам-викладачам необхідно якомога ефективніше використовувати усі засоби та методи, що мають вплив саме на цю фізичну якість. Важливо мати спеціальну методику, за якою будуть працювати спортсменки, яка є водночас і впливова, і не буде шкодити здоров'ю.

### **Висновки.**

1. У результаті обробки літературних джерел на тему розвитку гнучкості гімнасток-художниць 7-9 років ми з'ясували, що існує безліч факторів, що впливають на рівень розвитку гнучкості, серед яких : вік, стать, температура

оточуючого середовища, час доби, рівень втоми і тд. Також було виявлено декілька основних напрямлень навчально-тренувальних зборів та інтенсивів, їх задачі та мета, що впливали на подальше вивчення актуальності цієї проблеми.

2. Проведене анкетне опитування, що включало в себе 2 групи респондентів – 1 група тренерів зі стажем роботи до 15 років, а 2 група-більше 15 років. Обробивши усі результати тестування, було наведено таблиці та спеціальні графіки варіації виборів тренерів з різним стажем роботи, що позитивно вплинуло на розробку наступної методики розвитку гнучкості у рамках проведення навчально-тренувальних зборів та інтенсивів.

3. У рамках проведення навчально-тренувального збору гімнасток СК “Grand Rhythmic” було проведено педагогічний експеримент, який полягав у створенні спеціальної методики гнучкості, включення її до тренувального процесу гімнасток та проведення спеціально підібраного педагогічного тестування, що буде оцінювати ефективність використаних вправ. У всіх дослідних було виявлено приріст показників гнучкості в окремих суглобах, що свідчить про правильно підібраний комплекс вправ та завдань для спортсменок віком 7-9 років.

4. Аналізуючи усі методичні рекомендації, літературні джерела, практичний досвід тренерів з різним стажем роботи, можемо побачити, що питання розвитку гнучкості досить глибоко вивчалось протягом багатьох років. Це очевидно, адже ця фізична якість вважається однією з провідних у діяльності гімнасток-художниць, що характеризує рівень їх підготовки в цілому. Достатньо багато наукових робіт та педагогічних експериментів було проведено, вивчаючи цю проблему, проте процес саме навчально-тренувальних зборів піднімається вперше.

### **Література**

1. Андрєєва Н.О. Особливості методики розвитку гнучкості юних спортсменок в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : збірник наукових праць. – Чернігів, 2011. – Т.1, Вип. 86. – С. 5-8

2. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць // Молода спортивна наука України. –2009.Т.1. – С. 6-9
3. Белокопытова Ж.А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике /Ж.А. Белокопытова, А.М. Дячук//Физическое воспитание студентов. –2010. –№2. – С. 24-28
4. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Білокопитова,Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова — К.:РНМК, ФГУ, 1999.
5. Буров А.И. Построение тренировочных нагрузок различной направленности на этапе начальной подготовки // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 4 междунар. науч. конф. : сб. ст. – Харьков, Белгород, Красноярск, 2008. —С. 32-35
6. Жуманова А.С. Совершенствование методики педагогического контроля в художественной гимнастике // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII международного научного конгресса : – М.2008. Т.1 –С 228-229
7. Карпенко Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике // Культура физическая и здоровье. –2007 – - ;4. –С. 45-49
8. Кравчук Т.М. Виховання рухово-пластичної виразності на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці /Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Литовко Т.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2016. –№12. – С. 65-67
9. Терехина Р.Н., Винер И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 2006. №10. – С. 28-29

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ**

*Лавринович А.В., Задорожна О.Р.*

*Львівський державний університет фізичної культури і спорту ім. Івана  
Боберського, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Гирьовий спорт – один із розділів силових видів спорту, який стрімко розвивається в наш час. З року в рік збільшується кількість прихильників та спортсменів, а географія змагань розширюється. Як відомо, гирьовий спорт довгий час був під тінню важкої атлетики [8]. Це призвело до розбіжностей думок тренерів щодо системи підготовки спортсменів. У статті розглянуті питання стану сучасної підготовки спортсменів-гирьовиків, проведено аналіз науково-методичної літератури, тренерського досвіду і практичних рекомендацій підготовки спортсменів. А також зроблено припущення щодо перспектив використання сучасних фітнес-технологій у навчально-тренувальному процесі спортсменів у гирьовому спорті.

**Мета дослідження** – проаналізувати стан та перспективи досліджень фізичної підготовки спортсменів у гирьовому спорті.

### **Завдання дослідження:**

1. Виявити проблемне поле системи підготовки спортсменів у гирьовому спорті.
2. Проаналізувати актуальні напрями досліджень фізичної підготовки спортсменів у гирьовому спорті.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у 50 країнах світу.

Зараз, гирьовий спорт набирає все більшої популярності. Це зумовлено, в першу чергу, доступністю вправ та снарядів для різних вікових груп, різноманітністю вправ, і це не єдині переваги. Вправи з гирями виконують такі завдання: формування правильної постави тіла, розвиток серцево-судинної та дихальної систем, корекція фігури, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток мускулатури.

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що гирьовий спорт вивчається переважно як складова фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти військово-професійної спрямованості (Р. М. Баймухаметов, Е. В. Лопатин, 2004; И. В. Гольша, 2007; Д. В. Бойко, 2013). На думку К. В. Протенка [5], доцільність використання вправ, що є основою програми змагань з гирьового спорту, в якості засобів фізичної підготовки курсантів, а також військовослужбовців у період ведення бойових дій (в умовах проведення бойового злагодження, відновлення боєздатності, у базових таборах) обумовлена низкою переваг. Серед них: відсутність значних матеріальних витрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості; висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей; зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів [5].

Як виявилось, єдиної системи для підготовки гирьовиків немає, а попри наявність достатньої кількості науково-методичних праць, присвячених використанню засобів гирьового спорту у системі підготовки студентів закладів вищої освіти, а саме військово-професійної спрямованості, цей напрям досліджень представлено фрагментарно (В. Я. Андрейчук, 2007). У працях Г. П. Грибана (2014)

досліджено техніку класичних вправ у гирьовому спорті, методику навчання та тренування, методи, засоби підвищення працездатності та її відновлення, матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу тощо.

Водночас у фахівців з гирьового спорту немає єдиного підходу щодо питань, пов'язаних із визначенням першочерговості розвитку провідних фізичних якостей гирьовиків різного віку та кваліфікації (Є. О. Карабанов, 2013). Те саме стосується добору засобів розвитку фізичних якостей. Аналіз науково-методичної літератури вказав на те, що в різних системах підготовки гирьовиків застосовуються засоби (вправи) з інших видів спорту. Наприклад, для розвитку силових якостей спортсмени-гирьовики використовують присідання зі штангою та різновиди тяг (важка атлетика), а для розвитку витривалості – різновиди бігу та стрибків (легка атлетика). Сучасна методика тренування базується на практиці підготовки важкоатлетів. Більшість тренерів віддають перевагу швидко-силовим вправам ациклічного характеру. Хоча змагальна діяльність у гирьовому спорті має циклічний характер. Тобто, кількість підйомів гирі протягом 10 хвилин.

Результати досліджень багатьох учених (В.В. Шевцов, 1993; Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003; Р.М. Баймухаметов, Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2004; В.Л. Марищук, В.М. Князєв, Є.В. Лопатін, 2004 та ін.) свідчать, що гирьовий спорт характеризується значним напруженням кардіореспіраторної системи та ставить високі вимоги до розвитку фізичної витривалості спортсмена.

Водночас, можливості використання засобів з інших видів спорту та сучасних оздоровчих фітнес-програм у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків залишаються поза увагою дослідників. Спорт і фітнес-індустрія розвиваються з року в рік, зароджуються нові види спорту та фітнес-технології. А впровадження фітнес-програм в систему підготовки гирьовиків є одною з актуальних проблем розвитку і підготовки спортсменів.

До фітнес-технологій нашого часу входять такі програми: функціональний тренінг, TRX, CrossFit, BOSU, та інші. Зміст цих програм полягає в тому, що

організм людини розглядається як єдине ціле. В зв'язку з цим, тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного і ефективного виконання вправи (Беляк Ю.І.).

Виходячи з вище зазначеного, на нашу думку, у підготовку спортсменів-гирьовиків є можливим впровадження також сучасних оздоровчих фітнес-програм:

- BOSU (BOSU BALANCE TRAINER) – пластикову платформу діаметром 63 см, з двома ручками біля підстави з гумовою півсферою заввишки 30 см. Вправи з такою платформою набагато ефективніші звичайних силових вправ, так як розвиваються координаційні здібності та працюють м'язи-стабілізатори. BOSU розвиває вестибулярний апарат, силу, спритність, гнучкість, координацію, покращує поставу.

- TRX (Total Resistance Exercises) – систему тренувань на спеціальному спортивному спорядженню – підвісних петлях, яка складається з 7 головних вправ (відтискання, тяга, планка, оберти, нахили, присідання, випади). Ця система дозволяє модернізувати базові атлетичні вправи.

- CrossFit – високоінтенсивні тренування, з допомогою якої пропрацьовуються майже всі групи м'язів, а також тренує витривалість.

**Висновки.** В процесі пошуку і вивчення науково-методичної літератури з гирьового спорту виявили проблемне поле та проаналізували нові шляхи удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків різного віку та кваліфікації за допомогою фітнес-програм. Фітнес-програми дозволяють найкращим чином реалізувати індивідуальні можливості. Це допомагає тренерам створити систему підготовки спортсменів гирьового спорту більше конкретизовано до особливостей змагальної діяльності.



## Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.
4. Грибан Г.П. ГЗ6 Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. –100с.
5. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. Левицький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – № 2-3. – С. 93-95.
6. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підр. для ВНЗ фіз. виховання і спорту] – К. : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
7. Пронтенко В.В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – 242 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Харків: “ОВС”, 2007. – 271 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.

## ТАКТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГОЛЬФІСТІВ

*Маловичко І. О., Петренко Г. В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** У багатьох великих гравців різних років – наприклад, Джека Ніклауса, Бобі Джонса, Пітера Томсона та Гері Плейера – самою кращою «ключкою» в їх бегу був їх розважливий розум. Всі вони мали величезний талант і могли виконати будь-який удар найвищої складності, але вони першими погодилися б з тим, що їм не вдалося б стати чемпіонами, якби вони не мали здатність раціонально мислити і тримати себе в руках в умовах ігрової напруги [2].

Легенда гольфу Джек Ніклаус виграв протягом своєї кар'єри 18 чемпіонатів мейджорів – значно більше, ніж будь-який інший гравець за всю історію гольфу. Він не був найкращим майстром дальніх ударів, як й пітч або гри з бункера. Ймовірно, він не був навіть кращим в паттінг. Але Джек Ніклаус був незрівняним стратегом, і у вирішальний момент найбільше значення мало саме це [3].

Специфіка гольфу як спортивної гри полягає у тому, що потребує одночасного та взаємопов'язаного прояву високого рівня атлетичної та інтелектуальної підготовки спортсмена. З одного боку, неможливо досягти успіхів у сучасному гольфі без високої розвиненості тактичного мислення та варіативної тактики й техніки гри. З іншого боку, вирішення складних тактичних завдань за умов збільшення дефіциту часу (особливо під час гри на складних полях) вимагає наявності психічних якостей не лише точності, але й швидкого оперативного мислення, раціональних форм ведення спортивної боротьби [1].

Для вдосконалення техніки гри дуже важливо проводити достатню кількість часу на тренувальному майданчику, виконуючи удари по м'ячу, але не слід нехтувати, безсумнівно, найважливішою частиною гри – її стратегією. Всі рішення,

прийняті на гольф-полі, повинні бути продиктовані вашими стратегічними міркуваннями [4].

**Мета дослідження** – визначити основні тактичні вимоги до змагальної діяльності висококваліфікованих гольфістів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати навчально-методичну літературу стосовно тактичної підготовки висококваліфікованих гольфістів;
2. Визначити сучасні вимоги до тактичної діяльності висококваліфікованих гольфістів.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, інтернет ресурсів; спостереження; аналіз тактики змагальної діяльності висококваліфікованих гольфістів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Змагальна діяльність висококваліфікованих гольфістів відрізняється найбільш вираженою перспективною спрямованістю, орієнтацією на використання в грі передових тенденцій розвитку процесу спортивної боротьби, оперативне застосування новітніх моделей стратегії, тактики і техніки, прогнозування подальшого розвитку процесу спортивної боротьби, виявлення у грі всіх навіть незначних деталей, які можуть вплинути на хід гри.

Структура тактичної підготовленості впливає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань з метою підготовки та успішної участі в головних змаганнях сезону і носити, таким чином, перспективний характер.

Особливою проблемою тактичної є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем і відповідних їм побудови підготовки, при яких використовувалися б сильні сторони гравця і згладжувалися його недоліки. В цьому випадку в процесі тренувальної та змагальної діяльності вдається задовольнити як індивідуальні, так

і колективні потреби, забезпечити високу результативність команди, яка буде сильна як колективною грою, так і використанням сильних сторін кожного гравця. В іншому випадку велику роль на результативність будуть впливати слабкі сторони гравця, які, в кінцевому рахунку, приведуть до наявності техніко-тактичних і психологічних ланок, що лімітують результативність. Практична реалізація зазначеної стратегії вимагає аналізу індивідуальних складових, характерних для кожного спортсмена (фізична і техніко-тактична підготовленість, якості психіки та ін.) [1].

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен вміти нав'язувати супернику свою волю, чинити на нього постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, упевненістю в успіху. Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена до просторової і тимчасової антиципації, тобто передбаченню змагальної ситуації до її розгортання.

Дуже важливим є вміння маскувати справжні наміри з метою створення у противника помилкового уявлення про свій фізичний і психічний стан, про свої тактичні наміри.

У процесі підготовки до змагань всі можливі ситуації змагальної боротьби передбачити практично неможливо. Однією з основних завдань тактичної підготовки є вдосконалення тактичного мислення гольфіста.

Рекомендації автора (члена збірної, першого номеру в рейтингу України з гольфу) щодо тактичної діяльності висококваліфікованих гольфістів:

- вміння грати турніри «Про»;
  - не робити ніяких змін в техніці прямо перед змаганнями;
- вивчати поле перед змаганнями;
- розминатися без поспіху;
  - постійна розминка перед грою;
  - правильний настрій і терпіння у грі;

- продовжувати дихати і залишатися в теперішньому моменті;
- впевнений фініш.

Основними стратегічними аспектами гри в гольф є: вміння оцінювати дальність удару кожною ключкою з вашого бега, щоб якомога частіше досягати прапорця; вибрати стратегію, яка допоможе вам впоратися з лунками пар-3, пар-4 і пар-5 на вашому домашньому полі; вміння демонструвати розумний гольф в умовах психологічного напруження; об'єктивно розбирати свою гру, щоб знайти в ній слабкі місця [3].

### **Висновки.**

1. Застосування тієї чи іншої тактики в змаганнях визначається технічною майстерністю гольфіста, складністю поля, завданнями, що стоять перед гравцем в конкретному змаганні, і його поточним результатом щодо результатів суперників.

2. Висококваліфікований гольфіст для досягнення максимальних результатів у змагальній діяльності повинен володіти наступними здібностями: швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації; швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки; передбачити дії суперника; рефлексивно відображати свої дії відповідно до мети змагань та завданням конкретної змагальної ситуації.

Подальші дослідження полягатимуть у більш детальному аналізі взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості висококваліфікованих гольфістів – технічної, психологічної, фізичної.

### **Література**

1. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
2. Міжнародна федерація гольфу [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <http://www.igfgolf.org/>
3. The PGA Professional magazine [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <https://pgamagazine.com/>
4. Golf.ru [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: [https://golf.ru/news/articles\\_reviews/](https://golf.ru/news/articles_reviews/)

## ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 16-17 РОКІВ

*Оганов К.А., Бойченко Н.В., Таран Л.М.*

*Харківська державна академія фізичної культури,*

*м. Харків, Україна*

**Актуальність.** Дзюдо є складнокоординаційним видом боротьби, де основна діяльність пов'язана з виконанням ситуаційних рухів. Дзюдоїст, у якого координаційні здібності розвинені краще, буде раціональніше реагувати на зміни обставин та матиме більші шанси на перемогу, тому дане питання можна вважати актуальним.

За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичних джерел було проаналізовано існуючі дослідження з розвитку координаційних здібностей в дзюдо. Аналіз виявив, що більш широко розкрита проблема пошуку ефективних засобів і методів розвитку та вдосконалення координаційних здібностей в цілому. Вдосконаленням методики розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів різної кваліфікації присвячені праці К. В. Ананченко (2017), О. С. Білоконь (2015), Н. В. Бойченко (2014, 2019), П. О. Шестопалова (2006) та інших. Також Н. В. Бойченко (2015) широко вивчалась проблема здійснення контролю координаційних здібностей. Дослідження М. А. Чоботько (2020) присвячені розширенню засобів розвитку рівноваги дзюдоїстів під впливом вправ з балансування на фітболах, ігор з футболами.

Таким чином, вивчення засобів та методів вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки досить актуальне, особливо з появою додаткових тренувальних пристроїв.

**Мета дослідження** – виявити особливості вдосконалення координаційних здібностей на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### **Завдання дослідження:**

1. Розкрити основні поняття розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів.
2. Проаналізувати особливості вдосконалення координаційних здібностей у дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів в мережі інтернет, бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Координаційні здібності – складна комплексна фізична якість, яка включає в себе три частини: здатність швидко опанувати нові рухи; здатність швидко опанувати складно координаційні рухи та здатність перебудувати свою рухову діяльність в залежності від обставин, що склалися [6].

Координаційні здібності включають у себе вісім проявів [6]: здатність до збереження статичної та динамічної рівноваги; здатність орієнтування у просторі; здатність відтворювати рухи у заданому ритмі; здатність до розслаблення м'язів; координованість рухів; точність керування часовими параметрами рухів; точність керування силовими параметрами рухів; точність керування просторовими параметрами рухів.

Якщо розглядати координаційні здібності в дзюдо, то до них можна віднести також здатність до збереження рівноваги під час сутички. Також дзюдоїст повинен орієнтуватися на татамі, бо за вихід за межі робочої зони можна отримати зауваження, яке буде коштувати перемоги. Слід зазначити, що під час спортивної сутички важливо контролювати час. Не завжди вдається окинути зором інформаційне табло, не завжди можна почути підказки секунданта, тому треба орієнтуватися в часі та знати скільки його залишилось до кінця сутички. Також дуже важливо відчувати заданий ритм сутички, дзюдоїсти, які ведуть боротьбу в ігровому стилі повинні відчувати ритм суперника та вміти зреагувати на найменші

деталі під час двобою. Для дзюдоїстів важливо контролювати своє тіло та вміти вчасно розслабити одну групу м'язів, щоб задіяти з максимальною потужністю іншу.

Як відомо, вправи для розвитку координаційних здібностей найбільш доцільно проводити на початку основної частини тренування або впроваджувати елементи складнокоординаційних вправ у підготовчу частину. Важливо пам'ятати, що вправи будуть ефективними до тих пір, доки вони не будуть виконуватися на автоматизмі, тобто доки не сформується рухова навичка.

Сенситивним періодом прояву координаційних здібностей вважають 9-15 років, тому у дзюдоїстів 16-17 років загальні основні вправи скоріш за все будуть добре освоєні, та рекомендується надавати ті вправи, які більш спрямовані на зріст показників у обраному виді спорту. Для вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років можна використовувати наступні засоби:

– застосування нестандартних вихідних, проміжних або кінцевих положень під час виконання вправи. Під час відпрацювання технічних дій, можна запропонувати дзюдоїсту зайняти незвичне положення. Наприклад, вихідне положення атакуючого лежачі на животі ногами до суперника. Атакуємий займає ту чи іншу позицію у положенні партер. За сигналом тренера атакуючий повинен повернутись обличчям до суперника та провести больовий чи задушливий прийом;

– дзеркальне виконання вправ. Наприклад, дзюдоїсту пропонується зайняти положення позаду свого партнера, котрий буде виконувати кидки манекена у безпідставній послідовності. Завдання дзюдоїста, що стоїть позаду, полягає в тому, щоб якомога точніше та швидше виконувати ті ж кидки, що і партнер попереду;

– різка зміна темпу виконання вправ. Під час відпрацювання тих чи інших кидків можна змінювати темп та швидкість виконання. Наприклад, дзюдоїст виконує підхват під дві ноги («учі мата») та за відповідною командою тренера продовжує робити кидки повільніше або швидше;



– зменшення простору, у якому рухаються борці. Під час сутички на татамі дзюдоїсти звикли орієнтуватися у просторі одного й того ж розміру. Можна зменшити простір, щоб спортсмени перебудували свою рухову діяльність та адаптувались до змін. Якщо є можливість, то можна проводити тренувальні сутички без відміток на татамі та застосування іншої форми робочої зони;

– виконання добре освоєних рухів у нестандартних умовах. Старі, вже давно вивчені вправи час від часу потрібно виконувати, тільки можна змінювати умови проведення, що підвищить інтерес учнів та сприяє розвитку спритності. Наприклад, виконання того чи іншого прийому в положенні партер із зав'язаними очима. Зоровий контакт буде втрачено і дзюдоїсту доведеться орієнтуватися у просторі за рахунок інших органів почуття;

– спортивні ігри. Можна використовувати ігри з м'ячем. Наприклад, футбол, гандбол, регбі. Також можна використовувати гру «вибивний»;

– елементи акробатики. У багаторічній підготовці дзюдоїста акробатика є невід'ємною частиною тренування. Тут працює правило від легкого до складного. У віці 16-17 років можна ускладнювати вже знайомі елементи або вивчати нові. Цей засіб розвитку координаційних здібностей потребує особливої пильності від тренера, так як він може призвести до травматизму. Можна використовувати такі вправи: колесо незвичним для дзюдоїста боком; колесо на одній руці; ходьба на руках, оминаючи перешкоди; довгий перекид вперед через гімнастичний обруч; для більш підготовлених можна навчати такому елементу як сальто (зі спеціальним м'яким покриттям);

– вправи з утриманням рівноваги на футболах [8]. Наприклад, стійка ноги нарізно на фітболі. Також, якщо дзюдоїсту складно виконувати цю вправу, то можна запропонувати стійку на колінах на фітболі. Згодом спортсмен адаптується та з великою вірогідністю зможе утримувати рівновагу на фітболі стоячи на прямих ногах.

**Висновки.** Таким чином координаційні здібності грають значну роль у загальній підготовці дзюдоїстів. Запропоновані тренувальні завдання для

вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років допоможуть поліпшити тренувальний процес та підвищити його ефективність.

### Література

1. Ананченко К. В. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів /К. В.Ананченко, Н. В. Бойченко, П. П. Панов// Єдиноборства, 2017. – С. 4-11.
2. Білоконь О. С. Розвиток координаційних здібностей в дзюдо на етапі початкової підготовки / О. С. Білоконь // Єдиноборства, 2015.–№. 11. – С. 13-16.
3. Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств / Н. В. Бойченко// Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – (6 (44)). – С. 15-18.
4. Бойченко Н. В. Особливості розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків / Н. В. Бойченко, О. І. Голуб // Єдиноборства, 2015.–№ 11. – С. 17-22.
5. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо / Н. В. Бойченко// Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 2019. – С. 12-16.
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. / Олимпийская литература, 2017.
7. Чоботько М. А. Динаміка розвитку спритності дзюдоїстів на оздоровчо-спортивному етапі під впливом ігор з фітболами /М. А.Чоботько, І. І. Чоботько// Єдиноборства, 2020. – С. 106-113.
8. Чоботько М. А. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах / М. А.Чоботько, І. І.Чоботько, Н. В. Бойченко // Єдиноборства, 2020. – С. 78-88.
9. Шестопалов П. О. Спроба пошуків нових методичних підходів до тренувального процесу у спортивному дзюдо./ П. О. Шестопалов, О. І. Рябуха, Р. М. Пелехатий //Здоровий спосіб життя : зб. наук.ст. – Львів, 2006. – Вип. 12. – С. 77–81.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

*Олейник Е.В., Юрчик Н.А.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Беларусь*

**Актуальность.** Вопросы подготовки высококвалифицированных спортсменов в олимпийских видах спорта, весьма актуальны.

Стрельба пулевая – сложнотехнический вид спорта, предъявляющий большие требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов.

В современных условиях достижение спортсменами-стрелками высоких спортивных результатов невозможно без комплексной оценки уровня их подготовленности [3]. Особую роль в этом играет и техническое оснащение, тренажерные устройства, с помощью которых возможно совершенствование техники выполнения меткого выстрела [5].

Большую роль в рационализации управления процессом спортсменов-стрелков играют тренажеры. Для этой цели применимы не все тренажеры, которые используются в настоящее время в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков, а лишь те, которые моделируют необходимые параметры спортивной деятельности, предназначенные для становления и совершенствования двигательных навыков в условиях жесткого регламентирования пространственных, временных или силовых параметров действия, в условиях активной двигательной деятельности [3].

Таковыми тренажерами являются лазерный стрелковый тренажер «РУБИН» ЛТ-122ПМ, электронный стрелковый тренажер «СКАТТ» и электронный стрелковый тренажер «ТРАСЕ».

**Цель исследования** – представление нового стрелкового тренажерного устройства «ТРАСЕ» и внедрение его в подготовку высококвалифицированных спортсменов-стрелков.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать электронные тренажеры в практике подготовки спортсменов-стрелков.
2. Обосновать результаты подготовки спортсменов-стрелков с учетом применения электронного стрелкового тренажера «ТРАСЕ».

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены основного и переменного составов национальной команды Республики Беларусь по стрельбе пулевой, специализирующиеся в стрельбе из винтовки и пистолета и имеющие спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь» или «Мастер спорта Республики Беларусь Международного класса», в возрасте от 18 до 45 лет.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Лазерный тренажер «РУБИН» предназначен для проведения стрельбы без патрона, из стрелкового оружия на расстоянии от 5 до 25 метров. Данный тип тренажера позволяет проводить учебно-тренировочный процесс без патрона, по средствам имитации выстрелов лучом лазерного излучения с последующим визуальным контролем точности попадания в мишень.

Электронный стрелковый тренажер «СКАТТ» предназначен для обучения в стрельбе из любого вида оружия (винтовка, пистолет, лук, арбалет), как для пневматической стрельбы, так и стрельбы из крупнокалиберного оружия и даже военного (рис. 1).



Рис. 1. Выполнение выстрела по установке «СКАТТ»

Электронный стрелковый тренажер «ТРАСЕ» предназначен для организации учебно-тренировочного процесса в стрельбе пулевой. Он также позволяет проводить стрельбу без патрона на расстоянии от 5 до 50 метров (рис. 2).



Рис. 2. «TRACE» – Электронный стрелковый тренажер

Отличие электронных стрелковых тренажеров от лазерных состоит в их абсолютной безопасности и экологичности: используемое в тренажерах инфракрасное излучение безвредно и безопасно для глаз.

До настоящего времени в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков применялся один электронный стрелковый тренажер – «СКАТТ», который является хорошим тренажером для подготовки спортсменов-стрелков, однако на данном этапе развития спорта высших достижений этого недостаточно.

Электронный стрелковый тренажер «TRACE» новое изобретение латвийских специалистов в области стрелкового спорта. Однако он уже успел доказать свою эффективность и используется в организации учебно-тренировочного процесса многих национальных команд Европы. Его отличительной особенностью является легкость в использовании, облегченный датчик и практически отсутствие проводов.

При помощи «TRACE» можно оценить стабильность временных интервалов, время, затраченное, как на выполнение отдельного выстрела, так и всей стрельбы в целом, устойчивость в районе 10.

Также «TRACE» позволяет проводить учебно-тренировочный процесс вне тира, так как в данном устройстве существует калибровка параметров света и потому нет необходимости привязываться к конкретной мишени, достаточно взять бумажную мишень и прикрепить на расстоянии от 5 до 50 метров.

Таким образом, представленные характеристики электронного стрелкового тренажера позволяют наиболее эффективно организовать учебно-тренировочный процесс, так как данный тренажер позволяет тренеру и спортсмену получить конкретные объективные сведения о технике стрельбы спортсмена с глубоким анализом микроструктуры ее элементов [6].

При подготовке к Открытому Чемпионату Беларуси, на учебно-тренировочных сборах и во время децентрализованной подготовки происходило наблюдение за спортсменами-стрелками, которые использовали стрелковый тренажер «TRACE». Стрельба выполнялась на современных стрелковых тренажерах, с использованием пневматического оружия (винтовка, пистолет).

В ходе проведения наших исследований выявлено, что во время проведения занятий спортсмены-стрелки смогли улучшить результативность в стрельбе на 1,4 очка (табл. 1).

Таблица 1

### Результаты стрельбы высококвалифицированных спортсменов-стрелков

ФИ спортсмена	Квалификация	Результат (в очках) до применения тренажера «TRACE»	ФИ спортсмена	Квалификация	Результат (в очках) после применения тренажера «TRACE»
1	2	3	4	5	6
К А	МСМК	624,6	К А	МСМК	627,0
Ч И	МСМК	623,9	Ч И	МСМК	624,6
Щ Ю	МСМК	623,6	Щ Ю	МСМК	624,4
Ч В	МСМК	573	Ч В	МСМК	574
К А	МСМК	575	К А	МСМК	577
М М	МСМК	627,1	М М	МСМК	627,4
О В	МС	573	О В	МС	576
П В	МСМК	625,9	П В	МСМК	626,1
Д А	МС	620,9	Д А	МСМК	621,7
П К	МС	571	П К	МС	574
	$\Sigma=$	603,8		$\Sigma=$	605,2

Достоверность проведенного исследования подтвердилась результатами участия в Открытом Чемпионате Беларуси по стрельбе пулевой, в котором испытуемые имели возможность продемонстрировать уровень своей технической подготовленности и смогли показать высокие спортивные результаты в стрельбе.

**Выводы.** Использование современного стрелкового тренажёра «TRACE» в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков показало его преимущество в период подготовки. Доказана его эффективность и положительное влияние на результативность в стрельбе высококвалифицированных спортсменов-стрелков. Результат в стрельбе увеличился на 1,4 очка. Применение модернизированного электронного стрелкового тренажера «TRACE» способствует в большей степени формированию крупно-структурных элементов техники стрельбы таких как: изготовка, устойчивость системы «стрелок-оружие», дыхание, что подтверждается более высокими показателями кучности стрельбы на 24,6 % по сравнению с обычной стрельбой из спортивного оружия.

### **Литература**

1. Володина И.С. Анализ результативности стрельбы из пневматического пистолета на основе показателей программы «СКАТТ»/ И.С. Володина, Т.Д. Полякова // Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК, МГАФК. — Воронеж, 2000. — С. 12.
2. Ковшов Н.В., Шестопалова, Е.В. Компьютерный стрелковый тренажер «СКАТТ». Методика обучения стрельбе. Установка оборудования и программного обеспечения / Н.В. Ковшов, Е.В., Шестопалова: пособие для преподавателей огневой подготовки Московского ун-та МВД России. – М., 2003. – 149 с.
3. Палехова, Е.С. Тренажер СКАТТ в подготовке стрелков / Е.С. Палехова // На рубеже XXI века. Год 2004- ой: научный альманах МГАФК. Малаховка, 2004. – Т. 6. – С. 171-178.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, – 2004. – 808 с.
5. Юрчик Н.А. Особенности организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков / Н.А. Юрчик // Мир спорта. – 2010. — № 2 – С. 8-17.
6. Юрчик Н.А. Организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Н.А. Юрчик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2010. – 26 с.
7. Юрчик Н.А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков: моногр. / Н.А. Юрчик. – Минск: БГУФК, 2011, 2014 – 114 с.
8. Официальный сайт Белорусской федерации стрелкового спорта. – Минск, 2021. – Режим доступа: <http://bssf-shooting.by/protokoly-sorevnovanij/>



## ВИДИ РІВНОВАГ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРСТМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

*Пермінова М.А., Сиваш І.С.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Для художньої гімнастики, як складно-координаційного виду спорту характерно володіння великою кількістю різноманітних за складністю і структури рухових дій, які виконуються в різних поєднаннях і умовах просторової орієнтації. Вивчення складу програм гімнасток з різних видів багатоборства у художній гімнастиці показало, що найбільш поширеними елементами техніки в даний час є рівновага – 56 %; стрибки – 30 % і акробатичні елементи – 14 %, а найбільша кількість помилок виникає через втрату рівноваги. В художній гімнастиці спостерігається значний зріст складності елементів техніки, тому визначення структури формування навичок до збереження рівноваги у гімнасток залишається актуальним.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати техніку різноманітних видів рівноваги.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити види рівноваги, структури та компонентів цієї складної рухово-координаційної якості, для використання в тренерській практиці.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення інформації з науково-методичної літератури; вивчення і узагальнення досвіду провідних тренерів України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівноваги як технічні елементи це стійка на одній нозі або коліні з різними положеннями тулуба, рук, ніг в умовах, що вимагають вміння зберігати стабільність. В основі техніки рівноваги лежать фізичні закони. У відповідності з ними, рівновага зберігається, якщо центр ваги тіла проектується на площу опори. Будь-яке відхилення тулуба від вертикалі

або відведення ніг веде до зміщення центру ваги і якщо не виконати компенсаторні рухи, то поза зміститься з площі опори і рівновагу буде втрачено. Тому навчання рівноваги це навчання мистецтву виконувати компенсаторні рухи.

Різноманітність використання рівноваги у художній гімнастиці вимагає необхідність визначення її видів. Треба визначити та аргументувати структуру складної рухово-координаційної якості, що складається з компонентів. Першим компонентом вважається раціональне розташування ланок тіла. Цей компонент сприяє більшій стійкості, тобто рівноваги, та впливає на прояв активності м'язів. М'язові зусилля проявляються короткочасно і виникають тільки в окремих фазах рухової дії. Залежно від прояву конкретної рівноваги змінюється притаманні м'язові зусилля. Рухливий апарат спортсмена представляє собою доволі складний кінематичний ланцюг. Тому до другого компонента відносять мінімізацію кількості рівнів свободи рухової системи. Економізація енергії один з основних критеріїв раціональної спортивної підготовки в художній гімнастиці. Як відомо, не вся затрачена енергія корисна, тому що деяка частина її використовується при недостатній координації відповідних навичок. Рухи гімнастки мають сотні різних рівнів свободи. Раціональна рухова координація характеризується перш за все зменшенням кількості рівнів свободи. Обсяг м'язових зусиль визначається проявом рівноваги (так наприклад: збереження рівноваги після стрибка та після обертів має різний характер зусиль. Так рівновага після стрибків потребує певних інерційних сил, при оберті (акробатичний оберт вперед чи назад) на руках найбільша активність характерна для м'язів променево-зап'ясткового суглоба та м'язи спини). Для виконання будь якої рухової дії та будь-якої технічно-складної спортивної вправи, необхідний певний рівень орієнтації у просторі. Яка забезпечує точність рухів при переміщенні тіла та його певних ланок.

В художній гімнастиці, як виді спорту, де задіяний предмет (обруч, м'яч, булави, стрічка, чи скакалка) велике значення має просторова точність руху. Кожна рухова дія має певну структуру. «Відчуття дистанції», «відчуття предмету» та інше,

має взаємодію з комплексом функціональних систем, які дозволяють визначити та контролювати відстань [1]. Існує два основних види рівноваги, які використовуються у науковій літературі: статична та динамічна. Визначення окремих проявів статичної та динамічної рівноваги має важливе значення. У статичної так і динамічної рівноваги існує ряд специфічних та неспецифічних значень, хоча прояви досить умовні. У гімнасток можливе порушення динамічної рівноваги, яка виражається у зміні темпу, частоти та амплітуди рухів.

Згідно до правил змагань з художньої гімнастики FIG (2017-2020 року) [2] існує три типи складності рівноваги: рівновага на стопі: «релеве» чи на повній стопі; рівновага на інших частинах тіла; динамічні рівноваги. При спортивній підготовці гімнасток віком від 5-7 років треба звернути увагу на правильне технічне виконання рівноваги, які характеризуються такими основними характеристиками: рівноваги виконуються на півпальцях (релеве) чи на повній стопі; рівноваги мають певну та чітку форму, яка фіксується з положенням «зупинка»; форма фіксується мінімум на 1 секунду; під час виконання рівноваги повинна бути технічна фундаментальна чи нефундаментальна робота предметом; рівновага на інших частинах тіла виконується з певною та чітко фіксованою формою; динамічні рівноваги виконуються м'якими та плавними рухами від однієї форми до іншої та мають певну форму, всі відповідні часті тіла повинні знаходитися в раціональному положенні і в один і той же момент. В гімнастиці художній на відміну від акробатики, спортивної гімнастики, стрибків на батуті та інших складнокоординаційних видах спорту, під час рівноваги гімнастка повинна виконати фундаментальний чи нефундаментальний елемент з предметом. Рівновага, яка не скоординована з хоча б одним фундаментальним елементом, специфічним для кожного предмета, або з елементом нефундаментальної технічної групи предмета, не зараховуються як складність програми при виступі. Технічні елементи предметом (фундаментальні чи нефундаментальні) зараховуються

гімнастці в момент фіксації форми рівноваги в положенні “зупинка”, мінімум однієї секунди.

Дослідженнями встановлено, що важливу роль в управлінні рухами та ефективному регулюванню пози тіла спортсмена в комплексі з іншими сенсорними системами грає вестибулярна сенсорна система [3]. Критерієм оцінки вестибулярного тренування вважається здатність до збереження рівноваги та просторова орієнтація в напрямках руху. Таким чином, тренування мають сприяти підвищенню рівня стійкості організму до коротких за часом характеристик руху, але сильних подразників вестибулярного аналізатору. Особливості розвитку та удосконалення навичок рівноваги в процесі технічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці має різну спрямованість: забезпечення оптимального функціонального стану однієї з структур опорно-рухового апарату (локальна дія); забезпечення загального психофізичного стану для здійснення рухової функції (загальний вплив); забезпечення рухової діяльності спортсменки в конкретних умовах. Існує декілька методів вестибулярного тренування: активний, пасивний, активно-пасивний; повторний, інтервальний, строго регламентований. До засобів вестибулярного тренування відносять: 1) загальнорозвиваючі вправи, які виконуються в різному темпі та ритмі; 2) вправи “малої” акробатики та гімнастики (перекати, оберти, перекиди та їх комбінації, стрибки тощо); 3) рухи головою: оберти голови, нахили голови, оберти головою у різній площині з відкритими та закритими очима; 4) вправи рівноваги статичного та динамічного характеру на різній висоті, на різних рухомих поверхнях; 5) різноманітні ігри з гімнастичними предметами з використання статичних та динамічних рівноваг та поз тіла. Розвиток сенсомоторної координації є основою технічної підготовленості гімнасток. Вона удосконалює рухові дії, що дозволяють відчувати і оцінювати пози тіла, положення тіла і їх мультиплікації в фазовій структурі спортивних вправ; організувати раціональну біомеханічну передачу властивостей (сенсомоторних, швидкісно-силових, просторово-часових) без зайвих рухових перебудов, виконувати рухи -

вправи відповідно до техніки художньої гімнастики. До методів розвитку функції рівноваги відносять; повторний; орієнтування; ускладнення умов; ігровий і змагальний. Для розвитку функцій рівноваги використовують наступні засоби: вправи на силу м'язів ніг і тулуба; вправи на зменшеній опорі на півпальцях, на одній нозі; вправи на підвищеній опорі - лавці; вправи з відключенням зорового аналізатора - з заплющеними очима; вправи з роздратуванням вестибулярного аналізатора: рухи головою, нахили, повороти, перекиди, перевороти; фіксація заключних фаз рухів: поворотів, стрибків, хвиль.

**Висновки.** Визначення проявів рівноваги в художній гімнастиці надає змогу розширити систему знань для розвитку функції рівноваги та узгодження рухових дій в часі та просторі; виконувати корекцію виконуваних рухів та їх просторову організацію в тренувальному процесі.

### **Література**

1. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л.А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва : Советский спорт, 2014. – 264с.
2. Code of points Rhythmic Gymnastics 2016–2020. Version September 19: the English version is the official text [Electronic resource] / Federation international de gymnastique. – 2015. – 35 p.
3. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Болобан // Наука в Олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 73-80.

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ АЛЬПІНІЗМУ)

*Риженко Д.Ю., Кийко А.С.*

*Харківська державна академія фізичної культури,*

*м. Харків, Україна*

**Актуальність.** Продовж останніх років набувають популярності заняття екстремальними видами спорту. Причина заняття екстремальним спортом в отриманні гранично гострих відчуттів, балансування на межі життя і смерті, досягнення межі фізичних та психічних можливостей. До таких видів спорту відносяться: ВМХ, тріал, скейтбординг, сноубординг, парашутизм, скелелазіння, альпінізм, спелеологія, роуп-джампінг та ін. Екстремальні види спорту характеризує високий ступінь небезпеки для життя і здоров'я спортсмена, велика кількість акробатичних трюків, високий рівень адреналіну, який виділяється у спортсмена під час заняття спортом. Основна складова екстремальних видів спорту — бажання подолати вітер, сніг, погоду, хвилі, температуру, висоту і, нарешті, гравітацію — тобто ті речі, які людина не контролює в природних умовах [1].

Чіткої класифікації екстремальних видів спорту не існує. Більшість авторів поділяють екстремальні види спорту за середовищем реалізації та прикладною спрямованістю [2].

За середовищем реалізації розділяють: водний екстрим, повітряний екстрим, гірський екстрим, міський екстрим, авто-мото екстрим [2].

За прикладною спрямованістю всі екстремальні види спорту доцільно розділити на вісім груп: види спорту, що вимагають екстремальної координації рухів; види спорту, провідною рисою яких є досягнення високої швидкості в переміщеннях і циклічних рухах; видів спорту в яких характерно змагання в силі і швидкості рухів; видів спорту в основному спрямована на освоєння інформації в умовах боротьби з суперником; видів спорту яких характерно вдосконалення управління різними засобами пересування з пред'явленням великих навантажень на

центральну нервову систему і провідні аналізатори; видів спорту яким характерно вдосконалення вищої нервової діяльності при малих фізичних навантаженнях; види спорту в яких основним є виховання здатності до переключення; види спорту з особливими вимогами до адаптації до екстремальних факторів середовища: по температурному фактору, характером спортивного простору, висоти [2].

Більшість екстремальних видів спорту відносяться відразу до двох і більше груп та поєднують в собі різні напрямки прикладної спрямованості. Одним з таких видів спорту є альпінізм, що вимагає від спортсмена-альпініста поєднати: екстремальну координацію, екстремальну силу та витривалість, здатність до переключення, адаптацію до екстремальних факторів середовища та ін.

Альпінізм – вид спорту, метою якого є сходження на вершини гір. Спортивна суть альпінізму полягає в подоланні природних перешкод, (висоти, рельєфу, погодних умов), на шляху до вершини.

Вдосконалення спортсмена-альпініста включає: фізичну, технічну, тактичну, функціональну, психологічну і теоретичну підготовки. Кожен з цих видів, у свою чергу, має два різновиди: загальну і спеціальну підготовку [3].

Спортивні результати в альпінізмі залежать від багатьох факторів, що відбивають розвиток рухових функцій, психічних здібностей спортсмена і впливу зовнішнього середовища. Висока працездатність альпініста залежить від наступних чинників: швидкісно-силовій підготовленості спортсмена, рівня розвитку аеробних і анаеробних біоенергетичних потенцій, психологічної підготовки, а також знань і умінь в техніко-тактичній підготовці [4].

Слід зазначити, що ні у вітчизняній, ні в зарубіжній літературі немає відомостей про особливості побудови тренувального процесу в екстремальних видах спорту.

Таким чином, аналіз та визначення особливостей підготовки спортсменів в екстремальних видах спорту на прикладі альпінізму є актуальною

**Мета дослідження** – виявити особливості підготовки спортсменів в екстремальних видах спорту на прикладі альпінізму.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити зміст підготовки спортсменів-альпіністів за даними літературних джерел.
2. Визначити вклад видів (напрямів) підготовки та найбільш значущі фізичні якості що впливають на успішність спортивної діяльності спортсменів-альпіністів (подолання гірських вершин).

**Методи та організація дослідження.** Проведений аналіз літературних джерел, що відображають зміст підготовки спортсменів-альпіністів. Проведено анкетування 23 фахівців з альпінізму (спортсмени-альпіністи високого рівня, інструктори-методисти з альпінізму та тренери) під час якого визначали вклад видів (напрямів) підготовки та найбільш значущі фізичні якості для успішної спортивної діяльності спортсменів-альпіністів (подолання гірських вершин).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підготовка спортсмена-альпініста – спеціалізований процес, спрямований на досягнення високих результатів в альпінізмі. Як було відмічено раніше, вона включає функціональну, фізичну, технічну, тактичну і психологічну підготовку. Усі види підготовки тісно пов'язані між собою, але, проте, кожна із складових частин має свої специфічні завдання. Річний цикл підготовки в альпінізмі ділиться на два періоди: зимовий і літній, які, у свою чергу, діляться на підготовчий (загальнопідготовчий і спеціальнопідготовчий), змагальний і перехідний періоди. Кожен етап підготовки ділиться на мікроцикли, часовий інтервал яких – 7-14 тижнів. Зручність такої підготовки виправдовується тим, що змагання з альпінізму, пов'язані з підкоренням вершини, зазвичай проходять за схемою акліматизація – підхід–штурм, що в середньому займає 7–10 днів. Залежно від спеціалізації спортсменів тривалість цих періодів варіюється [3, 4].



Дані досліджень, проведені на кваліфікованих альпіністах, показують, що провідними чинниками, лімітуючими їх спеціальну працездатність, є біоенергетичні можливості організму [3, 4]. З цим пов'язані відмінності системи їх тренування.

Поліпшення показників працездатності в процесі тренування відбувається в результаті адаптації провідних функцій і якостей спортсмена до дії засобів і методів тренування, що використовувались. В результаті адаптаційних процесів відбувається вдосконалення функцій організму, що беруть участь в забезпеченні рухової діяльності організму і розвиток необхідних фізичних якостей і, як результат усього цього, досягнення високої спортивної працездатності.

Проведений аналіз літературних джерел, що відображають зміст підготовки спортсменів-альпіністів та аналіз результатів анкетування 23 фахівців з альпінізму (спортсмени-альпіністи високого рівня, інструктори-методисти з альпінізму та тренери) визначив вклад видів (напрямів) підготовки та найбільш значущі фізичні якості для успішної спортивної діяльності спортсменів-альпіністів (подолання гірських вершин).

Як свідчать отримані результати найбільший вклад в успішне подолання гірських вершин має фізична підготовка, що складається із загально-підготовчих і спеціальних вправ. На другому місці – технічна підготовка (рис.1).

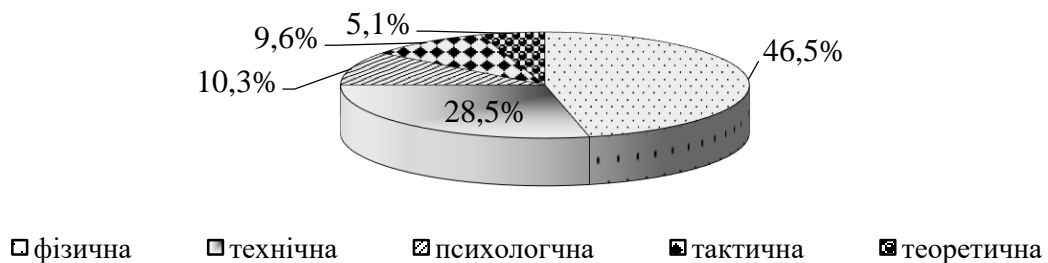


Рис. 1. Вклад видів підготовки альпіністів при підготовці до подолання гірських вершин

Аналіз впливу рівня розвитку рухових якостей на результат сходження на вершину виявив, що найбільше значущою якістю є витривалість, яка пов'язана, в

першу чергу, з здійсненням переміщення в умовах гіпоксії. Не менш значущими виявились координація та сила. Інші фізичні якості проявляються в меншій мірі (рис. 2).

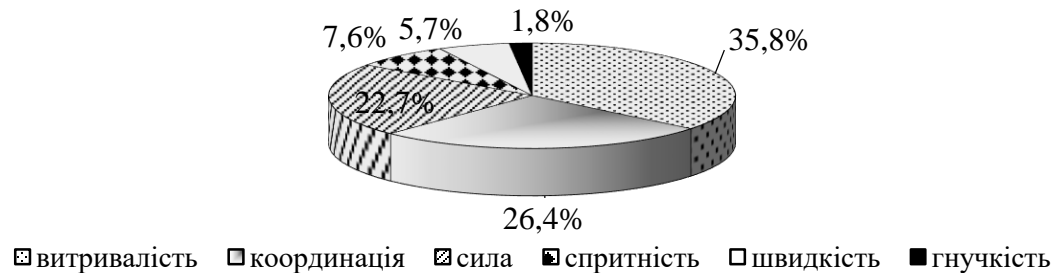


Рис. 2. Фізичні якості, що складають фізичну підготовку альпіністів

**Висновки.** Альпінізм складно-координаційний вид спорту, що вимагає від спортсменів прояву всіх рухових якостей при виконанні великих фізичних навантажень, які безпосередньо впливають на морфо-функціональні властивості організму спортсмена. Працездатність альпініста залежить від швидкісно-силової витривалості, рівня розвитку аеробних і анаеробних біоенергетичних потенцій, психологічної підготовки, рівня техніко-тактичної підготовленості, прояв яких ускладнюється наявністю гірської гіпоксії.

### Література

1. Brymer E., Houge Mackenzie S. (2017) Psychology and the Extreme Sport Experience. In: Feletti F. (eds) Extreme Sports Medicine. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28265-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28265-7_1)
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М., 2001. С. 48
3. Кийко А.С. Факторы, определяющие работоспособность в альпинизме. Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017. С. 157-160. URL: [http://journals.urau.ua/cvs\\_konf/article/view/99553](http://journals.urau.ua/cvs_konf/article/view/99553)
4. Кийко А.С., Мулик В.В. Вплив інтервального гіпоксичного тренування на показники фізичної підготовленості кваліфікованих альпіністів. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2017. №5(61). С. 59-63.

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА МІКРОКЛІМАТ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ

*Рідкоплет М.А., Шитікова Є.А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** У підготовці спортсменів значну роль відіграє такий компонент, як психічне здоров'я. Не дивлячись на рівень підготовки спортсменів, вік, стать, віросповідання, орієнтацію, гендерну ідентичність та інші фактори, багато тренерів припускається низки помилок при психологічному супроводі тренувального процесу та змагальної діяльності [1, 2].

Плавання – це в основному індивідуальний вид спорту, де кожен спортсмен намагається показати максимальний результат. В процесі тренувальної та змагальної діяльності не кожен спортсмен здатний відволіктися від хвилювань, стресу, пресингу зі сторони конкурентів та тренерського штабу.

Більшість підлітків у віці 15-18 років, закінчуючи спортивну кар'єру, зіштовхуються з такими проблемами як депресія, анорексія, булемія, втрата цілі в житті тощо.

Результативність виступів на національних та міжнародних змаганнях значно знизилась, порівняно з минулими роками. Ключову роль у цьому відіграє кваліфікована допомога спортивних психологів, яка має велике значення для створення сприятливого середовища в спортивному колективі. Проте зазвичай функцію психолога переймає на себе тренер, а психологічна допомога може надаватись неправильно. Це може призвести до того, що перебуваючи на піку спортивних можливостей, спортсмен може закінчити кар'єру.

Фахівці досліджували питання психологічної підготовки в різних видах спорту та психологічного налаштування спортсменів, засоби та методи вдосконалення психологічних здібностей. Проте актуальним є дослідження

психоемоційного стану спортсменів та взаємовідносин в колективі під час тренувань.

**Мета дослідження** – визначити фактори, що впливають на психоемоційний стан спортсменів в процесі спортивної підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психічний стан здоров'я під час занять спортом.
2. Встановити соціально-психологічні відносини в спортивному колективі.
3. Визначити умови для покращення психоемоційного стану в процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення, метод анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В проведеному анкетуванні взяли участь 25 респондентів, серед яких були професійні спортсмени-плавці. Більшість з них займались плаванням 10-13 років, а деякі навіть і по 16 років. Тобто більшу частину життя вони присвятили саме спорту, такі етапи як: дитинство, пубертат, юнацтво. Особливо в перші періоди дитяча психіка не є сформованою, а в процесі тренувань можуть виникати психотравмуючі фактори. Неправильність сказаних слів тренером може породити в юних спортсменах стереотипи, з котрими їм потім буде важко перейти на новий етап життя.

Кожне тренування чи змагання так чи інакше впливають на психічний стан здоров'я та залишають певні емоції (рис.1). Більшість респондентів під час занять спортом відчувають задоволення, натхнення, ейфорію і т.д. Не зважаючи на те, що більшість відповідей були позитивними, варто враховувати можливість не зовсім сприятливих відносини з тренером та в колективі. Зокрема, натиск з боку тренера чи ворожість між дітьми в групі можуть породжувати негативні емоції, такі як: агресія, сором, стрес, тривожність тощо.

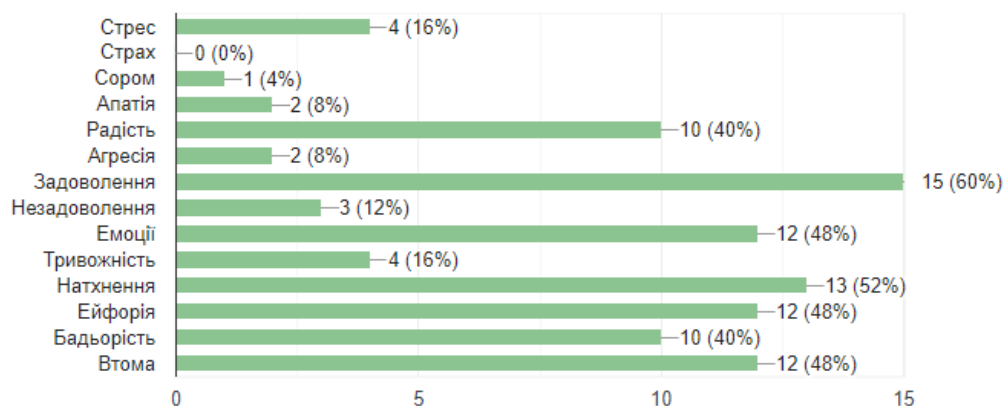


Рис.1 Емоції, що здебільшого виникають під час занять плаванням

Тренеру не завжди вдається підтримувати комфортний мікроклімат у групі. В спортивній діяльності існує така річ як необ'єктивність та недооцінка. Це стосується як тренерів, так і власне спортсменів і здебільшого негативно впливає на психоемоційний стан людини. Результати анкетування показали, що тренери часто незадоволені дисципліною, зайвою вагою спортсменів, розвитком їх фізичних якостей, низькими результатами. Водночас, недооцінку з боку тренера відчували лише 28% відсотків респондентів.

Ключове місце в плаванні займає тілобудова спортсмена. Для досягнення високих результатів та підтримки спортивної форми спортсменам, іноді не з власної волі, доводиться в чомусь собі відмовляти. Про це свідчить 48% респондентів. Більшість опитаних зазначили, що тренер/тренерка суворо контролювали їх харчування. У дитячому чи підлітковому віці такі обмеження можуть негативно впливати на психоемоційний стан дитини, оскільки саме в цьому періоді відбувається процес прийняття себе.

Здебільшого професійні спортсмени приймають фармакологію і у багатьох після цього виникають проблеми зі здоров'ям (анорексія, булемія тощо). Все це пов'язано з тим, що тренер/ка неправильно доносили інформацію з приводу харчування спортсменів.

Обмеження, необ'єктивність та некомфортний мікроклімат в процесі тренувальних занять можуть призвести до булінгу – агресії з боку спортсмена чи тренера по відношенню одне до одного або до неприємної поведінки в колективі, що супроводжується постійним фізичним та психологічним впливом. В нашому опитуванні певний відсоток респондентів зазначили, що була агресія, приниження з боку тренера, налаштування одне проти одного в колективі, траплялись випадки фізичного насилля з боку тренера.

Регулярні тренування та високі очікування від змагань вимагають від спортсменів високої концентрації та стресостійкості (рис.2). Проведене опитування показало, що у 88% респондентів під час спортивної кар'єри виникали стресові ситуації внаслідок: тиску зі сторони тренера, батьків, партнерів зі спортивних груп, виснажливих тренувань, неякісної організації часу(поєднання навчання та тренувань).

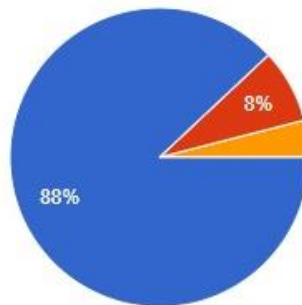


Рис. 2 Виникнення стресових ситуацій під час спортивної кар'єри

● Так   
 ● Ні   
 ● Складно відповісти

Ще однією проблемою спортсменів є пропуски занять. Причин для цього може бути безліч, як об'єктивних, так і суб'єктивних. Проте лише 24% опитаних пропускали тренування через упереджене ставлення тренера чи з боку колективу.

На основі проведеного опитування нами запропоновано умови та надано рекомендації, які можна враховувати в процесі підготовки спортсменів-плавців для покращення психоемоційного стану:

- тренер повинен використовувати в процесі підготовки аутогенні тренування, дихальні вправи, вправи для переключення уваги та самоконтролю (для аналізу спортсменом його психо-емоційного стану);

-для створення сприятливого мікроклімату в команді/групі, проводити teambuilding (спільний відпочинок, екскурсії тощо);

-урізноманітнювати тренувальний процес, за допомогою нових підходів та методів;

-залучати до занять спортивних психологів (проводити тести, тренінги, семінари).

**Висновки.** Психологічна підготовка є однією зі складових комплексної підготовки спортсменів. Відсутність психологічного супроводу під час тренувань може призводити до нестабільності виступів на змаганнях, зниженню результатів, проблем із психоемоційним налаштуванням спортсмена та порушення сприятливого мікроклімату в колективі.

Результати дослідження показали, що при підготовці спортсменів слід звертати увагу на розвиток їх індивідуально-психологічних особливостей та створювати необхідні умови для успішної взаємодії між спортсменами та тренером.

### **Література**

1. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті // нова педагогічна думка. 2014. № 4 (80) УДК 796.071.2:796.0122 // Осадець М., 2014

2. Циба Ю. Особливості психологічної підготовки в пауерліфтингу / Ю.Г. Циба. // «Young Scientist». – 2018. – С. 141–144.

## ПОПУЛЯРНІСТЬ ВИДУ СПОРТУ ЯК ПОКАЗНИК ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР

*Руснак Н. О., Нагорна В. О., Barbaros Tudor P., Roklicer R.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

*Faculty of Kinesiology University of Zagreb, Zagreb, Croatia*

*Faculty of sport and Physical Education University of Novi Sad, Serbia*

**Актуальність.** Спортивні ігри носять характер найбільш видовищних спортивних дисциплін. Спостерігаючи за діями спортсменів, глядачі самі бажають бути такими ж сильними, спритними, сміливими. Так виникає зацікавлене відношення глядачів, що часто приводить їх на майданчик. Сьогодні не так часто можна зустріти професійного спортсмена, який би не починав свою спортивну біографію без захоплення спортивними іграми. Крім того, спортивні ігри є ефективним засобом спортивної підготовки атлета в будь-якому виді спорту. У цьому – особлива цінність спортивних ігор, котрі являють собою потужний засіб агітації й пропаганди фізичної культури і спорту.

У свою чергу масовість заняттями спортивними іграми забезпечується їх всебічним сприянням гармонійному розвитку особистості, що виражається насамперед у глибокому різнобічному впливі на організм тих, хто займається - розвитку фізичних якостей і освоєнні життєво важливих рухових навичок; доступності для людей різного віку і підготовленості (рівень фізичного навантаження легко регулюється - від оздоровчої спрямованості до рівня підготовки у спорті вищих досягнень); емоційному розвантаженні і в унікальній видовищності спортивних ігор [1-3].

**Мета дослідження** – визначення сучасного стану та основних тенденцій розвитку спортивних ігор в Україні.

### **Завдання дослідження:**

1. Сформулювати основні критерії популярності спортивних ігор, як показника існуючих проблем розвитку ігрових видів спорту.



2. Проаналізувати кількісні показники розвитку ігрових видів спорту та сформулювати основні тенденції розвитку сучасних спортивних ігор.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, опитування, біомеханічні, педагогічні, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Велика кількість спортивних функціонерів, журналістів та науковців, рік за роком намагаються визначати рейтинги найпопулярніших видів спорту, встановлюючи об'єктивні критерії ранжирування. Асоціація сприяння міжнародному руху «Спорт для всіх» (TAFISA) провела дослідження у 200 країнах світу, що допомогло отримати рейтинг видів спорту, якими активно займається населення планети. За нашими підрахунками, у цьому рейтингу спортивні ігри займають 35 % найпопулярніших видів.

Популярність спорту визначається не лише зайнятістю населення. Для визначення більш інформативних показників розвитку видів спорту нами були визначені актуальні для сьогодення критерії: розповсюдженість на континентах і аудиторія, кількість телеглядачів, кількість професійних ліг по всьому світу, пропозиції прав телетрансляцій, контракти і спонсорські угоди, середня зарплата спортсмена у вищій лізі, найбільша конкуренція і кількість представлених країн, соціальна присутність ЗМІ, частота згадки в спортивних заголовках на ЗМІ (веб-сайти, телебачення), релевантність через рік, регіональне домінування, гендерна рівність, зручний доступ для широкого загалу по всьому світу. Отже, за даними критеріями в десятку найпопулярніших видів спорту в світі у XXI столітті входять:

1. Футбол (більш ніж 4 мільярди послідовників футболу, це, безумовно, самий популярний вид спорту в світі).

2. Баскетбол (більш ніж 1 мільярд послідовників, основний вид спорту в США, за рахунок баскетболу NBA отримує \$ 4,75 млрд доларів в рік доходів).

3. Крикет (близько 2 млрд фанатів роблять крикет один з найпопулярніших видів спорту в таких країнах, як Англія, Індія, Пакистан, Бангладеш, Австралія, Нова Зеландія, Карибські острови і Південної Африка).

4. Теніс (глобальне охоплення всіх континентів і понад 1 млрд послідовників робить теніс найпопулярнішим індивідуальним видом спорту).

5. Легка атлетика (на сьогоднішній день є найбільш розповсюдженим по світу видом спорту з усіх, які включають в себе кілька дисциплін: біг, стрибки в довжину і інші).

6. Регбі (є основним видом спорту в деяких з найбільш економічних розвинених країнах, як Англія, Уельс, Ірландія і Шотландія, Австралія, Нова Зеландія і Південна Африка).

7. Формула 1 (550 мільйонів чоловік очікують кожен рік етап Формули-1, який триває з березня по листопад і на сьогоднішній день є найпопулярнішим мотоспортом в світі).

8. Бокс (бокс глобальний так само, як теніс і легка атлетика. Флойд Мейвезер і Менні Пакьяо домінували в списку багатіїв останні 10 років, є популярним видом спорту в таких країнах, як США, Мексика, Латинська Америка, Великобританія, Філіппіни, Японія, Росія, Україна, Польща, Румунія).

9. Хокей з шайбою (найбільш популярний серед зимових видів спорту в конкретних країнах: Канада, Росія, США, Данія, Фінляндія, Норвегія, Швеція, Польща, Словаччина, Чеська республіка).

10. Волейбол (простота цього виду спорту, робить його таким відомим серед своїх шанувальників, ви знайдете людей, що грають в цей вид спорту в усьому світі).

В Україні найпопулярніші види спорту за пошуковими запитами у інтернеті є: футбол (за місяць про нього задають від 1 до 2 мільйонів запитів, залежно від сезону), бокс, автоспорт, баскетбол, біатлон, карате, легка атлетика, теніс, хокей і шахи. Цікаво, що в окремих регіонах є підвищений інтерес до окремих видів

спорту. Наприклад, у Сумській області більше цікавляться біатлоном - частка запитів про нього вдвічі вища, ніж у середньому по Україні. Сусідня Харківська область – лідер за часткою запитів про водне поло. Жителі Кіровоградщини частіше за інших запитують про дзюдо та бейсбол, а у Миколаївській області багато цікавляться про фехтування. Одесити часто шукають регбі, в Черкаській області запитують про бадмінтон, а мешканці Запоріжжя та області багато читають про гандбол.

У Київській області найактивніше цікавляться багатьма видами спорту. В інших регіонах країни немає великого інтересу до окремих видів спорту. Там найчастіше шукають футбол.

За результатами анкетування 120 учнів 9-11 класів загальноосвітніх шкіл міста Києва була отримана інформація щодо популярності видів спорту серед юніорів та дівчат (рис. 1). Учні відзначали свою зацікавленість у перегляді професійних матчів зі спортивних ігор.

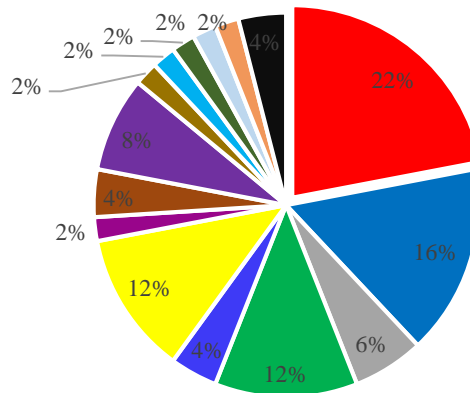


Рис. 1. Який вид спорту Ви вважаєте найбільш видовищним, і Вам приносить задоволення його перегляд?

- |                      |                    |                    |
|----------------------|--------------------|--------------------|
| ■ Футбол             | ■ Баскетбол        | ■ Волейбол         |
| ■ Теніс              | ■ Теніс настільний | ■ Бокс             |
| ■ Біатлон            | ■ Хокей з шайбою   | ■ Спортивні танці  |
| ■ Художня гімнастика | ■ Плавання         | ■ Гандбол          |
| ■ Регбі              | ■ Більярдний спорт | ■ Інші види спорту |

Як бачимо на рис. 2, видовищність спортивних ігор на пряму впливає на вибір респондентів щодо занять видом спорту. Футбол, баскетбол та теніс займають

найвищі позиції спортивних пріоритетів серед учнів старших класів, що ще раз підкреслює популярність спортивних ігор серед молоді.

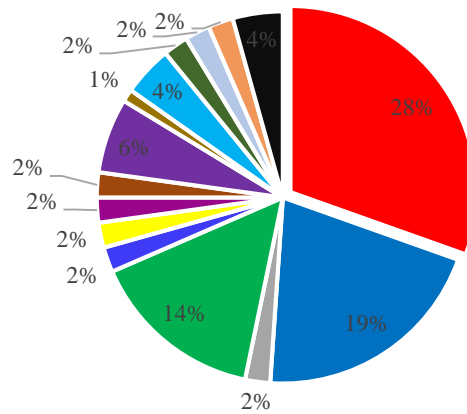
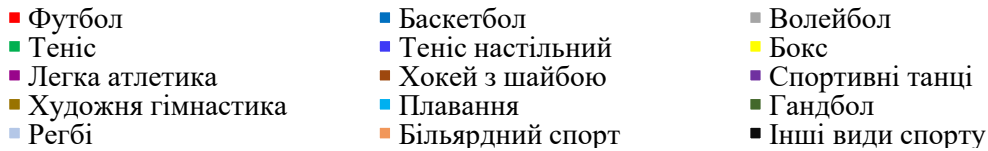


Рис. 2. Яким видом спорту Ви хотіли б займатися?



**Висновки.** Перспективи та шляхи розвитку спортивних ігор в Україні залежать від розширення діапазону інтересу населення України до занять спортом з вираховуванням показників активності спортивної діяльності по областях країни. Механізм реалізації управління спортивними іграми в Україні має бути орієнтованим на показники рейтингу та пріоритетності розвитку конкретних ігрових видів спорту, основним пріоритетом має бути підвищення ролі дитячо-юнацького спорту, з відповідним створенням його інфраструктури та фінансуванням, та успішне функціонування національних команд країни різної вікової категорії з ефективним застосуванням новітніх технологій у підготовці кадрів.

### Література

1. Борисова О., Шутова С., Нагорна В.О., Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності високкваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал. – К.: Олімпійська література, 2020. – № 2. – С. 15-22.
2. Борисова ОВ, Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах

глобалізації спорту [метод. рекомендації]. К.: Науковий світ; 2016. 35 с.

3. Имас ЕВ, Борисова ОВ. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Киев: Олимпийская литература; 2017. 288 с.

# ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТЕНІСІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

*Саєнко В.В., Петренко Г.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми свідчить, що одним із перспективних інноваційних напрямів навчання техніці виду спорту в поєднанні з вихованням фізичних якостей є застосування у спортивній підготовці вихованців колового методу тренування [1, 3, 4, 5, 6].

На початку навчання технічно складні вправи не викликають у вихованців інтересу до таких занять. Саме при навчанні засад базової тактики та техніки тенісу спостерігається дуже низька моторна щільність навчально-тренувальних занять [5].

Очевидна необхідність пошуку нових, більш ефективних засобів і методів для підвищення фізичної та технічної підготовленості вихованців на початковому етапі багаторічної підготовки. Застосування колового методу на навчально-тренувальних заняттях дозволяє підтримувати позитивний емоційний настрій та успішно боротися з монотонністю під час вивчення техніки й тактики тенісу.

**Мета дослідження** – визначити ефективність застосування колового методу тренування у спортивній підготовці юних тенісистів в умовах дитячо-юнацької спортивної школи.

## **Завдання дослідження:**

1. Експериментально обґрунтувати перевагу застосування колового методу тренування вихованців на початковому етапі навчання.
2. Провести аналіз рівня фізичної, технічної підготовки досліджуваного контингенту вихованців.

**Методи та організація дослідження:** літературний аналіз, педагогічне тестування, спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Характерною особливістю використання колового методу тренування в нашому експерименті було застосування вправ, які надають поєднаний вплив на розвиток рухових якостей та навчання технічним прийомам вихованців на початковому етапі підготовки. Обстеження вихідного рівня фізичної та технічної підготовленості проводили у вересні, кінцевих – у другій половині травня. Для обстеження рівня фізичної та технічної підготовки вихованців використовували оцінку результатів тестування згідно з відповідними даними оцінювання навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (відділення тенісу) (рис. 1) [2].

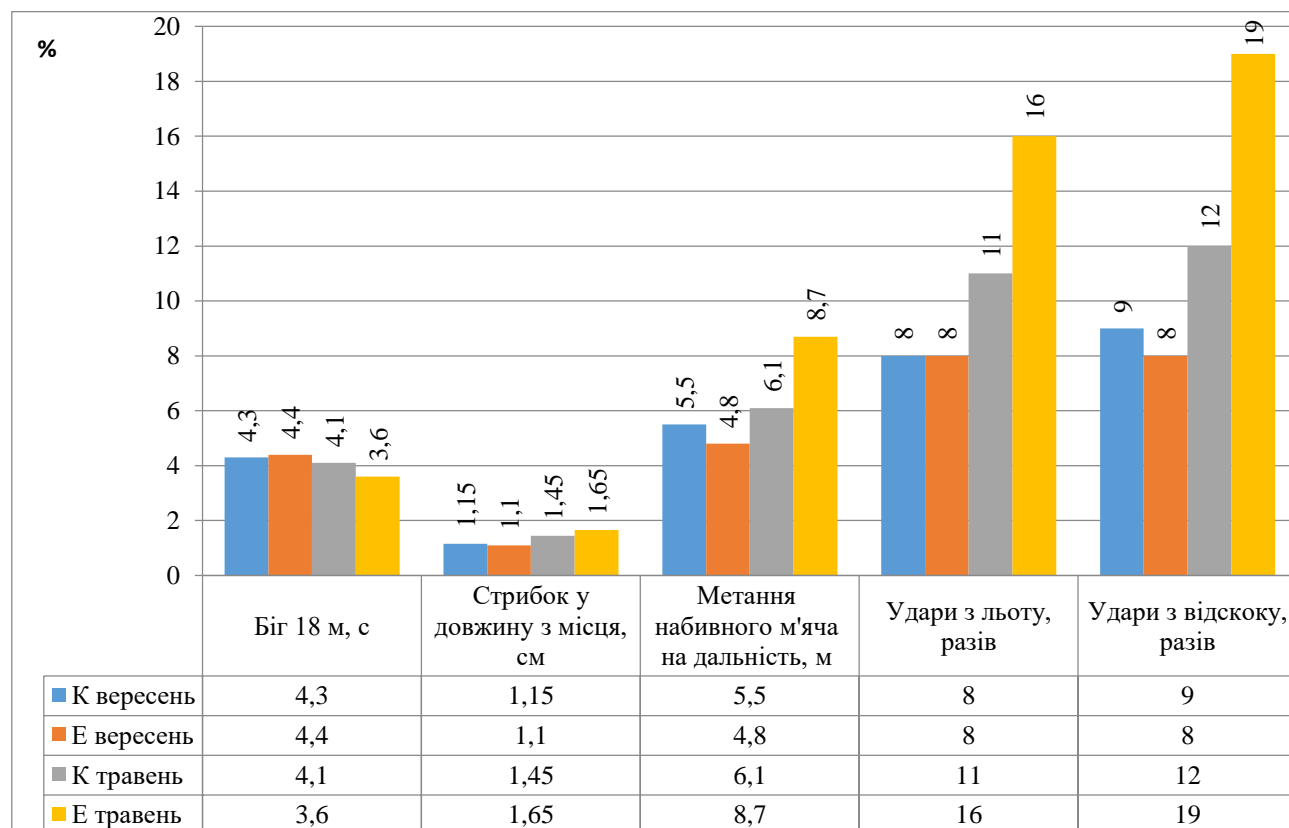


Рис. 1. Середні показники фізичної, технічної підготовки вихованців (КГ (n=10), ЕГ (n=10))

Після завершення експерименту достовірно покращення всіх показників спостерігалось в обох групах, але різною мірою. Якщо показники фізичної підготовленості за обстежуваний період покращилися в обох групах, то показники

технічної підготовленості дітей експериментальної групи, за результатами тестування, вищі, ніж показники контрольної групи.

### **Висновки.**

1. Результати експерименту підтвердили ефективність застосування колового методу тренування вихованців на початковому етапі навчання в умовах дитячо-юнацької спортивної школи.

2. Отримані дані дають підставу стверджувати, що навчально-тренувальні заняття із застосуванням колового методу підвищують показники фізичної та технічної підготовленості. За обстежуваний період показники технічної підготовленості дітей експериментальної групи, за результатами тестування, вищі, ніж показники контрольної групи.

### **Література**

1. Зациорский ВМ. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания. Москва: Физкультура и спорт; 2009. 200 с.

2. Ібраїмова МВ. Теніс: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК; 2012. 160 с.

3. Коняхина ГП. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия»; 2017. 94 с.

4. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. 1. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 384 с.

5. Саєнко В, Філінська В, Петренко ГВ. Особливості використання методу колового тренування на етапі почтакової підготовки в тенісі у дитячо-юнацькій спортивній школі. XIII Міжнародної студентської конференції «Спорт та сучасне суспільство» [Інтернет];. 2020 Квітень 03; Київ. Київ; 2020. с. 239-42.

6. Petrenko H. The innovative trends in the methodology of physical education of children in the age of 5-6. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):306-17.



## РОЛЬ ФУТБОЛУ В СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*Студінікін О.С., Дьоміна А.А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Дані зі щорічного звіту УВКБ ООН «Глобальні тенденції» засвідчують, що у світі майже 70,8 мільйонів вимушено переміщених осіб. Якщо подивитись на цифру в історичному контексті, то вона вдвічі більше ніж 20 років тому, на 2,3 мільйони більше ніж торік і майже відповідає кількості населення Таїланду і Туреччини. Те, що ми бачимо в цих цифрах, є подальшим підтвердженням довгострокової тенденції до зростання кількості людей, які потребують захисту від війни, конфліктів і переслідувань.

Поряд із резонансністю проблеми та великої уваги з боку громадськості та ЗМІ, на сьогодні не існує ґрунтовних наукових матеріалів, що пояснюють значущість футболу в житті вимушено переміщених осіб. Цим і обумовлена актуальність наших досліджень.

**Мета дослідження** – аналіз сучасних підходів до соціалізації біженців шляхом залучення їх до гри у футбол.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми біженців у світі.
2. Дослідити особливості програм для соціальної адаптації біженців засобами футболу.

**Методи та організація дослідження:** аналіз й узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел та матеріалів Інтернет; історико-логічний; компаративний метод; метод системного аналізу; хронологічний метод; описовий метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами проведеного дослідження розширено уявлення про соціальну складову функціонування футболу.

Біженців підтримують як місцеві, так і організації міжнародного масштабу. УЄФА мають програми підтримки, наприклад: Проект Cross Culture – миротворчість та примирення [4].

УЄФА допомагає сирійським біженцям, які знайшли притулок на півночі Йорданії. Вони підписали з проектом по розвитку азіатського футболу (AFDP) меморандум про взаєморозуміння і співробітництво в таборі біженців Заатарі. Поселення є одним з найбільших таборів біженців у світі.

Проект підтримки футболу в Заатарі складається з декількох напрямків. У таборі проводяться цілі чемпіонати за участю команд, об'єднаних в «клуби»; також проходять щотижневі тренування і регулярні турніри. Молодь працює під наглядом дипломованих тренерів, а також наслідує фундаментальні цінності, такі як повага, чесна гра, командний дух і солідарність. Тренери також проходять навчання. Йорданські тренери діють в тісній співпраці з координаторами з УЄФА. До завдань проекту також входить організація футбольного життя у північній частині Йорданії. Близько 70% біженців живуть у місцевих громадах. Молоді сирійці і йорданці разом проводять час в школах і спортивних клубах. Крім цього, надходить і матеріальна допомога у вигляді м'ячів, екіпіровки, бутс, методичної літератури, тобто всього того, що забезпечує життєдіяльність проекту [4, 9].

УЄФА відкрила футбольне поле в Заатарі. Швейцарська футболістка Лара Дікенманн і колишній півзахисник збірної Франції Крістіан Карамбе також взяли участь у відкритті поля, а компанію їм склали місцеві футбольні послы Маїса Ібара і Фаед Швамрех. Тренування щотижня відвідує 4480 дітей і підлітків (3185 хлопчиків і 1295 дівчаток) у віці від 8 до 20 років, їх заняттями керують тренери. Для організації спортивних занять і футбольних турнірів потрібні місцеві тренери і функціонери, які могли б відповідати за реалізацію проекту. З цієї причини Дитячий

фонд УЄФА і організував навчальну програму з виховання тренерів, щоб ті навчилися основам керівництва і проведення футбольних заходів. З липня 2017 років через неї пройшли 250 дорослих біженців — 163 чоловіки та 87 жінок.

Щоб мотивувати переселенців до занять футболом, у таборі щомісяця проводяться турніри. Уже сформовано 30 команд дівчат у віці до u-13, u-15 і u-20 років, а також 60 команд юнаків віком до u-13, u-15 і u-24 років. У середньому одна команда складається з 20 чоловік [1].

Також УЄФА проводить Чемпіонати Світу серед бездомних на вуличних майданчиках. Міністерство освіти Німеччини, США, Франції та ЮНІСЕФ об'єднали свої зусилля, намагаючись посилити інтеграцію ліванських підлітків та сирійських біженців у Лівані. Проект надає можливість дітям отримати початкову футбольну освіту, соціальну інтеграцію. «Футбольний фестиваль» на майданчику Al SAFA у Бейруті став вже традиційним, збираються підлітки зі всіх держаних шкіл [5, 6].

Футбол приносить радість дітям-біженцям-афганцям на мінному кордоні Афганістану та Таджикистану.

ЮНІСЕФ та зірка футболу Маджід Бугерра відвідав місто Оран, щоб заохотити молодих людей висловлювати свої погляди та активніше брати участь у громадських організаціях [2, 3].

Президент та посол ЮНІСЕФ у Норвегії Оле Гуннар Солскяєр відвідали школи в Анголі, щоб побачити, як освіта змінила збройну націю.

Посол доброї волі ЮНІСЕФ Лео Мессі зустрівся з дітьми з сім'ями біженців Коста-Ріки, щоб обговорити, як спорт може зменшити насильство та допомогти підтримати якісні освітні програми.

Громадянська війна у Кот-д'Івуар почалася ще в 2002 році. У 2005 році, коли збірна Кот-д'Івуару вперше пробилася на Чемпіонат світу з футболу, відразу після останнього відбіркового матчу Дрогба в роздягальні записав відеозвернення до сторін війни, через пару днів заклик був почутий, військові дії призупинилися.

За запрошенням Палестинської федерації футболу та Генерального консульства Франції в Єрусалимі, приїхав відомий футболіст національної збірної Франції Ліліан Турам на окуповану палестинську територію, оскільки він був призначений послом доброї волі ЮНІСЕФ у Франції.

Футболісти турецьких футбольних клубів Газіантепспор і Бешикташ зіграли з сирійськими дітьми, які проживають в таборах біженців.

В Україні організовували «ЮНІСЕФ Футбол Кап» для біженців з Донецької та Луганської області.

Також треба зазначити, що послами доброї волі є такі футболісти та тренери: Мане, Бекхем, Гігз, Фергюсон, Мессі, Мхітарян, Джеко та ін.

У Німеччині взагалі існують футбольні команди, які складаються з біженців, цікаво, що такі команди грають, загалом навіть в змаганнях регіонального рівня основну обойму складають гравці з Ірану, Іраку, Афганістану, звісно в командах є німці, які допомагають швидшій адаптації біженців. Окрім спортивних результатів, вони можуть похизуватися непоганим володінням німецької, а також інтеграції до суспільства, такими командами є: ESV «Neubing» (найяскравіший приклад), «Welcome United 03», «Люцкендорф» [3, 5].

Такі клуби також є в Італії «Liberi Nantes» Guardian нещодавно опублікував у себе на сайті невеликий фільм про цю команду [2].

Клуби Бундесліги допомагають біженцям, виділяючи білети на матч, дарують клубні футболки, організовують безкоштовні курси німецького, жертвують гроші, організовують тренування, можливість тренуватися в клубній академії.

**Висновки.** Існує велика кількість гуманітарних програм для дітей і дорослих, завдяки яким, засобами футболу вирішуються важливі проблеми соціальної адаптації дітей та дорослих, які постраждали внаслідок військових конфліктів, природних катаклізмів, політичних та економічних потрясінь тощо. Саме програми ЮНІСЕФ, ООН, різноманітних благодійних організацій які реалізуються спільно з

ФІФА та УЄФА в регіонах, які цього потребують – є тим інструментом, який рятує життя та дає надію.

### Література

1. Президент УЄФА Чеферин посетил открытие поля в иорданском лагере беженцев. [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://ru.uefa.com/insideuefa/about-uefa/news/newsid=2499861.html>

2. Футбольная команда беженцев из Италии получает Грант [Інтернет]. 2015. Доступно: <https://www.fanseurope.org/ru/news-5/1230-liberinantes-sfs-donation-2015-ru.html>

3. Championat. Как футбол помогает решить в Германии проблему беженцев [Інтернет]. 2015. Доступно: <https://www.championat.com/football/article-3267725-kak-futbol-pomogaet-reshit-v-germanii-problemu-bezhencev.html>

4. European Football Association [Інтернет]. 2020. Доступно: [uefa.com](https://www.uefa.com).

5. GoAbroad. How to Provide REAL Relief Refugees [Інтернет]. 2018. Доступно: <https://www.goabroad.com/articles/volunteer-abroad/volunteer-in-refugee-camps>

6. Independent [Інтернет]. 2020. Доступно: <https://www.independent.co.uk/sport/football/premier-league/decade-modern-football-jurgen-klopp-guardiola-manchester-city-liverpool-real-madrid-barcelona-a9266321.html>

7. UEFA. Football and Refugees [Інтернет]. 2018. Доступно: [https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/57/60/20/2576020\\_DOWNLOAD.pdf](https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/57/60/20/2576020_DOWNLOAD.pdf)

8. UNHCR. Щорічний звіт про біженців [Інтернет]. 2018. Доступно: <https://www.unhcr.org/ua/15808-увкб-оон-опублікувало-щорічний-звіт-п.html>

## ОСОБЛИВОСТІ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТІВ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

*Чорний А.А., Улан А.М., Іваненко О.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

*Харківський національний університет внутрішніх справ,*

*м. Харків, Україна*

**Актуальність.** Для забезпечення ефективної та результативної змагальної діяльності, результатом якої в спорті є спортивний результат, у футболі існує чіткий розподіл функцій між гравцями команди [1]. Це, в свою чергу, висуває певні вимоги не лише до рівня підготовленості спортсменів, а також і до особистісних характеристик кожного з гравців команди.

Останнім часом набуває актуальності формування успішної команди, здатної до демонстрації високих результатів і видовищної гри, з урахуванням психологічних особливостей кожного гравця [3]. Серед розмаїття психологічних якостей особистості спортсмена фахівці рекомендують опиратися на визначення і урахування типу темпераменту. За даними Соболевої Т. С., Соболева Д. В. [2], темперамент відноситься до абсолютних генетичних маркерів, які можуть бути успішно використані в спорті. Вище викладене зумовило актуальність наших досліджень.

**Мета дослідження** – вивчити типи темпераменту спортсменів різних ігрових амплуа, які спеціалізуються в футболі.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, синтез і узагальнення практичного досвіду, визначення типів темпераменту за методикою Айзенка, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У футболі розрізняють 4 лінії: атака, півзахист, захист і воротар. За кожним з амплуа в футболі криється більш чіткий поділ функцій і специфічні навички, якими повинен володіти гравець.

У нашому дослідженні взяли участь кваліфіковані футболісти різних ігрових спеціалізацій: гравці лінії атаки (n=16), гравці лінії захисту (n=20), гравці лінії півзахисту (n=20), воротарі (n=4). В ході проведення дослідження за результатами тестування вдалося встановити, що серед опитаних спортсменів зустрічаються представники всіх типів темпераменту. Було виявлено, що для лінії атаки характерно сангвінічний і холеричний типи темпераменту (по 50 % від загальної кількості опитаних спортсменів).

Серед гравців лінії півзахисту більшу кількість спортсменів – представники холеричного типу темпераменту (42 %), зустрічаються так само футболісти-сангвініки (25 %) і меланхоліки (33 %) (рис. 1).

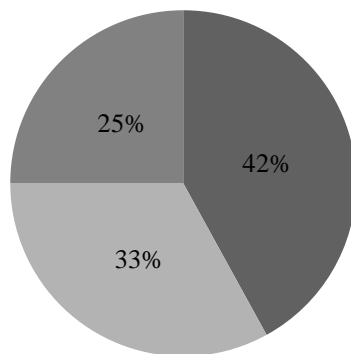


Рис. 1. Співвідношення типів темпераменту футболістів лінії півзахисту (n=20):  - холерики;  - сангвініки;  - меланхоліки

Для гравців лінії захисту характерні наступні типи темпераменту: меланхолійний тип (60 %), флегматичний тип (40 %), холеричний (10 %) (рис. 2).

104

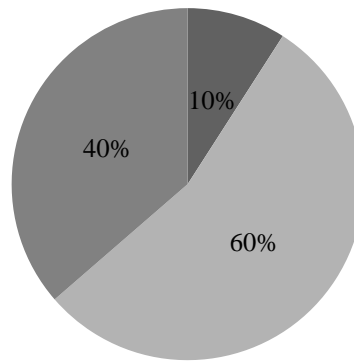


Рис. 2. Співвідношення типів темпераменту гравців лінії захисту (n=20):

■ - холерики; ■ - флегматики; ■ - меланхоліки

Серед воротарів, які взяли участь у дослідженні, – представники флегматичного (75 %) і меланхолійного (25 %) типів темпераменту (рис. 3).

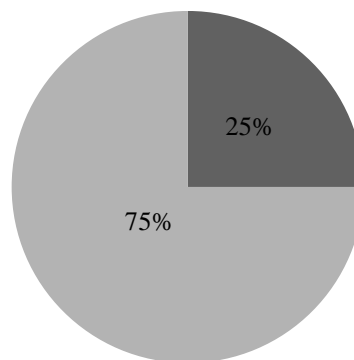


Рис. 3. Співвідношення типів темпераменту футболістів-воротарів (n=4):

■ - флегматики; ■ - меланхоліки

**Висновки.** Виявлення основних характеристик центральної нервової системи у футболістів і вибір на основі виявлених знань тактики гри кожного гравця і команди в цілому безпосередньо впливає на кінцевий результат футбольного матчу і підвищує його результативність. Крім того, раціональне використання знань про психологічні особливості гравців дає можливість в повній мірі використовувати їх потенціал і побудувати процес підготовки з урахуванням принципу індивідуалізації.



Результати дослідження дозволили вивчити і виявити типи темпераменту, характерні для спортсменів – гравців лінії атаки, захисту, півзахисту і воротарів, які спеціалізуються у футболі. Так, за результатами проведених досліджень серед воротарів найбільша кількість флегматиків (75 %), серед гравців лінії атаки – як представники холеричного (50 %), так і представники сангвінічного типів (50 %), серед футболістів лінії захисту найбільше меланхоліків (60 %), серед гравців півзахисту переважають холерики (42 %).

### **Література**

1. Воронова ВИ, Шутова СЕ, Корнейко УВ. Психологические параметры квалифицированных футболистов, влияющие на успешность их соревновательной деятельности. Физическая культура, образование, здоровье: междунар. сб. статей науч.-практ. конф. ВЛГИФК. 2010:50–8.

2. Соболева ТС, Соболев ДВ. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменок от генетических факторов формирования темперамента. Ученые записки университета Лесгафта. 2015;12(130). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-sportivnoy-uspeshnosti-elitnyh-sportsmenok-ot-geneticheskikh-faktorov-formirovaniya-temperamenta> (дата обращения: 19.02.2020).

3. Улан А, Іваненко О. Моторна асиметрія як критерій вибору ігрового амплуа у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020;28:290–8.

## ПАРАМЕТРИ ПУЛЬСОМЕТРІЇ ТУРИСТІВ У СПОРТИВНИХ ПШОХІДНИХ ПОХОДАХ

*Шевченко М.О., Гриньова Т.І, Таран Л.М.*

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

**Актуальність.** Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття туризмом відбуваються в природних умовах і вимагають активної діяльності, що сприяє зменшенню негативних наслідків гіподинамії. У зв'язку з цим спортивний туризм потребує детального дослідження усіх напрямків його впливу на організм людини [3, 5].

Оздоровлення під час занять досягається за рахунок оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, правильного графіку проходження маршруту, використання благотворної дії природних чинників на організм. Фізичні навантаження у туризмі досить високі, проте цілком посильні за рахунок того, що вони розподілені на багатогодинні дні туристського походу і їх легко дозувати [1, 2, 4]. Враховуючи специфіку спортивного туризму, дослідження у цьому напрямку були ускладнені і мали в основному епізодичний характер. Більшість дослідницьких робіт пов'язано з проблемами впливу спортивно-оздоровчого туризму на морфофункціональні і психофізіологічні показники організму студентів.

Регулярні заняття різними видами фізичної культури і спорту, зокрема і туризму, позитивно впливають на основні фізіологічні показники та стан здоров'я людини в цілому [6].

Питанням формування фізичного стану дітей та дорослих присвячено значну кількість праць. Визначення фізичного стану передбачає врахування стану здоров'я, рівня розвитку рухових якостей, стану фізіологічних функцій та будови тіла.

Таким чином існує необхідність подальшого вивчення впливу занять різними видами спортивного туризму на організм людей, оскільки це необхідно для

підтримання й підвищення рівня фізичного стану найбільш доступним і найменш витратними засобами.

**Мета дослідження** – дослідити зміни пульсометрії досвідчених туристів та новачків протягом спортивного пішохідного походу.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз літературних джерел з питання дослідження.
2. Визначити та проаналізувати показники ЧСС туристів протягом спортивного пішохідного походу.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні взяли участь сім туристів-пішохідників, які займаються спортивним туризмом від чотирьох років, та шість студентів, які вперше брали участь у поході. Вимірювання частоти серцевих скорочень проводилося щоденно вранці та ввечері (після подолання щоденного відрізка маршруту) I категорії складності в районі українських Карпат.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Пішохідний похід I категорії складності здійснювався 15–23.08.2017 року в районі Українських Карпат, у складі 6 студентів, викладача кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК та 6 студентів з іншого університету. Нитка маршруту: смт. Яремче – пер. Переслоп – г. Малий Горган – г. Бабин Погар – пер. Столи – пол. Довга – г. Плоска – Бистриця – Климпуші – г. Гропа – г. Велика Братківська – витoki Чорної Тиси – пер. Околе – г. Татарука – г. Трояска – оз. Апшинець – г. Геришаска – г. Стіг – г. Близниця Велика – г. Близниця – Кваси – г. Петрос – г. Говерла – Козмешик – Лазещина; протяжність 133 км; графік перепаду висот представлено на рисунку 1.

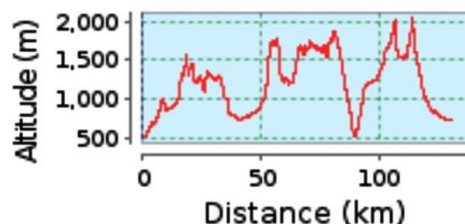


Рис. 1. Графік перепаду висот пішохідного маршруту

Метою проведення пішохідного маршруту було безпечне проходження розробленої нитки походу, сходження на вершини та виявлення впливу фізичних навантажень на пульсометрію учасників походу.

На початку походу групу було поділено на 2 підгрупи. До першої підгрупи було віднесено студентів, які вже мали досвід участі у пішохідних походах, та викладача. До другої – студенти, які вперше брали участь у поході. Під час всього походу щоденно вранці та ввечері (після подолання щоденного відрізка маршруту) вимірювалася частота серцевих скорочень.

Динаміка показників ЧСС нетренованих туристів протягом спортивного пішохідного походу I категорії складності представлена на рисунку 2.

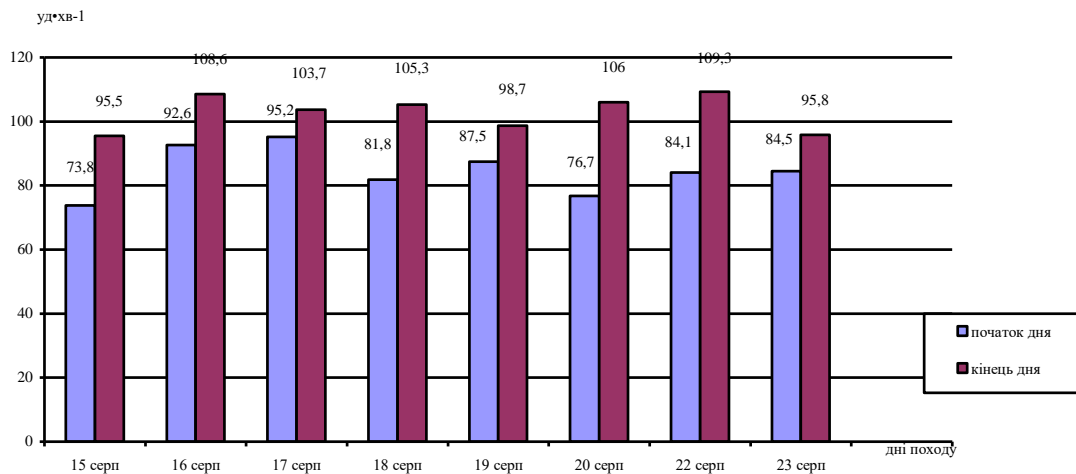


Рис. 2. Показники пульсометрії недосвідчених туристів протягом походу

У нетренованих туристів середньогруповий показник ЧСС у стані спокою дорівнював  $73,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ . Після першого дня походу показник ЧСС збільшився на  $21,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$  і дорівнював  $95,5 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ . До початку другого дня середньогруповий показник ЧСС знизився до  $92,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ , що на  $18,7 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$  більше по відношенню до початкового показника, що свідчить про те, що відновлення, у нетренованих туристів, відбулося не в повній мірі. У подальшому середньогрупові показники ЧСС після подолання щоденного маршруту досягли більш значних величин. Найбільший вплив на ЧСС визначено після навантаження за другий та сьомий

похідні дні (108,6 та 109,3 уд·хв<sup>-1</sup> відповідно) – дні в які були сходження на вершини г. Малий Горган та г. Петрос. При вимірюванні показників на початку наступних днів результати трохи знизилися, але вони не досягли показника, який був зафіксований до походу. Отримані результати свідчать про наростаючу втому та неповне відновлення нетренованих туристів. Навіть після одноденного відпочинку показники ЧСС не досягли вихідних даних.

У досвідчених туристів середньогруповий показник ЧСС у спокої дорівнював 82,8 уд·хв<sup>-1</sup> (рис. 3).

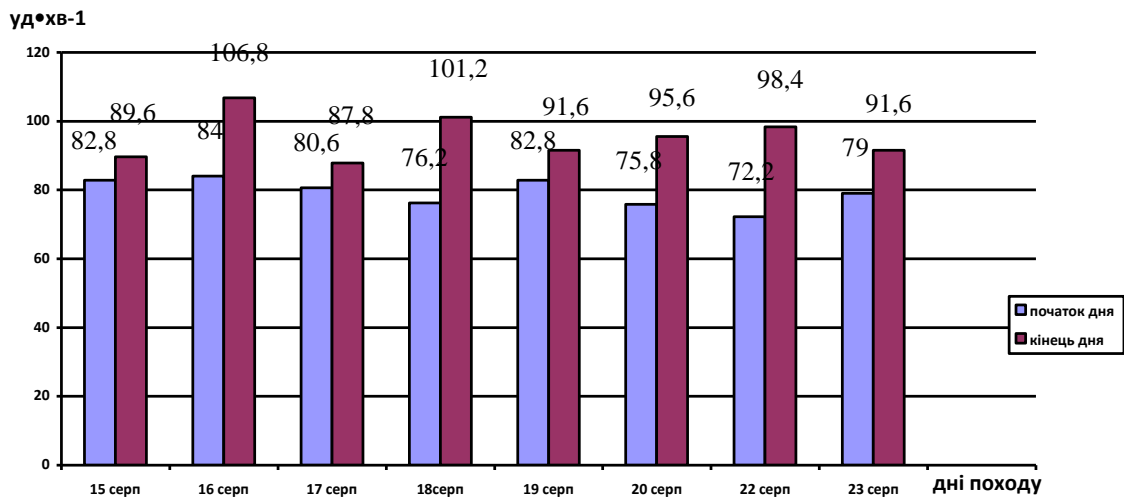


Рис. .3. Показники пульсометрії досвідчених туристів протягом походу

Найбільший вплив на показники ЧСС отримано за другий пішохідний день, які зросли на 24 уд·хв<sup>-1</sup> і склали 106,8 уд·хв<sup>-1</sup>. Такі зміни можна пояснити підйомом на г. Малий Горган, коли організм ще не адаптувався до похідних навантажень. У подальшому, не дивлячись на зростаючу втому, відновлювання у досвідчених туристів відбувалося в повному обсязі. Слід також відзначити, що після походу середньогруповий показник ЧСС у досвідчених туристів скоротився по відношенню до вихідних даних на 3,8 уд·хв<sup>-1</sup> і склав 79 уд·хв<sup>-1</sup>, що свідчить про позитивний тренувальний вплив навантажень даного походу на організм досвідчених туристів.

**Висновки.** З отриманих у ході дослідження даних можна зробити висновок, що навантаження пішохідного походу 1 категорії складності є суттєвими для недосвідчених туристів, їм потрібно більше часу приділяти відновленню, а також проходити спеціалізовані систематичні тренування навіть перед участю у найпростіших спортивних походах.

### **Література**

1. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів 1-го курсу. Харків, 2007. 230 с.
2. Буровых А. Н. Изменение отдельных показателей функционального состояния организма в ходе туристского похода // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения : [тез. докл.]. М., 1990. С. 109-110.
3. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
4. Мулик К. В., Гриньова Т. І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 4. С. 57-60.
5. Мулик К. В., Гриньова Т. І. Розробка та впровадження спортивно-оздоровчого маршруту з пішохідного туризму для студентської молоді // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 11. С.114-118.
6. Рут Є. З. Організаційно-методичні основи туристсько-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2005. 38 с.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ФУТБОЛІСТІВ**

*Широкоступ В.М., Шитікова Є.А., Залойло В.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Останні тенденції розвитку футболу вимагають від футболістів мати високий рівень фізичної підготовленості. В залежності від етапів підготовки та вікових особливостей футболістів відповідні задачі до фізичної підготовки можуть змінюватись та корегуватись. Загалом, будь-яка підготовка спортсмена залежить безпосередньо від особливостей навчально-тренувального процесу, враховуючи різні види підготовки футболіста, адже всі вони тісно пов'язані між собою і дуже важливі у вихованні майбутнього професіонала.

Індивідуалізація в процесі фізичної підготовки має враховувати всі особливості функціонального, психологічного та мотиваційного факторів. Такий підхід необхідний для підготовки футболістів різних ігрових амплуа.

За останній час враховуючи кардинальні зміни в тактичних планах на ігри та в підходах до фізичної підготовки активно проводиться пошук нових шляхів і методів для удосконалення розвитку рухових якостей футболістів та покращення їх спортивної підготовки. Науковці досліджували структури підготовленості спортсменів (Платонов В.Н., Лисенчук Г.А.), засоби та методи розвитку рухових якостей (Овчаренко С. В., Матяш В. В.), вдосконалення фізичної підготовленості на різних етапах підготовки (Годик М. А, Костюкевич В. М.). Значна кількість наукових праць присвячена розробці та подальшому застосуванню на практиці нових форм та методів технічної підготовки футболістів, водночас значно менше новаторських ідей виникає саме в галузі фізичної підготовки.

Актуальність дослідження зумовлена визначенням особливостей планування та розвитку фізичної підготовки футболістів.

**Мета дослідження** – визначити ключові особливості фізичної підготовки футболістів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати складові фізичної підготовки футболістів.
2. Виявити закономірності ефективності фізичної підготовки футболістів.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет; порівняння та зіставлення; синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівень результативності у футболі, залежить від технічної, фізичної, психологічної та тактичної підготовленості. Аналіз літератури, документальних джерел та мережі Інтернет дозволив виділити головні фізичні якості спортсмена-футболіста (рис.1.1).

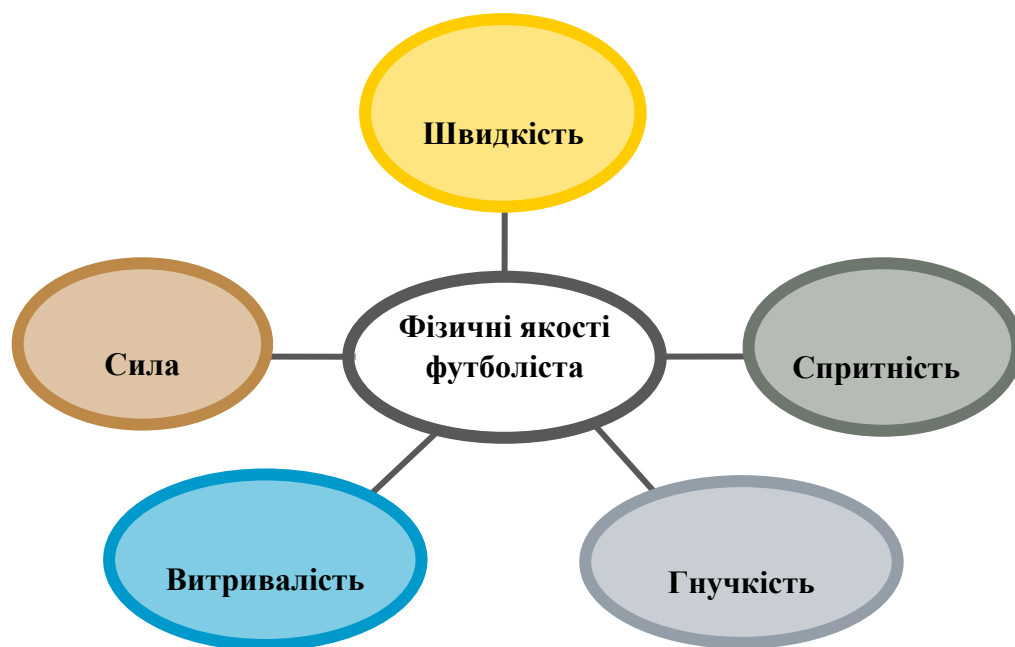


Рис. 1.1 Головні фізичні якості футболіста



Однією з найголовніших складових, що визначає результативність у футболі є розвиток швидкісно-силових якостей. Високий рівень фізичної та технічної підготовленості є одними з базових чинників, що створюють підґрунтя для досягнення високих спортивних результатів у футболі. На кожному етапі підготовки футболістів велика увага приділяється формуванню спортивних рухів (технічна підготовка) та розвитку фізичних якостей (фізична підготовка). Вони є різними специфічними сторонами підготовки спортсмена, проте взаємопов'язані та сприяють розвитку одне одного: спортивна техніка сприяє прояву фізичних можливостей спортсмена, а відповідний рівень розвитку фізичних якостей підвищує ефективність використання спортивної техніки [1].

Рівень фізичної підготовки, в першу чергу швидкісно-силових якостей, визначає можливості та досягнення футболіста. Найсприятливішим віком для розвитку швидкості рухів та швидкості рухових дій вважається період 7-11 років (Верёвкин М. П., 2006). Проте, з точки зору фізіології, оптимальний вік для розвитку швидкісних якостей – 13-16 років. Дослідники стверджують, що саме швидкісно-силові якості футболіста найменше можуть піддаватись змінам в процесі тренувань [2, 4].

Сучасні підходи фізичної підготовки багато в чому відрізняються від традиційних, які використовувались раніше. Сьогодні тренери використовують сучасне обладнання та інвентар, який дає змогу об'єктивно оцінити роботу футболістів протягом тренування (наприклад, використання «поларів» та «лазерів» в процесі підготовки спортсменів). Фізична підготовка та рівень розвитку рухових якостей мають особливе значення у віці 15-18 років, що зумовлено значними змагальними навантаженнями.

При вирішенні питання вибору методики тренувальних впливів варто враховувати також особливості змін організму гравця під впливом одноразових та багаторазових виконань фізичних вправ.

Останні дослідження, що присвячені аналізу структури фізичної підготовленості футболістів на прикладі футболістів віком 14-15 років та проведені педагогічні тести з урахуванням визначених антропометричних показників розвитку спортсменів в певному віковому періоді засвідчили, що у футболістів (14–15 років) відбувається нерівномірний розвиток фізичних якостей, а саме: показники стартової та дистанційної швидкості (біг 10 м та 50 м) найкращі показники були виявлені у півзахисників та нападників, швидкісної витривалості (човниковий біг 7x30 м) – у захисників, показник швидкісно-силових якостей (стрибок вгору) – у воротарів.


За результатами дослідження зроблено висновок, що рівень розвитку фізичних якостей у гравців різних амплуа істотно відрізняється. Отримані результати є нижчими нормативних показників для гравців даного віку, що свідчить про знижену ефективність навчально-тренувального процесу.

Це доводить про необхідність індивідуалізації процесу підготовки, тобто застосовувати диференційований підхід під час розвитку фізичних якостей гравців різних ігрових амплуа [3]. В процесі планування тренувальних навантажень варто диференціювати їх величину та спрямованість для футболістів з різними функціональними обов'язками в команді, оскільки специфіка рухової діяльності та періодами відновлення за тривалістю є різними в захисників, півзахисників та нападаючих після змагальних навантажень.

**Висновки.** Індивідуалізація тренувального навантаження як по величині, так і по спрямованості, так як юні футболісти однієї вікової групи за рівнем фізичної підготовленості і розвитку якостей досить різні, що ми й побачили в процесі фізичної підготовки футболістів. Індивідуалізація тренувальних навантажень необхідна також враховуючи підготовку футболістів різного ігрового амплуа.

## Література

1. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монографія / В. В. Николаенко. – К. : Саммит-книга, 2014. – 336 с.
2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 684 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання у 2 томах. – К.: Олімп. література, 2012. - 366 с.
4. Янівський В. Ф. Фізична підготовка юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу:  
<http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/2572/Янівський%20Віталій%20Федорович%20Дипломна%20робота.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

A man in a tuxedo holding a soccer ball, overlaid with a teal gradient. The text is centered and framed by two horizontal white lines.

---

**СУЧАСНИЙ СТАН ТА  
ПЕРСПЕКТИВИ  
РОЗВИТКУ  
ПРОФЕСІЙНОГО  
СПОРТУ**

---

## РОЗВИТОК ФЕХТУВАННЯ В МИКОЛАЇВСЬКОМУ РЕГІОНІ

*Болдарєв Б.С., Кувалдіна О.В.*

*Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова*

*М. Миколаїв, Україна*

**Актуальність.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблемам сучасного стану та історичного розвитку фехтування в Україні та світі присвячена чимала кількість наукових праць [1-10], але вони є більш загальними та не враховують регіональний контекст Миколаєва. Таким чином, проблема дослідження сучасного стану та розвитку фехтування в Миколаєві залишається невирішеною.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз сучасного стану фехтування у Миколаєві та розробити прогноз його подальшого розвитку.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати історію розвитку фехтування в Україні та в Миколаєві.
2. Проаналізувати рівень розвитку фехтування у Миколаєві у різні періоди часу.
3. Встановити прогноз подальшого розвитку фехтування у Миколаєві.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел, синтез останніх досліджень, опитування, метод прогнозування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході вивчення та аналізу літературних джерел [1-9], з'ясувалось, що фехтування – це один з найстаріших видів спорту, який розвивався та еволюціонував з розвитком людства, адже у минулому володіння зброєю відігравало вирішальну роль в боротьбі за виживання. Згодом фехтування трансформувалось у вид спорту. Нами було встановлено, що на Миколаївщині періоди розвитку фехтування співпадають з розвитком фехтування по всій Україні. (Дрюков О., Дьоміна О., Бусол В.). На сьогоднішній день фехтування – олімпійський вид спорту першої категорії, який розвивається в 17

регіонах України, для семи з яких його визнано пріоритетним: Закарпатська, Львівська, Миколаївська, Харківська, Хмельницька, Черкаська та м. Київ.

В ході дослідження нами були проаналізовані спортивні результати вихованців МСДЮСШОР з фехтування за періоди з 2010 р. по 2013 р. та з 2016 р. по 2019 р. (табл. 1, 2)

Таблиця 1

**Спортивні результати вихованців МСДЮСШОР  
з фехтування з 2010 р. по 2013 р.**

Показники	2010 р	2011 р	2012 р	2013 р	Всього
Члени збірної команди України	9	9	10	9	37
Кандидати збірної команди України	2	4	3	15	24
Резерв збірної команди України	6	8	8	7	29
МС України	6	6	10	6	28
КМС України	8	18	8	5	39
1 розряд	12	17	7	6	42
Всього	43	62	46	48	197

Таблиця 2

**Спортивні результати вихованців МСДЮСШОР  
з фехтування з 2016 р. по 2019р.**

Показники	2016 р	2017 р	2018 р	2019 р	Всього
Члени збірної команди України	9	10	14	11	44
Кандидати збірної команди України	9	12	11	18	50
Резерв збірної команди України	15	18	6	12	51
МС України	2	0	10	7	19
КМС України	19	27	15	20	81
1 розряд	21	29	16	19	85
Всього	75	96	72	87	330

Наведені в таблиці дані свідчать про те, що загальний стан розвитку фехтування у Миколаївській області зазнав значного прогресу з 2010 р. по 2019 р. Сумарні кількісні показники (члени, кандидати та резерв збірної команди України, майстри спорту України, кандидати у майстри спорту, спортсмени 1 розряду) збільшились на 59,7% за зазначений період. Це свідчить про високу результативність Миколаївських спортивних шкіл, наявність висококваліфікованих кадрів, популярність фехтування серед молоді та розвиток фехтування на технічному та технологічному рівні.

Нами було проведено опитування тренерів та фахівців МСДЮШОР з фехтування у кількості 11 осіб щодо задоволеності наявної матеріально-технічної забезпеченості функціонування МСДЮШОР. Опитування проводилося в усній формі за наступними питаннями: 1) фінансування спортсменів (кошти на поїздки, збори, тренування): задоволені – 4 (36%), не задоволені – 7 (64%); 2) забезпеченість спортивним інвентарем: задоволені – 8 (73%), не задоволені – 3 (27%); 3) наявність необхідних спортивних споруд: задоволені – 7 (64%), не задоволені – 4 (36%); 4) наявність кваліфікованих кадрів у сфері спорту (судді, головні тренери, тренери, психологи, масажисти): задоволені – 2 (18%), не задоволені – 9 (82%).

Загальний стан задоволеності тренерів та працівників щодо матеріально-технічного забезпечення діяльності МСДЮШОР знаходиться на середньому рівні – 46%, це означає що сфера фехтування у Миколаєві потребує додаткового фінансування та подальшого розвитку. Опитування показало, що головною проблемою є недостатня кількість кваліфікованих кадрів у сфері спорту (73%), більш задовільним виявилось питання забезпечення інвентарем (73%) та наявністю спортивних споруд (64%).

**Висновки.** Стан фехтування, як виду спорту, постійно покращується. Розробляються нові правила, методики тренування та всебічно впроваджуються нові технології. Фехтування стає все більш популярним видом спорту серед

населення Миколаєва та України загалом. Кількість нових спортсменів зростає з кожним роком. Отримані данні демонструють, що кількість виконання спортсменами вищих розрядів та належності їх до національної збірної команди у період з 2010 р. по 2019 р. збільшилась на 59,7%. Сучасний стан матеріально-технічної бази МСДЮШОР з фехтування в Миколаєві знаходиться на середньому рівні, відповідно до опитування фахівців – загальний процент задоволеності складає 46%. Головною проблемою є недостатня кількість кваліфікованого персоналу у сфері спорту. В той же час забезпечення інвентарем та наявністю спортивних споруд знаходиться на задовільному рівні. Також дослідження показало, що одним з головних показників розвитку сфери фехтування виступають спортивні результати спортсменів. Вони відображають ефективність роботи спортивних шкіл. Відповідно до зробленого прогнозу, розвиток фехтування у Миколаєві постійно прогресує. Але для більш ефективної роботи МСДЮШОР з фехтування слід звернути увагу на збільшення кваліфікованих кадрів та покращення стану матеріально-технічної бази.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку та розробці ефективних засобів та шляхів вирішення знайдених проблем.

### **Література**

1. Бусол В., Дьоміна О. Фехтування в Україні: історія та сучасний стан. Навч. посіб., 2013 71 с.
2. Веленский А. Искусство фехтования / А. Веленский. - Ростов на Дону: Феникс, 2006. 160 с. (Все про Броді).
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. К. : Олимп. лит., 2002. 294 с.
4. Дьоміна О. Історична періодизація розвитку спортивного фехтування в Україні (2013) / О. Дьоміна, В. Бусол. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. С. 191–195.



5. Дрюков О.В. Періодизація історії формування та розвитку спортивного фехтування в Україні (2017) Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. С. 15-19.

6. Дрюков О.В. Концептуальні основи розвитку фехтування у дитячо-юнацьких спортивних школах в Україні (2015) Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. С. 35–40.

7. Дрюков О.В. Історична періодизація розвитку спортивного фехтування у світі (2018) Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. С. 29–34.

8. Енциклопедія олімпійського спорту України / [за ред. В.М. Платонова]. К.: Олімп. л-ра, 2005. 463 с.

9. Кастл Эгертон. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком / Пер. с англ. Т.М. Шуликовой / Эгертон Кастл. М.: ЗАО Центрополиграф, 2008. 475 с.

10. Фехтование: энциклопедия / авт.-сост.: М.С. Ракита, В.Л. Штейнбах; под общ. ред. Д.А. Тышлера. Москва : Человек, 2011. 704 с. : ил., портр.

11. Фехтувальний клуб "LIBERTE" [Електронний ресурс] // Режим доступу: [https://liberte.com.ua/about\\_feht/history](https://liberte.com.ua/about_feht/history)

12. Миколаївська міська рада [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://mkrada.gov.ua/content/dityachoyunacki-sportivni-shkoli-vishchoi-kategorii.html>

## МОТИВАЦІЯ МЕНЕДЖЕРІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

*Грищенко І.В., Приймак М.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Професійний спорт – комерційний напрям діяльності у спорті, пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку [5]. Саме в цій сфері як ніколи потрібен спортивний менеджер, змотивований на отримання максимально кількісного прибутку і на використання мінімум затрат.

Оскільки життя менеджера динамічне та активне, де постійно потрібно спілкуватися з людьми та витратити енергоресурси на розумову діяльність, він може втомлюватися, а його працездатність зменшуватися і, згодом, відбивати бажання ефективно працювати. Тому мотиваційні прийоми є одним з важливих питань. До вивчення цього питання підходили з різних галузей науки, багато вчених поклали свій час на дослідження А. Маслоу, С. Занюк, та багато інших авторів. На мою думку, змотивований менеджер несе більше користі для своєї організації, адже він переслідує не лише за мету досягнення цілі своєї організації, а й свої власні цілі, такі як: підвищення кар'єрними сходами, отримання премії або інші нагороди.

Завзяття та ентузіазм, творчий підхід, не стандартне мислення – менеджер це не просто посада – це покликання. І аби не втратити такого спеціаліста в організації мають бути мотиваційні заходи.

**Мета дослідження** – визначення способів мотивації на підвищення ефективної діяльності менеджера в фізкультурно-спортивній організації.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати спеціальну літературу для обраної нами теми.
2. Визначити, якими мотиваційними заходами можна покращити роботу менеджера у фізкультурно-спортивній організації.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для початку необхідно визначитись з таким поняттям як «потреба» і «мотивація». Як писав у своїй статті Віктор Востріков «Мотивація праці персоналу є ключовим засобом забезпечення мобілізації кадрового потенціалу, а так само оптимальне використання ресурсів. Основною метою процесу мотивації є отримання максимальної віддачі від використання наявних трудових ресурсів, що дозволяє збільшити загальну ефективність і прибутковість діяльності підприємства» [1].

У своїй роботі «Психология мотивации» Занюк С. зазначав, що мотивація – це сукупність спонукальних факторів, що визначають активність особистості і напрямок її діяльності. До них можна віднести мотиви, потреби, стимули, ситуативні фактори, які детермінують поведінку людини [3].

Але з точки зору економіки, фахівці зазначали, що мотивація це управлінська діяльність, спрямована на стимулювання працівників для досягнення цілей підприємства [4].

Потреба це стан, в якому чогось або щось не вистачає, яку організм намагається компенсувати; це внутрішня напруга, яка надає динамізму і направляє активність людини на отримання того, що сприяє нормальному функціонуванню організму і особистості в цілому [3].

Як зазначив у своїй статті Шаповал О. А. «Мотив – це внутрішня спонукальна сила, яка примушує людину здійснювати певні дії або вести себе певним чином. А стимул – це зовнішня причина, яка спонукає людину діяти для досягнення поставленої мети».

Фізкультурно-спортивна організація може проводити певні стимулюючі дії, для підвищення ефективності роботи працівника: економічні (можливість отримати матеріальну вигоду: грошова винагорода, премія та інше) та неекономічні («полегшують отримання як прямого матеріального добробуту, так і вільного часу,

відповідних духовних благ»: підвищення, публічне визнання заслуг), в свою чергу неекономічні поділяються на організаційні та моральні стимули [4].

Проте Шаповал О.А. зазначає, що моральні можуть викликати негативні наслідки: кар'єризм, користолюбство, а матеріальні сприяють працювати ефективніше та якісніше [4].

Германова Ю. провівши опитування, у своїй статті вказала, що дійсно перш за все людей мотивують матеріальні блага: економічна складова. Проте і моральна складова хоча і трішки, але є важливою стимуляцією для окремих працівників. Більш за все вони виділяють отримання задоволення від діяльності, потім визнання та повага, а останнє це відповідальність [2].

Але не варто забувати про закон Еркса-Додсона: залежність якості виконаної діяльності від інтенсивності мотивації. Згідно цього закону, внаслідок збільшення інтенсивності мотивації якість діяльності спочатку збільшується, але після проходження точки оптимуму мотивації (найвищий показник успішності діяльності) поступово зменшується [3].

Оптимум мотивації залежить від рівня складності задачі: для виконання легких задач ефективно буде застосувати сильний рівень мотивації, для складних задач ефективним буде слабка мотивація (якщо застосувати сильну мотивацію відбудеться перевантаження, стрес, що негативно відіб'ється на роботі працівника). Проте для найкращого виконання складної задачі оптимальним буде середня мотивація [3].

**Висновки.** Згідно проведеного нами аналізу з'ясовано, що найкращим способом мотивації для менеджера є матеріальні блага (премія, підвищена зарплата та інше), на другому місці нематеріальні (задоволення від діяльності – самореалізація, повага, публічне визнання виконаної роботи).

Також згідно закону Ерксона-Додсона для найефективнішої діяльності менеджера буде середній рівень мотивації при складній задачі, а при легкій задачі високий рівень мотивації.

## Література

1. Востріков В.В. Мотивація персоналу підприємства. Наукові конференції (Миколаїв) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2976>
2. Германова Ю. Мотивація і стимулювання діяльності менеджерів фізкультурно-спортивних організацій (на матеріалі НСК «Олімпійський»). Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної інтернет-конференції 29 березня 2018 р./ НУФВСУ. – К.: Олімпійська література, 2018. – С. 27-31. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/materialy\\_hi\\_mizhnarodnoyi\\_internet\\_konferenciyi\\_sport\\_ta\\_suchasne\\_suspilstvo.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/materialy_hi_mizhnarodnoyi_internet_konferenciyi_sport_ta_suchasne_suspilstvo.pdf)
3. Занюк С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг/ С. Занюк. – Киев: Эльга-Н: Ника-центр, 2001. – 351 с. – Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/523900/>
4. Шаповал О. А. Теоретичні аспекти системи мотивації праці персоналу підприємства / О. А. Шаповал // Молодий вчений. - 2016. - № 4. - С. 220-223. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2016\\_4\\_55](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_4_55)
5. Юридичний портал. Закони. Стаття 38. Професійний спорт. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://protocol.ua/ru/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_stattya\\_38/](https://protocol.ua/ru/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_38/)

## МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ: ПОГЛЯД ЗСЕРЕДИНИ (НА МАТЕРІАЛІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

*Діхтяр О.А., Шитікова Є.А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Сьогодні легка атлетика є одним з наймасовіших видів спорту. Вона поєднує в собі різні дисципліни: біг на різні дистанції, стрибки, ходьбу, кілька видів метання. Серед українських спортсменів є чимало світових рекордсменів: Сергій Бубка зі світовим рекордом у стрибках з жердиною, Інеса Кравець рекордсменка у потрійному стрибку, Юрій Сєдих у метанні молота, світовим рекордом у п'ятиборстві може пишатись Наталія Добринська.

Таких висот можна досягнути лише наполегливою працею, щоденними зусиллями, неймовірним бажанням, долаючи щодня низку проблем, такі як: застаріла інфраструктура для занять, нестача фінансування, обмеження в особистому житті [2]. Спортсмени дуже часто зіштовхуються з труднощами у повсякденному житті. Зокрема з одними зі стереотипів, що є найміцнішими у сучасному суспільстві – це стереотипи про спортсменів.

Актуальність нашого дослідження полягає у розкритті актуальних міфів, що пов'язані зі спортивним життям легкоатлетів та доведенні їх алогічності.

**Мета дослідження** – розкрити міфі та стереотипи, що існують у суспільстві щодо спортсменів-легкоатлетів.

**Методи та організація дослідження:** аналіз інформаційних джерел мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В суспільстві існують певні стереотипи щодо спортсменів. Наприклад, що атлети занадто сильно зациклені на тренуваннях і змаганнях. Зазвичай сприйняття спортсмена відбувається за його зовнішньою «обгорткою», навіть не підозрюючи що є її підґрунтям.

Одним зі стереотипів, що виникають у пересічних людей є те, що спорт – це єдина річ, у чому спортсмени можуть реалізувати себе.

Спортсмени не надто розумні. Існує думка, що спортсмени не надто розумні, оскільки їм не завжди вистачає часу для навчання, оскільки вони весь час на тренуваннях. Так, будучи членом збірної СРСР, атлети були чудово забезпечені, а освіта відходила на другий план. Тоді вважалось, що вистачить освіти на рівні школи. Проте сьогодні актуальним питанням для кваліфікованих спортсменів є життя після спорту (так би мовити, запасний аеродром), оскільки багато спортсменів страждають від неможливості отримати іншу роботу через відсутність знань та освіти. До того ж, з появою нових технологій поєднувати навчання і кар'єру – цілком реально. Звичайно, багато атлетів здобуває освіту в спортивній галузі. Наприклад, Юлія Левченко закінчила Національний університет фізичного виховання і спорту України. Тому, пов'язавши своє життя з легкою атлетикою, обрала профільну освіту. Маючи щільний змагальний графік, вона встигає навчатись за індивідуальним графіком, складати екзамени та здобувати освіту на магістерському рівні. Марина Бех-Романчук: «Я закінчила університет і отримала диплом бакалавра за спеціальністю реабілітація, а магістратуру – фізичне виховання. Дипломна була по стрибках в довжину. Писала і розповідала про те що роблю і люблю» [3].

Легкоатлети, як і багато інших спортсменів з різних видів спорту, різносторонні люди та можуть успішно реалізовувати себе не тільки на доріжках, а й в інших галузях. Наприклад, Сергій Демидюк, який закінчив КНТЕУ, зараз працює в сфері фінансів. Сергій Бородін досягнув високих результатів у скульптурі, які залишають приємні враження. Анна Рижикова, будучи бронзовою медалісткою Олімпійських ігор, срібною медалісткою чемпіонату Європи та фіналісткою чемпіонату світу з бігу на 400 метрів з бар'єрами, цікавиться кондитерською справою, що є однією з її улюблених занять.

Ще одним стереотипом та хибною думкою є те, що *бігати – легко, і кожен теж так зможе*. Проте багато хто навіть не здогадується, чого варті хвилини тріумфу. «Бо за цією медаллю – важкий шлях, про який знають тільки особистий тренер і найближчі люди. Перед очима решти – обгортка.»- Марина Бех-Романчук після перемоги на Чемпіонаті Європи у Торуні[1].

Робочий день професійного легкоатлета не обмежується лише важкими тренуваннями, які можуть бути двічі на день. Відновлення між якими – не менш важлива складова успіху. Тому спортсмени приймають вітаміни та різні біологічно активні речовини, відвідують масаж, сауну, басейн, роблять безліч вправ на розтягнення та укріплення м'язів, щоб забезпечити нормальне функціонування та відновлення організму під час та після навантажень. На все це атлети витрачають власні кошти, але без цього спорту вищих досягнень просто не існує.

Свою спортивну кар'єру Марина Бех-Романчук описує так: «Приходилось вкладати свої кошти. По сумах не скажу, бо непам'ятаю. Але все, що заробляла, зразу вкладала в себе. Треба було тратити на спортивне харчування, вітаміни. Якщо не маєш великих досягнень, то й заробляєш не багато» [1].

Не варто недооцінювати харчування та режим дня. Можна припустити, що спортсмени можуть їсти і пити, що забажають, адже вони витрачають багато енергії. Але це не завжди так, оскільки неправильний режим сну та нераціональне харчування ще більше виснажують організм.

*Гроші.* Професійний спорт і легка фізична активність не мають нічого спільного, адже атлети витрачають своє здоров'я для досягнення результату. Оскільки легка атлетика здебільшого індивідуальний вид спорту, то все залежить від результату, який демонструє спортсмен (змагальний сезон триває 2-3 місяці влітку і взимку). У світі є цілком звичним явищем, коли діючий спортсмен ходить на роботу. Наприклад, британка Тіффані Портер (яка здивувала весь світ на Чемпіонаті Європи в Торуні тим, що змагалася в масці) за освітою – фармацевт, працює по 22 години на тиждень у США. Оскільки здоровий спосіб життя в Україні



все більше набирає популярності, легкоатлети охоче діляться своїм досвідом, проводячи тренування для аматорів, тим самим заробляючи додаткові кошти.

*Стиль.* Зазвичай ми бачимо легкоатлетів на змаганнях по телевізору, де вони виступають у формі (чоловіки в майках та шортах або комбінезонах; жінки в топах та шортах чи плавках). Нині змінилися лише якість матеріалів та дизайн. Перед початком сезону спортивні бренди зазвичай демонструють новий дизайн – для комерційних турнірів (на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи спортсмени виступають в національній формі, яка змінюється не так часто). Проте поза змаганнями легкоатлети також мають почуття стилю і кожен проявляє його по-різному: дехто аксесуарами, а хтось зміною зовнішності. Турецький спринтер Раміль Гулієв більшість стартів проводить в окулярах, а Анна Рижикова виступає в гетрах та заплітає синьо-жовту стрічку у волосся, що вже стало її родзинкою. Одним з неординарних атлетів є італійський стрибун у висоту Джанмарко Тамбері, який носить бороду лише на лівій частині обличчя.

**Висновок.** Легкоатлети – це не лише спортсмени, а й медійні особи, за якими спостерігають мільйони людей. Їх високі досягнення – тяжка багаторічна праця, довгий шлях, на якому є багато перешкод та обмежень. Тому кожен легкоатлет є маленьким супергероєм, який щодня намагається стати кращим, ніж був учора.

### Література

1. Бех-романчук: «За этой медалью – трудный путь, о котором знают только тренер и близкие люди. Перед глазами остальных – обертка» [Електронний ресурс] // sport.ua. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: [https://xsport.ua/athletics\\_s/news/bekh-romanchuk-za-etoy-medalyu-trudnyy-put-o-kotorom-znayut-tolko-trener-i-blizkie-lyudi-pered-glaza\\_4170895/](https://xsport.ua/athletics_s/news/bekh-romanchuk-za-etoy-medalyu-trudnyy-put-o-kotorom-znayut-tolko-trener-i-blizkie-lyudi-pered-glaza_4170895/).
2. Легка атлетика [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [https://hocfvum.com.ua/?page\\_id=16](https://hocfvum.com.ua/?page_id=16).
3. Марина Бех-Романчук: про жертви заради спорту, себе як бренд та медаль Чемпіонату світу [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: [https://sport.24tv.ua/marina\\_beh\\_romanchuk\\_pro\\_zhertvi\\_zaradi\\_sportu\\_sebe\\_yak\\_brend\\_ta\\_medal\\_chempionatu\\_svitu\\_n1253283](https://sport.24tv.ua/marina_beh_romanchuk_pro_zhertvi_zaradi_sportu_sebe_yak_brend_ta_medal_chempionatu_svitu_n1253283).

## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ В УКРАЇНІ

*Заїченко І.І., Шутова С.Є., Серебряков О.Ю.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Хокей – один з найпопулярніших видів спорту у світі. Незважаючи на його відносну молодість, порівняно з іншими видами спорту, у ХХ столітті він стрімко розвивався і став поширеним майже в усьому світі. Проте, слід зазначити, що тривалий час хокей з шайбою був представлений в олімпійській програмі виключно для чоловіків [2, 7].

Прагнення жінок освоїти деякі види спорту, якими займаються чоловіки, більшістю сприймається як бажання жінок довести своє соціальне рівноправ'я і біологічну повноцінність. Констатуючи факт зростаючої активності жінок в спорті, не можна не помітити їх прагнення не поступатися чоловікам [4]. Воно виражається в тому, що жінки в Україні бажають займатися хокеєм з шайбою, з неухильною і завидною завзятістю, і що важливо, не тільки займатися, а й досягати високих спортивних результатів. Однак, аналіз проблем в сфері жіночого хокею з шайбою в Україні показав наявність факторів, що перешкоджають значному збільшенню чисельності спортсменок, і відповідно, підвищенню якості і результатів їх підготовки. У зв'язку з вищесказаним, актуальним стає питання про визначення впливу гендерних особливостей на ефективність і результат підготовки українських хокеїсток, і як наслідок в цілому на розвиток даного виду спорту серед жінок.

**Мета дослідження** – виявлення показників гендерних особливостей розвитку українського жіночого хокею з шайбою в Україні.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити історичні передумови виникнення і розвитку жіночого хокею з шайбою у світі.
2. Виявити головні результати змагальної діяльності українських хокеїсток у період незалежності України.

3. Провести аналіз показників гендерного впливу на розвиток українського жіночого хокею з шайбою.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних мережі Інтернет; анкетування, аналіз архівних матеріалів міжнародної та української федерацій з хокею з шайбою та Міністерства молоді і спорту України; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою виявлення суб'єктивних показників гендерного впливу на ефективність підготовки українських хокеїсток проведено опитування серед дівчат хокейного клубу «Україночка». В опитуванні приймало участь 17 спортсменок. Згідно результатів опитування виявлені наступні проблеми, через які більшість хокеїсток не мають бажання продовжувати свою професійну кар'єру, а саме:

- недостатня кількість льодових арен та спеціалізованих спортивних майданчиків (100% відповідей);
- недостатнє забезпечення обладнанням та екіпіруванням (90% відповідей);
- низька заробітна плата сучасного тренера з хокею (85% відповідей);
- недостатня матеріальна база клубу – (65% відповідей);
- відсутність подальшого росту в даному виді спорту (52% відповідей).

Отримані дані, підкреслили значимість вивчення об'єктивних показників гендерних особливостей розвитку жіночого хокею з шайбою у світі і в Україні. Так, головними серед показників гендерних особливостей розвитку жіночого хокею з шайбою у світі, можна визначити наступні відмінності: 1) включення у програму Олімпійських ігор жіночого хокею з шайбою у 1998 році, в той час як чоловічий хокей безперервно був включений до програми змагань з 1924 року; 2) наявність команд у найпрестижніших хокейних лігах у жінок нараховує: NWHL – 6 команд та ЖХЛ – 8 команд, тоді як у чоловіків: NHL – 31 команда та КХЛ - 23 команди [5].

Аналіз показників гендерних особливостей розвитку жіночого хокею з шайбою в Україні свідчить про наступні відмінності: 1) 26 квітня 2016 року

створення жіночого комітету федерації хокею України, завдяки якому і був організований національний чемпіонат серед жінок, тоді як чоловічий хокей під керівництвом федерації хокею України існує з 20 лютого 1992 року; 2) проведення регулярних чемпіонатів України у жінок починається с сезону 2016-2017 років, та створення національної жіночої збірної з хокею з шайбою у 2018 році з участю у чемпіонаті світу (дивізіон II група B) у 2020 році, в той час як у чоловіків проведення чемпіонатів України та участь у чемпіонатах світу відмічається з початку незалежності України [1, 3, 8, 9].

Відомо, що закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивних досягнень гравців збірної України тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих юнаків та дівчат. Але, співвідношення кількісних показників осіб чоловічої та жіночої статі, які займаються хокеєм з шайбою, згідно даних Міністерства молоді і спорту України, а саме, звіту з фізичної культури і спорту за 2019 рік, має дуже велику різницю (табл.1) [6].

Таблиця 1

**Співвідношення кількісних показників осіб чоловічої та жіночої статі,  
які займаються хокеєм з шайбою станом на 2019 рік**

Назва показника	Кількість осіб, які займаються спортом, – усього	У тому числі у						Із кількості осіб, які займаються спортом, – кількість жінок
		ДЮСШ	ШВСМ	ЦОП	спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю	спортивних клубах	регіональних центрах "Інваспорт"	
Усі види спорту	970511	460175	3960	431	5396	496229	4320	229363
Хокей з шайбою	4758	3119	0	45	54	1540	0	58

Згідно даних наукових робіт Ільїна Є. П., Любишевої Л.І. при роботі з юними спортсменами дуже важливо враховувати особливості особистості тренера залежно

від статі. Дослідження Любишевої Л.І. свідчать, що серед жінок-спортсменок мають намір стати тренерами лише 38,7% [4]. Якщо врахувати, що кількість жінок, які займаються хокеєм з шайбою в Україні складає 1,22% від усіх хто займається цим видом спорту, то можна отримати той показник, який є на сьогодні в країні, а саме 3 жінки-тренера [6].

**Висновки.** Таким чином, результати досліджень, свідчать про пошук шляхів удосконалення процесу підготовки жіночої національної збірної команди України з метою успішного виступу на міжнародній арені та досягнення максимально високих спортивних результатів, потрібно шукати у вирішенні проблем економічного, соціального, психологічного та іншого характеру, які слід враховувати при підготовці якісного резерву, підборі спеціальних підходів до побудови тренувального процесу та особливостей набуття індивідуальної майстерності в дитячо-юнацькому, студентському, аматорському та професійному хокеї з шайбою, підготовці кваліфікованих кадрів.

### **Література**

1. Гончаренко Є, Заїченко І. Історичні засади зародження і розвитку жіночого хокею на льоду В: XII Міжнародна конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»: зб. тез доповідей [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ; 2019. с. 18.
2. Завальнюк, ВД. Стратегія розвитку хокея в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я.2012;(3):55-8.
3. Зубалій М. Історичні джерела розвитку хокею з шайбою в Україні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;(2):37–47.
4. Ильин ЕП. Пол и гендер. Питер: Спб; 2010. 688 с.
5. Міністерство молоді і спорту України [Інтернет]. Доступно: [dsmsu.gov.ua/index/ua](http://dsmsu.gov.ua/index/ua)

6. Никонов ЮВ. Подготовка квалифицированных хоккеистов. Киев: «Олимпийская литература»; 2008. 210 с.
7. Федерація хокею України [Інтернет]. – Доступно: [www.fhu.com.ua](http://www.fhu.com.ua).
8. Shutova S, Shynkaruk O, Serebriakov O, Nagorna V., Skorohod O. Sports achievements of the ukrainian ice hockey national team. В: XIII Міжнародна конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»: зб. тез доповідей [Інтернет]; 2020 Трав 16; Київ. Київ; 2020. с. 40-1. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod\\_xiii\\_zbirnyk\\_\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk__0.pdf)

## СУЧАСНІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

*Клименко І.Є., Попрозман О.І.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Процес організації управління персоналом базується на концепції розвитку самої організації та виражається в реалізації кадрової політики. Саме тому у спортивних організаціях актуальним є питання про необхідність кропіткої роботи з формування кадрової політики. Основною її метою є своєчасне забезпечення організації персоналом необхідної якості та в необхідній кількості, а саме виявлення у професійному спорті нових стилів управління персоналом. Сьогодні сфери працюють у нових економічних умовах, більшість з них, пов'язані із залученням населення до спортивних або оздоровчих занять, окрім основної професійної діяльності, вирішуються проблеми виживання, пошуку джерел фінансування. Це призведе до появи нових напрямів діяльності керівників, установ та організацій.

**Мета дослідження** – обґрунтування нових методів управління персоналом у професійному спорті.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити сучасні методи управління персоналом у сучасному спорті та керування персоналом у професійному спорті.

**Методи та організація дослідження.** Велику роль грає чітко підібраний організований процес впровадження систем мотивації. Система мотивації повинна відповідати ряду вимог: в основі спиратися на досягнення сучасної науки, бути доступною і зрозумілою для спортивного персоналу, а також носити індивідуальний характер. Розробка індивідуальних методів управління за результатами оцінки мотивів і потреб персоналу. Важливо сформулювати систему мотивації, яка в повній мірі відповідатиме актуальним потребам конкретного

індивіда, і не буде носити масовий безадресних характер для персоналу. Методи базуються на використанні економічних стимулів. За допомогою окремих працівників здійснюється матеріальне стимулювання колективу. Статистичний метод досліджень в економічних відносинах серед інших методів посідає головне місце. Соціально-психологічні методи засновані на використанні моральних стимулів до праці і впливають на персонал. Властивість кількісних та якісних характеристик є процесом функціонування в економічних системах. Розвиток нових напрямків з математики, статистики та економетрії в прикладних дослідженнях фінансових теоріях та практиках став основою передумови широкого використання економіко-статистичних методів. Також був використаний метод порівняння, який характеризує, що не порівнявши результати його діяльності з передовими досягненнями науки і техніки, не можна визначити стратегію розвитку управління персоналом, оскільки вони служать орієнтиром у подальшому розвитку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Керівник в сфері спорту має особливості, які притаманні соціальній і управлінській праці. Специфіка цих праць полягає у тому, що керівники не забезпечують матеріальними цінностями або послугами, а забезпечують потенційною здатністю, управління діями та поведінкою людей, які виконують ті чи інші функції, котрі скеровані на конкретний результат оздоровлення населення чи проведення змагань, підготовка спортсменів та інше. Його діяльність містить елементи праці менеджера, педагога, психолога, тренера. Таким чином фізкультурний керівник має комплексний характер. Впровадження систем управління персоналом в умовах конкретних спортивних організаціях. У різних ситуаціях керівники проводять себе по-різному, і це визнають фахівці теорії управління, які вивчали та визначили різні стилі керування ситуаційним підходом. Для повного керування персоналом необхідно знати і використовувати всі типи лідерства. Такий тип лідерства як демократичний це переконаний ти лідера який за відповідних умов підлеглі візьмуть на себе відповідальність, та будуть прагнути до самоуправління і самоконтролю.



Демократичні керівники працюють як зв'язувальна ланка, котра дає відповідність діяльності цілям організації та необхідні ресурси. Щоб чітко уявляти здібності підлеглих і свої власні завдання, потреби, повноваження та якість інформації керівник повинен добре орієнтуватися в ситуації. Авторитарний лідер має достатню владу, щоб нав'язати свою волю виконавцям. Такий керівник залишається авторитарним, але він піклується про добробут та настрої підлеглих. Ліберальний керівник дає підлеглим майже повну свободу у визначенні своїх цілей та контролі за своєю роботою. Підлегли мають повну свободу у прийнятті власних рішень. Різні стилі керівництва, є умовними в тому відношенні, що для того чи іншого конкретного керівника тип управління або стиль керівництва є своєрідною схемою для управління над персоналом. У різних ситуаціях керівники можуть поводити себе по-різному.

**Висновки.** Сучасні методи управління, які використовуються у складних соціально-економічних умовах, вони потребують розробки нового науково-методичного підходу, щодо змісту складових технології управління персоналом. Ефективне управління персоналом професійному спорті повинно відповідати повним врахуванням змін внутрішнього та зовнішнього середовища, визначати адекватні методи та прийоми, які впливають на якість діяльності. Можна зробити висновок, що питання управління персоналу спортивної організації є актуальними для сучасного менеджменту. В ході емпіричних досліджень вченими виявлено специфіку формування мотивів управління у персоналу. Безсумнівно, що ефективне управління персоналом залежить від чітко визначеного мотиву індивіда, а також від дотримання рекомендованих етапів при побудові системи мотивації з врахуванням етапів професійної кар'єри. Керівництво кожної організації повинно постійно спостерігати за структурою персоналу та удосконалювати її з врахуванням зовнішнього і внутрішнього середовища.

## Література

1. Гасюк І.Л. Програмно-цільовий підхід – наукова категорія теорії державного управління розвитком фізичної культури та спорту. Економіка та держава. 2011. № 4 – С. 126–128.

2. <https://studfile.net/preview/5538471/>

3. Криштанович С. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Світлана Криштанович, Володимир Холявка. – Львів: ЛДУФК, 2018. — 176 с.

4. Кравчук І. В. Оцінювання державної політики в Україні : монографія / І. В. Кравчук ; Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. – К. : К.І.С., 2013. – 272 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ УКРАЇНИ

*Крупко А.О., Краснянський К.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Футбол по праву називають найпопулярнішим видом спорту на планеті. Міжнародна федерація футбольних асоціацій (FIFA) включає в себе 208 національних федерацій – це більше, ніж число країн, які є членами Організації Об'єднаних Націй [2]. За останнє десятиліття футбол домогся стрімкого прогресу. У Європі бюджети кращих клубів обчислюються сотнями мільйонів євро.

В Україні футбол одним з найпопулярніших та найприбутковіших видів спорту, про що свідчить помітне збільшення бюджетів клубів та зростання кількості спортсменів. Так, більшість клубів Української Прем'єр Ліги (УПЛ) мають бюджет більше ніж 10 млн. дол. Стрімке збільшення бюджетів футбольних клубів в Україні та розвиток спортивного бізнесу обумовлює необхідність наукового аналізу даної проблеми.

**Мета дослідження** – обґрунтування напрямів підвищення ефективності економічної діяльності футбольних клубів в Україні

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості економічної діяльності футбольних клубів в Україні за даними літературних джерел.
2. Узагальнити статті витрат і джерела прибутків футбольних клубів.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні спортивні футбольні клуби є великими бізнес-організаціями, які мають розвинену інфраструктуру, велику кількість спонсорів, значний людський ресурс. Діяльність такої організації потребує значних економічних інвестицій, тому до основних завдань футбольного

клубу є створення сприятливих умов для інвесторів, залучення глядачів, і співпраці з засобами масової інформації. Використання футболу як засобу вирішення економічних завдань спонукає шукати нові підходи до управління та маркетингу спортивного клубу та формування його бюджету. При формування бюджету спортивного клубу необхідно визначити які статті витрат та доходів має організація. Аналіз робіт Батіщева Н.М. [2], дозволив визначити основні статті витрат професійного футбольного клубу (рис.1).

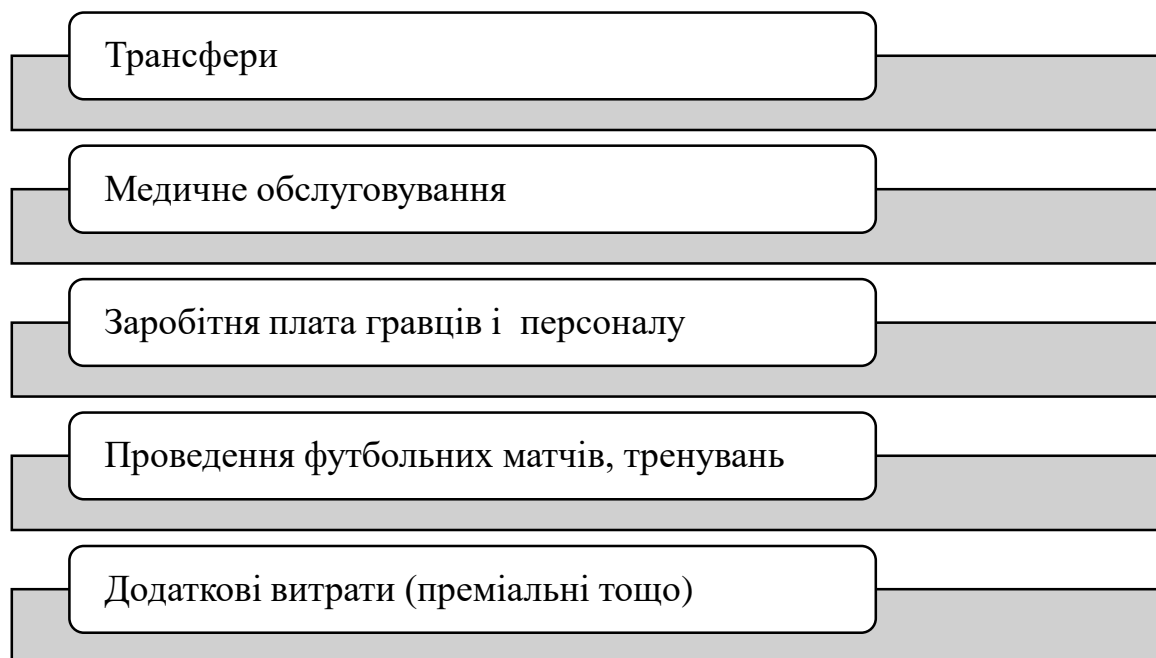


Рис. 1. Основні статті витрат професійного футбольного клубу

Схожа структура витрат має місце при діяльності футбольних клубів в Україні. Основною статтею витрат є виплата заробітної плати. Так, у середньому українські футбольні клуби витрачають до 85 % бюджету на заробітню плату. Також до значних статей витрат можна віднести утримання спортивних об'єктів, проведення тренувальних занять та зборів, переїзди на змагання та рекламу.

Аналіз робіт Лісенчука С. Г. [3] дозволив визначити основні статті доходів футбольного клубу (рис. 2). Професійний футбольний клуб, який бере участь у чемпіонатах під егідою УЄФА отримує додаткові виплати й призові кошти за участь в змаганнях. Так, команди УПЛ у 2018 р. отримали доходи від участі в

Єврокубках у розмірі 31,6 млн. євро, що становить 20 % від загальних надходжень. Найбільшу частку доходів українських футбольних клубів було отримано від спонсорів та комерційної діяльності – 56 %.

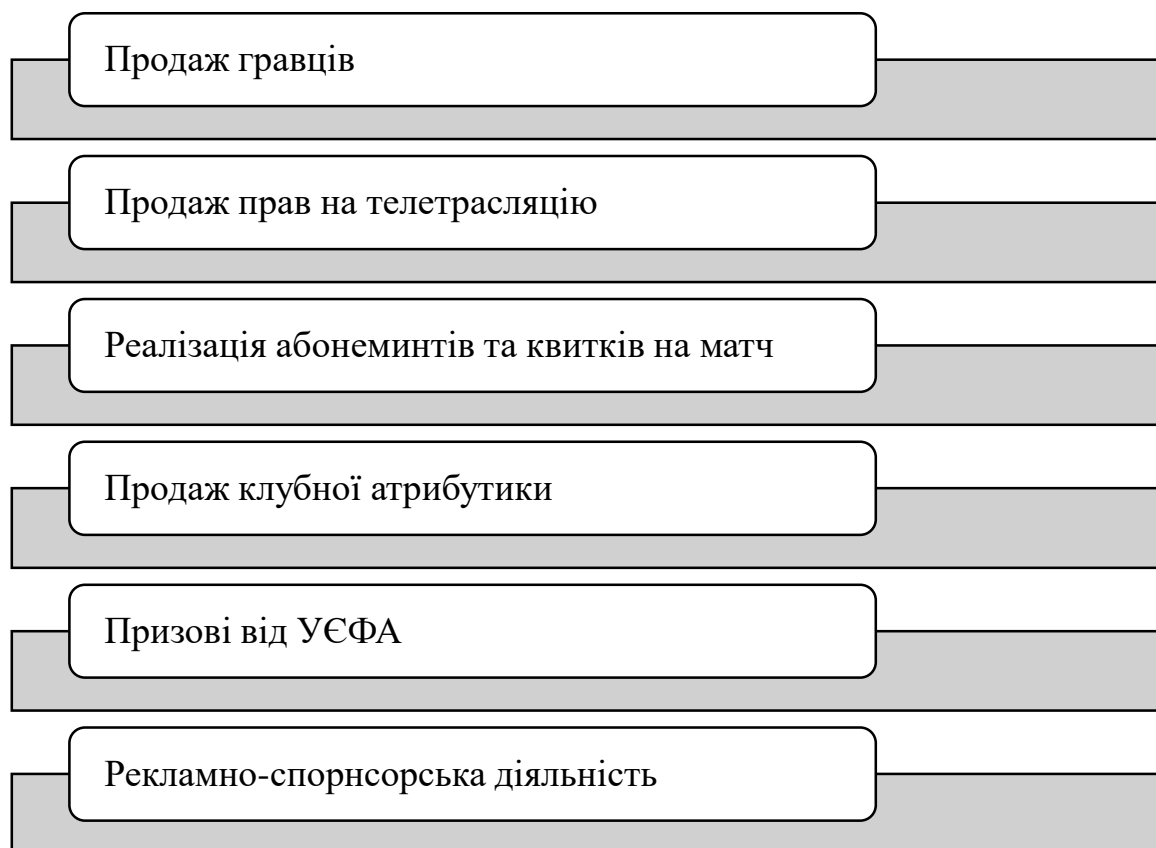


Рис. 2. Основні статті доходів професійного футбольного клубу

Продаж прав на телетрансляцію додає всього 4% до загального бюджету клубу. Продаж квитків також не приносить значних прибутків. Так, за сезон 2018-2019 рр. ця стаття доходів принесла лише 2 % від загальних доходів клубів УПЛ. Також команди реалізують програми продажу клубної атрибутики та сувенірної продукції. Таким чином, розглядаючи джерела прибутків УПЛ, необхідно відзначити, що продаж прав на телетрансляцію та продаж квитків приносить значно менше грошей ніж ці джерела прибутків приносять європейським клубам. У цей же час, для Німеччини аналогічні джерела доходів є основними, що додають 50% до загального бюджету клубів.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що сьогодні економічна діяльність є важливим фактором функціонування футбольного клубу.

Сучасні умови розвитку спорту стимулюють футбольні клуби шукати нові шляхи залучення інвестицій, та економії коштів, що потребує значної уваги до формування бюджету цих організацій.

Дослідження літературних джерел дозволило констатувати, що до основних витрат належать трансфери, заробітня плата, медичне обслуговування, утримання спортивних об'єктів, преміальні гравцям, проведення матчів, тренувальних занять та зборів, переїзди на змагання та рекламу. До основних джерел доходів належать продаж прав на реєстрацію гравців, телетрансляція, реалізація абонементів та квитків на матч, продаж клубної атрибутики, призові від УЄФА, спонсорські внески та реклама.

### Література

1. Боткин О.И., Касимов Р.Х., Литвин А.В. Экономические проблемы деятельности спортивного клуба // Вестник Удмуртского университета: экономика. Ижевск. УдГУ – 2003. – С. 236-242.
2. Батіщева Н.М. Місце спорту в соціально-економічних відносинах: особливості діяльності професійних футбольних клубів як суб'єктів господарювання / Н.М. Батіщева // Проблеми теорії та методології бухгалтерського обліку, контролю і аналізу. Міжнародний збірник наукових праць. Випуск 3(21). – Житомир: ЖДТУ. – 2011. – С. 101-109.
3. Лисенчк С. Г. Маркетинг у професійному футболі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт» / С. Г. Лисенчук. – К., 2002. – 14 с.
4. Батіщева Н.М. Особливості бухгалтерського обліку діяльності професійних футбольних клубів / О.В. Кантаєва, Н.М. Батіщева // Вісник Житомирського державного технологічного університету. Серія: економічні науки. – 2011. – №4 (58). – С. 101-105
5. Рідхад Фалах. Управління маркетингом футбольних клубів як наукова проблема / Рідхад Фалах // Молода спорт. наука України. – 2009. — Т.4. — С.199-203.

## СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

*Мазур Р.В., Попрозман О.І.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** У статті досліджено сутність стану розвитку футболу в сучасній Україні. Футбол – найбільш доступний, а також масовий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я широких верств населення. Футболом в Україні займаються близько 1,5 мільйону осіб. Ця воістину народна гра користується популярністю у дорослих, юнаків та дітей, навіть жінок.

На сьогоднішній день футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор не тільки України, а й всьогосвіту. Високий рівень розвитку сучасного футболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні тенденції розвитку футболу.

### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз сучасних аспектів футболу крізь призму окремих тактичних схем, що широко використовуються провідними командами України.
2. Визначити задачі для розвитку футболу.

**Методи та організація дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи ігри останнього чемпіонату світу, а також європейських клубних турнірів, можна дійти висновку, що футбол на сучасному етапі його розвитку характеризується наявністю наступних ознак: зменшення ролі лідерів у загальному результаті команди; нівелювання окремими ігровими стилями за рахунок великої кількості гравців, що виступають не в національних чемпіонатах, та тренерів-іноземців; пріоритетність захисної моделі організації гри.

Однією з ознак сучасного футболу, що простежувалася останніми роками та отримала чергове підтвердження на чемпіонаті світу у ПАР та під час європейських клубних змагань найвищого рівня (насамперед, ігри ліги чемпіонів), слід вважати тенденцію до зменшення значення «футболіста-зірки» у загальнокомандному результаті. Іншими словами на даному етапі спостерігається зменшення залежності ефективності дій команди (будь-якого класу) від наявності у її складі яскраво вираженого лідера. Лідера не в сенсі гравця, який надихає та веде засобою команду у складних ситуаціях (ці функції не втрачають своєї значущості та покладені на капітана команди), а лідера за окремими ігровими показниками (перш за все, тактико-технічним рівнем майстерності). Прикладом можна вважати невдалий виступ команди Динамо Київ у ЛЄ у грі проти Вільярреалу з рахунком (2-0) в складі з перспективними та досвідченими гравцями як: Віталій Буяльський, Сергій Сидорчук, Віктор Циганков та Віталій Миколенко, якщо 18.03 відіграємося, то потрапимо в ¼ фіналу Ліги Європи. Часто буває дивним чути, що для когось не є потрібним якийсь турнір. Особливо, якщо мова про клуб з чемпіонату України. Коли команда в грі з «Вільярреалом» не знає, що робити під час швидкої атаки три в чотири; коли Жерсон не вірить своєму щастю, що він опинився перед штрафним майданчиком, й на радощах губить перспективну атаку пасом за межі поля; коли гравці хочуть, але не можуть, то це не Ліга Європи не є потрібною для «Динамо». Це означає, що «Динамо» не є потрібним для Ліги Європи. Всі зверхні вислови про потрібність чи непотрібність радше нагадують виправдання п'ятикласника, який стверджує, що дев'ятикласник не сильніший за нього, а просто він (п'ятикласник) вирішив піддатись. Команда, якій не є потрібним якесь змагання, не буде виривати абсолютно на зубах матч проти «Брюгге», й не буде радіти цій перемозі так, як вона раділа. Потім, в матчі проти «Зорі», Бесєдін демонструє, що він є форвардом, а Сидорчук нагадує, що інколи він дійсно є кийвським Джеррардом. Але роблять вони це не тому, що чемпіонат є для них більш потрібним, ніж Ліга Європи. Вони це роблять тому, що в чемпіонаті можуть це зробити, а в Лізі Європи – ні. Сьогодні



було здобуто важливу перемогу, і цьому варто було б щиро порадіти, а не писати про те, яке «Динамо» слабке на тлі середняка Прімери. Тому для нашого українського чемпіонату дуже далеко до таких як англійський чи іспанський. І навпаки, успіху досягли команди, які продемонстрували високий рівень організації, насамперед, командних та групових тактичних дій, дисциплінованість та чітке дотримання адекватно підбраного ігрового плану протягом усього матчу. Найвищих результатів у сучасному футболі досягають ті команди, в яких поєднується достатня кількість гравців високого класу з високим рівнем командної взаємодії у всіх фазах гри. Сьогодні яскравими прикладами такого оптимального співвідношення виступають наша збірна команда (України) та ФК Агробізнес, Олександрія та інші.

Ця ситуація зумовлена пріоритетністю високоорганізованих командних та групових тактичних дій у побудові гри команди. Саме адекватно підбрані принципи організації гри за умов їх максимальної реалізації у змаганнях дозволяють компенсувати брак технічної майстерності виконавців у складі своєї команди та звести до мінімуму ефективність змагальної діяльності лідерів команди суперника.

Дані, подані в таблиці 1, свідчать про те, що гра в захисті і, як наслідок, незначна кількість пропущених м'ячів, є одним із основних факторів, що обумовлює кінцевий результат команди. Саме ефективна організація командних, групових та індивідуальних дій у захисті стала визначальною складовою успішного виступу команд. З огляду на потенційні можливості та клас українських команд Шахтар, Динамо, Зоря та Ворскла, слід вважати хорошим результатом та виконаним завданням на турнірі подолання групового етапу змагань для цих команд. Тому показовою можна вважати кількість пропущених м'ячів цими командами на груповій стадії змагань, де вона становить 0,82 м'яча, а у команді Динамо – 0,72 м'яча за гру. В результаті статистичного аналізу цих команд, які провели максимальну кількість матчів, виявлено, що середній показник

пропущених м'ячів протягом однієї гри також менше одного м'яча за гру. Виключення становить лише українська команда Олександрія, яка пропустила 21 м'яч, з них 2 в останньому матчі та жодного в попередньому.

З огляду на вище зазначене, виникає необхідність більш уважного та системного підходу до тактичної підготовки у системі багаторічної підготовки футболістів. Одним зі шляхів підвищення ефективності тактичної підготовки є дотримання принципів спадковості у підготовці дитячих та юнацьких команд, тобто використання єдиних методів, принципів та тактичних систем ведення гри у різних вікових групах у межах окремої дитячо-юнацької спортивної школи ДЮСШ або футбольного клубу.

*Таблиця 1*

**Середні показники команд, що пропустили найменшу кількість м'ячів в  
УПЛ 20/21**

Команда	Кількість пропущених м'ячів	Кількість зіграних матчів	Середня кількість пропущених м'ячів за гру
Динамо Київ	13	18	0,7
Шахтар Донецьк	12	17	0,8
Зоря Луганськ	13	17	0,8
Десна Чернігів	18	18	1
Ворскла Полтава	15	18	0,8
Олександрія	21	18	1,2
Колос Ковалівка	19	18	1,1

**Висновки.** Таким чином, серед зазначених відмінностей сучасного футболу слід виокремити зростання ролі тактичної складової підготовленості футболістів. Як свідчить аналіз матчів у межах змагань найвищого рівня, саме тактична підготовленість гравців, що проявляється в адекватно підібраній системі гри та

високому рівні організації групових та командних дій у різних фазах гри, створює передумови для нівелювання недоліків своєї команди та використання їх у команді суперника і, як наслідок, сприяє досягненню позитивного результату. Слід також вказати на пріоритетність у сучасному футболі захисної моделі гри команди, що обумовлена необхідністю досягнення результату незалежно від кваліфікації гравців.

### **Література**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
2. Історія розвитку футболу : посібник / Ігор Чорнобай. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 648 с.
3. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі тренування / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2006. – 683 р.
4. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. — НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. – 196 р.

## ПОЧАТОК КАР'ЄРИ У ПРОФЕСІЙНОМУ ФУТБОЛІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

*Пащенко Д.О., Шевченко В.О., Таран Л.М.*

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

**Актуальність.** Одним із важливих напрямків спортивної підготовки у футболі є підготовка висококваліфікованого резерву. Питанню підготовки кваліфікованих футболістів присвячені праці В. Пшебельського (2007), В.В. Ніколаєнко (2014), В.А. Вижгіна (2017) та ін.

Актуальною проблемою сучасного футболу є перехід гравців у системі змагань від дитячо-юнацьких до дорослих. В цьому випадку для спортсменів виникає певний психологічний бар'єр – одна справа грати проти своїх однолітків, мати довіру команди та тренера, інша – виходити на один рівень з професіоналами та протистояти їм: грати в команді з гравцями, які на декілька, а іноді і на десятки років доросліше та мають чималий досвід змагальної практики; бути новачком в команді, де потрібно влитися в новий колектив та заслужити повагу та довіру одноклубників. Всі вище зазначені чинники мають певний психоемоційний тиск при переході до професійного футболу [3, 4].

**Мета дослідження** – визначити та проаналізувати особливості етапу переходу до професійного футболу.

### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо проблем, які виникають на етапі переходу до професійного футболу.
2. Встановити можливі шляхи організації оптимального переходу на етапі до професійного футболу.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Футбол є популярним видом спорту серед молоді. Більшість дітей віддають до футбольних секцій з метою

гармонійного фізичного і психологічного розвитку особистості. У багатьох юних спортсменів є шанси стати професійними футболістами, але після випуску із спортивних шкіл лише від 1 до 10% спортсменів продовжують спортивне вдосконалення.

Далеко не всім талантам вдається швидко перебудуватись та перейти на рівень навіть дублюючого складу, не говорячи вже про професійні команди. Свого часу відомий тренер П.О. Яковенко заявляв легендарну «динамівську» академію, у складі якої були Артем Мілевський та Олександр Алієв, на першість області, щоб хлопці відчули суворий смак дорослого футболу. Проте такі умови, які були створені в академії П.О. Яковенка, нажаль, є навіть не у всіх клубів футбольної еліти.

У вітчизняній практиці підготовки футболістів, часто спортсменів, які не проявили себе у віці 18 років вважають не перспективними. Але існує багато прикладів, як у світовому так й українському футболі, коли гравці «розкривалися» після 17 років – в 21, чи навіть в 23 та старше. Саме для вирішення проблеми оптимального переходу до професійного футболу в Україні було створено чемпіонат U-19. Це надало можливість для молоді здолати ще одну сходинку на шляху до подальшого продовження занять футболом на більш високому рівні.

Чемпіонат Української Прем'єр ліги U-19 забезпечує плавний перехід від дитячо-юнацького футболу до дорослого. Безперечно, що коли гравці закінчують клубні Академії в 16-17 років, не можна одразу переходити на дорослий рівень, бо це може негативно позначитися на професійній кар'єрі – їм треба створити умови перехідного періоду, на що й спрямований цей турнір: зарекомендувати та проявити себе, залучити увагу скаутів, які постійно за ним стежать. Втім, масштабність та масовість цього турніру залишає бажати кращого – в Україні створено лише 14 клубів. (До 2016 року у цьому турнірі і зовсім були представлені лише клуби, які виступають в еліті) [1, 7].

По всій країні кожного року випускаються приблизно три тисячі молодих футболістів у віці 16-17 років. Це випускники як топ-академій «Динамо» та «Шахтаря», так і дитячо-юнацьких футбольних шкіл. І наступною сходинкою їхнього зростання має стати саме чемпіонат U-19. Але там є місця лише для 12% гравців у 14 клубах. Зрозуміло, що на певному етапі хтось має «відсіятися», але, таким чином, це 88% потенційних футболістів, які можуть розкритися та проявити себе згодом. Цим юнакам доводиться або йти з футболу, або намагатись пробитися на професійний рівень через обласні змагання.

У Європі набагато уважніше та ретельніше ставляться до виховання молоді. В Німеччині у чемпіонаті U-19 беруть участь 42 клуби, в той час як є ще першість для тих, кому не виповнилося 23 роки – чемпіонат для так званих пізніх талантів. У Франції чемпіонат U-19 має чотири групи і в ньому беруть участь 56 клубів. В Англії грають 95 клубів у чемпіонаті для 18-річних. Іспанія «демонструє» цифру аж у 112 команд. Тож перед федерацією футболу України постає питання – забезпечити масовість процесу переходу гравців з дитячо-юнацького футболу до професійного. Саме тому зараз ведеться дискусія про появу першої ліги команд U-19. В цю лігу мають увійти футбольні клуби та школи, які не обов'язково мають професійну команду. Якщо клубів, готових брати участь, буде більше 20, то варто робити дві зони за географічним принципом, щоб команди менше витрачали часу на переїзди, а більше грали.

Однак, водночас потрібно продумати механізм захисту цих шкіл від втрати своїх талантів. Оскільки великі клуби завжди дуже легко переманюють до себе найкращих випускників і не завжди сплачують за це компенсацію. Проти ідеї створення окремої ліги U-19 можуть виступати великі клуби, тому що вони в нинішніх умовах беруть собі найкращих футболістів з усієї України, адже цим хлопцям просто нікуди йти після завершення школи.

Якщо окрема ліга для 19-річних з'явиться, то ці спортсмени після завершення академії отримають ще два роки, для того аби проявити себе, і в перспективі буде

набагато більше талановитої молоді. Тоді, можливо, і про натуралізацію говорити навіть буде непотрібно [1].

**Висновки.** Отже перехід гравців із дитячо-юнацького до дорослого футболу є складним процесом. У 14 клубах Української Прем'єр ліги U-19 професійну кар'єру продовжують близько 12% гравців у віці 16-17 років – випускників клубних Академій та дитячо-юнацьких футбольних шкіл. Організація процесу переходу гравців з дитячо-юнацького футболу до професійного за рахунок збільшення кількості клубів ліги U-19 є одним із шляхів вирішення цього питання.

### Література

1. Бебех Р. Перехідний період. URL: <https://www.matchday.ua/blog/uvaga-uvaga>
2. Вижгін В.А. Фізична, техніко-тактична та психологічна підготовка юних футболістів на різних етапах підготовки. Сучасний футбол: тенденції розвитку, методики спортивних тренувань, менеджмент і маркетинг. 2017. С. 19-26.
3. Головань А. Проблемы молодых футболистов. Переход от детского футбола к взрослому. URL: <https://m.footballhd-news.com/articles/51545-problemy-molodyh-futbolistov-perehod-ot-detskogo-futbola-k-vzrosloму.html>
4. Ковалев С. Переход из юношеского футбола во взрослый. Как сохранить талантливых игроков. URL: <https://www.footbik.by/2020/04/01/iz-junosheskogo-futbola-vo-vzroslyj>
5. Ніколаєнко В. В. Побудова багаторічної підготовки в сучасному футболі. Наука в олімпійському спорті. Київ, 2014. № 1. С. 12–16.
6. Пшебильський В. Методологія дослідження проблеми підготовки спортивного резерву в футболі на основі індивідуальної стратегії організації багаторічної підготовки юного футболіста. Теорія та практика фізичної культури. 2007. №4. С.2-7.
7. Фріц О., Медяний В. Професійний футбол: тернистий шлях до зірок. URL: <https://www.dw.com/uk>

## СУЧАСНІ УПРАВЛІНСЬКІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

*Постова А.В., Попрозман О.І.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Професійний спорт напряму залежить від коефіцієнту попиту, що по відношенню до нього демонструє глядач як «споживач». Найбільш активно розвиваються такі види спорту, як футбол, баскетбол, бейсбол, теніс та автоперегони. Специфічною є специфіка взаємин між спортсменами, клубами – адже вони є партнерами у сфері бізнесу, а конкуренція присутня лише під час змагань.

Будь-який член клубу (команди) – є найманим працівником. Особливо це стосується гравців – вони наділені контрактами, що, окрім відчутної грошової винагороди, містять велику кількість професійних та персональних обмежень. Ризиковість та складність менеджменту спортивної галузі, також підтримується високими гонорарами тренерів, спортивних директорів та агентів.

Досить проблемним виглядає розподіл від продажу квитків, прав на теле- та радіотрансляції клубами, що є представниками однієї ліги (переважно футбол, баскетбол – особливо Англійська прем'єр ліга (EPL) та Національна баскетбольна асоціація (NBA)). Оскільки, усі вище перелічені аспекти спортивного бізнесу вирішуються за допомогою управлінських менеджмент-технологій, тому дане дослідження є актуальним.

**Мета дослідження** – дослідити проблемні аспекти сучасного стану управлінських (менеджмент-технологій), що застосовуються у професійному спорті.

**Завданням дослідження:**

1. Визначити специфіку сучасних управлінських спортивних технологій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З точки зору управлінського вчення, менеджмент можна розглядати у якості організаційного мірила,



відповідальним за яке є «специфічний соціальний прошарок». Простіше кажучи, уся ризиковість, непередбачуваність та динамічність даного процесу породжує залученість у нього лише професійних, компетентних осіб.

Загалом же, поняття професійного спортивного менеджменту є досить рідкісним. Так, І. Переверзін визначає дане поняття як теоретико-практичне поєднання ефективних управлінських механізмів у сфері спортивно-фізичних змагань, метою яких є утвердження власної позиції в умовах «ринку». На його переконання, процес управління в сучасних спортивних умовах прямо залежний від спортивного менеджера – як одноособового, так і колективної менеджмент-організації. Окрім того, фахівець слушно відзначає, що актуальність менеджменту для спорту виявляється й у наступних кваліфікаційних посадах : тренер, інструктор, тактик тощо [1].

Необхідно відзначити позицію інших вчених (М. Золотов, В. Кузін), котрі, вживаючи поняття «спортивного менеджменту», надають йому характер управлінсько-керівного засобу, що спрямовує діяльність клубу (спортивної організації) у розріз прибутковості, плановості та стратегічної визначеності [2].

Інтернет-ресурси трактують поняття «спортивний менеджмент» по-різному. На нашу думку, заслуговує на увагу його визначення як галузево-спеціалізованої системи управлінських заходів, метою яких є теоретичне та практичне забезпечення схоронності та ідеологічності менеджмент-культури [3].

Водночас, дещо ширшим є поняття «спорт-менеджменту». Відтак, сюди віднесено усе системно-специфічне нагромадження професійних спортивних заходів, котрі покликані підвищити результативність клубу (спортсмена) під час проведення змагань, забезпечивши пропорційне зростання спортивно-економічних показників та спортивно-інформативну складову просування спорту за допомогою менеджмент-прийомів.

Спортивний менеджмент не має однозначної форми враження. Застосовним є міркування вченого С. Алтухова, котрий схиляється до визначення «менеджмент у

спорті». На його погляд, дане визначення є чіткіше окресленим, аніж «спортивний менеджмент». Дослідник визначає зазначене поняття як особливий, індивідуальний вид професійної компетентності, кінцевою метою якого є досягнення поставленого спортивно-стратегічного та фінансово-економічного завдання. В той же час, його невід’ємні складові — продумане, розважливе та помірковане використання матеріально-інформаційних ресурсів та людського капіталу [4].

Персона менеджера – основоположна у структурі спортивного управління. У відповідності до позиції С. Мочерного, дана особа повинна бути наділена поглибленими знаннями не лише маркетингово-фінансової справи, проте й основ психології – адже його прямим обов’язком є постійна комунікація з людьми [5].

Раніше згаданий С. Алтухов наголошує, що менеджером є управлінець-найманець, що регулює та координує «спортивний добробут» організації, клубу тощо. Його обов’язок – конкретні, професійні дії, спрямовані на досягнення кінцевого результату (успішного, геометрично прогресивного), який був встановлений як першочергове завдання до виконання (найчастіше, керівництвом).

Сучасний етап розвитку спорт-менеджменту бере свій відлік від 1990-х років. Як і усі суспільні процеси сьогодення, він відзначається значним рівнем глобалізації та діджиталізації. Так, неабиякої актуальності набуло використання ПК, діяльність ЗМІ, розширення та експансія інтернет-технологічного простору, букмекерські компанії, розширився кіберпростір та зросла популярність інтернет-трансляцій (найчастіше – з порушенням авторських прав). Як результат – виділилося два типи розвитку спорт-менеджменту: фінансування шляхом державних дотацій з боку держави та приватна модель, що передбачає самофінансування, засноване на персональному волевиявленні президента, директора учасників організації тощо [6]. На сучасному етапі, яскравими є зміни не лише спорт-менеджменту, але й спорту загалом. Спортивно-ігровий бізнес зміцнив свої позиції, змінив правила – «великі» клуби, помітні світовому ринку, заключають економічно вигідні контракти із іменитими спонсорами. Науковий підтекст

спортивного менеджменту також стає розгалуженим, адже відтепер це – предмет вивчення на факультетах провідних університетів.

Наостанок, на початку XXI ст. сформувалося три незалежні менеджмент-моделі (течії) – американська, європейська та змішана. Перша модель акцентована на отриманні максимального економічного профіту, лімітований зарплатно-командний фонд та незалежність від спонсорів. В свою чергу, європейська модель сповідує концепт змагальності за принципом «кращі приходять на місце гірших». На відміну від США, у Європі професійні спортивні клуби залежать від спонсорських контрактів, отримуючи від їх укладення понад 60% загального доходу (не враховуючи дохід від трансляцій). Саме тому частими є випадки, коли спорт-менеджмент Європи приносить вельми значні доходи команді-аутсайдеру за рахунок грамотного управління [7].

**Висновки.** Сучасний спортивний менеджмент, попри актуальність, досі перебуває на стадії розвитку. Остаточне формування останнього відбулося наприкінці 1990-х років, а далі – трансформувалось під впливом ЗМІ та суцільної інформатизації суспільства. Для розуміння етимологічних основ спортивного реагування та управління було важливим дослідити думки науковців – як помітно, поняття «спорт-менеджменту» є предметом обговорень та дискусій, не маючи остаточного ідеологічного визначення. Технологічно, менеджер у галузі спорту «зв'язаний» внутрішніми клубними завданнями – у відповідності до спроможності їх реалізувати визначається його професійна кваліфікація.

### Література

1. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учеб. пособие. / И.И. Переверзин – Москва: Физкультура и спорт, 2006. — 434 с.
2. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. [Золотов М.И., Кузин В.В. и др.]- 2-е издание. – М.: Академия, 2004. – 215 с.
3. Спортивный менеджмент // [Електронний ресурс], 2016. – Режим доступу: <http://bukvar.su/menedzhment/114564-Sportivnyiymenedzhment.html>

4. Алтухов С. Что такое спортивный менеджмент // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportdiplom.ru/page/chto-takoe-sportivnyu-menedzhment>
5. Економічна енциклопедія : у 3 т. / редкол. : С. В. Мочерний (відп. ред.) [та ін.]. – К.: Академія, 2000 – 2001
6. Левенштейн И. Анализ финансирования спорта: госсредства — не гарантия олимпийских побед [Электронный ресурс] / Игорь Левенштейн // Деловое издание "Hubs". — 2016. — Режим доступа: <http://hubs.ua/economy/analizfinansirovaniyasportagossredstvane garantiyaolimpijskihprobod87198.html>
7. Илюхин Ю. Спортивный менеджмент. Принципы, функции, методы управления [Электронный ресурс] / Ю. Илюхин. – Режим доступа: <http://zapiski-o-sporte.blogspot.com/2014/02>

## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФУТБОЛЬНОЇ ЛІГИ США (MLS)

*Применко В.С., Шитікова Є.А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** У 20-х роках ХХ ст. в Сполучених Штатах Америки з'явилась ліга, яка могла стати конкурентом для таких популярних видів спорту, як бейсбол, американський футбол та баскетбол. Це була перша спроба популяризації сокеру на американському континенті. Розвиток цього виду спорту стрімко розпочався з 1994 року, оскільки головною умовою для проведення Чемпіонату світу стало створення професійної футбольної ліги – MLS. Major League Soccer (MLS) – професіональна футбольна ліга, яка є найвищим футбольним дивізіоном для США і Канади [2].

Дослідники прогнозують, що європейський футбол невдовзі стане одним з найпопулярніших видів спорту на всій території США. Для цього сокеру необхідно перевершити такі види спорту, як баскетбол, бейсбол та хокей.

Актуальність даної роботи зумовлена визначенням особливостей, що сприяють зростанню популярності футболу в США.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості становлення та розвитку професійної футбольної ліги США (MLS).

### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити становлення сокеру на американському континенті.
2. Визначити ключові аспекти функціонування професійної футбольної ліги США.

**Методи та організація дослідження:** аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет, інформаційні джерела, статистичні дані; синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Від самого початку свого функціонування, головною відмінністю американських і англійських клубів був акцент на професійних футболістів, а не на пошук гравців з робочих підприємств. Найбільш фінансово забезпечені клуби запрошували футболістів з Європи (зокрема з Британії) та пропонували їм гарну заробітну плату: на початку функціонування у Лізі грали близько півсотні легіонерів. Ще однією силою, що дала поштовх для розвитку сокери стали вихідці з Європи, серед яких була чимала кількість непоганих гравців у футбол. Ще у 1924 році був прийнятий закон Джонсона-Ріда, який обмежував міграцію в США, що призвело до впровадження ліміту на легіонерів, але тільки в масштабах всієї країни [4].

Новою сторінкою для розвитку футболу в США стало 4 липня 1988 р., коли Міжнародна федерація футболу (ФІФА) надала Сполученим Штатам Америки право на проведення Чемпіонату світу у 1994 р.

Ліга MLS була сформована 17 грудня 1993 року як частина заяви США на проведення Чемпіонату світу 1994 р. У першому сезоні 1996 року взяли участь 10 команд (рис. 1).



Рис. 1 Десятка перших команд MLS

Кількість клубів Ліги поступово збільшувалась, а середня відвідуваність матчів вболівальниками стала переважати над кількістю глядачів ігор НБА та НХЛ. Ліга була зацікавлена у тому, щоб найвідоміші американські гравці виступали в

MLS. Проте американцями справа не обмежилась. У складі команд MLS з'явилися зірки світового масштабу. Серед них Карлос Вальдеррама в складі «Тампу» та Хорхе Кампос у Лос-Анджелесі [5].

За даними американського інституту дослідження громадської думки Геллапа (англ. *American Institute of Public Opinion*), футбол вже домінує за популярністю хокею на 4%. Відвідуваність бейсболу знизилась на 7% порівняно з 1997 р. В свою чергу, за цей час популярність футболу зросла на 70%.

Підвищений травматизм з боку американського футболу сприяв введенню в шкільну програму саме європейського футболу та зниженню відвідуваності ігор NFL. Також американський футбол наразі програє європейському у невігідному положенні для молодих спортсменів: наразі спортивну стипендію пропонують лише близько 775 університетів та коледжів, в той час як на європейській – виділено понад 2000 програм. Така тенденція існує також на шкільному рівні: більш ніж 11 тис. середніх шкіл мають футбольні команди, які щороку випускають понад 800 тис. гравців.

Зростання популярності сокеру доводить той факт, що директори та президенти клубів NHL та NFL купують клуби MLS (наприклад, Стен Кронке купив Колорадо Репідз). Така довгострокова стратегія фінансового планування пояснюється тим, що у європейського футболу найкращі темпи росту серед всіх видів спорту в США. За даними журналу Forbes за десять років вартість команд MLS збільшилась до 313 млн. доларів. Цьому також сприяв перехід Девіда Бекхема у 2007 році до однієї з команд Ліги. За даними джерела Reuters, з появою зірки світового масштабу відвідуваність матчів Ліги збільшилась з 15 тис. глядачів на 20% (до 18 тис.). Після цього, багато відомих європейських футболістів перейшли до клубів MLS, що також посприяло зростанню вартості прав на телетрансляції – з 8 млн. до 90 млн. доларів на рік.

У 2013 році було започатковано проведення комерційного міжнародного турніру «International Champions Cup», в якому беруть участь найсильніші команди

Європи. Так, наприклад, у 2014 р. матч між Реал Мадридом та Манчестер Юнайтед приніс командам прибуток у сумі 4 млн. євро кожному та встановив рекорд відвідуваності – 109 тис. глядачів.

Аналіз досліджень середньої ціни квитків на матчі MLS на вторинному ринку в США, опубліковані Девідом Ланге (2020 р.) показав, що їх середня вартість не сильно відрізнялась між 2011 та 2020 роками, з невеликим зростанням з 54 дол. в 2011 році до 58 дол. США в 2020 році (рис. 2) [1].

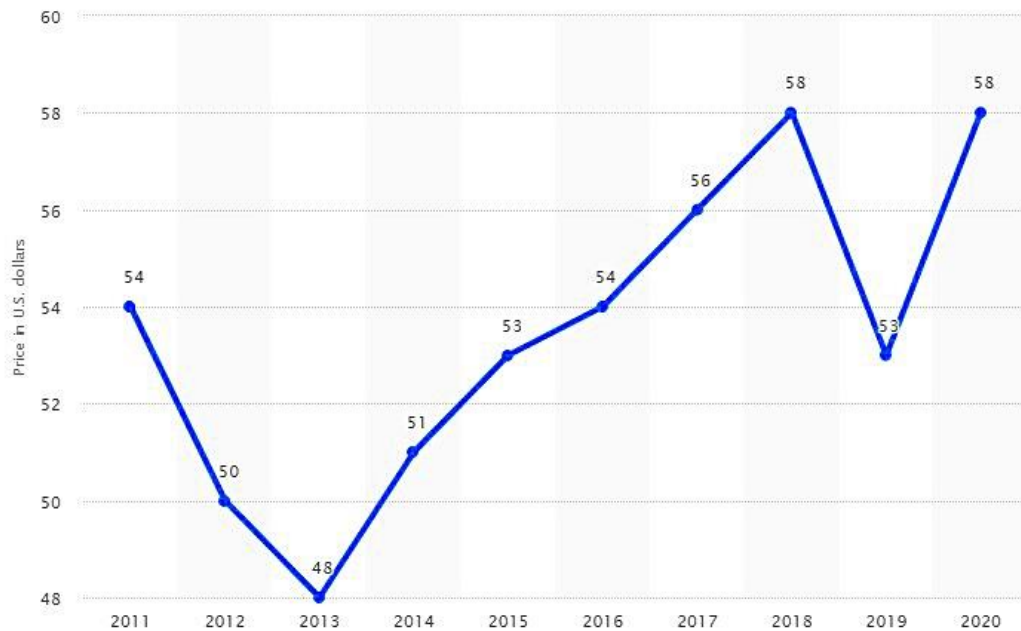


Рис. 2 Середня ціна квитка MLS на вторинному ринку в США 2011-2020

Популярність європейського футболу в США характеризується тим, що від початку створення кількість команд MLS зростає з 10 до 26. У планах Ліги до 2025 р. збільшити кількість клубів до 30. Паралельно із цим, відбувається розвиток матеріально-технічної бази, зокрема, спортивних арен. Так, до 2022 року має бути введено в експлуатацію 26 стадіонів, що на 9 більше, ніж було в 2007 р.

Станом на 2021 р. Ліга поділяється на Східну та Західну конференції. Східна конференція представлена 14 клубами (12 з США, 2 з Канади), Західна 13 клубами (12 з США, 1 з Канади). Ще три клуби в найближчий час стануть членами Ліги. За весь час існування MLS лише 3 клуби завершили своє функціонування.



Незалежно від фінансової забезпеченості, місця в таблиці чемпіонату, при правильному плануванні та розподілі бюджету та стратегії розвитку можна створити конкурентоздатну та прибуткову команду.

Після 1-го сезону відвідуваність та популярність матчів MLS значно знижувалось, що можна пояснити «американізацією» футболу – зміни правил змагань: відміна нічийних результатів, буліти замість пенальті, зворотній відлік часу з можливістю його зупинки, тощо (рис. 3).



Рис. 3 Середня відвідуваність матчів MLS у перші сезони

Одним з основних клубів, що зробив вагомий внесок у популяризацію MLS став Лос-Анджелес Гелексі, що був одним із засновників Ліги. Клуб збирав повні стадіони вболівальників на домашніх та виїзних матчах, запрошував відомих європейських футболістів, які були цікаві як глядачам, так і для Ліги. У 2003 році він став першим клубом чемпіонату, що за підсумками року приніс прибуток. Це стало можливим після того, як у клубу з'явилась власна спортивна арена, що в свою чергу сприяло збільшенню відвідуваності глядачі, подвоїти доходи від спонсорів та інші фінансові надходження. Клуб підписує ключових футболістів з усього світу, які в свою чергу інвестують в місцеві спільноти, що робить бренд Гелексі популярним не тільки в США, але і за кордоном.

Ще однією специфічною особливістю MLS є її структура, яка відрізняється від європейських чемпіонатів. Ліга генерує всі онлайн прибутки та надходження від

телебачення і з цього виплачує гравцям всіх клубів заробітну плату. Оскільки кожен футболіст підписує контракт не з клубом, а з Лігою, щороку здійснюється підрахунок доходів та розраховується, так званий «ліміт» зарплат (рис. 4).

2007 — 2 100 000 \$	2014 — 3 100 000 \$
2008 — 2 300 000 \$	2015 — 3 490 000 \$
2009 — 2 300 000 \$	2016 — 3 660 000 \$
2010 — 2 550 000 \$	2017 — 3 845 000 \$
2011 — 2 675 000 \$	2018 — 4 035 000 \$
2012 — 2 810 000 \$	2019 — 4 240 000 \$
2013 — 2 950 000 \$	2020 — 4 900 000 \$

Рис. 4 Ліміт зарплат на одну команду в MLS

Це дозволяє командам не витратити більше, ніж можливо, конкурувати з іншими та не ставати банкрутами. У 2007 р. було прийнято ще одне правило «призначеного» гравця, тобто такого, що не входить у ліміт зарплат [3].

Розвитку сокеру в США сприятиме також проведення Чемпіонату світу у 2026 р.

**Висновок.** Ліга MLS – єдиний володар та управлінська організація, яка об'єднує клуби, що входять до її складу. Професіональна футбольна ліга США є доволі молодогою структурою, проте швидкі темпи її розвитку свідчать про стрімке зростання популярності європейського футболу в США. Серед особливостей функціонування ліги є: системна фінансова складова, підтримка молодих талантів, залучення закордонних гравців («зірок»-легіонерів) та систематична робота над збільшенням відвідуваності матчів та отримання прибутків.

### Література

1. Lange D. MLS average secondary market ticket price in the U.S. 2011-2020 [Електронний ресурс] / David Lange // statista. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.statista.com/statistics/1130327/secondary-market-ticket-price-mls/>

2. Major League Soccer (MLS) [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/MLS>

3. Правило назначенного игрока [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Правило\\_назначенного\\_игрока](https://ru.wikipedia.org/wiki/Правило_назначенного_игрока)

4. Истомин Ю. 100 лет назад США были футбольной страной: профи из Европы, богатые покровители и десятки тысяч зрителей. Все погубила Великая депрессия [Электронный ресурс] / Юрий Истомин // Tribuna. – 2020. – Режим доступа до ресурсу: [https://m.sports.ru/tribuna/blogs/his\\_foot/2852984.html?](https://m.sports.ru/tribuna/blogs/his_foot/2852984.html?)

5. История футбольных буллитов в МЛС. Кройфф даже хотел их в Европе, но эксперимент свернули [Электронный ресурс] // Sports.ru. – 2020. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/tramontana/2795458.html>

## ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ У СУЧАСНОМУ ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

*Щур Я.О., Салівончик Н.О.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Футбол – найпопулярніший вид спорту у світі. В першу чергу через те, що він є доступним та не потребує дорогого інвентарю. Сотні тисяч дітей та дорослих, юнаків та дівчат обирають саме футбол, оскільки саме він привчає до колективної діяльності і також сприяє формуванню свідомої дисципліни та розвиває усі основні рухові якості людини такі як витривалість, швидкість, гнучкість, силу, координацію та волю, зміцнює та загартовує організм [1].

Жіночий футбол визнаний у всіх розвинених країнах світу. Лідерами є США, Китай, Норвегія, Німеччина та Швеція. У багатьох країнах успішно функціонують професійні жіночі футбольні клуби, проводяться Чемпіонати світу, Ліга Чемпіонів тощо.

У цій статті ми проаналізуємо особливості управління у сучасному жіночому футболі. До 1970-х років цей вид спорту вважався лише чоловічим, але на даний момент розвивається також і жіночий футбол. Але в той же час жіночий футбол в Україні переживає гостру кризу, це пов'язано не лише через фінансування, а й через гендерний стереотип, оскільки більшість українців вважають, що футбол – це чоловічий вид спорту. Відсутність кваліфікованих тренерів, адміністраторів, менеджерів у жіночих та дівочих командах - серйозна перепона, що заважає розвивати цей вид спорту. Жіночий футбол у світі розвивається та знаходиться поряд з перспективними видами спорту [2].

**Мета дослідження** – визначення особливостей управління в сучасному жіночому футболі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати особливості управління у сучасному жіночому футболі.
2. З'ясувати тенденції розвитку жіночого футболу.

**Методи та організація дослідження:** вивчення нормативно-правової документації, бібліографічний пошук і аналіз літературних джерел (у тому числі Internet сайтів та періодичних видань) порівняльний аналіз, системний аналіз.

**Результат дослідження та їх обговорення.** До числа загальних функцій жіночого футболу відносяться: оздоровча, виховна, миротворча, освітня, видовищна, комунікативна, рекламна. Частина загальних функцій (насамперед оздоровча, виховальна і освітня) властиві всім розділам спорту. Більш того вони в більшій мірі можуть бути реалізовані в масовому спорті. Також виділяють специфічні функції жіночого футболу як професійного спорту, а саме:

- соціально-емоційна,
- розважальна,
- об'єднувальна,
- політична,
- моделювання поведінки,
- підтримка надії,
- індивідуалізації,
- відвернення від повсякденних проблем.

Організаційна структура жіночого футболу складається з міжнародних і національних професійних спортивних ліг (які можуть бути самостійними структурами або входити в національну федерацію на вигляд спорту), асоціацій, союзів, професійних спортивних клубів; спортивних команд і спортсменів-професіоналів, що уклали контракти з професійними спортивними організаціями [3].

Процес управління - це, як правило, сукупність певних циклічних дій, які направлені на виявлення проблеми, пошук оптимального рішення і контроль виконання прийнятого рішення. У рамках модернізації управління варто звернути увагу на впровадження сучасних технологій автоматизації операцій, що забезпечують рутинну діяльність організації. Використання подібної системи в жіночому футбольному професійному клубі дозволить скоротити тимчасові витрати на рішення задач, пов'язаних з організаційною, фінансовою, кадровою, маркетинговою функціями. Це дасть можливість приділяти більше уваги забезпеченню стратегічного розвитку спортивного клубу, підготовці кваліфікованих спортсменів і спортивного резерву, і, відповідно, отримувати якісні спортивні результати [3].

Жіночий футбол повинен бути керованим не тільки в інтересах вузьких груп спортсменів, чиновників або бізнесменів, але в інтересах самих широких верств населення. Саме в цьому визначається значення державного втручання в професійний жіночий футбол, в регулювання його діяльності державою у найбільш важливих сферах:

- державою встановлюються обмеження на чисельність іноземних спортсменів, виступаючих в національних чемпіонатах і першості;
- держава в особі свого керуючого органу здійснює необхідні взаємодії з професійним спортивним співтовариством на рівні федерацій, добровільних спортивних суспільств, Олімпійського комітету країни, спортивного бізнесу і підприємств спортивної індустрії з метою виробітку узгодженої політики і прийняття найбільш важливих рішень;
- держава здійснює моральне стимулювання професійних спортсменів, тренерів, спортивних арбітрів і менеджерів, застосовуючи для них систему почесних звань і урядових нагород;
- держава здійснює фінансову підтримку збірним командам країни в змагальний і навчально-тренувальний період, забезпечуючи їм комфортне

мешкання, медичний контроль, переміщення до місця змагань, якісне живлення і умови тренування;

- держава виплачує спортсменам і тренерам винагороду за призові місця на найбільш престижних змаганнях світового рівня;
- держава бере участь в діяльності по запобіганню поширенню і споживанню допінгових препаратів, проводить заходи по припиненню незаконної торгівлі і зберіганню заборонених МОКНУВ і ВАДА субстанціями;
- держава впливає на професійний спорт по лінії різноманітних економічних важелів, застосовуючи інструменти субсидування, пільгового кредитування і оподаткування [3].

До основних тенденцій розвитку жіночого футболу можна віднести:

1. Активна пропаганда жіночого футболу в ЗМІ та інших сферах соціального життя
2. Створення позитивного іміджу жінки-спортсменки;
3. Пропаганда здорового способу життя;
4. Підвищення соціального статусу жіночого футболу в країні та окремих регіонах;
5. Реалізація кадрової політики, спрямованої на підвищення кваліфікації спеціалістів в сфері жіночого футболу;
6. Популяризація жіночого футболу;
7. Розвиток жіночого футболу в системі початкової, середньої, вищої освіти, заохочення дорослого населення до занять жіночим футболом;
8. Зміцнення ресурсного потенціалу жіночих футбольних клубів.

**Висновки.** Отже, жіночий футбол в світі розвивається та знаходиться поряд з перспективними видами спорту. Можна виділити такі 3 основні особливості управління в жіночому футболі, а саме:

1. Процесом підготовки є оптимізація поведінки спортсмена, раціональний розвиток тренуваності і підготовленості, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів з корекцією під жіночий організм.

2. Поведінка спортсмена і його стан — оперативний, поточний, етапний, який є наслідком тренувальних і змагальних навантажень, що застосовуються, всього комплексу дій в системі спортивної підготовки – є об'єктами управління у тренуванні.

3. Управління тренувальним процесом передбачає комплексне використання як можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, положень, засобів і методів й ін.), так і позатренувальних та позазмагальних чинників системи спортивної підготовки (спеціального інвентарю, обладнання і тренажерів, засобів відновлення, кліматичних чинників, організаційних моментів й ін.) [4].

### **Література**

1. Бондарев Д. Аналіз ефективності використання модельних тренувальних задач на заняттях зі студентами спеціалізації футбол / Д. Бондарев // Спортивний вісник Придніпров'я. № 7. – 2004. С. 21-23.

2. Жіночий футбол України: перспективи розвитку [Електронний ресурс]. – 2013.- Режим доступу до ресурсу: <http://sport.if.ua/football/7201.html>

3. Управління професійним спортом [Електронний ресурс]. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: [http://4ua.co.ua/sport/qb3ac79b4c43b88421216d37\\_0.html](http://4ua.co.ua/sport/qb3ac79b4c43b88421216d37_0.html)

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.





---

# НОВІТНІ ТРЕНДИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

---

Wrocław the next place

1

2

## ЛІДЕРСТВО У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЙОГО ОБУМОВЛЮЮТЬ

*Гоєнко М.М., Кропивницька Т.А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** У сучасному світі спортивне орієнтування як вид спорту вищих досягнень потребує від спортсменів все більшої майстерності. Це пов'язано з постійним покращенням матеріально-технічного забезпечення змагань, залежить від ефективності підготовки команд та інших чинників. Відповідно, конкуренція постійно зростає як між учасниками міжнародних змагань, так і між країнами, від імені яких спортсмени беруть участь. На даному етапі розвитку спортивного орієнтування практично відсутні дослідження, які стосуються саме визначення факторів, що впливають на утримання країнами лідерських позицій на міжнародній арені в цьому виді спорту. Таким чином, аналіз виступів збірних команд зі спортивного орієнтування на Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та визначення ключових аспектів їх лідерства актуалізує наше дослідження для практики.

**Мета дослідження** – обґрунтування засад, що обумовлюють успішний розвиток спортивного орієнтування в країні на сучасному етапі розвитку спорту.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати співвідношення сил на головних міжнародних змаганнях зі спортивного орієнтування (Всесвітні ігри, чемпіонати світу) за період 2000–2019 рр.

2. Виділити країни–лідери та визначити фактори, що обумовлюють їх успіх на змаганнях.

**Методи та організація дослідження:** аналіз наукових джерел, документальних матеріалів та даних мережі Інтернет, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивне орієнтування є видом спорту, що вимагає не тільки високого рівня фізичної підготовленості, але й реалізації інтелектуального потенціалу, прояву концентрації та самоконтролю. Учасники повинні швидко приймати рішення про найкращі можливі маршрути вздовж траси під час бігу на невідомій місцевості з великою швидкістю. Результат у перегонах часто залежить від ефективності фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки [8].

Проаналізувавши результати виступів команд на Всесвітніх іграх (2001-2017 роки), можна відзначити такі країни-лідери як Швейцарію, Російську Федерацію, Фінляндію, Норвегію, Швецію тощо. Відповідно до правил організації Всесвітніх ігор [6] з 2009 року до програми змагань зі спортивного орієнтування входить спринт (табл. 1), середня дистанція (табл. 2), а також змішана естафета (табл. 3). Змішана естафета складається з 2-х жіночих та 2-х чоловічих етапів, що між собою чергуються. У період з 2001 по 2017 рік на Всесвітніх іграх найбільшу кількість медалей завойовано спортсменами збірних команд Швейцарії (15 медалей), Швеції (9 медалей), Норвегії (8 медалей), Російської Федерації (8 медалей) [7].

*Таблиця 1*

**Результати Всесвітніх ігор зі спортивного орієнтування з дисципліни спринт (у програмі з 2009 р.)**

**Чоловіки:**

Рік	Золото	Срібло	Бронза
2009	А. Храмов (Рос. Федерація)	Д. Хубман (Швейцарія)	Т. Фер (Фінляндія)
2013	М. Кубуш (Швейцарія)	А. Храмов (Рос. Федерація)	Є. Ліссел (Швеція)
2017	Є. Лисель (Швеція)	Я. Мічелс (Бельгія)	М. Кубуш (Швейцарія)

**Жінки:**

Рік	Золото	Срібло	Бронза
2009	М. Кауппі (Фінляндія)	Х. Олстон (Австралія)	Е. Есет (Норвегія)
2013	А. Білстам (Швеція)	А. М. Нордберг (Норвегія)	М. Альм (Данія)
2017	М. Альм (Данія)	Е. Рос (Швейцарія)	Л. Странд (Швеція)

**Результати Всесвітніх ігор зі спортивного орієнтування з дисципліни  
середня дистанція (у програмі з 2001 р.)**

**Чоловіки:**

Рік	Золото	Срібло	Бронза
2001	Г. Блют (Австралія)	Т. Сандвік (Норвегія)	Д. Стівенсон (В. Британія)
2005	Т. Жоржу (Франція)	Д. Хубман (Швейцарія)	Е. К. Естербьо (Норвегія)
2009	Д. Хубман (Швейцарія)	Д. Цветков (Рос. Федерація)	А. Храмов (Рос. Федерація)
2013	М. Кубуш (Швейцарія)	Д. Хубман (Швейцарія)	В. Алелюнес (Литва)
2017	М. Кубуш (Швейцарія)	Ф. Ховалд (Швейцарія)	В. Крал (Чехія)

**Жінки:**

Рік	Золото	Срібло	Бронза
2001	Х. Стафф (Норвегія)	А. Гранстедт (Швеція)	Б. Хусебюе (Норвегія)
2005	С. Нігглі (Швейцарія)	К. Шмальфельд (Німеччина)	Х. Монроу (В. Британія)
2009	Х. Оллстон (Австралія)	М. Кауппі (Фінляндія)	Л. Густафссон (Швеція)
2013	М. Кауппі (Фінляндія)	Т. Александерсон (Швеція)	Н. Волинська (Україна)
2017	Х. Янсон (Швеція)	Н. Гемперле (Рос. Федерація)	С. Хаурсвіз (Швейцарія)

Під час аналізу чемпіонатів світу зі спортивного орієнтування бігом (2000-2019 роки) було визначено, що переможцями ставали переважно спортсмени Норвегії, Швеції, Фінляндії, Угорщини, Швейцарії, Чехії, Російської Федерації, України, Данії, Франції, Австрії, Великої Британії та Австралії. При цьому, безперечними лідерами за загальною кількістю завойованих медалей є наступні країни — Швейцарія, Швеція, Норвегія та Фінляндія (табл. 4) [7].

**Результати Всесвітніх ігор зі спортивного орієнтування з дисципліни  
змішана естафета (у програмі з 2001 р.)**

Рік	Золото	Срібло	Бронза
1	2	3	4
2001	<b><u>Норвегія</u></b> Б. Вальстад, Х. Стафф, Т. Сандвік, Б.Хусебюе	<b><u>Литва</u></b> С. Амбразас, Г. Воверене, Е. Воверіс, В. Рудзенскайте	<b><u>Швеція</u></b> Е. Вінгстедт, А. Гранстедт, Н. Юнассон, Є. Юханссон
1	2	3	4
2005	<b><u>Швейцарія</u></b> М. Мерц, Л.Мюллер, Д. Хубман, С.Нігглі	<b><u>Російська Федерація</u></b> С. Детков, А. Сітдікова, М. Давидов, Т. Рябкіна	<b><u>Чехія</u></b> П. Лосман, М. Штербова, Т. Длабая, Д. Брожкова
2009	<b><u>Російська Федерація</u></b> Д. Цветков, Ю. Новікова, А. Храмов, Г. Виноградова	<b><u>Фінляндія</u></b> П. Іконен, Б. К. Холмстрьом, Т. Фьор, М. Кауппі	<b><u>Норвегія</u></b> Л. Шесет, М. Фастінг, Е. К. Естербю, Е. Есет
2013	<b><u>Швейцарія</u></b> Д. Хубман, С. Лейшер, М. Кубуш, Ю. Вейдер	<b><u>Данія</u></b> Т. Лассен, І. Бобах, Р. Т. Хансен, М. Альм	<b><u>Австрія</u></b> Г. Кершбаумер, Р. Мерль, А. Н. Сімкович, У. Кадан
2017	<b><u>Данія</u></b> Ц. Ф. Кріснер, С. Бобач, А. Х. Боесен, М. Альм	<b><u>Швейцарія</u></b> Ф. Ховалд, С. Хаурсвіз, М. Кубуш, Е. Рос	<b><u>Росія</u></b> Н. Гемперле, Д. Цветков, А. Храмов, Д. Виноградова

Таблиця 4

**Статистика загальної кількості медалей на чемпіонатах світу зі  
спортивного орієнтування у період з 2000 по 2019 рік**

	<b><i>Країна</i></b>	<b><i>Золото</i></b>	<b><i>Срібло</i></b>	<b><i>Бронза</i></b>	<b><i>Загалом</i></b>
1	Швейцарія	41	31	29	101
2	Швеція	28	30	37	95
3	Норвегія	23	28	20	71
4	Фінляндія	14	21	17	52
5	Росія	11	12	15	38
6	Франція	14	7	11	32
7	Данія	9	10	4	23
8	Чехія	3	4	3	10
9	Україна	0	4	3	7
10	Великобританія	2	1	3	6

За даними Н. Долбишевої [2] успішність виступів на міжнародній арені залежить від політичної стабільності та економічного розвитку країни. Аналізуючи сучасні країни-лідери, нами виділено наступні фактори їх успіху:

1) наявність великого досвіду організації рангових змагань зі спортивного орієнтування (чемпіонати світу у Швеції 2004, 2016 рр.; Фінляндії 2001, 2013 рр.; Швейцарії 2003, 2012 рр.; Норвегії 2010, 2019 рр.);

2) відповідне географічне положення та наявність територій, що мають необхідні природні особливості (рельєф, об'єкти гідрографії, рослинність тощо), які забезпечать високу якість картографії та планування дистанцій [1] (територія скандинавського півострову – Данія, Норвегія та Швеція) вкрита скелястим ґрунтом, має багато водойм та пагорбів);

3) популяризація виду спорту шляхом проведення уроків зі спортивного орієнтування у школах [5] (наприклад, у Швеції вже існують спеціальні національні гімназії зі спортивного орієнтування);

4) значна матеріальна підтримка спортсменів за умови потрапляння до збірних команд (наприклад, фінансування збірної Російської Федерації під час підготовки та виступу на міжнародних змаганнях) [4];

5) застосування новітніх технологій матеріально-технічного забезпечення для проведення змагань [3] (використання безконтактної електронної відмітки SPORTident AIR+ на національних та міжнародних змаганнях у країнах Норвегії, Фінляндії, Швеції та ін.).

### **Висновки.**

1. Дослідивши результати найбільших змагань зі спортивного орієнтування (чемпіонати світу, Всесвітні ігри), виділено країни, що є безперечними лідерами протягом багатьох років: Швеція, Норвегія, Швейцарія та Фінляндія.

2. Досягнення високого спортивного результату у змаганнях зі спортивного орієнтування на світовому рівні зазвичай залежить від багатьох

факторів. До них відносяться: ефективність підготовки спортсменів; економічний рівень розвитку країни; наявність відповідного рівня матеріально-технічного забезпечення; досвід проведення міжнародних змагань у країні; впровадження спортивного орієнтування у шкільну програму; географічного розташування країни (наявності необхідної місцевості для тренувань – гори, скелі, водойми, ліси тощо).

### Література

1. Байтеряков О.З. Географічні аспекти оцінювання території для спортивного орієнтування / О.З. Байтеряков // Географія і сучасність: зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2009. – № 22. – С. 194–198. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8658/> (Дата звертання 15.03.2021)
2. Долбишева Н. Співвідношення сил на міжнародній спортивній арені в рамках Всесвітніх ігор / Н. Долбишева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – С. 45–52.
3. Компас, карта и электронный чип // Челябинск онлайн. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://74.ru/text/gorod/2018/06/15/61365861/> (Дата звертання 15.03.2021)
4. Программа «Развитие спортивного ориентирования в Российской Федерации до 2020 года» // Федерация спортивного ориентирования России. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/2017-01-12-05-05-30programma.pdf> (Дата звертання 16.03.2021)
5. Уроки ориентирования в шведских школах // Федерация спортивного ориентирования России. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2018/09/2017№1-Уроки-ориентирования-в-шведских-школах.pdf> (Дата звертання 15.03.2021)

6. Competition Rules for Orienteering // International Orienteering Federation.  
– [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://orienteering.sport/orienteering/competition-rules/> (Дата звертання 15.03.2021)
7. Events and Results // International Orienteering Federation. –  
[Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://orienteering.sport/orienteering/events-and-results/> (Дата звертання 15.03.2021)
8. Sirakov I. Value of technical trainings, their analysis and effects on the preparation process of world elite orienteering competitors / I. Sirakov, S. Belomazheva-Dimitrova // Journal of Physical Education & Sport. – 2018. – Vol. 18. – P. 2127–2133.



## ІННОВАЦІЙНІ ТЕНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ

*Жигайлова Л.В., Митько А.О., Нагорна В.О.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Сьогодні, в складний соціально-економічний період для нашої країни, коли карантинні заходи впливають на всі сфери діяльності людини, ми маємо шукати нові шляхи для реалізації наших планів у житті. Інноваційних підходів подолання проблем, що завдає пандемічна ситуація у світі, вимагає і спорт вищих досягнень. І хоча більярдний спорт не є контактним видом, все ж існує залежність навчально-тренувального процесу від правил карантинних заходів. Використовуючи науково обґрунтований підхід в побудові навчально-тренувального процесу в більярдному спорті навіть в умовах дистанційного тренування можливо вдосконалювати техніко-тактичну підготовку більярдистів за рахунок використання спеціального обладнання та тренажерів для підвищення спортивної майстерності [1-5].

Більшість спеціальних тренажерів, які використовуються в тренувальному процесі більярдистів, несуть функцію стабілізації положення тіла під час удару, підвищення координованості та точності рухів руки під час удару та спеціальні симулятори для тактичної підготовки [2, 5]. Нагальними питаннями сьогодні є розробка індивідуальних планів та змісту планів-конспектів занять за умови дистанційного тренування з використанням інноваційних технологій та спеціального обладнання.

**Мета дослідження** – обґрунтування використання спеціального обладнання та інноваційних технологій в тренувальному процесі більярдистів в умові карантинних обмежень.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз спеціальної літератури з питання використання спеціального обладнання та тренажерів для підвищення спортивної майстерності в більярдному спорті.

2. Розробити індивідуальні плани та зміст мезоциклу за умови дистанційного тренування з використанням спеціальних інноваційних технологій в більярдному спорті.

3. Визначити ефективність тренувальних занять з більярдного спорту в умовах дистанційного навчання.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було проведено аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, опитування, біомеханічні, педагогічні, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Пандемічна ситуація у всьому світі внесла свої корективи у змагальний та тренувальний процес спортсменів, були скасовані чемпіонати світу та Європи 2020 року для пулу та піраміди. Тому, для розробки індивідуального плану підготовки більярдиста на 2020 рік, потрібно було не тільки врахувати календар змагань, але й адаптувати самі правила турнірів з урахуванням особливостей карантинних обмежень. Таким чином, в Україні вперше було проведено серію турнірів при участі спортсменів в умовах дистанційного протистояння – «в той же час, але в різних місцях проведення». Змагання з пулу («14+1», «10-ки» та «9-ки») проводилися за допомогою он-лайн трансляції 10 «підходів» кожного гравця за окремим столом в одному матчі, переможця визначали між двома суперниками за найвищим середнім показником суми куль всіх спроб. Кожен підхід починався з розбиття піраміди і «битка з руки» і продовжувався до промаху або порушення правил конкретної гри. Тому один підхід може складатися від одного до кількох фреймів. Турнірна сітка використовувалася стандартна для змагань з пулу, до двох поразок. У дещо схожому форматі почали проводитися і окремі міжнародні матчеві зустрічі, але з іншим підрахунком очок і з

почерговим розіграшом кожної партії. Такий турнірний формат дозволив здійснювати повноцінну інтегральну підготовку національної збірної команди з більярдного спорту, що і було враховано при побудові індивідуальних планів спортсменів.

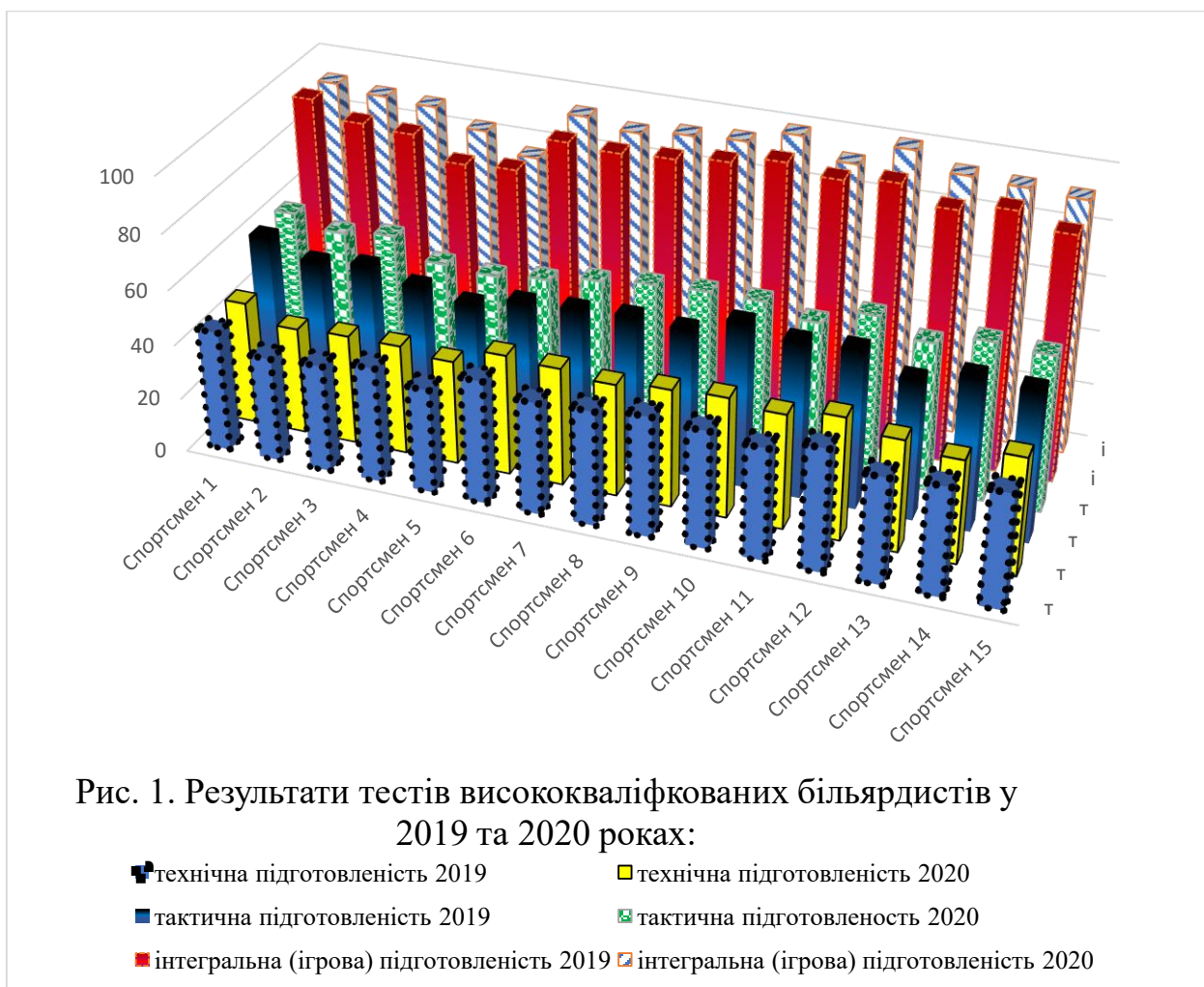
Для ефективного управління змагально-тренувальним процесом більярдистів національної збірної команди в умовах карантину нами було розроблено проект спеціального мобільного додатку. До цього додатку входять наступні розділи: профайл спортсмена, вихід на основну платформу турнірних сіток, ведення рахунку та статистики під час матчу, тестові завдання на 4 рівні спеціальної підготовленості більярдистів для пулу, снукеру та піраміди з можливістю внесення результатів виконання вправ в спеціальну форму для подальшої обробки даних тренером та корекції тренувальних навантажень з урахуванням оцінки по кожному виду підготовки.

Тож нами були сформовані тестові завдання, які складаються з техніко-тактичних та ігрових вправ, виконання яких оцінюється за бальною системою і дають якісну оцінку рівня спеціальної підготовленості більярдистів на різних етапах багаторічної підготовки в снукері, пулі та піраміді. На основі отриманої інформації вносяться корективи в індивідуальні плани та зміст кожного навчально-тренувального заняття. Короткий зміст кожного навчально-тренувального заняття вноситься в програму на мезоцикл, яка розміщується у спеціальній формі, в яку спортсмен заносить результати виконання кожної вправи.

Дана форма проведення навчально-тренувальних занять має місце не лише під час епідеміологічних умов, але може застосовуватися з позицій якісного засобу психологічної підготовки більярдистів до змагань. Моделювання такого ж психо-емоційного стану гравця як і під час матчу, відбувається завдяки необхідності фіксації результату у форму з обов'язковим порівнянням отриманих балів за виконання таких же вправ іншими спортсменами, використання вебкамери через

додаток, що дає можливість під'єднання відразу кількох фахівців-тренерів для експертної оцінки рівня підготовленості більярдиста.

Для визначення ефективності використання інноваційних технологій як засобу підвищення техніко-тактичної підготовленості гравців національної збірної команди з більярдного спорту ми провели порівняльний аналіз результатів тестів, які виконували висококваліфіковані більярдисти під час навчально-тренувального збору з інтегральної підготовки до чемпіонатів України 2019 та 2020 років. Як видно на рис. 1.



Результати тестування спортсменів з дистанційними елементами тренування у період застосування карантинних заходів 2020 року не мають достовірної різниці з виконанням тих же завдань тими же учасниками НТЗ у 2019 році. Що якісно

відображає ефективність застосованих нами методик дистанційного тренування спортсменів збірних команд України з більярдного спорту.

**Висновки.** З метою дотримання під час навчально-тренувального процесу спортсменів збірної команди України з більярдного спорту законодавства в частині запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, нами було розроблено методику управління техніко-тактичною та інтегральною підготовкою гравців в умовах карантинних обмежень. Управління та контроль тренувальними навантаженнями та змагальними результатами кваліфікованих більярдистів здійснювався завдяки спеціального мобільного додатку. Ефективність програмування та контролю змагально-тренувального процесу була підтверджена, як в аспекті техніко-тактичної, так і психологічної підготовленості контингенту, який досліджувався.

### Література

1. Байк М, Полищук Л, Нагорная В. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). Наука в олимпийском спорте. 2014;(3):8-12.
2. Борисова ОВ, Нагорна ВО, Митько АО. Програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи: експертна оцінка. В: Костюкевич ВМ, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 5 (24). Вінниця: Планер; 2018. с. 160-167.
3. Нагорная В. О. Методика стабیلіграфії в научно-методическом обеспечении подготовки бильярдистов. Олимпийский спорт составная часть физического и духовного развития человека: материалы Международной Олимпийской научной конференции. – [Баку], 2012. – С. 449-454.
4. Нагорная В.О., Борисова О.В. Контроль психофизиологического состояния высококвалифицированных бильярдистов в соревновательном периоде.

«Спорт.Олимпизм.Здоровье»: Материалы Международного научного конгресса/ (Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова). – Кишинев, 2016. – Т1. – С.271–277.

5. Borysova O, Nagorna V, Mytko A, Peretyatyko A, Polishchuk L. The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2020. Supplement issue 1, Art 42, pp. 308 – 311.

## РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЖИТТІ КІБЕРГСПОРТМЕНА

*Кононенко О.О., Єременко Н.П.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м.Київ, Україна*

**Актуальність.** Природну потребу в рухах людина задовольняла протягом життя в трудовому процесі. У міру розвитку науково-технічного прогресу стали змінюватися умови життя людей. Характерною особливістю цих змін стало неухильне скорочення частки фізичних зусиль у праці та побуті. У сфері виробництва і науки все ширше стали використовуватися комп'ютери. За короткий історичний період в 60-70 останніх років частка м'язового праці в сфері матеріально виробництва скоротилася майже в 200 разів [2, 4, 7].

Таким чином, науково-технічний прогрес, поряд з поліпшенням умов життя і роботи в сучасно суспільстві, створює передумови для малорухливого способу життя. Обмеження функції руху викликає особливий стан – гіпокінезічеській синдром або хвороба. Гіподинамія або гіпокінезія погіршує здоров'я, скорочує тривалість життя. Численні дослідження вчених свідчать про те, що серцево-судинні захворювання переважно є долею жителів високорозвинених країн [1, 3, 5].

Широка комп'ютеризація з неконтрольованою і не регламентуючи за часом і інтенсивності роботою на персональному комп'ютері також негативно позначається на загальному рівні дитячої популяції. Спостереження за станом здоров'я дітей, підлітків та молоді в останні роки виявили різке його погіршення. Так, за науковими даними, за період навчання в школі відзначається зниження числа здорових дітей до 30% від загальної кількості учнів, збільшення рівня захворюваності за окремими видами патологій в 4-5 разів і інші негативні наслідки [4,5,6].

Часом комп'ютерні ігри заважають школярам займатися руховою активністю. Через ігр та малої рухливості у дитини зменшується природна потреба в русі, знижується рухова активність взагалі. А в результаті розвиваються розлади ЦНС і внутрішніх органів, ожиріння, формуються дефекти постави.

Майже кожна дитина у віці від 10 до 16 років хоча б один раз пробував грати в комп'ютерну гру. Хлопчики займаються комп'ютерними іграми набагато інтенсивніше, ніж дівчатка.

Найважливішим завданням фітнесу та рекреації сьогодні є укріплення фізичного і психічного здоров'я дітей. А для цього необхідна правильна організація рухового режиму дитини з одночасним забезпеченням різноманітності рухової діяльності [1, 2].

**Мета дослідження** – вивчити вплив рухової активності в житті кібергспортмена.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати данні літературних джерел що до рухової активності кібергспортмена.
2. Вивчити вплив рухової активності в житті кібергспортмена.

**Методи та організація дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, спостереження. Аналіз та узагальнення літературних джерел був проведений з метою отримання об'єктивних даних по досліджуваним питанням.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нормальна життєдіяльність організму можлива лише при певній організації різноманітної м'язової навантаження, необхідної для здоров'я людини постійно. Вона являє собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, пересування, організованих і самостійних заняттях фізичною культурою, спортом і об'єднаних терміном «рухова активність».

Дослідження показують, що сумарна рухова активність студентів і школярів в період навчальних занять і комп'ютерних ігор становить 56-65%.

Важливе значення має визначення оптимального обсягу рухової активності, при якому досягається найкраще функціональне стану організму, високий рівень працездатності. Ефект відновлення спостерігається тільки при оптимальних навантаженнях, що відповідають рівню фізичної підготовленості індивіда.



Нейтральні по впливу відносно малі м'язові зусилля. Максимальні навантаження можуть привести до перевтоми і різкого зниження працездатності здатності (табл 1).

Таблиця 1

**Зміна розумової працездатності у кіберспортсменів  
після фізичних навантажень тривалістю 90 хвилин**

Інтенсивність навантаження	ЧСС уд/хв	Рівень працездатності (в %)					
		вихідне	через 2 години	через 4 години	через 6 годин	через 8 годин	через 10 годин
Невелике	110-130	<b>100</b>	<b>118</b>	<b>107</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>120</b>
Середнє	130-150	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>115</b>	<b>139</b>	<b>128</b>	<b>120</b>
Велике	160 і вище	<b>100</b>	<b>103</b>	<b>97</b>	<b>92</b>	<b>86</b>	<b>89</b>

Норма рухової активності сучасної людини – 10-14 тисяч кроків в день, приблизно 7-10 км. До такої норми не дотягує навіть половина молоді.

До основних засобів усунення дефіциту м'язової діяльності кіберспортсменів відносяться фізичні вправи. Вони приводять в дію природні резерви людини, створюючи і підтримуючи основу високої працездатності, можливість до тривалої напруги найбільш складних функцій нервової системи.

Для створення оптимального ефекту занять фізичними вправами необхідно враховувати наступні фактори:

- індивідуальні особливості займаються: вік, стать, стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та ін. Оскільки одне і те ж вправу в залежності від індивідуальних особливостей викликає різний ефект;
- особливість самих фізичних вправ – складність, новизну, емоційність;
- особливості зовнішніх умов – метеорологічні, місцевості для занять, якість обладнання та інвентарю, гігієнічні умови.

Для підвищення рухової активності в кіберспорті використовуються в основному дві групи фізичних вправ:

- 1) вправи загального впливу;
- 2) вправи спрямованого впливу.

Основне завдання фізичних вправ в кіберспорті – підвищення стійкості організму до впливу несприятливих наслідків різних факторів, які можуть викликати професійні захворювання і відхилення в стані здоров'я.

Основні несприятливі фактори, характерні для розумової праці: обмежена рухова активність, незручна робоча поза, підвищена нервово-емоційна напруженість, монотонність в роботі, пов'язана з виконанням однакових операцій, з постійною концентрацією уваги. Перевага віддається груповим заняттям. Для кіберспорту в комплекс вправ рекомендується включати 18-20 вправ динамічного характеру. Тривалість заняття 20-25 хвилин. При виконанні комплексу в активну роботу втягуються серцево-судинна, дихальна і м'язова системи.

**Висновки.** Для підвищення рухової активності, психологічного розвантаження, зняття розумової напруги широко використовуються велосипедні прогулянки, веслування, катання на ковзанах, спортивні ігри. Щоб забезпечити різнобічний вплив на організм, виключити монотонність занять і адаптацію до звичної фізичному навантаженні протягом багатьох тренувань доцільно тимчасове переключення з одного виду вправ на інший або використати їх поєднання. Але в будь-якому випадку, за Н.М. Амосову, «20 хвилин у день утримувати пульс на позначці 120 уд / хв. Краще 40. Яким чином ви отримаєте це прискорення не настільки важливо».

### **Література**

1. Алексєєва І.А., Алексєнко Я.В. Особливості фізичної підготовки кіберспортсменів (2020) Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. №. 4. С. 12-14.

2. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Вплив практичних занять з фітнесу на фізичний розвиток студенток першого курсу (2020) Фізична культура, спорт та здоров'я нації. №. 10. С. 28-33.
3. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку (2019) Фізична культура, спорт та здоров'я нації. №. 8. С. 49-55.
4. Шинкарук О. А. и др. Характерні ознаки змагальної діяльності в кіберспорті. Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 8 квітня 2020 року. С. 183-184.
5. Шинкарук О., Денисова Л. Кіберспорт: основні поняття, напрями, тенденції розвитку. 2019. С 275-276
6. Цьось А. В., Шевчук А. Б., Касарда О. З. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів (2014) Physical education, sport and health culture in modern society. №. 4 (28). С. 83-87.
7. Liliia Y. et al. Links between system of information processing in brain and heart rate among athletes with different individual-typological characteristic. – 2019.

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

*Кузьома В.А., Краснянський К.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність:** Сьогодні неолімпійський спорт активно розвивається, як і в усьому світі, так і в Україні. Про це свідчить постійне визнання нових неолімпійських видів спорту, організація комплексних змагань, в тому числі і національного рівня, збільшення кількості спортсменів та спортивних організацій які представляють види спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор [2]. Неолімпійський спорт відіграє значну роль в соціальному та спортивному житті українського суспільства. Виступи вітчизняних спортсменів позитивно впливають на імідж нашої держави на міжнародному рівні, а велике різноманіття неолімпійських видів спорту дає можливість різним верствам населення бути залученими до спортивного руху [1].

Таким чином, стрімкий розвиток неолімпійського спорту та його значна роль для українського суспільства обумовлює необхідність вивчення закономірностей розвитку цього напрямку в нашій державі, що і обумовлює актуальність наших досліджень.

**Мета дослідження** – обґрунтування тенденцій розвитку неолімпійського спорту в Україні.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості розвитку неолімпійського спорту в Україні за даними літературних джерел та мережі Інтернет.
2. Узагальнити закономірності розвитку неолімпійського спорту в Україні.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні вагоме місце в системі вітчизняного спортивного руху займає неолімпійський спорт. Необхідно відзначити, що цей напрям спорту є відносно новим для нашої держави. Так, в системі правового забезпечення спорту, термін «неолімпійський спорт» з'явився у 2017 р. (Закон України «Про фізичну культуру і спорт»), а організаційна структура цього напрямку формується і сьогодні [1]. Центральним громадським органом який відповідає за розвиток неолімпійського спорту в нашій державі виступає Спортивний комітет України (СКУ), який був створений у 2005 році [5].

Аналіз наукових праць Є. Імаса, О. Борисової, І. Когут [3] свідчить, що подальший розвиток неолімпійського спорту в нашій державі, залежить від ряду факторів, до яких можна віднести: кваліфікацію кадрового складу органів управління неолімпійським спортом, позитивний імідж цього напрямку серед населення країни, стабільна фінансова підтримка тощо. Таким чином, розглядаючи розвиток неолімпійських видів спорту необхідно брати до уваги зазначені фактори. Аналіз теорії та практики дозволив визначити тенденції розвитку неолімпійського спорту в Україні (рис.1).

Одним з ключових моментів розвитку спорту в країні є наявність спортивної інфраструктури. Так, в Україні ведеться діяльність на побудову різноманітних спортивних об'єктів в тому числі і для неолімпійських видів спорту. Наприклад, у Києві був створений спортивний комплекс «X-Park», який має майданчики для різних видів спорту. Побудова подібних комплексів є в планах інших міст України [5].

Сьогодні важливим фактором успішного розвитку видів спорту є їх наукове забезпечення розуміючи це СКУ почав реалізацію проекту «Академія СКУ» метою якого є проведення різноманітних конференцій, семінарів, форумів для тренерів, спортивних функціонерів, спортсменів тощо. Крім цього СКУ веде активну діяльність з закладами вищої освіти України спрямовану на створення науково-методичного забезпечення неолімпійського спорту.



Рис. 1. Тенденції розвитку неолімпійського спорту в Україні.

Також до тенденцій розвитку неолімпійського спорту в Україні можна віднести збільшення співпраці з засобами масової інформації. Так, останні Всесвітні ігри 2017 р. (Вроцлав, Польща) транслювались по національному телебаченню. Крім цього, Всеукраїнські ігри єдиноборств також були висвітлені національними спортивними каналами [2].

Необхідно відзначити тенденцію до розширення системи національних змагань з неолімпійських видів спорту в тому числі і комплексного характеру. До таких проектів можна віднести Всеукраїнські ігри єдиноборств, Всеукраїнські пляжні ігри та Всеукраїнські студентські ігри. Також необхідно відзначити що в планах керівництва СКУ є підготовка та проведення Всеукраїнських інтелектуальних ігор [4].

Також, необхідно відзначити, що сьогодні вдосконалюється нормативно-правове забезпечення неолімпійського спорту в Україні. Крім цього, ведеться діяльність на інтеграцію вітчизняних спортивних структур у міжнародний

спортивний рух. Так, керівництво СПК подало заявку на отримання асоційованого членства в Глобальній асоціації міжнародних спортивних федерацій.

**Висновки.** Аналіз доступної літератури дозволив визначити, що одним з напрямів спортивного руху, який активно розвивається в нашій державі, є неолімпійський спорт. Цей напрям спорту визнано на державному рівні та його основні положення закріплені в нормативно-правових документах. Центральним громадським органом який керує розвитком неолімпійського спорту є СКУ. Сьогодні в Україні проходять змагання різного рівня в тому числі і комплексного характеру.

До сучасних тенденцій розвитку неолімпійського спорту в Україні можна віднести: створення спортивної інфраструктури, формування наукової бази неолімпійського спорту, пропаганда неолімпійського спорту засобами масової інформації, підготовка і підвищення кваліфікації кадрів, інтеграція вітчизняних спортивних організацій в міжнародний рух, вдосконалення нормативно-правової бази, Прагнення до організації нових комплексних змагань

### **Література**

1. Борисова О.В. Організаційно-правові основи неолімпійського спорту/ О.В. Борисова// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2015. — №2. — С.4-8
2. Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі: монографія / Н. Г. Долбишева. — Д.: Вид-во Маковецький, 2012. — 258 с.
3. Є.В. Імас Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Євгеній Імас, Ольга Борисова, Ірина Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. — 2016. — № 2— С. 145-152.
4. Навчальний посібник «Неолімпійський спорт»/ Є.В.Імас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова [и др., ] - К.: ТОВ «НВП «Олимпийская литература», 2015. — 184 с.
5. Офіційний сайт Спортивного комітету України. — [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://scu.org.ua>.

## РОЗВИТОК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СТАТИСТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ

*Макаренко О.А., Кропивницька Т.А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Неолімпійський спорт є відносно новим напрямом в системі сучасного спорту. Прототипи видів спорту, що сьогодні є неолімпійськими, почали виникати ще у II тис. до н.е. (акробатика, перетягування канату, панкратіон тощо) [4]. Проте як напрям спорту, із сформованою системою управління, єдиними головними змаганнями, неолімпійський спорт з'являється у другій половині XX ст., а саме з проведенням I Всесвітніх ігор у 1981 році.

На сьогоднішній день неолімпійський спорт динамічно розвивається, сприяє зміцненню іміджу держав в світі та масштабному залученню населення до занять руховою активністю [4].

Досягнення спортсменами високого спортивного результату на міжнародному рівні віддзеркалюють політичну стабільність та економічний стан країни, представниками якої вони є, соціальну, матеріальну та моральну якість життя [3].

Через те, що неолімпійський спорт є відносно новим напрямом, тут суттєво бракує наукових досліджень, особливо порівняно з олімпійським спортом. Важливим питанням для будь-якої сфери діяльності є розуміння стану і перспектив подальшого розвитку. Вирішення цього питання можливо при використанні статистичних показників. Аналіз статистичних даних, особливо в динаміці, дозволяє визначити тенденції, сильні та слабкі сторони.

Отже, аналіз динаміки розвитку пріоритетних видів спорту в Україні, в яких вітчизняні спортсмени посідають призові місця на Всесвітніх іграх, дозволять визначити подальші перспективи виступів наших збірних.



**Мета дослідження** – визначення стану і перспектив розвитку неолімпійського спорту в Україні.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати динаміку результатів на Всесвітніх іграх у п'яти найбільш успішних видах спорту України.

2. Співставити кількість завойованих медалей у цих видах спорту з кількістю осіб, які ними займаються, та кількістю тренерів.

3. Зробити прогноз щодо подальшого розвитку досліджуваних видів спорту.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет; синтез та узагальнення; порівняння та аналогія; системний підхід.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Україна почала брати участь у Всесвітніх іграх з 1993 року. В таблиці 1 показана динаміка завойованих медалей у п'яти видах спорту, що принесли для України найбільшу кількість нагород у період з 1993 до 2017 року.

*Таблиця 1*

**Види спорту, в яких найбільше завойовано медалей українськими спортсменами на Всесвітніх іграх [8]**

Рік змагань \ Види спорту	1993	1997	2001	2005	2009	2013	2017	Всього
Пауерліфтинг	1	1	0	4	9	5	7	27
Спортивна акробатика	5	7	0	3	3	2	1	21
Підводний спорт	0	0	0	3	5	6	4	18
Сумо				2	5	5	3	15
Художня гімнастика			0	6	3	5	0	14

*Примітка:*  - вид спорту не був представлений у програмі Всесвітніх ігор

Для досліджуваних видів спорту період з 1993 по 1997 рр. можна вважати досить успішним; 2001 рік був переломним моментом, коли спортсмени України показали низькі результати; починаючи з 2005 року кількість медалей майже у всіх вищезазначених видах спорту значно збільшилася. Це забезпечило 5–7 місце у командному заліку. Тільки у спортивній акробатиці суттєво знизилася кількість завойованих медалей.

Таблиця 2

**Кількість осіб, які займаються видами спорту з найбільшою кількістю нагород на Всесвітніх іграх [1, 2, 5-7]**

Рік \ Вид спорту	2000	2008	2013	2016	2019
Пауерліфтинг	9041	14106	14689	9642	11504
Спортивна акробатика	10044	9167	6863	5278	4989
Підводний спорт	-	1892	1762	854	873
Сумо	-	1011	995	1099	1367
Художня гімнастика	13623	16575	14720	12885	13706

Примітка: - дані відсутні

Таблиця 3

**Кількість тренерів [1, 2, 5-7]**

Рік \ Вид спорту	2000	2008	2013	2016	2019
Пауерліфтинг	239	349	466	395	405
Спортивна акробатика	359	356	301	221	228
Підводний спорт	-	52	72	26	37
Сумо	-	43	44	42	66
Художня гімнастика	513	653	699	520	555

Примітка: - дані відсутні

Аналіз та співставлення динаміки результатів (табл. 1) з кількістю осіб, які займаються відповідними видами спорту (табл. 2), та кількістю тренерів (табл. 3) дозволяє зробити висновок про взаємозв'язок цих показників.

Лідером за кількістю завойованих медалей є пауерліфтинг. В пауерліфтингу спортсмени, починаючи з Ігор 2005 року, показували завжди високі результати, які дещо відрізнялись на окремих змаганнях, але динаміка завжди була позитивною. Кількість спортсменів, які займаються цим видом спорту постійно варіюється, але вона достатньо висока у порівнянні з іншими видами спорту. Щодо кількості тренерів, то цей показник більш стабільний.

Ситуація зі спортивною акробатикою, яка на 2-му місці за кількістю завойованих медалей, є інакшою. З початком участі спортсменів у Всесвітніх іграх кількість завойованих нагород була високою. Проте починаючи з 2005 року результати значно погіршилися. Якщо простежити динаміку кількості спортсменів, які займаються спортивною акробатикою та тренерів, можна констатувати, що їх кількість з кожним роком зменшується. Це можна вважати однією з причин погіршення результатів на Всесвітніх іграх. Іншим суттєвим фактором зниження кількості завойованих нагород є зменшення втричі кількості комплектів нагород, що розігруються на змаганнях (15 – у 1993 та 5 – у 2017 році).

У підводному спорті схожа ситуація. Хоча за кількістю нагород прослідковується стабільність, але кількість спортсменів та тренерів в проміжку між 2013 та 2016 роками знизилась більше ніж в 2 рази, хоча на Іграх 2017 це не відобразилось.

Сумо включений до програми Всесвітніх ігор у 2005 році і відтоді спортсмени цього виду спорту показують гарні результати на кожних іграх. Динаміка кількості спортсменів та тренерів майже не змінювалась, проте з 2019 року їх кількість збільшилась, тому можна прогнозувати покращення результатів на наступних Всесвітніх іграх.

Художня гімнастика є видом спорту, який представлений як в програмі Олімпійських, так і Всесвітніх ігор. Кількість спортсменів, які займаються цим видом спорту та тренерів, була майже незмінною. Україна показала гарні результати на Іграх 2005, 2009 та 2013 років, проте у 2017 році залишилася без медалей.

### **Висновки.**

1. За весь період участі України у Всесвітніх іграх з досліджуваних видів спорту було здобуто 95 нагород. Слід зазначити, що у 2001 році не завойовано жодної медалі; а найбільше нагород здобуто у період з 2005 по 2017 роки. Найбільш високі результати у пауерліфтингу (як за кількістю нагород, так і за стабільністю на кожних іграх). Для підводного спорту та сумо також характерна стабільність результатів. З художньої гімнастики та акробатики помітна тенденція до зниження результатів.

2. Співставивши динаміку результатів з кількістю осіб, які займаються цими видами спорту, та кількістю тренерів можна зробити висновок, що ці показники взаємопов'язані. Результативність і стабільність виступів на змаганнях обумовлюється стабільними або прогресуючими кількісними показниками осіб, які займаються, та чисельністю тренерів. При зниженні цих показників, результати на змаганнях погіршуються.

3. Щодо прогнозу подальшого розвитку досліджуваних видів спорту, можна зробити висновок, що результативними для України залишатимуться пауерліфтинг, сумо. В художній гімнастиці – виді спорту, традиційним для нашої країни, проте із суб'єктивною складовою суддівства, важко зробити прогноз. У спортивній акробатиці та підводному спорті не варто очікувати суттєвих результатів.

## Література

1. Звіт з фізичної культури і спорту за 2013 рік // Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/14173> Дата звертання: 12.03.2021
2. Звіт з фізичної культури і спорту за 2016 рік // Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.dsmsu.gov.ua/index/ua/material/31569> Дата звертання: 12.03.2021
3. Кропивницька Т. А. Результативність участі збірних команд Італії та України на Всесвітніх іграх / Т. А. Кропивницька, Ю. П. Луць // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – №3. – С. 26–30.
4. Неолімпійський спорт: навч.-наочн. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеєв, О. В. Борисова, І. О. Когут та ін.] – К.: НУФВСУ, Олімпійська література, 2015. – 202 с.
5. Україна спортивна в цифрах та коментарях / упоряд. О. К. Артем'єв; Державний комітет молодіжної політики. – 2000. – 210 с.
6. Україна спортивна 2008–2010 роки: інформаційний довідник / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. – Київ: 2011. – 400 с.
7. Щорічний інформаційний довідник "Україна спортивна – 2019" // Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.dsmsu.gov.ua/index/ua/material/51372> Дата звертання: 12.03.2021
8. Results of The World Games // <https://www.theworldgames.org/results#edition=12&category=0&country=0>

## ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ В УКРАЇНІ

*Романова К.В., Краснянський К.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Сьогодні акробатичний рок-н-рол дуже активно розвивається в світі, про це свідчить створення нових спортивних клубів, національних та регіональних федерацій, збільшується кількість спортсменів тощо. В Україні акробатичний рок-н-рол починає розвиватися з 90-х років ХХ ст. Так, в 1991р. була створена Федерація акробатичного рок-н-ролу України (ФАРРУ).

Проведений аналіз науково-методичної літератури з теми розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні, показав, що більшість досліджень присвячені системі підготовки спортсменів, в свою чергу питання проблем розвитку цього виду спорту в Україні розкриті не в повному обсязі, що і обумовлює актуальність наших досліджень.

**Мета дослідження** – обґрунтування напрямів розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні, за даними літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет.
2. Виділити основні проблеми розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні.
3. Визначити шляхи вирішення проблем розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Акробатичний рок-н-рол – вид спорту, який представляє собою гармонійне поєднання музики, танцю та

акробатики [4], що надає спортсменам широкі можливості поєднання танцювальних рухів з технічно складними акробатичними елементами, які виконуються у високому темпі [1]. В Україні акробатичний рок-н-рол починає розвиватись з 1991 р. Основною організаційною структурою, яка відповідає за функціонування цього виду спорту в нашій державі виступає Федерація акробатичного рок-н-ролу України. Наші спортсмени на протязі 30 років неодноразово ставали призерами та переможцями чемпіонатів Європи та світу, Кубків Світу та Європи, інших офіційних міжнародних змагань з акробатичного рок-н-ролу та бугі-вугі [5].

Одним з ключових моментів розвитку виду спорту в країні є створення системи змагань різного рівня. Аналіз доступних літературних джерел дозволив визначити структури системи змагань з акробатичного рок-н-ролу, які проходять в Україні (рис.1).

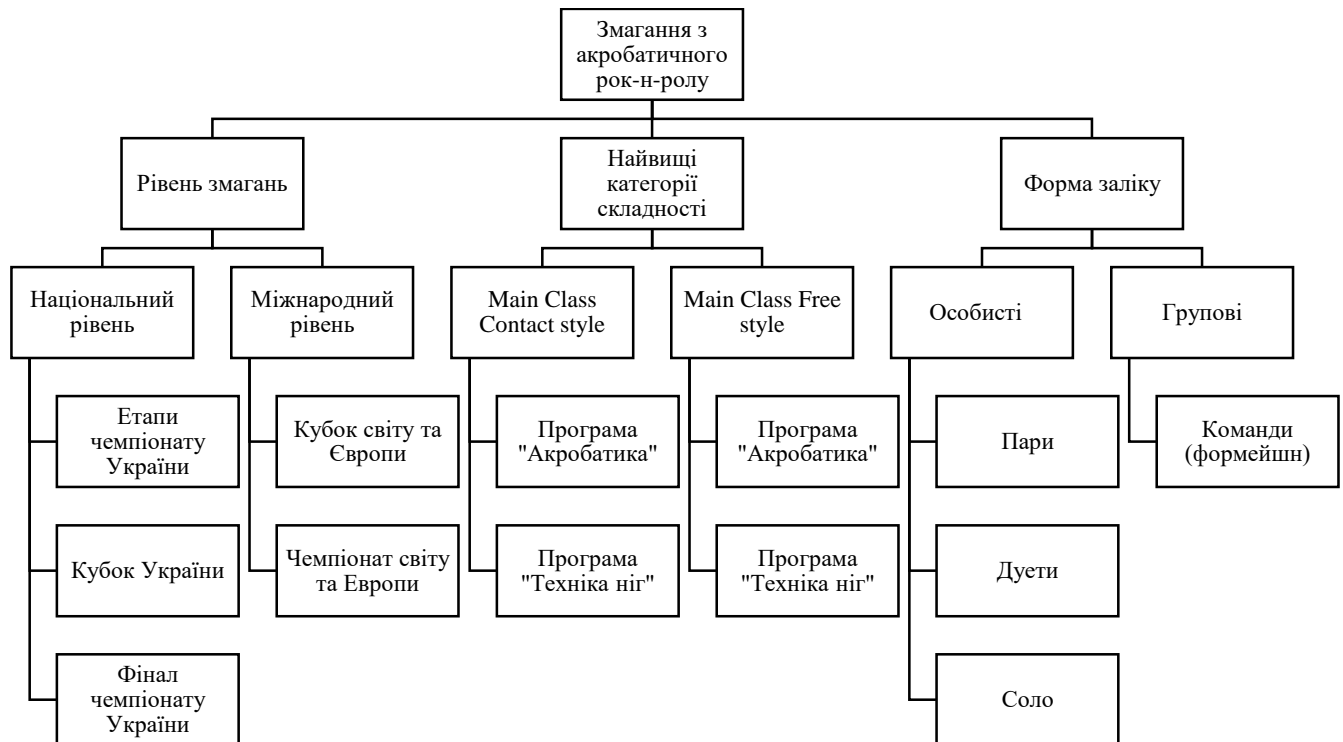


Рис 1. Структура системи змагань з акробатичного рок-н-ролу.

Таким чином, можна визначити, що сьогодні в Україні проводяться всі види змагань, які розвиває міжнародна конфедерація акробатичного рок-н-ролу, а

українські спортсмени беруть участь в турнірах як міжнародного так і національного рівнів.

Необхідно визначити, що не дивлячись, на наявність сформованої організаційно-управлінської структури акробатичного рок-н-ролу, системи змагань та правової бази, цей вид спорту має ряд певних проблем. Аналіз теорії та практики дозволив визначити основні проблеми розвитку акробатичного рок-н-ролу. Вивчення протоколів змагань за 2020 рік, дозволив визначити, що кількісний склад учасників, які приймають участь в змаганнях національного рівня в основних категоріях, що представлені в програмі міжнародних змагань, є незначними. В категорії «Main Class Contact Style» найбільша кількість пар (4 пари), була представлена на фіналі чемпіонату України (ЧУ). В категорії «Ladies Formation» максимальна кількість команд (4 команди) та «Girls Formation» (5 команд), змагалися таким кількісним складом на фіналі ЧУ. «Діти міжнародні»: максимальна кількість учасників – 5 пар (перший етап ЧУ), «Юнаки» на першому етапі ЧУ змагалися у кількості 26 спортсменів (13 пар). «Юніори» - 7 пар (другий етап ЧУ) [4]. Таким чином, відсутність достатньої кількості спортсменів в основних категоріях, а особливо дорослих пар та команд, істотно впливає на представництво України на міжнародній арені, і як наслідок на досягнення високих результатів дорослих спортсменів на міжнародному рівні. Так, у категоріях, в яких виступають дорослі спортсмени (Ladies Formation, Main Class Formation, Main Class Contact Style та Main Class Free Style) на міжнародному рівні останні високі результати зареєстровані в 2010 р. (Кубок Європи, м. Бутгенбах, Бельгія – 2 місце) та півфінал чемпіонату світу у 2012 р. (м. Москва, Російська Федерація). На відміну від результатів дорослих спортсменів діти, юнаки та юніори показують високий рівень: друге, четверте та п'яте місця на Кубку Світу 2019 р. в категорії Юнаки; перше, друге та п'яте місця в категорії Юніори на Кубку Світу 2019 р.; третє місце в категорії діти Online World Cup 2020 р. Аналізуючи дану ситуацію можемо встановити, що високі результати у пар категорії діти, юнаки, юніори, сприяють



зниженню мотивації спортсменів до продовження спортивної діяльності в дорослих категоріях, так як виконано спортивний розряд майстер спорту України, пройдено етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Отже акробатичний рок-н-рол не розвивається як дорослий вид спорту.

Необхідно відзначити, що акробатичний рок-н-рол сьогодні має незначну географію розвитку в Україні. Сьогодні до Федерації акробатичного рок-н-ролу України входить сім областей України (дев'ять міст), які розвивають акробатичний рок-н-рол, що складає 29% від загальної кількості областей України. До складу Федерації входить 21 спортивний клуб. Аналіз основних проблем розвитку акробатичного рок-н-ролу дозволив визначити можливі шляхи їх вирішення (табл.1).

Таблиця 1

**Основні проблеми розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні та шляхи їх вирішення.**

Проблеми	Шляхи вирішення
Невелика кількість спортсменів, які виступають в основних категоріях в акробатичному рок-н-ролі	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Створення нових клубів, ДЮСШ, громадських організацій, регіональних федерацій та осередків;</li> <li>• збільшення фінансування виду спорту за рахунок залучення нових спонсорів.</li> </ul>
Відсутність високих результатів дорослих спортсменів на міжнародному рівні	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підвищення кваліфікації тренерів, суддів за рахунок проведення конференцій, засідань, проходження ними акредитації на підтвердження та підвищення категорії та звання;</li> <li>• відкриття нових спортивних клубів на базі вищих навчальних закладів;</li> <li>• введення занять до програми навчання як факультативних, предметом за вибором або альтернативних заняттям фізичній культурі;</li> <li>• неможливість виконання розряду майстра спорту України в юнацьких категоріях.</li> </ul>
Незначна географія розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Залучення великих мас населення до занять акробатичним рок-н-ролом;</li> <li>• проведення майстер-класів, спортивних свят, навчально-тренувальних зборів в областях, де акробатичний рок-н-рол погано або взагалі не розвивається.</li> </ul>

**Висновки.** Аналіз доступної літератури дозволив визначити, що акробатичний рок-н-рол в Україні починає розвиватися з 1991 р. основною

організацією яка здійснює управління цим видом спорту у нас в країні виступає Федерація акробатичного рок-н-ролу України. В нашій державі проводяться всі види змагань, які розвиває міжнародна конфедерація акробатичного рок-н-ролу. До основних груп проблем розвитку акробатичного рок-н-ролу України, можна віднести: невелика кількість спортсменів, які виступають в основних категоріях в акробатичному рок-н-ролі; відсутність високих результатів дорослих спортсменів на міжнародному рівні та незначну географію розвитку акробатичного рок-н-ролу. Аналіз теорії та практики дозволив виявити основні шляхи вирішення даних проблем: створення нових клубів, ДЮСШ, громадських організацій, регіональних федерацій та осередків; відкриття нових спортивних клубів на базі вищих навчальних закладів; введення занять до програми навчання як факультативних, предметом за вибором або альтернативних заняттям фізичній культурі; проведення майстер-класів, спортивних свят, навчально-тренувальних зборів в областях, де акробатичний рок-н-рол погано або взагалі не розвивається.

### **Література**

1. Артем'єва Г.П. Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалення в акробатичному рок-н-ролі. – Харків: ХДАФК. – 2007. – С. 21.
2. Батеева Н.П. Состояние и перспективы развития акробатического рок-н-рола в Украине. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн.-Харків. – 2011. – № 3. – С. 169-172.
3. Гуменюк С.В. Особливості функціонального тренінгу і його вплив на взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «ювенали» з акробатичного рок-н-ролу. - Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наукових праць Київ, 2018. Вип.10 (104) 18 С.20-28.
4. Кизім П.Н. Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2005. Вип. 8. – С. 329.



---

**РОЗВИТОК  
АДАПТИВНОГО  
СПОРТУ НА  
СУЧАСНОМУ  
ЕТАПІ**

---

## ПОПУЛЯРНІСТЬ РУХУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

*Андрієць Є.К., Маринич В.Л.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Одним з найбільших і соціально значущих спортивних рухів у світі є Спеціальні Олімпіади. Їх основна мета – це інтеграція людей з вадами розумового розвитку в сучасний соціум. Після проведення перших Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад 1968 р. і в наступні роки, суспільство поступово стало змінювати свої погляди щодо людей з розумовою відсталістю, сприймаючи їх як рівноправних членів суспільства, що можуть бути більш самостійними.

Різним аспектам розвитку руху Спеціальних Олімпіад присвячували свої наукові роботи такі автори, як Гончаренко Є. В. [3], Передерій А. В. [5], Бегідова Т. П. [4] та ін.

Проте, не дивлячись на прогрес, люди з відхиленнями в інтелектуальному розвитку, як і раніше, стикаються зі стереотипами, дискримінацією, соціальною ізоляцією і несправедливістю в деяких країнах, і Україна в їх числі. Поінформованість щодо руху Спеціальних Олімпіад повинна бути збільшена в більшості регіонів, щоб люди з відхиленнями в інтелектуальному розвитку, їх сім'ї і більш широкі верстви суспільства розуміли, які можливості може надати рух Спеціальних Олімпіад. Тому питання популяризації руху Спеціальних Олімпіад є дуже актуальним.

**Мета дослідження** – виявлення рівня популярності руху Спеціальних Олімпіад у світі та серед українського населення.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати досягнення руху Спеціальних Олімпіад у світі з 2017 по 2019 рр.

2. Оцінити популярність руху Спеціальних Олімпіад в Україні за останніми даними.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, статистичних звітів; проведення інтерв'ю; метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спеціальні Олімпіади – це «молодий» спортивний рух, який тільки розвивається, тому не настільки ще відомий та розповсюджений, як гучномовні паралімпійський чи дефлімпійський рухи, які на своїх змагання збирають трибуни глядачів. Проте люди вже починають усвідомлювати всю важливість Спеціальних Олімпіад, які стають дедалі популярнішим в світі.

З метою виявлення рівня популярності руху Спеціальних Олімпіад в світі було проведено дослідження, в якому вивчались щорічні звіти досягнень даного спортивного руху за 2017, 2018 та 2019 рр., розміщені на офіційному сайті Спеціальних Олімпіад [2]. В ході дослідження були виокремлені найбільш об'єктивні показники популярності руху: загальна кількість спортсменів, яка брала участь у змаганнях; загальна кількість тренерів, які їх супроводжували; загальна кількість залучених волонтерів; загальна кількість проведених змагань; загальна кількість країн-учасників, а також загальна кількість державних та національних програм (рис. 1).

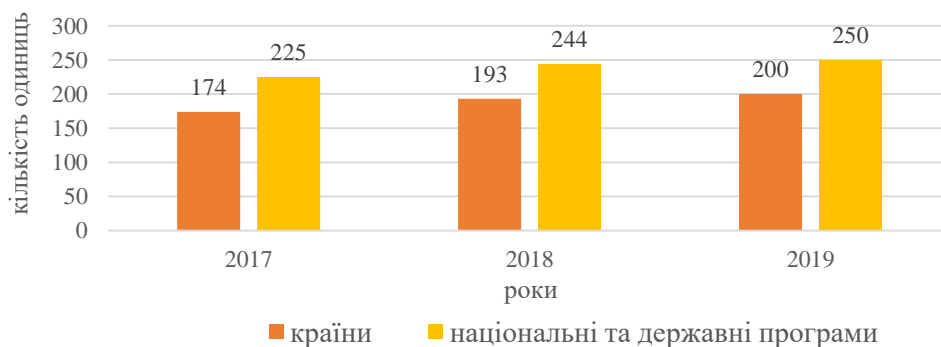


Рис. 1. Кількість країн-учасників та існуючих національних та державних програм руху Спеціальних Олімпіад за 2017–2019 рр.

Аналіз звітів показав, що за три роки збільшилася кількість країн, що беруть участь в русі Спеціальних Олімпіад, а разом з цим з'явилися нові національні та державні програми.

У період 2017–2018 рр. до руху Спеціальних Олімпіад долучено 26 нових країн, що, відповідно, збільшило популярність серед населення, тому зросли і кількісні показники учасників та організаторів змагань: спортсменів, волонтерів та тренерів. Рисунок 2 чітко зображує приріст популярності. За розрахунками виявлено, що у 2019 р. кількість залучених спортсменів була збільшена на 11,3 %, тренерів на 9,3 % та волонтерів на 7,1 % порівняно із 2017 р. (рис 2).



Рис. 2. Кількість волонтерів, спортсменів та тренерів, залучених до змагань руху Спеціальних Олімпіад у 2017–2019 рр.

Розглянемо рівень популярності руху Спеціальних Олімпіад в Україні, який в нашій країні розвивається з 1991 р., а з 1994 р. має акредитацію Міжнародної Спеціальної Олімпіади. Спеціальна Олімпіада України (СОУ) має відокремлені підрозділи (осередки) у 21 регіоні, де за її програмами тренуються понад 14 тис. українських атлетів. Проте вони є лише невеликою частиною приблизно 480 тис. дорослих та дітей нашої країни, які мають подібні відхилення. Більшість з них досі ізольовані від суспільства і не мають можливості розвивати і використовувати свої здібності. Порівняно із досягненнями світу, рух українських Спеціальних Олімпіад відстає за показниками [1].

Проаналізовано щорічні звіти досягнень руху українських Спеціальних Олімпіад за 2017, 2018 та 2019 рр. за кількісними показниками залучених волонтерів, тренерів, спортсменів. Також під час інтерв'ю з виконавчим директором СОУ Підварком Андрієм Анатолійовичем встановлено кількість проведених змагань (рис. 3).

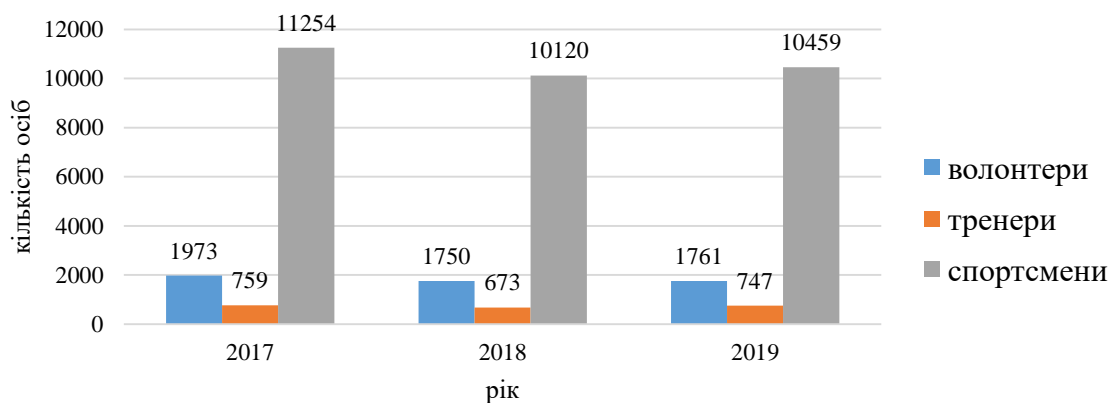


Рис. 3. Результати досліджень щодо кількості залучених спортсменів, тренерів та волонтерів у СОУ у 2017–2019 рр.

Виявлено, що найбільші показники кількості залучених волонтерів, спортсменів та їх тренерів спостерігалися у 2017 р. Тобто цей рік був більш результативним серед трьох досліджуваних показників. Наступний, 2018 р. характеризується найменшою кількістю учасників українського руху Спеціальних Олімпіад. У 2019 р. залучено дещо більше волонтерів, тренерів та спортсменів, ніж у попередньому році, однак не було перевершено або досягнуто рівня 2017 р.

Наступні дослідження продемонстрували доволі неочікуваний результат, якщо брати до уваги попередні показники залученості учасників. Виявлено, що за три роки кількість проведених змагань збільшилася на 7 одиниць (рис 4.) Тобто, при зменшеній кількості учасників руху було проведено більшу кількість змагань. В Україні, як виявили дослідження, спостерігається прагнення до розвитку руху Спеціальних Олімпіад, однак нашу країну спіткають труднощі у зв'язку з нестачею волонтерів, малою кількістю спортсменів та їх тренерів. Це свідчить про недостатню інформованість та зацікавленість населення щодо важливості

проведення спортивних подій для людей з відхиленнями в інтелектуальному розвитку.

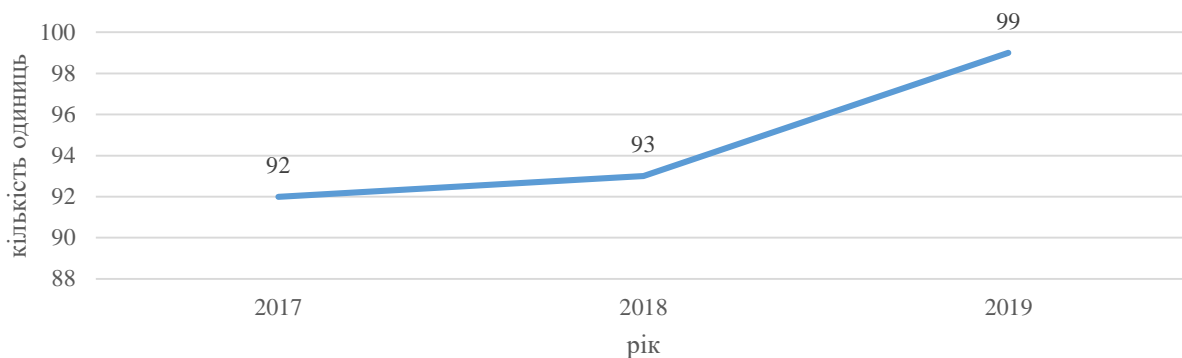


Рис. 4. Кількість проведених змагань СОУ за 2017–2019 рр.

### **Висновки.**

1. Спеціальні Олімпіади – спортивний рух, що потребує уваги, адже дає можливості для розвитку та прояву себе в соціумі людям з порушеннями інтелектуального розвитку. У світі рух Спеціальних Олімпіад є популярним і на даному етапі дуже стрімко розвивається.

2. В Україні спостерігаються проблеми із залученням нових учасників руху – як самих спортсменів та їх тренерів, так і волонтерів. Однак при цьому кількість проведених змагань збільшується.

### **Література**

1. <https://specialolympics.org.ua/> (дата звернення 11.03.2021)
2. <https://www.specialolympics.org/> (дата звернення 11.03.2021)
3. Бегидова Т. П. Стратегия развития Специальной Олимпиады // Симбирский научный вестник. – 2016. – №4(26). – С. 128–130.
4. Гончаренко Є.В. Актуальні проблеми підготовки спортсменів-футболістів до Спеціальних Олімпіад // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 4. – С. 71–74.
5. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія / Аліна Передерій. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 296 с.



## ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

*Бабіч О. С., Козут І. О.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,  
Україна*

**Актуальність.** Адаптивна фізична культура – це науковий напрям, що вивчає не лише фізичний стан людей з інвалідністю, а охоплює й різні аспекти їх підготовки, такі як: психологічні, фізичні, теоретичні та ін.

Згідно статистики, кожна країна налічує щонайменше 7-10%, людей з інвалідністю, Україна не є виключенням. Серед них, вади зору мають щонайменше 1–2%.

Без сумніву, психологічна підготовка є важливою складовою багаторічної підготовки і має на меті створити сприятливий психологічний фон для покращення спортивних результатів.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності навчально-тренувальних занять спортсменів з вадами зору шляхом встановлення впливу психологічних чинників на їх процес підготовки.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати специфіку проведення тренувальних занять з особами з вадами зору.
2. З'ясувати особливості впливу психологічних чинників на навчально-тренувальний процес спортсменів з вадами зору.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, статей, наукових журналів, інших джерел інформації та практичного досвіду фахівців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Адаптивна фізична культура і спорт сприяє повному розкриттю фізичних можливостей, дозволяє випробувати відчуття радості. Людина, яка має певні відхилення, за допомогою спорту отримує

можливість самореалізуватися, удосконалюватися як особистість, розширювати соціальні контакти [ 8].

На думку низки фахівців (Н.Ж. Булгакової, Л.П. Матвеевої, Ф.З. Меерсона, М.Я. Наботнікової) спорт вищих досягнень осіб з інвалідністю повинен розвиватися у відповідності до спорту здорових атлетів і зберігати свої особливості, зумовлені функціональними можливостями різних нозологічних груп. Серед основних особливостей відокремлюють: необхідність адаптації правил змагань; розробку та використання спеціального інвентаря та обладнання; впровадження функціональної та психологічної класифікації з урахуванням особливостей конкретного виду спорту і специфіки нозологічних груп; розподіл спортсменів за функціональними класами та проведення змагань у межах кожного окремого класу тощо [5].

Нозологічна група осіб з вадами зору включає спортсменів, які мають відхилення від тотальної сліпоти до залишкового зору. У загальній паролімпійській класифікації виділяються 3 класи спортсменів з вадами зору (рис. 1)

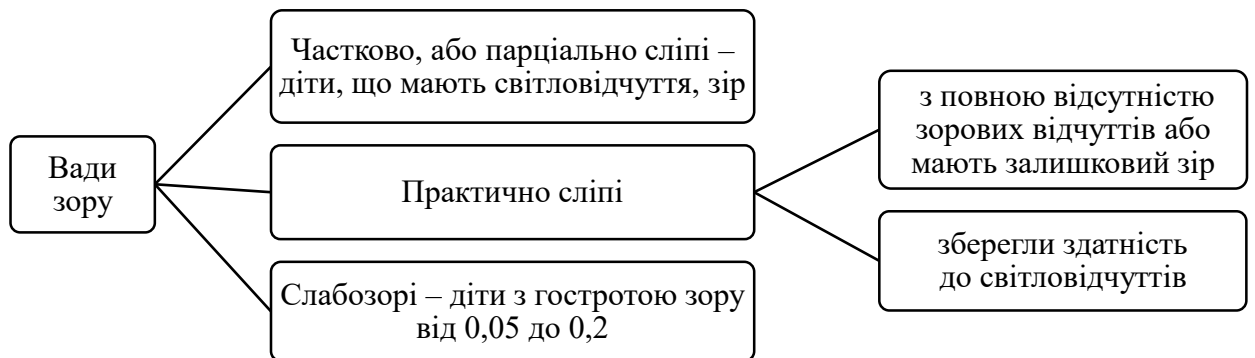


Рис 1. Класифікація захворювань осіб з вадами зору

Проведення занять здорових спортсменів і людей з вадами зору має відмінності. Це зумовлено особливостями сприйняття спортсменами ознак і якостей предметів, явищ і ситуацій. Кожен тренер має на меті – розвинути пізнавальну сферу спортсменів [7].

Отже, підбір засобів і методів для корекції навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення найкращих результатів, повинен здійснюватися, насамперед, на підставі обліку нозологічних особливостей, функціонального і психічного стану, рухових можливостей спортсменів з інвалідністю [3, 9].

Підготовка спортсменів з вадами зору має свої особливості і завдання. По-перше, це здатність вільно переміщатися у просторі, по-друге – взаємодіяти у середовищі з предметами та людьми, виконувати певні рухи і дії. До специфічних завдань відносять наступні: розвивати стійкість, статичну і динамічну рівновагу, сприйняття навколишнього середовища; вдосконалити навички орієнтування у просторі за допомогою сенсорних систем; Розширювати рухові уявлення, рухову пам'ять; розвивати здатність відчувати і оцінювати швидкість рухів, амплітуду; ліквідувати скутість і обмеження рухів.

Для вирішення даних завдань, тренер повинен мати спеціальний підхід до кожного учня. Спеціалісти В. М. Деркач і Г. А. Єдинак зазначають, що основу спортивного тренування спортсменів із порушенням зору повинна складати загальна теорія підготовки спортсменів з урахуванням психічних особливостей спортсменів з інвалідністю й забезпечення інклюзивного навчання (спільні тренувальні заняття практично здорових спортсменів та осіб з інвалідністю).

Головним чином слід звернути увагу на спілкування зі спортсменами, необхідно сконцентрувати увагу на вмінні слухати і як можна частіше говорити з ними. Обов'язково необхідно наголосити, де саме знаходиться спортивна зала, які предмети є навкруги, скільки кроків до того чи іншого предмету. Таким чином, спортсмени будуть почуватися у безпеці.

Для безпечного пересування можна використовувати різне покриття на підлозі та стінах. Також необхідно зменшити шум у залі або манежі, це досить важливо, адже зайві звуки відволікають. Під час вивчення нової вправи, необхідно чітко і голосно пояснити всі етапи, а потім продемонструвати.

Особи з вадами зору, погано бачать, але в них розвинуті інші органи чуттів. При кожному наступному завданні необхідно пояснювати що саме буде відбуватися під час виконання навчально-тренувальних вправ.

Також слід використовувати світло різних кольорів та яскравості, щоб привертати увагу. Разом із тим, необхідно прибрати з зали предмети, які можуть заважати навчально-тренувальному процесу і можуть бути небезпечні.

Згідно з поглядами різних вчених [2], психічний стан досить сильно впливає на підготовку спортсменів з різними вадами. Психологічна підготовка може не тільки поліпшити спортивний результат, але й мати негативні наслідки.

Науковець В. М. Костюкевич наголошує, що досягнення високого спортивного результату неможливо без належної психологічної підготовки [10], в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу тощо.

На думку В. В. Медведева у психологічній підготовці спортсменів розрізняють наступні компоненти: мотивація, бажання, інтерес, що забезпечують високий рівень працездатності; певні психічні процеси і дії, що забезпечують правильне оволодіння технікою і прийомами; позитивні психічні стани – радість, захоплення, цікавість, інтерес, що виявляються у різних ускладнених умовах – на тренуваннях і на змаганнях

Слід наголосити, що кожен спортсмен з вадами зору має психоемоційні особливості (підвищення особистісної та ситуативної тривожності, страх і домінування неадекватної самооцінки тощо), прояв залежить безпосередньо від рівня залишкового зору

У період підготовки особливу увагу слід звернути на стан спортсмена, його переживання і думки, слова і дії (рис. 3).

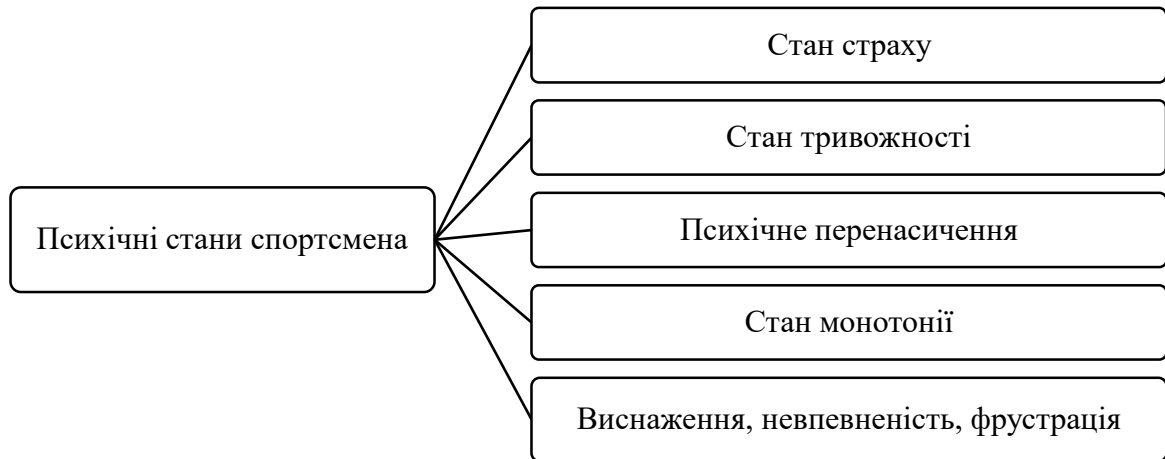


Рис 3. Психічні стани спортсмена в підготовчий період

Психологічні бар'єри найчастіше пов'язані з характером людини, спортсмен може бути як абсолютно впевнений у собі, так і взагалі не вірити у свої сили. З одного боку, впевненість у собі допомагає, але з іншого занадто висока самооцінка може також мати негативні наслідки.

Спортсмени з вадами зору часто характеризуються відставанням від здорових однолітків за рівнем особистісного та соціального розвитку, показниками фізичної підготовленості. У більшості випадків основне захворювання супроводжується низкою супутніх, що зумовлює необхідність урахування показань і протипоказань до певних видів навантажень, включаючи психоемоційні [5].

За даними психолога Стамбулова Н. Б., кожен спортсмен має базову психологічну підготовку, яка досягається в результаті кропіткої щоденної праці, яка має на меті формування спортивно важливих психологічних якостей, таких як: сила волі, концентрація, мотивація, стійкість та ін.

Відомо, що за допомогою спорту і сили волі, люди, маючи серйозні проблеми зі здоров'ям, досягають не тільки спортивного, а й життєвого результату. Для багатьох людей спорт стає сполучною ланкою з життям здорових людей, засобом боротьби зі своєю недугою і соціальною ізольованістю, а найчастіше, і з самим собою.

Однак, ускладнити ситуацію можуть фактори несподіваності, незнайома ситуація: новий тренер, новий зал, нове обладнання тощо [10].

В. Б. Крутько стверджує, що рівень розвитку фізичних якостей осіб з вадами зору значно нижчий порівняно зі практично здоровими спортсменами. С.Е. Буелю зазначає, що спортсмени з вадами зору витрачають більше енергії, тому що залучають більшу кількість м'язових груп для виконання рухового завдання порівняно з практично здоровими спортсменами.

У випадках набутої травми або захворювання відбуваються зміни у соціальній сфері та психічному стані осіб з інвалідністю, що викликають втрату або обмеження дієздатності, розлади сформованої соціальної ситуації, зумовлюють виникнення нових психологічних новоутворень, нехарактерних для практично здорових спортсменів. Це негативно позначається на рівні психічних можливостей осіб з інвалідністю до виконання більшості видів діяльності, включаючи й спортивну [1, 4].

У своїх працях У. Бхамбхані стверджує, що у спортсменів з вадами зору знижено поріг толерантності до фізичного навантаження, оскільки спостерігається швидка втома під час виконання фізичних вправ

Досить часто спортсмени з вадами зору складно вчать нові вправи, бо не впевнені чи правильно вони їх виконують Спортсмени з вадами зору багато часу витрачають для формування навички, тому особливу увагу слід звернути на пояснення. Крім того, діти з вадами зору мають погану координацію, це зумовлено нервовим імпульсом та роботою ЦНС, цей процес ускладнює вивчення рухових дій на етапі початкової підготовки [2].

Особливу увагу слід також привертати на емоційний стан спортсменів, їх готовність сприймати нову інформацію та матеріал.

### **Висновки.**

Відтак, можна впевнено стверджувати, що тренування осіб з вадами зору є досить непростим педагогічним процесом. Необхідно завжди дотримуватися

наступних правил під час тренування спортсменів з вадами зору: якнайбільше розмовляти зі спортсменами, пояснювати і показувати ту чи іншу вправу декілька разів, використовувати світловий показник, а також різний матеріал для покриття підлоги та стін.

Щодня необхідно приділяти увагу кожному спортсмену у групі – наголошувати на помилках, спілкуватися і допомагати. Особливу увагу слід звернути на психологічний стан спортсменів та їх поведінку.

### **Література**

1. Ахматов А. М. Психологическая подготовка спортсменов / А. М. Ахматов, И. В. Работин. – 2008. – С. 8.
2. Білоусова Б. О. Психологічні бар'єри на шляху досягнення спортивних висот / Б. О. Білоусова. – 2015. – С. 4.
3. Бобровник В. І. Легка атлетика, навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного типу / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – Київ, 2019. – 319 с.
4. Бойко Г. Актуальні проблеми фізичної реабілітації. Концептуальні засади системи супроводу підготовки спортсменів-інвалідів високої кваліфікації / Г. Бойко. // Молода спортивна наука України. – 2007. – С. 23–28.
5. Бріскін Ю. А. Феномен ХХ століття – Олімпійський спорт інвалідів / Ю. А. Бріскін. – 2006. – С. 16–17.
6. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури. Навчально-методичний посібник / Н. А. Деделюк. – Луцьк, 2014. – 68 с.
7. Захарина Е. Предпосылки возникновения и противоречия в функционировании современного адаптивного спорта / Е. Захарина. – 2015. – С. 5.
8. Каковкина О. Значение психологической подготовки в оптимизации спортивной деятельности у спортсменов-инвалидов / О. Каковкина, Ю. Родина. – 2014.

9. Корнійко У. Суб'єктивні чинники виникнення психотравмуючих факторів в спорті / У. Корнійко. – Львів: Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту, 2000. – 200 с.

10. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – 2007. – С. 4–5.



## ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО І СОЦІАЛЬНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

*Бутенко О.О., Маринич В.Л.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** У такому динамічному явищі як спорт в останні десятиліття спостерігаються суттєві зміни, що полягають у значному зростанні його соціальної значущості, перегляді світоглядних засад, розгортанні інтегративних процесів тощо, що характерно і для адаптивного спорту, зокрема Спеціальних Олімпіад (С. Ф. Матвеев; 2008, А. В. Передерій, Н. В. Нерода; 2018).

В Спеціальних Олімпіадах України пріоритетними видами спорту є футбол, легка атлетика, плавання, баскетбол, художня гімнастика, лижні перегони та бадмінтон. Художня гімнастика стрімко розвивається на міжнародному рівні та входить у програму Олімпійських ігор, Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту та Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад. Гімнастика художня сприяє фізичному та соціальному вдосконаленню дітей з відхиленням розумового розвитку і має значний потенціал у підготовці спортсменів.

Науковці вивчали дидактичні підходи до проведення тренувальних занять за програмою Спеціальних Олімпіад в Україні з урахуванням їх інтелектуальних, фізичних, психологічних особливостей (Є. В. Гончаренко; 2011), питання підготовки спортсменів з відхиленням розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад у легкій атлетиці, баскетболі та лижних гонках (О. О. Павлось; 2006–2014, А. В. Передерій; 2014), процес вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад (М. А. Ярмоленко; 2016).

Проте, здійснений аналіз наукової та методичної літератури виявив недостатньо відомостей про навчально-тренувальний процес в художній гімнастиці Спеціальних Олімпіад.

**Мета дослідження** – обґрунтування потенціалу гімнастики художньої для дітей з відхиленнями розумового розвитку задля їх фізичного та соціального вдосконалення.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити вітчизняний і світовий досвід щодо навчально-тренувального процесу в гімнастиці художній для дітей з відхиленням розумового розвитку.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад розроблені відповідно до принципів Спеціальних Олімпіад, а виконання функцій тренера може покладатися на волонтерів, батьків, вчителів, інструкторів, які не завжди мають відповідну спортивну освіту. Тому тренувальні програми Спеціальних Олімпіад містять жорсткі формалізовані рекомендації щодо кількості тренувальних занять, послідовності виконання вправ, кількості повторень та підходів, методичні вказівки тощо (Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій; 2008).

У наукових роботах Є. В. Гончаренко [3] виділяє чотири напрями тренувальних занять: педагогічний, спортивний, корекційний та соціальний (рис. 1).

Загальновідомо, що важливою умовою ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад є індивідуальний підхід, відповідно до якого зміст, характер та інтенсивність тренувальної роботи, методика проведення занять регламентуються ступенем відхилення розумового розвитку, характером і специфікою захворювання, можливими вторинними порушеннями, віком спортсменів та інше.

Художня гімнастика – це вид спорту, що поєднує елементи балету, гімнастики, танцю та маніпуляцій з предметами. Гімнастика сприяє одночасному розвитку всіх фізичних здібностей людини – координації, сили, витривалості, швидкості, гнучкості. Вправи в гімнастиці суворо дозовані,

тренер може задавати різну частоту і інтервал їх виконання.

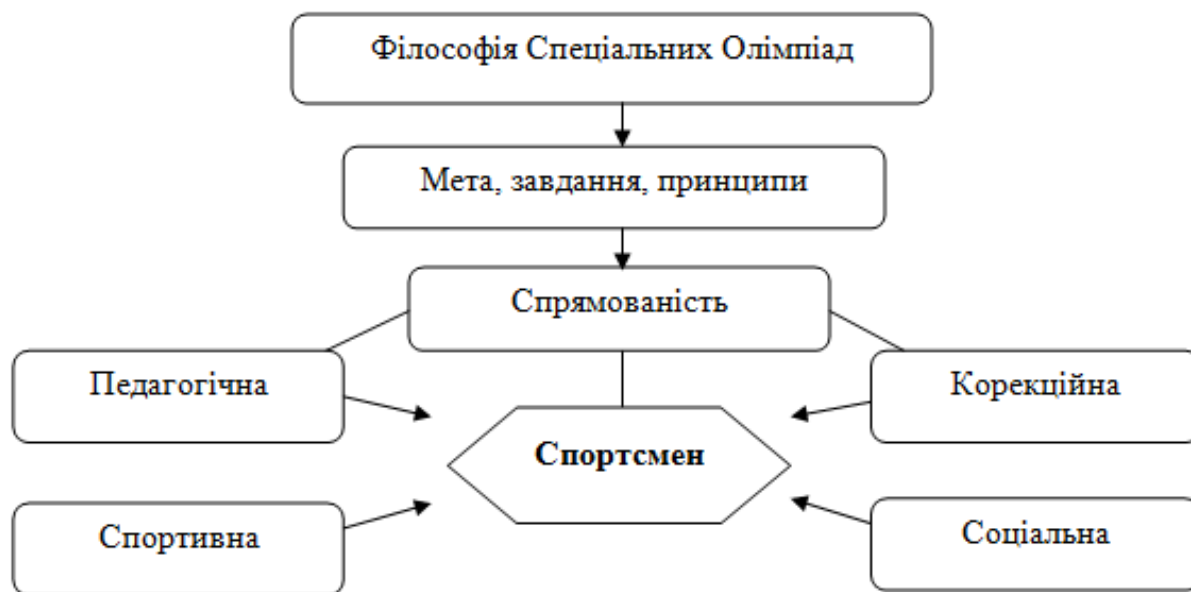


Рис. 1. Спрямованість тренувальних занять за програмами Спеціальних Олімпіад [3]

Як підкреслює Е. Гренлюнд, «гімнастика сприяє усуненню рухових порушень, сприяє розвитку і корекції рухової сфери, сенсорних здібностей дітей з розладами інтелекту, а також викликає емоційно позитивний стан психіки» [4]. У зв'язку з труднощами в просторово-часовому диференціюванні і значними порушеннями точності рухів розумово відсталих дітей, в програму включені вправи, які направлені на корекцію і розвиток цих здібностей, в тому числі вправи з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка) [2].

Одна з істотних особливостей гімнастики – постійна необхідність опановувати новими рухами при переході до програм вищого рівня складності. Застосування гімнастики в комплексі з реабілітаційними заходами підвищує рівень розвитку координації та витривалості, зміцнює вестибулярний апарат, що в свою чергу, сприяє реабілітації людей з обмеженими можливостями в цілому [1].

У зв'язку з фізичними вадами дітей необхідно враховувати навантаження у період розвитку загальної моторики. Діти з порушеннями розумового розвитку потребують дозованого навантаження, індивідуального підходу, вони не можуть виконувати гімнастичні вправи, які вимагають великих рухових зусиль, тому що це

призводить до порушення нервової системи. Тому, підбираючи для заняття фізичні вправи, потрібно включати завдання на укріплення опорно-рухового апарату, м'язових груп і систем, дихальну гімнастику, коригувати недоліки розвитку дитини [5].

Музика відіграє важливу роль у художній гімнастиці. Вона зменшує тривожність дітей та сприяє виконанню спортивних завдань. Крім того, попередні дослідження показали, що музика або ритм можуть сприяти підвищенню уваги дітей з відхиленням розумового розвитку [6], а також ще більш зацікавити їх у тому, що вони роблять .

Ю. Ласма та І. Рахман виявили, що завдяки ритму та грі, які супроводжують музику, щоденні тренування з художньої гімнастики можуть покращити настрій [7]. Коли починає звучати мелодія, діти зосереджуються на тренері і рухаються під музику. Отже, в цікавій атмосфері навчання емоції дітей поступово стабілізуються, а ефективність навчання покращується.

Важливо зазначити, що заняття художньою гімнастикою можуть позитивно вплинути на силу нижніх кінцівок спортсменів. Це детерміновано тим, що гімнастика зміцнює опорно-руховий апарат та поліпшує стан нервової системи спортсменів за допомогою систематичних, повторюваних та послідовних вправ [8].

**Висновки.** Підсумовуючи все вищевикладене, можна зазначити, що художня гімнастика є одним з видовищних видів спорту. Всі рухи дуже пластичні і граціозні. Вони виконуються самостійно або за допомогою різних предметів, таких як скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка. Художня гімнастика має зв'язок з балетом, тому вона допомагає дітям з порушенням інтелекту розвивати координацію рухів, пластику, грацію, відчуття ритму, завдяки цьому вирівнюється спина і плечі, стає ефективнішою робота вестибулярного апарату.

### **Література**

1. Белов Р.А. О физическом развитии и физической подготовки умственно отсталых детей // 6 научная сессия по дефектологии, АПН СССР. –1971. – С.42–43.

2. Висковатов Ю.И., Шелковникова В.В., Чабан И.Н. Физическая культура и спорт во вспомогательной школе: Книга для учителя и тренера / Висковатов Ю.И., Шелковникова В.В. Чабан И.Н. // под ред. Ю.И. Висковатова. Одеса, 1998. – 210 с.

3. Гончаренко Є. В. Дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Гончаренко Євген Володимирович ; Нац. ун-тет фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 23 с.

4. Гренлюнд Е. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Е. Гренлюнд, Н. Оганесян. – СПб. : Речь, 2004 (ГУП Тип. Наука). – 284, [1] с.

5. Сизова, Л. Н. Розвиток і корекція рухової активності у розумово відсталих дітей за допомогою гімнастичних вправ / Л. Н. Сизова. – Текст: безпосередній // Молодий вчений. – 2014. - № 6 (65). – С. 752–754.

6. LaGasse A.B., Manning R.C.B., Crasta J.E., Gavin W.J., Davies P.L. Assessing the impact of music therapy on sensory gating and attention in children with autism: A pilot and feasibility study // Journal of Music Therapy. – 2019. – Vol. 56. – No. 3. – P. 287–314.

7. Lasma Y., Rachman F. Effects of Rhythmic Gymnastics Exercise Based on Chair Media to Physical Fitness of Students // Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2<sup>nd</sup> ICSSH 2018). – 2019. – P. 199–201.

8. Piazza M., Battaglia C., Fiorilli G. et al. Effects of resistance training on jumping performance in pre-adolescent rhythmic gymnasts: a randomized controlled study // Archivio Italiano di Anatomia ed Embriologia. – 2014. – Vol. 119. – No. 1. – P. 10–19.

## **ЗМІСТ І ОСОБЛИВОСТІ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Грибок Н.М., Караба Р.І.*

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,*

*Дрогобич, Україна*

**Актуальність.** Серед захворювань опорно-рухового апарату одне з перших місць як за частотою, так і за складністю патологічних змін займають різні види порушень постави. Питання виправлення постави є однією з найбільш актуальних проблем дитячого здоров'я, тому що постава розглядається як найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини. Фізична підготовленість дітей з порушеннями постави, як правило, незадовільна. Одним з перспективних напрямків оптимізації системи фізичного виховання дітей, що мають порушення постави, є розробка нових інноваційних методик, в яких використання спеціально підібраних фізичних вправ дало б позитивний ефект у реабілітації порушень постави. Ці вправи повинні бути адекватні можливостям організму й мати тренувальний вплив, підвищуючи адаптаційні можливості організму. При цьому фізичній реабілітації відводиться роль лікувально-педагогічного і виховного впливу.

**Мета дослідження** – обґрунтувати комплексну програму фізичної реабілітації і профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на основі використання окремих комплексів фізичних вправ з урахуванням індивідуальних відхилень у формуванні постави.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наявний досвід фізичної реабілітації і профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.
2. Обґрунтувати застосування програми фізичної реабілітації порушень постави дітей молодшого шкільного віку в умовах додаткових до шкільної програми занять з фізичної культури.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися педагогічні й фізіологічні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, антропометрія, соматоскопія, методи визначення постави, функціональні проби, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування.

У дослідженні взяли участь діти третіх класів з різними порушеннями постави початкового шкільного навчання м. Дрогобича: ліцею № 16 імені Юрія Дрогобича та Ліцею імені Богдана Лепкого Дрогобицької міської ради. Усі учасники експерименту були розподілені на 2 групи: експериментальну групу (ЕГ) і контрольну групу (КГ) по 25 людей у кожній.

В ЕГ увійшли діти, які в період експерименту додатково до шкільної програми з фізичної культури займалися за розробленою нами методикою, що включала вправи ЛФК з елементами хатха-йоги й плавання.

Діти КГ додатково до шкільної програми з фізичної культури займалися спортивним плаванням без акценту на корекцію постави із включенням вправ загальної й спеціальної фізичної підготовки на суші. Заняття проходили за орієнтовною програмою початкового навчання плаванню для ДЮСШ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експериментальна програма реабілітації порушень постави в дітей молодшого шкільного віку містила в собі лікувальну фізичну культуру з елементами йоги й плавання.

Заняття ЛФК із елементами йоги й плаванням проводилися 3 рази в тиждень. Тривалість одного заняття становила 30 хвилин у залі й 45 хвилин на воді.

Лікувальна фізична культура як невід'ємна частина в комплексній корекції порушень постави у своїй основі була спрямована на тренування м'язового апарата для формування м'язового корсета суглобів. Корекційні вправи виконувалися з розвантажувальних вихідних положень лежачи на спині, животі, боці, стоячи рачки. У групу вправ для формування м'язового корсета входили фізичні вправи для м'язів спини й черевного преса. Одним з основних завдань використання вправ було

підвищення силової витривалості. Для м'язів передньої поверхні грудної клітки виконувалися вправи на розтягання великих грудних м'язів. Загальнорозвиваючі фізичні вправи, головним чином, використовували для стимуляції й нормалізації тону м'язів пояса верхніх кінцівок, м'язів тазового пояса й м'язів нижніх кінцівок. При виявленні різних порушень постави в сагітальній площині загальнорозвиваючі вправи використовувалися для реабілітації асиметрії в тонусі різних м'язових груп.

Так, при плоскій спині відзначається слабкий розвиток мускулатури м'язів спини. Відповідно, акцентована увага приділялася підвищенню функціональної здатності м'язів спини й живота.

При сутулій спині відзначається зниження сили й тону м'язів задньої поверхні тулуба, особливо м'язів, що приводять лопатки до хребетного стовпа. При цьому м'язи передньої поверхні тулуба вкорочені. Отже, у цьому випадку акцент робився на розвиток м'язів задньої поверхні спини, особливо м'язів, що зближують лопатки, і підвищення еластичності м'язів передньої поверхні тулуба [1, 6, 8, 9].

При кіфотичній поставі відзначається зниження сили й тону м'язів, що випрямляють хребет, розташованих уздовж усього хребетного стовпа. Причому зв'язування й м'язи передньої поверхні тулуба вкорочені, а зв'язування й м'язи задньої поверхні тулуба розтягнуті. При даному типі постави, крім зміцнення м'язів спини й плечового поясу, використовувалися вправи для збільшення рухливості грудного відділу хребта й плечових суглобів [7].

При круглоувігнутому типі постави у верхній половині тулуба спостерігаються майже ті самі зміни, що й при кіфотичній спині: у нижній половині м'язи задньої поверхні стегна і сідничні м'язи розтягнуті, а м'язи передньої поверхні стегон укорочені.

При лордотичній поставі відзначається розтягання м'язів черевного преса. При даному, а також круглоувігнутому типі постави використовувалися, у першу чергу, вправи для зміцнення м'язів живота й сідниць [4, 7].



Зміна положення таза є в більшості випадків наслідком зниження тонусу прямих м'язів живота, сідниць і згиначів колінного суглоба. Коригувальні вправи в цьому випадку були спрямовані на розвиток зазначених м'язових груп.

Таким чином, види й характер вправ підбиралися індивідуально з урахуванням порушень постави досліджуваних, виявлених у ході попереднього обстеження. В основному увагу було акцентовано на вправах, що зміцнюють м'язи спини, живота й сідничні м'язи, а також м'язи, що зближують лопатки й сприяють розширенню грудної клітки [6, 9].

Діти ЕГ займалися за розробленою методикою. Що стосується дітей КГ, вони додатково займалися спортивним плаванням. Заняття проходили за орієнтовною програмою початкового навчання плаванню для ДЮСШ.

Діти контрольної групи додатково до занять фізичною культурою в школі не займалися нічим.

Початкове навчання спортивному плаванню як одне з ефективних засобів корекції постави [2] служило продовженням занять на суші дітей ЕГ.

Незважаючи на те, що основними завданнями плавання є зміцнення здоров'я, загартовування й усунення недоліків фізичного розвитку, дані заняття були спрямовані на навчання дітей плаванню без акценту на корекцію захворювань опорно-рухового апарата з упором на оволодіння основами плавання.

Якщо способи плавання в ЕГ склалися, в основному, із вправ симетричного характеру й підбиралися з урахуванням виду порушення постави, то в КГ даний фактор не враховувався й у заняття включалися вправи асиметричного характеру (кроль на спині, на грудях у повній координації), а також дельфін.

Тренувальні заняття на суші в КГ були спрямовані на різносторонню фізичну підготовку й на імітацію способів плавання, тоді як в ЕГ заняття носили, в основному, корекційний характер.

Заняття проводилися 3 рази на тиждень (30 хвилин заняття проходили в залі, 45 хвилин на воді) і склалися із трьох частин: підготовча, основна й завершальна. У кожній із частин вирішувалися певні завдання.

У підготовчій частині здійснювалася підготовка до майбутньої м'язової роботи й тренування основних м'язових груп.

В основній частині використовувалися спеціальні вправи для тренування м'язового корсета, виконувані з розвантажувальних вихідних положень лежачи на спині, животі, боці, стоячи рачки. У групу вправ для формування м'язового корсета входили фізичні вправи для м'язів спини й черевного преса. Вправи для м'язів спини й черевного преса застосовувалися з метою підвищення силової витривалості даних м'язових груп. Для м'язів передньої поверхні грудної клітки застосовувалися вправи на розтягання великих грудних м'язів для зменшення м'язового тонуусу цих м'язів. Загальнорозвиваючі фізичні вправи забезпечували під час занять стимуляцію й нормалізацію тонуусу м'язів пояса верхніх кінцівок, м'язів тазового пояса, м'язів нижніх кінцівок.

Завдання завершальної частини полягало у відновленні організму.

Усі вправи були строго дозовані й підбиралися з урахуванням виду порушення постави.

На початку експерименту заняття початкового навчання спортивним способам плавання були спрямовані на адаптацію дітей до водного середовища, на витягання хребта в положенні лежачи на спині й на животі. Далі застосовувалися в основному вправи з навчання спортивним способам плавання.

При проведенні занять плаванням з дітьми, що мають порушення постави, необхідно враховувати наступне:

- а) підбирати плавальні вправи й стиль плавання індивідуально;
- б) звертати особливу увагу на постановку правильного дихання;
- в) при доборі вихідного положення й індивідуальних коригувальних вправ, враховувати тип порушення постави, стан м'язової системи, рівень фізичної

підготовленості, наявність супутніх захворювань, які не є протипоказанням до плавання;

г) домагатися збільшення паузи ковзання із самовитяганням хребта [2, 3].

Виходячи з вищесказаного, основним стилем плавання для лікування порушень постави в дітей є брас на грудях з подовженою паузою ковзання. Тоді як при плаванні стилями кроль, дельфін під час гребкових рухів рук виникають обертові рухи в хребті й рухи в поперековому відділі, що збільшують момент скручування хребта. Тому в чистому виді ці способи не можуть застосовуватися в лікувальному плаванні дітей з порушеннями постави [5].

При доборі загальнорозвиваючих спеціальних вправ необхідно ураховувати форму спини. Усі вправи необхідно розучувати з дітьми індивідуально в міру освоєння техніки плавання брас на грудях й на спині, елементам техніки кроль і дельфін. Після 1-4 коригувальних вправ залежно від підготовленості дитини необхідно виконати дихальні вправи, які сприяють зниженню фізичного навантаження.

Порядок вправ на заняттях лікувального плавання:

1. Шикування, вправи на суші.
2. Підготовчі вправи (у воді).
3. Вправи на дихання.
4. Коригувальні вправи цілеспрямованої дії.
5. Підвідні вправи (стилі кроль, брас).
6. Вправи на розвиток сили м'язів (швидкісне плавання, плавання з ластами, плавання із пластинами на руках).
7. Вільне плавання, ігри.

Для ефективного оволодіння дітьми руховими діями їх навчання відбувалося з урахуванням загальновизнаних методів: доступності, послідовності, систематичності й т.д. [6].

**Висновки.** Використання додаткових до шкільної програми з фізичної культури занять з навчання спортивним способам плавання сприяє виправленню порушень постави дітей молодшого шкільного віку. Однак ці заняття без використання вправ ЛФК і хатха-йоги, спрямованих на фізичну реабілітацію порушень постави, порівняно менш ефективні у порівнянні з використанням розробленої методики фізичної реабілітації порушень постави із включенням цих вправ.

### Література

1. Аболишин А.Г. Физическая реабилитация детей среднего школьного возраста с нарушением осанки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Г. Аболишин. – Малаховка, 2005. – 136 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде и под водой /Н.Ж. Булгакова. - М. Физкультура и спорт, 2000. – 60 с.
3. Кардаманова Н.Н. Плавание : лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова // Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 320 с.
4. Курпман Ю.И. Физкультура, формирующая осанку / Ю.И. Курпман, Е.А. Таламбум. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 32 с.
5. Литвинов А.А. Азбука плавания : для детей и родителей, бабушек и дедушек / А.А. Литвинов, Е.В. Ивченко, В.М. Федчин. – СПб. : Фолиант, 1995. – 96 с.
6. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – М. : Речь, 2001. – 166 с.
7. Ситко Л.А. Нарушения осанки и сколиоз у детей / Л.А. Ситко. – Омск, 1996.-22 с.
8. Сулимов А.А. Оздоровление подростков с нарушением осанки средствами физической культуры при топологическом подходе : дис. ... канд. пед. наук / А.А. Сулимов. – Смоленск, 2000. – 187 с.
9. Чаклин В.Д. Опыт лечения боковых искривлений позвоночника у детей / В.Д. Чаклин, Е.А. Абальмасова, В.Г. Прохорова // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1982. – № 5. – С 34 – 37.

## СОЦІАЛІЗАЦІЯ І АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ ЗАСОБАМИ ТАЕКВОН-ДО

*Дерябін М.А., Партика С.С., Білоус А.С., Юденко О.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** В Україні із 2014 р. не вщухає військовий конфлікт на Сході держави, внаслідок чого дуже багато людей, зокрема дітей, стають особами, які мають дисфункції, розлади діяльності систем життєзабезпечення, каліцтва, які виникли внаслідок військового конфлікту, що вимагає від фахівців різних галузей пошуку ефективних комплексних засобів корекції та відновлення життєдіяльності цих людей в умовах мирної території, задоволення звичайних людських потреб, гарантованих кожній особистості Конституцією та міжнародними організаціями із захисту прав людини. Окремі аспекти життєдіяльності вимущено переміщених осіб вивчали Н.І. Тищенко та Б.Ю. Піроцький [1]; А.В. Кабанцева та О.Л. Корнеєва [4]; І.О. Луценко, А.М. Богуш, Л.О. Калмикова [6]; Б.П. Лазоренко [10] та ін.

**Мета дослідження** – визначити особливості соціалізації та адаптації дітей молодшого шкільного віку із зони військового конфлікту засобами таеквон-до.

### **Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати сучасний стан дітей молодшого шкільного віку із зони військового конфлікту.
2. Визначити особливості соціалізації та адаптації вимушено переміщених осіб.
3. Визначити роль та місце таеквон-до в соціалізації та адаптації дітей молодшого шкільного віку із зони військового конфлікту.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення інформаційних джерел за проблематикою дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасне законодавство України поняття «внутрішньо переміщені особи» тлумачить як «особи, змушені раптово тікати зі своїх будинків у великих кількостях в результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини або стихійних лих і знаходяться на території власної країни [1, 4]. На практиці, це є ті особи, які «підпадають під визначення вимушені переселенці, але які, покинувши місце свого постійного проживання, залишаються в країні своєї громадянської належності та можуть користуватися її захистом» [1, 2, 10]. Аналіз та узагальнення інформації щодо того, хто є вимущено переміщеними особами, якої допомоги вони потребують свідчить про те, що це питання особливо загострилося у світі із 70-х років минулого сторіччя, внаслідок поширення громадських війн та локальних військових конфліктів на території таких держав як Ангола, Судан, Камбоджі, В'єтнам, Південній Осетії, Палестині, Азейбарджані, Боснії та Герцоговині, Шрі-Ланці, Сербії та Чорногорії, Афганістані та ін. містах). Не виключенням, нажаль, стала і наша країна, в якій станом на кінець 2018 р. «у зв'язку із конфліктом на сході України в країні офіційно налічується близько 1,5 млн. внутрішньо переміщених осіб». Україна займає 9-е місце у світі за кількістю внутрішньо переміщених осіб.

З позицій сьогодення термін «внутрішньо переміщені особи» доречно визначати як «люди, які залишили свої домівки, рятуючись від небезпеки, але не перетнули міжнародний кордон, а залишились на території рідної країни» [4]; вони перебувають «під законним захистом свого уряду» та «зберігають усі права та захист згідно з міжнародним законодавством з прав людини» [1, 3, 4]. Отже, що «специфіка внутрішньо переміщених осіб полягає в тому, що, будучи громадянами держави і залишаючись на її території, вони знаходяться під винятковою юрисдикцією і захистом своєї країни, навіть якщо сама держава і не в силах забезпечити такий захист» [1, 3, 4]. Саме тому слід пам'ятати, що «надання допомоги цим особам з боку міжнародних органів може кваліфікуватися як втручання у внутрішні справи держави» [1, 2, 3, 4, 10].

На рис. 1 ми представили, хто з позицій сьогодення є об'єктами надання реабілітаційних та фізкультурно-спортивних послуг для осіб, які відчули на собі вплив військового конфлікту та потребують застосування засобів комплексного впливу на організм з метою подолання наслідків бойової травми з точки зору фізичного, психічного і соціального здоров'я особистості в умовах сучасного суспільства; якісного повернення їх ефективного і повноцінного життя в мирних умовах, сприяння впровадженню засобів соціальної адаптації після перебування в зоні військового конфлікту (соціальні ролі обумовлені віком та професією) [5].



Рис. 1.1 Особи, які потребують реабілітаційного впливу з метою подолання наслідків бойової травми (за О.В. Юденко та Н.М. Крушинською) [3]

Л. Мандзій наголошує на тому, що в інструктивно-методичних рекомендаціях «Щодо комунікації з дітьми дошкільного віку з родин учасників АТО/ООС, внутрішньо переміщених осіб та організації взаємодії з їхніми батьками» [1]. І.О. Луценко [1] відзначає, що «процес адаптації до нових умов (невідомого міста/села, оселі, незнайомих людей, їхніх звичаїв, мови) або до змін у самій родині проходить у дитини індивідуально», що пояснюється, на її думку тим, що адаптація в цьому

аспекті повинна розглядається як «широкий спектр індивідуальних реакцій, які залежать від психофізіологічних та індивідуальних особливостей дитини, сімейних стосунків, супутніх життєвих обставин». Провідним завданням фахівців гуманітарно-соціального профілю, які здійснюють професійну діяльність із вимушено переміщеними особами, зокрема дітьми шкільного віку є «допомога у подоланні негативних наслідків ПТСР і адаптуватися до нових обставин життя» [1].

Діти молодшого шкільного віку з родин учасників бойових дій та внутрішньо переміщених осіб, які живуть у населених пунктах розташованих на лінії зіткнення, мають значний негативний вплив події, які травмують особистість різним чином: розлука з рідними та близькими; тривале очікування звістки про рідну людину та зустріч із нею, телефонної перемовини; втрата близьких; ночівля у бомбосховищі під час обстрілів; переселення (переїзд), адаптація до нових умов життя тощо. У цих дітей відзначаються порушення таких сфер як: розлади настрою, сну, наявність страхів, плаксивість (емоційна); розсіяність, неухважність (когнітивна); замкненість, агресивність, недовіра до людей найближчого оточення (розлади комунікативна). Поряд з тим у більшості дітей виявлено мобілізацію особистісних ресурсів на етапі подолання ПТСР.

Фахівцям (вчителям, тренерам, психологам та ін.) слід забезпечувати дитино-центристську спрямованість педагогічної діяльності, здійснювати педагогічний супровід дітей із родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та тих, які проживають у населених пунктах, розташованих на лінії зіткнення. Спеціалісти мають сприяти розвитку у кожної дитини активності, турботливості, взаємоповаги, відповідальності; забезпечувати цілісність, унікальність індивідуального розвитку кожної дитини [3, 4, 5, 8, 10]. Своєчасна педагогічна підтримка є необхідною в роботі із цими дітьми; щоб її організувати фахівці повинні використовувати висловлювання, які підтримують дітей: *висловлювання-згода* сприяє виникненню в дитини впевненості у правильності власних дій, стимулює до діяльності, підтримує її; *висловлювання-підбадьорювання* передбачає емоційну підтримку дитини



(особливо її потребують діти замкнені, нерішучі, невпевнені у своїх силах, які переживають негативні емоційні стани); висловлювання-схвалення зорієнтоване на особистість дитини. Висловлювання-позитивна випереджувальна оцінка налаштовує дитину на успішну діяльність, спричиняє позитивні зміни у її станах, діях, поведінці, спонукає до практичних дій, мовленнєвої комунікації з однолітками. [1].

І.О. Луценко [1] підкреслює, що «іноді негативні наслідки пережитих психотравматичних подій можуть проявлятися не одразу, тому дорослі – вихователі та батьки – мають постійно стежити за психоемоційним станом дітей, їхнім самопочуттям, виявляти хвилювання, тривоги»; слід звертати увагу «на збудливість, тривожність, агресивність, заглиблення в себе»; стежити «за здоров'ям дітей, їх сном, апетитом, настроєм, частотністю вередування, наріканнями на головний біль тощо» (критерії є об'єктивними показниками втому, перевантаження, хвилювання, страхів та проявами наслідків ПТСР).



Рис. 2 Схема корекційно-реабілітаційної роботи із дитиною або підлітком після травматичних подій, які відбулися 3-и та більше місяців поспіль [3]

До комплексу корекційно-відновлювальних заходів доречно включати взаємопов'язані технології, спрямовані на «подолання тривожних особливостей

розвитку дитини, її психічного стану та технології, спрямовані на підтримку й розвиток вираженої позитивної особистісної відмінності дитини»; слід застосовувати «емпатійні висловлювання» та «важливо позитивно оцінити особистість дитини в цілому, виявити доброзичливе, емоційно-ціннісне ставлення до неї». Фахівці вважають, що «зрозуміти стан дитини вихователю дасть змогу аналіз невербальних факторів: погляду, міміки, жестів, поз дитини»; водночас важливим є завдання щодо того щоб «вчити дитину контролювати свої страхи, переживання, навчити співпереживати іншим дітям, виявляти чуйність, позитивне ставлення до них» [1]. Вважаємо, що у вирішенні цього завдання провідну роль може зіграти спеціально організована фізична активність дитини – тренування та фізкультурно-оздоровча діяльність. На рис. 2 подано схему корекційно-реабілітаційної роботи, з дітьми, які пережили травматичні події. Б. Лазоренко [10] зазначає, що «запропонований комплекс має практичне значення для дослідження ефективності реабілітаційних і реадaptaційних програм відновлення вразливих груп населення в умовах воєнних дій».

В роботі із дітьми, які належать до категорії вимушено переміщенні особи слід уникати авторитарного стилю виховання, заміни батьківської уваги надмірним матеріальними заохоченнями, байдужості до дитини та її потреб, роздратованості, відсутності всебічної підтримки, такту, толерантності та емоційної близькості до дитини – це навпаки загострює проблеми, які виникають у дитини. Тому необхідно в процесі будь-якої взаємодії сприяти створенню різних позитивних емоцій та вражень, нових знайомств, формуванню позитивно зовнішньої та внутрішньої мотивації для подальшої діяльності спрямованої на всебічний розвиток дитини (фізичний, психо-емоційний, соціальний) та корекції негативних наслідків, спричинених бойовими діями. Слід приділити таким аспектам як «посилення згуртованості членів родини; підтримання дружніх зв'язків з іншими родинами; надання дитині всебічної підтримки; наповнення життя дитини позитивними та змістовним спілкуванням; виховання відповідальності, патріотичних почуттів» [1].

Слід пам'ятати, що «батьки впорядковують, організовують життєдіяльність дитини, створюють необхідні умови для її цілісного і всебічного розвитку, формують становлення до особистості, сприяють соціальній адаптації; слід «мати на увазі, що їх батьки – військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, волонтери, лікарі теж мають прояви ПТСР (фізичні, психо-емоційні, соціальні: проживання, участь і перебування в зоні бойових дій, виконання професійного обов'язку в екстремальних умовах; спостерігання за смертю інших людей, близьких, друзів, побратимів-військових), складні життєві обставини (переселення)» і щоб людини опанувати всі ці аспекти теж потрібен час, а дуже часто, і професійна вузько спрямована допомога кваліфікованих фахівців (рис. 1, 2) [1].

Фахівці, які працюють з означеною категорією дітей повинні «створити умови для специфічних видів дитячої діяльності (ігрової, комунікативно-мовленнєвої, художньо-мовленнєвої, художньо-продуктивної, рухової» [1], що дозволить школярам трансформувати попередній негативний досвід, проявити особистісні задатки та розвинути їх, реалізувати власні потреби та задовільнити інтереси дитини (рухові, творчі тощо), які формують та розвивають важливі якості особистості – самостійність, активність, відповідальність, ініціативність, повертає впевненість у собі, довіру та повагу до оточення.

І.О. Луценко [1] наголошує на тому, що спеціалістам, які працюють із дітьми молодшого шкільного віку варто акцентувати увагу на тому, щоб батьки були найближчими людьми, які допомагають дитині відчувати себе захищеним». На її глибоке переконання вченої, «необхідно кожного дня спілкуватися з дитиною, знати, що для неї важливо: поділяти радощі, страхи та інші різні емоції»; «батьки мають знаходити час для спільних ігор, розваг, сумісних занять руховою активністю – оскільки безпосередній фізичний та емоційний контакт із близькими людьми, прояв любові, турботи допоможуть дитині легше пережити важкі стресові ситуації та їх наслідки» [1]. Вона вважає, що слід розуміти і сприймати психо-емоційний

світ дитини; організувати для батьків семінари-практикуми та тренінги, надати спеціальні пам'ятки. Фахівцям варто пам'ятати про пріоритети родинного виховання, забезпечувати його єдність із традиціями, культурою, цінностями родині і закладу освіти [1, 2].

Ми безпосередньо вважаємо, що «родина є і залишиться тим оточенням де в природному середовищі можна та необхідно гармонійно розвивати дитину, як особистість, сприяти її вихованню та соціалізації. У таких дітей вкрай важливо із застосуванням різних технологій та методів комплексно формувати та розвивати суспільні, соціокультурні, національні традиції та норми, сприяти її активній, відповідальній, громадянській, патріотичній та соціальній позиції як особистості [1, 4, 5, 8, 9, 10]. З цими дітьми необхідно здійснювати краєзнавчу роботу, знайомити з новими соціальним середовищем та природним довкіллям, із історією, традиціями, звичаями та фольклорними особливостями місцевості, де родина проживає зараз. Ці тематичні аспекти можна реалізовувати і в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять, які цікаві дитині.

У наших попередніх роботах (2020) [6, 10] ми розглядали таеквон-до як ефективну складову сучасних комплексних програм корекції постави для школярів молодшої та середньої школи, а також визначали ефективність впровадження авторської програми, спрямованої на корекції функціонального стану ОРА дітей молодшого шкільного віку в роботу секцій з таеквон-до. Також можемо констатувати, що в світі досліджуваної нами проблеми важливим з практичної точки зору для фахівців, які здійснюють корекційно-відновлювальну та реабілітаційну роботу із дітьми молодшого шкільного віку – вимушеними переселенцями та із дітьми родин учасників бойових дій буде навчально-методичний посібник «Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»))» [9] розроблений авторами у співпраці із представниками UNICEF та фахівцями галузі ФКіС. В. Лазоренко [10] вважає, що «зادля досягнення цілеспрямованого позитивного впливу на психоемоційний стан дітей їхня діяльність має бути спеціально організована». Ми вважаємо, що такою

формою роботи може бути заняття / тренування у спортивному гуртку (за обраним видом спорту) в позаурочний час, заняття у реабілітаційних, спортивно-оздоровчих та фітнес-центрах, спортивних школах, ДЮСШ, ШВСМ тощо.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволяє констатувати, що таеквон-до може бути використано як ефективний корекційно-відновлювальний засіб в комплексній системі збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку (фізичного, психічного та соціального), які належать до категорії вимушено переміщених осіб, є постраждалими внаслідок бойових дій на Сході України або належать до категорії діти учасників бойових дій; засоби таеквон-до можуть бути використані з метою психо-фізичної та соціальної адаптації дитини до умов перебування та проживання на мирній території; сприяти відновленню в процесі тренування втрачених соціальних зв'язків та комунікацій з оточуючим середовищем, дорослими та однолітками.

### **Література**

1. Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення (2014) / Н.І. Тищенко, Б.Ю. Піроцький. Молодий вчений. № 10(13)(2). С. 124-126.
2. Департаменти (управління) освіти і науки обласних, Київської міської державних адміністрацій Інституту післядипломної педагогічної освіти «Щодо комунікації з дітьми дошкільного віку з родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та організації взаємодії з їхніми батьками». №1/9-766 від 12.12.2019. URL : <http://www.doshkillia.ua/wp-content/uploads/2019/12/Лист-МОН-Щодо-комунікації-з-дітьми-дошк.-віку.pdf>
3. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми (2020) / О.О. Курбасов, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 166-173. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv>

4. Кабанцева А.В. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навч.-метод. посібник / А.В. Кабанцева, О.Л. Корнєєва. Київ : КВІЦ, 2018. 136 с.
5. Оцінка ефективності впровадження в секціях таеквон-до комплексних програм корекції функціонального стану ОРА у школярів. (2020) / О.В. Юденко, М.А. Дерябін. The 12th International scientific and practical conference «Dynamics of the development of world science» (August 5-7, 2020) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2020. Pp. 398-406.
6. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології / [І.О. Луценко, А.М. Богуш, Л.О. Калмикова, В.У. Кузьменко, С.І. Поворознюк, О.Д. Рейпольська]; за наук. ред. І.О. Луценко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 211 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/24604>
7. Рекомендації міжнародної науково-практичної конференції «Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості» (2015). Український соціум. № 1. С. 175-181.
8. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»): Навч.-метод. посіб. / О.В. Погонцева, В.В. Дервянко, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла, О.С. Трофімов. Київ: Вид-во «Феникс». 2017. 268 с. URL : <https://www.unicef.org/ukraine>
9. Таеквон-до як ефективна складова сучасних комплексних програм корекції постави для школярів (2020) / О.В. Юденко, М.А. Дерябін, Ю.М. Юденко The 12th International scientific and practical conference «Topical issues of the development of modern science» (July 29-31, 2020) Publishing House «ACCENT», Sofia, Bulgaria. 2020. Pp. 313-322.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ХЛОПЧИКІВ 5-6 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

*Коваленко К.А., Василенко М.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Негативні тенденції різкого погіршення фізичного та психічного стану здоров'я дітей свідчать про важливість обґрунтування та розробки профілактичних та корекційних засобів. Згідно з офіційними статистичними даними МОЗ України, за останні п'ять років кількість дітей із затримкою психічного розвитку (надалі - ЗПР), зросла на 194%: з 0,55 до 1,61 на 100 000 дитячого населення [4]. Не викликає сумнівів факт, що фізичний розвиток дитини і її психологічний стан тісно пов'язані. Зокрема відомо, що у дітей із ЗПР параметри фізичного розвитку відстають від норми [1]. Крім того, завдяки роботам учених доведено, що покращення параметрів фізичного здоров'я відповідним чином підвищує й рівень психічної її складової [3].

У зв'язку із вищевказаним проблема, що розглядається, є актуальною.

**Мета дослідження** – виявити особливості фізичного стану хлопчиків 5-6 років із затримкою психічного розвитку.

**Методи та організація дослідження:** аналіз спеціально науково - методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне тестування; антропометрія; методи математичної статистики.

Дослідження були проведенні на базі спеціалізованих дитячих фітнес-центрах «Самотужка». Було досліджено 32 хлопчики віком 5-6 років з ЗПР.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

На основі порівняння отриманих даних з нормативними можна зробити достовірний висновок що діти з затримкою психічного розвитку мають маленьку масу тіла та охватні розміри тазу відстають від норми.

**Середні показники фізичного розвитку дітей 5-6 років  
з затримкою психічного розвитку**

Соматометричні показники	Хлопчики 5 – 6 років (n=32)		
	<i>X</i>	<i>S</i>	<i>Норма</i>
Довжина тіла, см	122,7	3,27	118,83 ± 0,41
Маса тіла, кг	20,1	1,85	22,17 ± 0,24
Окружність грудної клітини, см	57,9	2,63	56,44 ± 0,28
Окружність живота, см	62,6	2,54	61,8±0,36
Окружність тазу, см	61,8	2,05	63,2±0,52

де, *x*-середнє значення, *S*-відхилення від середнього показника

Результати тесту «Фламінго» (утримання рівноваги на одній нозі) показали що більшість дітей з затримкою психічного розвитку мають низькій рівень фізичної підготовленості, а саме показника координації.

Таблиця 2

**Оцінювання тесту «Фламінго»**

	Рівень підготовки хлопчиків віком 5-6 років (n=32)				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вище середнього	Високий
Кількість спроб	29 і більше	28-24	23-11	10-6	5 і менше
Отримані результати	18,75%(6 осіб)	37,5%(12 осіб)	21,88%(7 осіб)	9,38% (3 особи)	12,5%(4 особи)

**Висновки.** За результатами проведених досліджень можна зробити висновок, що діти з затримкою психічного розвитку мають відставання у фізичному розвитку (маса тіла та охватні дані тазу) та показниках фізичної підготовленості (координація). Отримані результати вказують на необхідність корекції фізичного стану хлопчиків 5-6 років із ЗПР.



## Література

1. Г.Е. Сухарева, Т.А. Власова, М.С. Певзнер, В.І. Лубовский, К.С. Задержка психического развития. 2014;(4):2-5.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробйов. К., 2005. 196 с.
3. Хлопецький В., Курилюк С Корекція негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу [дисертація]. Київ НУФВСУ; 2020-244 с.
4. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text>

**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЕФЕКТИВНА СКЛАДОВА ПРОГРАМ  
ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ  
(НА МАТЕРІАЛІ ТАБОРІВ АКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ)**

*Копоть Є.С., Юденко О.В., Крушинська Н.М., Шевченко В.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Київський міський центр допомоги учасникам Антитерористичної операції  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Досить тривалий час пінг-понг (назву утворено зі сполучення двох звуків: «пінг» – звук м'яча, коли він ударяється в ракетку, і «понг» – коли м'яч відскакує від столу) використовувалася не як вид спорту, а лише як засіб для проведення вільного часу й активного відпочинку. Популярним настільний робить його відносно простий інвентар, а головне невеликі розміри майданчика – дозволяють грати практично де завгодно (і в приміщенні, і на відкритому повітрі). На сьогодні в ІТТФ зареєстровано близько 130 країн, при цьому більш ніж 40 млн. гравців щороку приймають участь в офіційних міжнародних турнірах [3, 4, 6, 7]. Столи для гри встановлюють сьогодні у парках та біля будинків, в школах та університетах, при цьому аматорський інвентар вигідно відрізняється низькою ціною у порівнянні з іншими видами спорту. Саме ці особливості роблять пінг-понг привабливим засобом фізичної (активної реабілітації), і не виключенням є військовослужбовці з наслідками бойової травми, які як нами зазначалося раніше [7-9, 11] надають перевагу таким засобам активної реабілітації як спортивні, так рухливі ігри.

**Мета дослідження** – розкрити особливості застосування настільного тенісу як ефективною складовою програм відновлення здоров'я учасників бойових дій на матеріалі таборів активної реабілітації (далі – ТАР).

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення навчально-методичної, наукової літератури та електронних інформаційних джерел щодо особливостей застосування настільного

тенісу як складової програм фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації (далі – ФСР) для учасників російсько-українського військового конфлікту із наслідками бойової травми.

2. Визначити ефективність застосування настільного тенісу як ефективної складової програм відновлення здоров'я учасників бойових дій на прикладі ТАР.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення інформаційних джерел за проблематикою дослідження; аналіз та узагальнення ретроспективних даних проведення ТАР протягом 2016-2020 рр.; опитування учасників бойових дій, які проходили програми фізкультурно-спортивної реабілітації в активних таборах в Україні.

В нашому дослідженні приймали участь 32 військовослужбовці (чоловіки I-II зрілого віку) із наслідками бойової травми (всі мали ампутації від стопи до коліна), які відвідували табори активної реабілітації протягом 2018-2019 років. Термін табору та його програма зазвичай розраховані на 21 день. Особливістю цих таборів була в тому, що вони були розраховані лише на військовослужбовців – без участі їх родин.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні погляди на гру в настільний теніс є неоднозначними: а) хтось розглядає його як спортивну гру, в якій можна досягти значних спортивних результатів (офіційно визнаний олімпійський, паралімпійський та дефлімпійський вид спорту); б) деякі говорять про те, що це ефективний засіб фізичної рекреації, інші говорять про те, що його можна та необхідно включати до програм фізичної терапії та ФСР, з чим особисто ми звичайно погоджуємося, враховуючи особистий практичний досвід.

Сьогодні настільний теніс (пінг-понг) – визнаний олімпійський вид спорту, у якому використовують спеціальні ракетки та ігровий стіл, розмежований сіткою навпіл, гра відбувається між 2 суперниками або 2 парами гравців [1, 4, 6, 14]. Головне – як умога довше утримувати за допомогою ракеток м'яч у грі. Слід зазначити, що пінг-понг підвищує не лише фізичний рівень підготовленості

особистості (в процесі гри людина активно рухається, покращується координаційна взаємодія верхніх та нижніх кінцівок, розвивається та тренується зоровий аналізатор; всі ділянки мозку активно задіяні та працюють, оскільки існує постійна необхідність планувати стратегію гри із кожним суперником індивідуально, відстежувати удари м'яча, планувати техніко-тактичні дії), але й позитивно впливає на рівень розумової активності особистості, покращує психо-емоційний стан особистості.

Позитивним із нашого погляду є мінімальна травматизація під час занять у пінг-понг, що також дозволяє нам розглядати її як ефективну складову реабілітаційних програм [4, 6, 7]. Важливими є те, що гра практично не має обмежень у віці, доволі доступна за обладнанням, який для неї використовується. На сьогодні настільний теніс є одним із наймолодших з офіційних видів спорту в світі, але водночас він посідає 2 місце серед популярних масових видів спорту.

За сучасними міжнародними правилами, встановленими у 2001 р., кожна гра триває до 11 очок, хоча гра до 21 очка все ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (звичайно 5 або 7) [4, 6].



Азійська хватка пером у виконанні Ма Лінь (китайський стиль)



Азійська хватка пером у виконанні Ichigo Ogimura (японський стиль)



Європейська хватка ракетки у виконанні В. Самсонова

Рис. 1 Різновиди виконання хватки ракетки у настільному тенісі, що можна ефективно використовувати в програмах відновлення функції верхніх кінцівок

Гра проходить на спеціальному столі – 2,74\*1,525 м, висотою 76 см, який зазвичай зроблений з ДСП і має зелений (темно-синій / чорний) колір; поділений

навпіл сіткою заввишки 15,2 см, у грі використовують м'яч жовто-гарячого чи білого колору – Ø40 мм, вагою 2,7 гр. Гра ведеться ракетками, що зроблені з дерева, покритого одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку.

Спосіб, яким гравець тримає ракетку в руці, називають хваткою, яка на сьогодні має 2 основних види – «європейська» і «азійська» (рис. 1). Азійську називають «хваткою пером», в її межах розрізняють 2 типи: кітайський та японський. За вимогами ІТТФ, основа ракетки має не менш ніж на 85% складатися з деревини, а накладки на різних сторонах ракетки можуть бути різними та повинні відрізнитися за кольором. Накладка складається з 2-х шарів: зовнішнього з гуми (topsheet) і внутрішнього з губки (sponge). Гумовий шар є 2-х типів: шипами всередину (гладка) і шипами назовні (шипи). Губки бувають різної жорсткості і вимірюються в градусах – від 35<sup>0</sup> (м'які) до 47<sup>0</sup> (жорсткі). За сучасними міжнародними правилами, кожна партія триває до 11 очок.

Японські спортсмени ввели новий вид покриття ракетки і своєрідний хват – система ведення гри виявилась незвичайною, вони виконували один основний елемент техніки (накат праворуч, який було доведено до віртуозної точності), а інший елемент – відмінне володіння подачами. Їх відрізняла висока фізична підготовленість: стрімкі переміщення, митті завдання ударів.

Фахівці зазначають, що окремі відмінності відзначаються в правилах гри для осіб на візках (пара-пінг-понг) та для парної гри у змаганнях. Настільний теніс на сьогодні це спортивна гра, яка є дуже захоплюючою, азартною, доступною (у порівнянні із іншими видами спорту) та дуже корисною руховою діяльністю, що ґрунтовно представлено нами на рис. 2. Настільний теніс на сьогодні є одним з найпопулярніших видів спорту в усьому світі за кількістю учасників, за кількістю країн, де він розвивається. В пінг-понг грати будь-яка людина, практично без обмежень за віком, станом здоров'я та фізичної готовності, що є дуже важливим при виборі засобів рухової активності до комплексних програм фізичної терапії та ФСР для учасників військових конфліктів із наслідками бойової травми.

Н.В. Завадська [3] підкреслює, що пінг-понг як різновид спортивної діяльності є одним із найкорисніших засобів комплексного впливу на соматичне та психічне здоров'я особистості, ефективним засобом розвитку практично всіх фізичних якостей. Авторка [3, 7] ґрунтовно охарактеризовано позитивний вплив занять настільним тенісом на рівень функціонального стану основних систем життєзабезпечення (ССС, ЦНС, систему дихання і травлення та ін.); рівень фізичної та розумової працездатності; вплив на стан фізичних якостей людини, яка систематично відвідує заняття з пінг-понгу (особливо координаційні здібності, швидкість реакції; окомір, реакція на предмети, які рухаються у просторі). Підтвердження цієї думки знаходимо у роботах О. Федорович [12, 15].

Цільовою групою проекту ТАР є військові та бійці добровольчих батальйонів, які отримали важкі поранення у зоні проведення АТО/ООС. Виконавцями програми ТАР є Всеукраїнське громадське об'єднання «Національна Асамблея інвалідів України»; Національний комітет спорту інвалідів України» за підтримки Трастовий фонд НАТО з медичної реабілітації, Міністерств соціальної політики України і молоді та спорту України; реалізується за участі Українського центру ФКіС інвалідів «Інваспорт», Підприємства Національного паралімпійського комітету України «Західний реабілітаційно-спортивний центр», ГО осіб з інвалідністю [5, 11, 12]. Для участі в ТАР формується група до 10 осіб для проходження курсу терміном 12-14 днів для кожної особи. За необхідності курс повторюють через 3-5 місяців. Програма ТАР передбачає реабілітацію людини тільки після виписки із медичного закладу, але і максимально ефективну стабілізацію її стану здоров'я (фізичного, психічного, соціального). Групи формуються за нозологічним принципом.

Програму ТАР реалізують в унікальному природньому середовищі гірських Карпат на висоті 800-900 м над рівнем моря (Львівська обл., с. Яворів). Вона орієнтована на покращення психоемоційного стану військовослужбовців із наслідками бойової травми; формування психології оптимізму попри ураження, в

т.ч. суттєві, здоров'я людини, її реальної готовності до інтеграції в «звичайне» оточення/життя; оволодіння навичками максимально самостійного життя незважаючи на отримані травми та порушення, але враховуючи їх. Слід зазначити, що головними завдання програми ТАР є: 1) Отримати суттєві позитивні зрушення в психологічному та загально фізичному стані військовослужбовців із наслідками БТ; 2) Забезпечити оволодіння учасниками необхідними вміннями та навичками щодо самообслуговування, незалежності від сторонньої особи в побуті для інтеграції та адаптації у повсякденному житті; 3) Через паралімпійську методологію скерувати учасників до подальших систематичних занять фізкультурою та спортом та орієнтувати на подальшу професійно-трудова діяльність [1, 5, 8, 11, 12].

Програма сприятиме комплексній реабілітації військовослужбовців із наслідками БТ за рахунок введення таких компонентів програми ТАР як: психологічна реабілітація; фізична реабілітація та адаптація, в т.ч. оволодіння навичками використання допоміжних і компенсаторних засобів, технічних засобів реабілітації; реабілітація засобами ФКіС, набуття компенсаторних можливостей організму через тренування, використовуючи систему паралімпійської підготовки; надання можливостей занять спортом через початкову паралімпійську підготовку з подальшим скеруванням до занять ФКіС за місцем проживання в регіональних центрах системи «Інваспорт»; побутова та дозвілєва терапія та фізична рекреація особистості; соціальна реабілітація і адаптація військовослужбовців із наслідками бойової травми та їх орієнтація на подальшу професійно-трудова діяльність [5]. Важливою складовою програми ТАР є використання принципу «рівний – рівному», шляхом залучення інструктора АР (в т.ч. паралімпійця), яким є особа з інвалідністю, що зазнала аналогічної травми, але змогла відновити порушені, компенсувати втрачені функції, і зараз веде активний спосіб життя. Цей інструктор ТАР, як особа з інвалідністю, має досвід проходження курсу реабілітації, володіє

методиками адаптації людини з конкретним нозологічним ураженням [1, 5, 8, 9-11, 13].

Дослідження, здійснені у 2018-2020 рр. свідчать, що військовослужбовці надають перевагу спортивним іграм під час вибору різновидів рухової діяльності; їм імпонує колективістка діяльність, можливість працювати в максимально знайомих для себе умовах; виконання простих та доступних дій (різні вправи суглобової гімнастики; вправи зі спортивного орієнтування, футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс та бадмінтон) [2, 8-11, 13].

**Висновки.** На підставі проведеного нами дослідження на матеріалі ТАР з'ясовано, що настільний теніс (пінг-понг) можна та необхідно розглядати як ефективну складову програм відновлення здоров'я учасників бойових дій.

### Література

1. Активна реабілітація. URL: <https://naiu.org.ua/ogoloshennya-pro-provedennya-taboriv-aktyvnoyi-reabilitatsiyi/>
2. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко, В.В. Білошицький, О.В. Петрачков «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»: Міжнародна науково-практична конференція. 5–6 березня Влоцлавек, Республіка Польща: Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku.
3. Вплив настільного тенісу на стан здоров'я студента вищого навчального закладу. Н.В. Завадська. URL : [http://www.rusnauka.com/6\\_PNI\\_2018/Pedagogica/5\\_233943.doc.htm](http://www.rusnauka.com/6_PNI_2018/Pedagogica/5_233943.doc.htm)
4. Міжнародна федерація настільного тенісу (ITTF). URL : <https://www.ittf.com>
5. Міжнародний проект програма активної реабілітації «Повернення до життя». 27 березня 2017. . URL : <http://www.vin.gov.ua/oblasnyi-tsentri-dopomohy-uchasnykam-ato/aktualno-dlia-uchasnykiv-ato/290-aktualno/1871-mizhnarodnyy-proekt-prohrama-aktyvnoyi-reabilitatsiyi-povernennya-do-zhyttya>
6. Настільний теніс. URL : <https://osonna.com/active-rest/nastilniy-tenis/>



7. Настільний теніс – користь для здоров'я. 02.04.2019. URL : <http://obrii.com.ua/main/20734-nastilnij-tenis-korist-dlya-zdorov-ya.html>

8. Оцінка впливу програми фізичної терапії на стан здоров'я військовослужбовців АТО з ураженнями попереку на поліклінічному етапі (2019) / В.В. Правдивий, Юденко О.В. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. В.О. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (106 с.)19. С. 79-83.

9. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні (2020) / М.О. Тимощук, О.В. Юденко. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Збірка матер.]. Івано-Франківськ–Київ: НУФВСУ. С. 88-96.

10. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО (2020) / Я.М. Фролов, А.О. Тесленко, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Збірка матеріалів]. Івано-Франківськ-Київ: НУФВСУ. С. 96-108.

11. Сучасні підходи до побудови програм фізичної терапії військовослужбовців АТО на поліклінічному етапі (2019) / О.В. Юденко, В.В. Правдивий XXX Міжнародна Інтернет-конференція «Сучасні досягнення науки і техніки». м. Вінниця. С. 57-66.

12. Федорович О. Організація проведення таборів активної реабілітації для спинальних хворих (2007) / О. Федорович. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, Вип.11, Т.2. С. 342-345.

13. Табори активної реабілітації як важлива складова сучасних фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців з наслідками бойової травми (2021) / Н.М. Крушинська, О.В. Юденко, С.С. Партика «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»: Міжнар. наук.-практ.

конф. 5–6 березня Влоцлавек, Республіка Польща: Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku.

14. Федерація настільного тенісу України (UTTF). URL : <https://www.uttff.com.ua>

15. Федорович О.Б. Фізична реабілітація осіб з ураженням хребта та спинного мозку в умовах таборів активної реабілітації в Україні : дисер. на здоб. наук. ступ. Канд. наук з фіз. вих. і спорту зі спеціальності 24.00.03 «Фізична реабілітація». Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 227 с.

## ДОСВІД КОРЕКЦІЇ МОТОРНОЇ ІМІТАЦІЇ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ПЛАВАННЯМ

*Коржнева Є.П., Крушинська Н.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Проблема моторної імітації у дітей та особистостей з розладами аутистичного спектру як наслідок когнітивного саботажу в руховій активності: моторики дій, координації рухів, затримки реакції на небезпеку фізичного ураження в наслідок контакту з перешкодами, підсвідоме сенсорне ігнорування простору (відсутність відчуття дистанції та інтервалів) може привести до травмування та фатальних наслідків для життя, і як правило, унеможливорює повноцінну фізичну активність даних осіб. В умовах пандемічних викликів які характеризуються масовою руховою стагнацією і без того страждаючих уразливих груп населення, дана проблема поступово розширює віковий ареал впливу (розлади спектру аутизму РСА фіксують у підлітків 13-14 років, які у молодшому віці не мали порушень у розвитку) та набуває небезпечного впливу на здоров'я суспільства. Тому, надзвичайно актуальним є вирішення цієї проблеми, шляхом застосування нових наукових підходів у фізичному вихованні уразливих груп населення, а саме, осіб шкільного віку з розладами спектру аутизму, з метою сприяння реабілітації, соціальної адаптації та підтримки повноцінного рівня їх фізичної активності.

**Мета дослідження** – дослідити ефективність методів корекції моторної імітації у дітей з РСА при заняттях плаванням.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення, спостереження за зміною динаміки моторної поведінки дитини з РСА порушеннями в процесі початкових занять плаванням.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У якості практичного ефекту даного дослідження слід зазначити простежену позитивну динаміку змін особливостей рухової поведінки дитини з РСА порушеннями в процесі початкових занять плаванням, що здатна привести до суттєвої ремісії. Цю тенденцію демонструє побудовані за низкою показників графіки. Разом із застосуванням комплексу реабілітаційних підходів було доведено їх ефективність для корекції моторної імітації, як складової складного процесу розвитку дитини. На користь успішності проведеного наукового дослідження і досягнення поставленої мети свідчить реалізація наступних завдань, а саме:

- встановлення певного комунікаційного рівня у спілкуванні з дитиною необхідного для достатнього впровадження нормального за швидкістю та якістю відклику когнітивного сприйняття;
- покращення показників дрібної моторики, координації рухів та сенсорного сприйняття дитини;
- засвоєння і впевнене застосування, в ході контрольного періоду спостережень, вміння дитини триматись на воді, занурюватись у воду, пірнати у воду, відштовхування-ковзання по воді на відстань із затриманням дихання, виконувати на воді рух с дошкою (синхронний рух ногами).

В даний час арсенал існуючих методів корекції моторній імітації умовно можна розділити на дві принципові групи – методи медикаментозно-оперативного втручання та фізично-реабілітаційного впливу [1,2]. В залежності від індивідуальних характеристик особистості, ступеня ураженості аутичними розладами слід застосовувати один чи інший тип корекції або їх певну комбінацію. Ефективність їх застосування можна оцінити використовуючи як медичні показники (кількісні) так, і звичайні якісні характеристики: АВА (Applied Behavior Analysis) – аналіз прикладної поведінки особи з якою проводиться певної спрямованості фізично-реабілітаційні процедури (у нашому випадку це спеціальні заняття з плавання) [3]. Початкові заняття плаванням проходили три рази на тиждень

по 40 хвилин кожне заняття. Заняття розпочиналось із комунікаційного контакту (обстеження), далі слідувала основна частина, що супроводжувалась роз'ясненням та спільним виконанням фізичних вправ на суші та в басейні. Дитині пропонувалось робити вправи сумісно з тренером, поступово, але без зайвої наполегливості, акцентувалась увага на коректності їх виконання. Закінчувалось заняття аналізом досягнень (спостереження), нотуванням та занесенням показників рухової активності.

**Висновки.** Дослідження показало ефективність застосування методів корекції моторної імітації у дітей з РСА в ході занять плаванням. Спираючись на власний та аналогічний досвід [4, 5], слід рекомендувати включення занять плаванням у протокол реабілітаційних процедур для осіб що страждають на захворювання РСА. Окрім цього, дане дослідження в методологічному аспекті може отримати подальший розвиток та має відкрити нові горизонти та перспективні напрями у адаптаційному спорті та спортивно-реабілітаційній роботі. Отже, логічним продовженням даної роботи може стати як подальша апробація застосованої методики на більшій кількості спостережень так і додання нових оціночних параметрів (в тому числі спостереження за показниками медичних аналізів) з подальшим визначенням кореляційних зв'язків між ними та визначенням факторів впливу із залученням методів математичної статистики.

### Література

1. Риндер І.Д. Статус сенсомоторних порушень в симптоматичній картині аутизму [Електронний ресурс] / І.Д. Риндер // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: наук.-метод. зб. / за ред. В.В. Засенка, А. А. Колупаєвої ; Ін-т спец. педагогіки НАПН України. К., 2013. Вип. 4, ч. 2. С. 298–305. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ooop\\_2013\\_4\(2\)\\_\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ooop_2013_4(2)__36)
2. Касіч Н.П. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, які мають захворювання аутизм в процесі початкового навчання плаванню [Електронний ресурс] / Н.П. Касіч, А.І. Недільська (2015) Наук. часоп.

Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Вип. 3 (58). С. 54–57. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13289>

3. Скрипник Т. В. Уроки фізичної культури для дітей з аутизмом (2014) / Т.В. Скрипник, О.В. Ковбасюк. Фіз. виховання в рід. шк. № 3. С. 18–20.

4. Spence S.J., Sharifi P., Wiznitzer M. Autism spectrum disorder: screening, diagnosis, and medical evaluation (2004) *Semin Pediatr Neurol*. V.11. P. 186-195.

5. Brereton A., Tonge B. Autism and related disorders (2002) Section of Psychiatry of Mental Retardation, World Psychiatric Association. P. 1-24.

## МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

*Онiкiєнко О.О., Маринич В.Л.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Активізація волонтерського руху нині – світова тенденція. Так, у Франції до волонтерської діяльності залучено 19 % населення, у Німеччині – 34 %, у США – майже 56 %, в Японії – 26 % [6]. В Україні ж волонтерська діяльність є менш популярною (за офіційною статистикою ООН – близько 15 % населення країни) [8]. Указом Президента України від 12 березня 2021 р. затверджено Національну молодіжну стратегію до 2030 року, яка одним із пріоритетів передбачає «спроможність» – залучення молоді до участі у суспільному житті, підвищення її самостійності, конкурентоспроможності, формування у молоді громадянських компетентностей [8]. І саме спортивне волонтерство на рівні із соціальним є однією з найпопулярніших сфер залучення молоді до добровольчої діяльності як у світі, так і в Україні. Організатори Олімпійських ігор у Сочі 2014 р. визначають, що спортивні волонтери – це люди, які мають спеціальні навички в тих чи інших видах спорту та у проведенні змагань, які працюють безпосередньо в місцях проведення змагань і в зонах для спортсменів [9]. На сьогоднішній день виявлення та підвищення мотивації до спортивної волонтерської діяльності молодих людей є одним із перспективних напрямів розвитку та популяризації волонтерства в Україні.

**Мета дослідження** – обґрунтування головних мотиваційних аспектів волонтерської спортивної діяльності молоді для подальшої її популяризації в Україні.

### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити зміст і види мотивів до волонтерської діяльності молоді.

2. Проаналізувати рівень залучення молоді до волонтерської спортивної діяльності в світі та Україні.

3. Виявити основні мотиваційні аспекти участі молоді у спортивному волонтерстві та узагальнити шляхи підвищення мотивації до такої діяльності.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; анкетне опитування студентів НУФВСУ (n=32), порівняння та зіставлення результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В наукових дослідженнях така категорія населення як молодь розглядається як соціальна категорія, яка перебуває на стадії формування свого світогляду і характеризується нестійкістю поглядів, що вимагає диференційованого підходу до формування ефективності волонтерської діяльності [3]. Термін «волонтерство» розглядають як добровільну, соціально спрямовану, неприбуткову діяльність, що здійснюється волонтерами. А волонтер – це фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану, неприбуткову діяльність [1]. Щодо поняття «молодь», то згідно з Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», молодь – це громадяни України від 14 до 35 років (27 % українського суспільства, понад 11,2 млн) [2].

Науковці стверджують, що вплив на особистісні характеристики молоді у волонтерських програмах слід здійснювати шляхом використання механізмів мотивації, оскільки високо вмотивовані особистості схильні досягати значних успіхів у своїй діяльності [7]. Соціологи виокремлюють три види нематеріальної мотивації або стимулювання волонтерської діяльності: професійно-прикладна, інформаційна та корпоративна. Перша група мотивів вміщує надання волонтерам можливості набути додаткові знання та навички; друга – передбачає забезпечення вільного доступу до нових технологій; третя – надання права безкоштовно користуватися послугами організації, брати участь у її заходах [5].

Вчені розглядають участь волонтерів на спортивних заходах різного рівня і напрямів спорту в історичному контексті з кінця XIX – початку XX ст. На



сьогоднішній день жодні з масштабних міжнародних спортивних змагань неможливо провести без залучення волонтерів. Аналіз наукової літератури свідчить, що популярність спортивного волонтерства у світі стрімко зростає. Так, на останніх Іграх Олімпіад 2016 р. у Ріо-де-Жанейро участь в організації та проведенні змагань взяли понад 70 тис. волонтерів (на іграх 1984 р. в Лос-Анджелесі – 28,742 тис.). Паралімпійські, Дефлімпійські та Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад сьогодні взагалі неможливо уявити без участі волонтерів. Їх кількість на таких змаганнях в рази перевищує кількість спортсменів (наприклад, на Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад 2011 р. було залучено 25 тис. добровольців на 7,5 тис спортсменів) [11].

Спортивний волонтерський рух в США на сьогоднішній день особливо поширений серед молоді, студентів університетів. Американські студенти отримують не лише внутрішнє задоволення від волонтерської діяльності, а і вагомі бонуси і бали при вступі до університетів та коледжів, прийнятті на роботу, а тому з величезним бажанням беруть участь у волонтерському русі [4]. Але, порівнюючи розвиток спортивного волонтерства в Україні і США, не варто забувати той факт, що в колишньому СРСР (до складу якого входила і УРСР) через тоталітарний режим волонтерство, як добровільна активність громадян, була під підозрою, оскільки могла становити реальну загрозу тоталітаризму. Замість волонтерства у Радянському Союзі існували певні сурогатні форми так званої «добровільно-примусової діяльності» (суботники тощо). Для створення реального волонтерського руху жодних умов не було, а тому лише у сучасній незалежній Україні воно почало формуватися та розвиватися [7]. За інформацією Міністерства молоді та спорту України, за останні роки тільки 4,1 % молодих людей брали участь у волонтерській діяльності. Водночас, за результатами загальнонаціонального дослідження, проведеного ООН у 2014 р., лише 26 % молоді коли-небудь виступали волонтерами. У США цей показник досягає 50 % [10].

З метою з'ясування важливості волонтерської діяльності для самореалізації студентів та визначення мотиваційних аспектів їх залучення до волонтерської діяльності, проведено анкетне опитування молоді, що навчається в НУФВСУ (n=32, серед яких 24 % чоловічої та 76 % жіночої статі), що дозволило виявити основні мотиви зацікавленості у волонтерстві та визначити шляхи популяризації волонтерства в Україні. У ході опитування з'ясувалося, що 50 % студентів ніколи не брали участі у волонтерській спортивній діяльності, а інша половина була задіяна при проведенні заходів Спеціальної Олімпіади України, «World Boxing Council», Кубків Дерюгіної з художньої гімнастики тощо. Також можна відмітити, що головним мотивом для участі у спортивному волонтерстві більшість вбачає навчання новому та спілкування із новими людьми (рис.1).

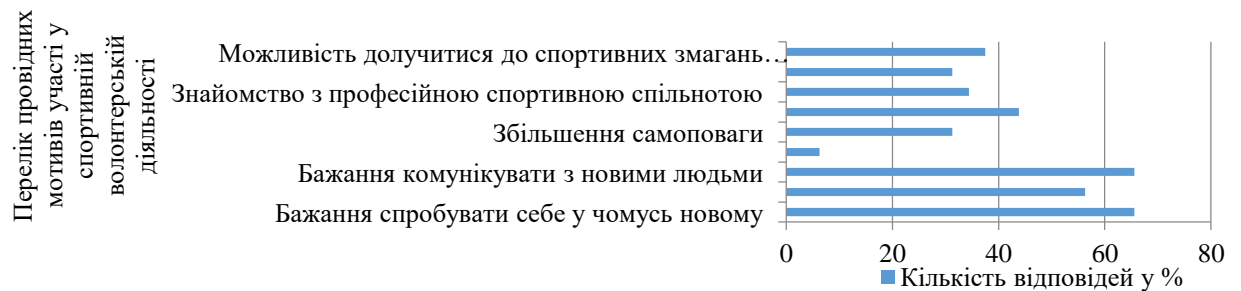


Рис.1. Результати опитування студентів щодо мотивації до участі у спортивній волонтерській діяльності (n=32)

До найдієвішого шляху популяризації спортивного волонтерства в Україні студенти відносять пропаганду у ЗМІ та проведення показових масових заходів, а також агітацію з боку відомих спортивних діячів (рис.2).

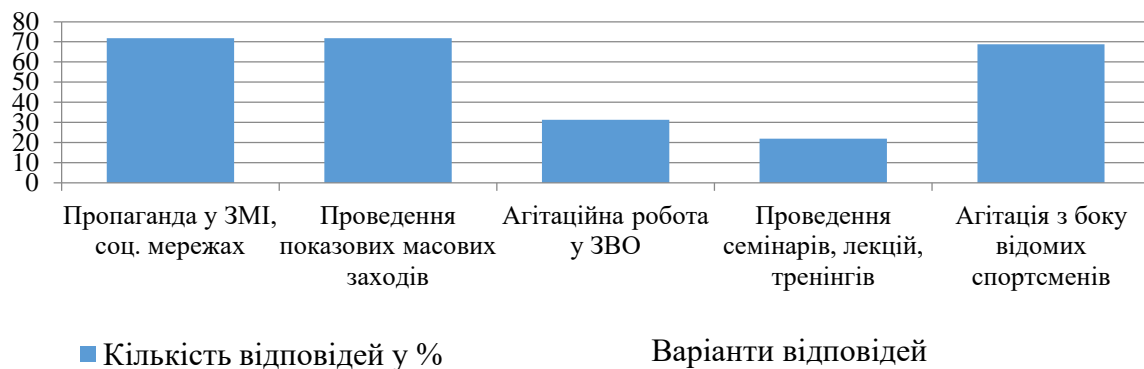


Рис. 2. Результати опитування студентів щодо шляхів популяризації волонтерської спортивної діяльності (n=32)

### Висновки.

1. Подальший розвиток волонтерського руху в Україні, активне залучення до нього молоді передбачає вивчення зарубіжного досвіду і творче використання кращих практик нашої країни.

2. На підставі анкетного опитування студентів НУФВСУ виокремлений ресурс для залучення молоді до спортивної волонтерської діяльності (50%), а також окреслено шляхи їх залучення до спортивного волонтерства, а саме: пропаганда у соціальних мережах, показові масові заходи та агітація з боку відомих спортсменів, що може значно підвищити рівень зацікавленості і залучення студентства до волонтерського руху в Україні.

### Література

1. Canada.2020; 1:662. BABUŠYTĚ J. Корпоративне волонтерство. Special consultan. 2019: 7-9.
2. Афанасьєв ДМ. Залучення дезадаптованої молоді до волонтерської роботи з людьми похилого віку. Науковий вісник Ужгородського університету. 2017; 1(40):37.

3. Корпач НІ. Олешак СП. Особливості розвитку молодіжної участі у волонтерській діяльності. Теоретико- методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2014; 18(1):351-359.
4. Левків В. Макуц Т. Характеристика спортивного волонтерства як різновиду волонтерської діяльності. Спортивна наука України. 2013; 5(56):33-37.
5. Львовчкіна АМ. Стоколос ГМ. Соціально - психологічні проблеми організації волонтерської діяльності. Організаційна психологія, економічна психологія. 2017; 1(8):12.
6. Лях ТЛ. Планування залучення волонтерів як важливий компонент волонтерської програми. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013; 23(282):206.
7. Овчарова В. Фактори ефективного здійснення соціальної роботи із залучення молоді до волонтерської діяльності на рівні громади. Science and Education. 2020; Issue 3:138.
8. Петренко ІВ. Організаційно-методичні основи вдосконалення підготовки спортивних волонтерів. Дисертація. 2018.
9. Сідун Л. Стойка О. Досвід залучення молоді до волонтерської діяльності в навчальних закладах США. Міжнародної науково-практичної конференція. 2013; 105.
10. Указ Президента України про Національну молодіжну стратегію до 2030 року, офіційний сайт Міністерства Молоді та спорту України.
11. Шехавцов М. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі волонтерської діяльності. XII-Conference-13-14-Edmonton.

## **РОЛЬ ТА МІСЦЕ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО/ООС ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ**

*Прима І.І., Юденко О.В., Білошицький В.В., Шевченко В.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського,  
Київський міський центр допомоги учасникам Антитерористичної операції  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** З 2014 року кількість осіб, які отримали бойові травми перевищила вже понад 500 тис. військовослужбовців, при цьому отримали серед них якісні реабілітаційні та корекційно-відновлювальні послуги лише трохи більше 40 тис. осіб. Виходячи з українського законодавства та заходів, які проводяться для постраждалих, можна зробити висновок, що система реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми формується доволі активно і у відповідності до сучасних всесвітніх стандартів. Одне з провідних місць у цьому процесі займає фізкультурно-спортивна реабілітація (далі – ФСР), як система комплексних заходів для відновлення здоров'я. О.О. Курбасов, О.В. Юденко та Н.М. Крушинська [4] наголошують на тому, що вкрай важливими питанням сьогодення для України є «ефективне та якісне відновлення їх після лікування, комплексне, мультидисциплінарне застосування різних терапевтичних та реабілітаційних засобів з метою корекції та адаптації стану фізичного, психічного та соціального здоров'я учасників бойових дій і членів їх родин; це має бути провідним завданням що вирішується фахівцями багатьох галузей таких як медицина, психологія, соціологія, фізична терапія (далі – ФТ), фізкультурно-спортивна реабілітація (далі – ФСР), фітнес-індустрія та багатьох інших». У відповідності до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (2021) [2] поняття «фізкультурно-спортивна реабілітація» слід тлумачити як «систему заходів,

розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять ФКіС функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану».

**Мета дослідження** – обґрунтування ролі та місця інноваційних фітнес-технологій у ФСР учасників АТО/ООС із наслідками бойової травми.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення джерел інформації на електронних носіях та навчально-методичної літератури щодо різних аспектів досліджуваної проблеми.
2. Виділити обладнання, яке займає провідну роль у процесі ФСР військовослужбовців із наслідками бойової травми.
3. Визначити вплив використання інноваційних технологій в ФСР.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення інформаційних джерел; опитування учасників груп ФСР щодо їх ставлення до використання інноваційних фітнес-технологій в процесі подолання наслідків бойової травми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За останні роки, в Україні набуває широкого розвитку сфера ФСР (або активної реабілітації), а особливо в категорії учасників бойових дій на Сході України. Також на сьогодні створюються правові документи, на які вона спирається, а саме Закон України «Про реабілітацію в Україні», до якого від 23.07.2014 р. було внесені категорії осіб, які можуть потребувати реабілітації внаслідок проведення АТО, ще одним нормативно-правовим документом є Указ Президента України №150 від 18.03.2015 р., який стосується виключно військовослужбовців, але частково поширюється і на інші категорії осіб, котрі взаємодіяли з військовими (родини учасників АТО, органи влади). Важливим кроком у розвитку ФСР військовослужбовців із наслідками бойової травми в Україні стали Укази Президента України «Про спортивну реабілітацію учасників бойових дій» (2018 р.) та «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей,

сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» (23.08.2020; *рис. 1* – подано цілі та етапи Національної Стратегії ФСР 2021-2025 рр.) [9].



Рис. 1 Цілі та етапи Національної Стратегії ФСР учасників бойових дій та членів їх родин

Слід зазначити, що питанням відновлення здоров'я військовослужбовців, які отримали фізичні ушкодження, каліцтва та інші дисфункції в роботі систем життєдіяльності організму внаслідок участі в бойових діях / виконанні професійного обов'язку присвячено роботи Ю.Л. Бриндікова, Т.М. Дегтяренко, І.С. Савки, Ю.В. Поляченко, Г.Г. Роціна, А.Й. Чеміріс, П.О. Бадюла, І.М. Гайди, Б.Б. Жупана, М. Бадюка та І. Сушко та ін. Авторами розкрито деякі аспекти застосування інноваційних засобів і форм реабілітації в комплексних програмах відновлення здоров'я учасників військових локальних конфліктів; висвітлено питання корекції психофізичного та функціонального стану організму учасників бойових дій в наукових працях І.М. Гулієва, (2004); В.В. Григоровського (2001); Г.В. Іванцової (2008); С.Ю. Капралова (2000); С.В. Харченко (2001) та ін.

Наше дослідження ґрунтується на наукових працях здійснених 2018-2020 рр. О.В. Юденко із співавторами [1, 3, 4, 5, 8]. Дослідники вивчали особливості застосування фітнес-інновацій в корекційно-відновлювальній та реабілітаційній роботі із учасниками бойових дій із наслідками негативного впливу військового конфлікту, що призвело до ушкодження здоров'я, каліцтва та спричинило інвалідізацію, висвітлювали їх важливість для застосування в комплексній системі ФСР військовослужбовців із наслідками бойової травми. Разом із Я.В. Кравченко та В.В. Правдивим охарактеризовані програми ТАР та різновиди рухової активності, яким надають переваги військові в процесі участі в різноманітних програмах ФСР [3, 8]. Різноманітним аспектам застосування засобів ФТ/ФСР, в тому числі і інноваційних фітнес-технологій, в комплексних програмах для військових із наслідками бойової травми присвячено наукові пошуки у 2017-2020 рр. [4, 10].

Аналіз закордонних інформаційних джерел дозволяє констатувати, що окремі аспекти реабілітації військовослужбовців із використанням засобів базової гідротерапії досліджували Т. Cochrane, R.C. Davey, E. Matthes; у роботах Marin R. висвітлено загальні питання фізичної медицини та реабілітації військових; E. Roddy, W.Zhang, M. Doherty звертали увагу на те, що «важливим є використання аеробної ходьби у поєднанні із вправами зі стречингу», також Pelland L., Brosseau L., Wells G. та інші вважали важливим «застосування вправ стречингу та інших напрямків Body&Mind Fitness». Цю думку довели у своїх працях О.В. Погонцева та Т.О. Манжеу [3, 7] вважаючи, що «Body&Mind Fitness» є сучасною ефективною інноваційною технологією яка стає дедалі популярною в Україні та світі є, а фахівці із збереження та відновлення здоров'я людини повинні володіти теоретичними знаннями щодо її застосування та мати для реалізації професійних завдань відповідні фахові компетенції.

На рис. 2 подано інноваційне фінес обладнання, яке займає провідну роль в процесі ФСР і довело свою ефективність. Провідне місце в процесі ФСР займають



інноваційні фітнес-технології, які реалізуються через інноваційне обладнання. Розглянемо їх більш ґрунтовно далі.

Так, О.О. Курбасовим, О.В. Юденко та Н.М. Крушинською [4] було розроблено, охарактеризовано та опробовано авторську програму ФСР «із використанням інноваційних засоби ФТ та ФСР військових із дисфункціями в колінному суглобі, які виникли внаслідок бойових дій серед яких «Nordic Power Walking»; обладнання німецького бренду «Black-Roll» (фоам-роли, м'ячі, еспандери та банди; петлі для функціонального тренування із вагою власного тіла TRX (ефективно понад 4 роки використовується в комплексних програмах ФСР) та килимок для 3D тренування – платформа «Procedos»). Автори розкривають особливості окремих інноваційних фітнес-технології та значення у програмах ФСР для військовослужбовців із дисфункціями ОРА, що виникли внаслідок бойових дій. Представлене інноваційне фітнес-обладнання, ефективно використовується під час тренувань з учасниками АТО/ООС із 2018 р., а саме: «Black-Roll» (м'ячі та фоам-роли: доведено, що в заключній частині тренування є дуже ефективним використання ролів та м'ячів з метою більш ефективного відновлення м'язів після тренування [4, 6]); «Nordic Power Walking» (спеціальні палки для скандинавської ходьби); інноваційна килим-платформа «Procedos», яка може бути використана для самостійних тренувань, а також у поєднанні із іншим фітнес-обладнанням (простим, доступним, ефективним у тренуванням та достатньо мобільним). Саме на ці аспекти у підборі устаткування для тренувань першочергово звертають увагу діючі військовослужбовці та ветерани бойових дій різних країн світу [4].

Обладнання TRX добре знайоме та відоме військовим – його винахідником є морський піхотинець Ренді Хетрік, іструктор із фізичної підготовки «морських котиків» (США). Устаткування надає можливість людині виконувати вправи із вагою власного тіла, а також поєднувати та комбінувати його із фітболами, медболами, бандами, гантелями тощо. TRX систематично доводить свою

ефективність як під час використання їх в комплексних програмах реабілітації, так і в системі спортсменів високої кваліфікації.

Стрімко набуває популярності килим-платформа для 3D тренування «Procedos» (спеціальні зони означені цифрами дозволяють урізноманітнити варіанти виконання вправ із вагою власного тіла, додавати для використання компактне та мобільне обладнання нахшталт петлів TRX, обладнання для занять Work-Out, гантелі; еспандери, банди, фітболи, медболи тощо) [4]. Фітнес інновація належить представникам Швеції – «це карта рухів, яка створює вимірюваність простору в 3D (заснована на прикладній функціональній науці (у якій перехрещуються робота лікаря, мануального терапевта, фітнес-тренера – ормує та покращує рухові навички людини) від Gray Institute (USA); головний принцип – чим ефективніше навантаження розподіляється по суглобах, тим ефективніший рух» [4].



Рис. 2 Інноваційне фітнес-обладнання, що довело свою ефективність в комплексних програмах ФСР учасників бойових дій та членів їх родин

Інноваційне фітнес-обладнання як «Black-Roll» може використовуватися як для самостійного функціонального тренування, так і для виконання різних форм реабілітаційного впливу [4, 6].

І наостанок охарактеризуємо фітнес-технологію «Nordic Power Walking» (автори-розробники Pino Dellasega; Chiara Campostrini; Nicola Vidale; Franziskus Vendrame – вони офіційні представники бренду в Європі). Це інноваційний формат використання палок для скандинавської ходьби у поєднанні із сучасними фітнес-технологіями («сприяє зміцненню м'язів та корекції загального стану організму; більш ефективний різновид кардіо-тренування); основна відмінність – палки є надзвичайно міцними та ручки-баланси (розташовуються чітко в рукоятці, надаючи більшу стабільність, ніж традиційні; розробники говорять, що це «тренажерний зал на відкритому повітрі»); гумові еспандери «Power Band» дозволяють ефективно, комплексно, індивідуально використовувати можливості обладнання [4]. Фахівцями надано методичні розробки Міжнародної Федерації щодо використання різних вправ на базовому, підвищеному та професійному рівнях. Pino Dellasega та Nicola Vidale отримали спеціальний патент на палки із спеціальними обтяжувачами «Athena» та «Hercules» [4].

Вплив використання інноваційних технологій прослідковується в ході роботи центрів, які надають реабілітаційні послуги учасникам АТО/ООС – це установи, які спеціалізуються на відновленні здоров'я військовослужбовців, за рахунок використання інноваційних технологій («Next Step Ukraine», «Ярміз», «Модричі» та ін.). Виходячи з результатів практичної діяльності закладів, можна зробити висновок, що інноваційні фітнес-технології мають великий вплив в процесі ФСР, більш швидко і результативно відновлюючи порушені / втрачені функції особистості.

**Висновки.** В роботі авторами визначено особливості інноваційних фітнес-технологій, виділено основне обладнання, яке займає провідну роль в процесі ФСР учасників бойових дій, на прикладі такого обладнання як «TRX», «Procedos», «Nordic Power Walking» та «Black-Roll; визначено вплив використання інноваційних технологій в ФСР.

## Література

1. Використання розрахункових індексів фахівцями з фізкультурно-спортивної реабілітації в роботі з учасниками бойових дій (2020). О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, І.І. Прима Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції. м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. Одеса : вид-ць В.В. Букаєв. С. 118-123.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (документ 3808-ХІІ, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.01.2021, підстава – 645-ІХ, 910-ІХ). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Ефективність використання йога-терапії в комплексних програмах відновлення здоров'я чоловіків II зрілого віку із захворюваннями опорно-рухового апарату (2019) / О.В. Юденко. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки : Збірник наукових матеріалів XXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. С. 56-64. URL : <https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2019/01/частина-8.pdf#page=56>
4. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми (2020). О.О. Курбасов, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 166-173. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv>
5. Обґрунтування застосування засобів відновлення у учасників військових локальних конфліктів в програмах фізкультурно-спортивної реабілітації (2020). В.І. Лукаш, В.А. Ігнатенков, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. «Спорт та сучасне суспільство» : Матеріали XIII Міжнародної студентської конференції [Збірка матеріалів Комплексних міжнародних заходів «Студентська наука в сфері

фізичної культури і спорту: сучасні тренди», присвячених 90-річчю НУФВСУ]. Київ. С. 111-118.

6. Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі (2019). Д.В. Христич, О.В. Юденко. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. В.О. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (106 с.)19. С. 101-105.

7. Про готовність фахівців з фізичної терапії до впровадження технологій «Body&Mind Fitness» (2018). О.В. Погонцева, Т.О. Манжеу «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2018»: XIX Міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 жовтня 2018. Одеса: ПОЛІГРАФ. С. 86-89.

8. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок (2019). Я.В. Кравченко, О.В. Юденко Науковий часопис. НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип.3 (115 С)19. С. 35-39.

9. Указ Президента України «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» (док. 342/2020, чинний, поточна редакція – прийняття від 23.08.2020) URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>

10. Шапіро С. О. Фізкультурно-спортивні послуги – складова психофізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми : кваліфікаційна робота магістра. 2020. К. : НУФВСУ. 82 с. /: [http://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3019/Шапіро%20Соломон\\_магістерська.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3019/Шапіро%20Соломон_магістерська.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## МАРАФОНСЬКИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ ВЕТЕРАНІВ АТО

*Пузань Я.П., Крушинська Н.М., Свириденко В.В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Питання відновлення ветеранів АТО після отримання травм складається з ряду проблем. Їх розв'язання, відповідно, залежить від використання ряду заходів і факторів, як психологічних, так і фізичних. Враховуючи природу стресу та посттравматичного стресового розладу, їх подолання вимагає глибокої комплексної терапії. Реалізація цієї терапії ґрунтується на нормалізації фізичного стану особи шляхом застосування, серед іншого, адаптивної фізичної культури. Одним з найефективніших засобів її реалізації є марафонський біг. Необхідністю дослідження марафонського бігу, як засобу відновлення після травм ветеранів АТО, зумовлено розгляд цієї проблеми більш детально.

**Мета дослідження** – вивчення марафонського бігу, як засобу відновлення після травм ветеранів АТО в контексті їх фізичної та психологічної реабілітації в межах адаптивної фізичної культури.

### **Завдання дослідження:**

1. Оцінити роль адаптивної фізичної культури, як основної складової процесу відновлення ветеранів АТО.
2. Визначити значення бігу для фізичного та психічного здоров'я, боротьби зі стресом.
3. Узагальнити основні заходи з марафонського бігу, спрямовані на реабілітацію ветеранів АТО.

**Методи та організація дослідження:** аналіз, синтез, наукове абстрагування, дедукція, спостереження, порівняння, історичний та логічний методи. У роботі також було використано системний підхід.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розгляд проблеми марафонського бігу як засобу відновлення після травм ветеранів АТО слід розглядати в межах адаптивної фізичної культури (АФК). АФК має за мету реабілітацію, адаптацію та соціальну інтеграцію осіб, що пережили травми. Для відновлення ветеранів АТО цей метод є особливо ефективним, оскільки посттравматичний синдром, отриманий внаслідок перебування в зонах бойових дій, є поширеним результатом перебування в зоні проведення антитерористичної операції. Реабілітація за таких умов вимагає як фізичного, так і психологічного відновлення комплексно, а саме для виконання таких завдань застосовують АФК.

Адаптивний спорт окрім постановки спортивних цілей, які передбачають фізичний розвиток, створює умови соціальної змагальності. Це відбувається через постановку мети, яка вимагає поступового досягнення результатів на різних рівнях паралельно з іншими особами, які залучені у цьому ж виді спорту. Марафонський біг є одним з тих видів спорту, які найкраще ілюструють цей фактор. Учасники забігів знаходяться в рівних умовах на одному змаганні, а тому безпосередньо контактують з іншими учасниками та мають можливість оцінювати їх здібності та рівень підготовки. При цьому марафонські забіги часто організовують як благодійні заходи, в яких учасники хоча і зацікавлені в перемозі, але об'єднані єдиною метою [2].

Це нівелює фактор стресу від поразки чи досягнення результату, недостатнього для поставленої раніше мети. За словами А. Караяні, цілі повинні бути високими, але реальними. Важливим чинником є і градація потенційних досягнень, яка має бути розроблена персонально для кожного ветерана. Таким чином встановлюється баланс між складністю завдання та забезпеченням його виконання, що в результаті призводить до самоствердження та покращення психологічного стану загалом [5].

Важливим фактором є і вплив марафонського бігу на нервову систему, а саме її укріплення. Стресові ситуації викликають порушення роботи ендокринної та

імунної систем організму, підвищують ризик виникнення інфаркту міокарда. Зміцнення нервової системи на противагу стресу можливе за допомогою різноманітних спортивних навантажень. Марафонський біг активізує великі групи м'язів, тренує дихальну та серцево-судинну системи, витривалість, стимулює вироблення гормону ендорфіну, який запобігає виникненню депресії. Усі ці фактори допомагають знизити ризики вище згаданих захворювань, підвищують його загальну стійкість до розладів, що є особливо актуальним для осіб, які пережили травми та перебування у зоні бойових дій [1, 6].

В Україні та світі існує ряд марафонів, доступних як для професіоналів, так і аматорів. Серед них є також і спеціалізовані, призначені для ветеранів військових дій. Наприклад, «Марафон морської піхоти США», метою якого є реабілітація та соціальна адаптація колишніх військовослужбовців, участь у якому приймали й українські ветерани. Подібний марафон українського походження - «Ветеранська десятка». Ще одним таким марафоном є забіг «Шаную воїнів, біжу за героїв України». Серед учасників згаданих вище забігів є особи, які перенесли важкі травми та інвалідності [3, 4].

**Висновки.** Марафонський біг завдяки своїй специфіці є одним із найефективніших засобів застосування АФК для відновлення ветеранів АТО. Комплексна реабілітація фізичного та психологічного стану колишніх військовослужбовців досягається шляхом правильної та послідовної постановки завдань, складання програм тренувань, тощо. Важливим фактором є вплив бігу на укріплення ряду систем організму та зниження ризиків виникнення хвороб та депресії, підвищення стресостійкості. Ветерани з інвалідностями та військовослужбовці, які перенесли травми можуть брати участь у різних марафонах, у тому числі й спеціалізованих (як міжнародних, так і національних), присвячених саме питанням реабілітації військовослужбовців.



## Література

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце. 1984. 228 с
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів. Олімпійська література. 2006. 263с.
3. Ветеранська десятка. Wizz Air Kyiv City Marathon. Режим доступу: <https://kyivmarathon.org/race/veteranska-desyatka/> (дата звернення: 11.03.2021).
4. Вперше на всеукраїнському рівні стартував забіг «Шаную воїнів, біжу за Героїв України». Урядовий портал. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpershe-na-vseukrayinskomu-rivni-startuvav-zabig-shanuyu-voyniv-bizhu-za-geroyiv-ukrayini> (дата звернення: 11.03.2021).
5. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий. 2003. 80 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 2008. 543 с.

## **АДАПТИВНИЙ ВОЛЕЙБОЛ: ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

*Тімошина Є.В., Юденко О.В., Білошицький В.В., Пархоменко А.С.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Щоденно з 2014 р. в нашій країні зростає кількість осіб, які отримали дисфункції, ушкодження та каліцтва внаслідок бойових дій. Повернення їх до якісного, ефективного та максимально продуктивного життя в умовах мирного регіону, є одним із головних завдань сучасного суспільства. Одним з ефективних засобів психо-фізичної корекції та відновлення стану військовослужбовців із наслідками бойової травми, їх більш якісній соціальній адаптації сприяють, на наш погляд, різні засоби фізкультурно-спортивної реабілітації, серед яких провідне місце належить руховим діям в команді, серед яких адаптивний волейбол об'єктивно займає одне з провідних місць.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей використання адаптивного волейболу в системі ФСР учасників бойових дій із наслідками бойової травми (далі – БТ).

### **Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати адаптивний волейбол та особливості його реалізації в системі ФСР військових.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення інформаційних джерел за тематикою наукового дослідження); оцінка ролі та місця адаптивного волейболу в системі ФСР учасників бойових дій із дисфункціями, ураженнями та каліцтвами, спричиненими дією середовища військового конфлікту.

Дослідження проводилось у співпраці із Федерацією волейболу України та Національною радою спортивної реабілітації захисників України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Волейбол сидячи – різновид спортивних ігор для спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату (далі – ОРА), паралімпійський та командний вид спорту. Саме тому, люди, які перенесли психологічні та фізичні травми, знаходять серед учасників друзів, однодумців, реалізуються в соціумі [2, 4, 6]. Гра дуже популярна у осіб з інвалідністю (з порушеннями ОРА та здорових людей з травмами кінцівок / хребта (які з різних причин не грають у повний зріст)); надає можливість подолати скутість, адаптуватися до нових умов оточуючого середовища та суспільства. У осіб, які грають у волейбол сидячі дуже добре розвивається реакція, координаційні здібності, гра розвантажує людину емоційно, надає бадьорості. У грі важливий не зріст людини, його фізичний стан, а швидше вміння правильно оцінити гру та забезпечити хороший удар. Досить складно гравцям доводиться в захисті, коли потрібно швидко пересуватися, щоб зловити складний м'яч. Гра вимагає фізичної підготовленості, терпіння, швидкості реакції. Навіть, люди, які доволі легко грають в традиційний волейбол не одразу пристосовуються до нових правил, оскільки грати у положенні сидячі досить складно, що робить гру більш цікавою та захоплюючою [2-8].

Волейбол сидячи вперше був представлений у 1956 р. в Амстердамі. Гра, розроблена Тамм ван дер Схером та Антоном Алберсом, яка об'єднала в собі правила волейболу та сітбола і фістбола (популярні в Німеччині, Нідерландах та скандинавських країнах серед спортсменів з обмеженими можливостями). Новий етап в розвитку визначено після оголошення столиці VI Паралімпійських ігор (м. Арнем) та включення волейболу сидячи до її програми. В м. Харлемі (1979 р.) проведено міжнародний турнір за єдиними правилами гри (розробні у Нідерландах). Пітер Йон (Голандія; 1980 р.) – 1 президент Всесвітньої організації волейболу для інвалідів (World Organisation Volleyball for Disabled; WOVD). Жіночий волейбол сидячи дебютував на Паралімпіадах у 2004 р. [2]. Коли спостерігаєш за грою, то незвичайним є те, що навколо майданчика розташовано велику кількість м'ячів –

щоб спортсмен міг легко дотягнутися до них з положення сидячи [2, 6, 8]. Головним відмінним моментом у волейболі сидячі, є те, що кількість гравців на майданчику обов'язково повинна відповідати 12 очками: особа з ампутованою кінцівкою – 3 очка; з легким фізичним недоліком – 2; здоровий гравець – 1, при цьому допускається різна комбінація учасників на площадці [2, 4, 6, 9]. Відмінність у правилах та особливостях взаємодії на майданчику полягає в тому, що до цієї динамічної гри, долучаються 6 гравців основного складу і 6 запасних гравців; розмір майданчика становить 10\*6 м, розділені сіткою (площа корту однієї з команд 5\*6 м); розміри сітки 7\*0,8 м; висота сітки від підлоги: у чоловіків 115см, у жінок 105 см [2-9]. У правилах гри існують дві основні відмінності від класичного волейболу: 1) гравці передньої лінії приймаючої сторони мають право блокувати подачу; 2) в момент торкання м'яча гравець не має права відривати точку опори, тобто сідниці від підлоги [2-9]. Все інше в правилах залишається таким, як і у класичному волейболі. Серйозні змагання з адаптивного волейболу мають свою градацію: I група – люди з ампутованими кінцівками; II група – особи з наявністю незначних фізичних вад («післяопераційні коліна, легкі ушкодження хребета тощо). Групу визначає спеціальна медкомісія з 3 лікарів. Гравець, який отримав 1 раз акредитацію на гру більше її не перепідтверджує [7, 9].

Я.В. Малойван, С.В. Овчаренко [8] констатують, що волейбол сидячи – це Паралімпійський вид спорт, атлетична гра, яка має до спортсменів дисить високі вимоги з точки зору фізичної підготовки та функціональних можливостей організму. Стрімкий розвиток цього виду спорту обумовлений тим, що супроводжується постійним зростанням та інтенсивністю фізичних навантажень в тренувальному і змагальному процесі волейболістів-паралімпійців, ризводить до необхідності пошуку нових форм, засобів і методів організації навчально-тренувального процесу. Автори [8] констатують, що в останні роки відзначається зріст популярності волейболу сидячи у світі, розширюється кількість країн, які беруть участь у змаганнях. Однією з головних проблем розвитку цього виду спорту

є відсутність достатньої кількості інформації, що стосується методики тренування волейболістів з вадами ОРА.

Герцог Сассекський, принц Гаррі, під час поїздки на Ігри воїнів (Warrior`s Games) у США у 2013 р., усвідомив в повній мірі, як сила спорту може допомогти фізично, психологічно та соціально тим, хто страждає від травм та хвороб, спричинених війною. Цей візит став поштовхом до народження тепер вже міжнародного руху «Ігри Нескорених (Invictus Games) [4, 12]. Invictus— це «непереможний, незламний, нескорений; змагання втілюють бойовий дух поранених, поранених та хворих співробітників служби та уособлює те, чого ці чоловіки та жінки можуть досягти після травми [4]. Перші Ігри відбулися 10-14 вересня 2014 р. в яких прийняло участь понад 300 учасників з 13 країн (ті, що воювали на боці Великої Британії в останніх військових кампаніях: США, Австралія, Канада, Франція, Німеччина, Данія, Нова Зеландія й Афганістан) [4, 8]. Гаррі підкреслює, що за його багаторічним спостереженням та досвідом «Invictus Games» сьогодні це більше, ніж адаптивний спорт – це змагання для військовослужбовців та ветеранів, які зазнали поранень, були травмовані або захворіли (отримали травми (поранення, контузії)), виконуючи свої службові обов'язки; це захоплення сердець, що кидає виклик розуму і кардинально змінює життя особистості; це міжнародні спортивні змагання в паролімпійському стилі [7, 8]. Україна вперше у 2017 р. виступила на «Іграх нескорених». На офіційному сайті «Invictus Games» [7, 12] знаходимо просту, але водночас дуже емку фразу за своєю суттю, на що спрямований процес проведення цих змагань, яка їх головна мета, що проходить червоною стрічкою крізь всі спортивні дисципліни, в яких приймають участь військовослужбовці: «The Invictus Games use the power of sport to inspire recovery, support rehabilitation and generate a wider understanding and respect for wounded, injured and sick Servicemen and Women» *(Ігри «Invictus» використовують силу спорту, щоб надихнути до одужання, підтримати всебічно реабілітацію та відродити ширше розуміння та повагу до поранених та хворих*

*військовослужбовців: чоловіків та жінок, які віддано служать своїй країні*). Провідним гаслом Ігор є – «Я господар своєї долі. Я капітан своєї душі» [12]. На сьогодні «Ігри Нескорених» вийшли далеко за межі спортивних майданчиків та стали потужним рушієм популяризації спорту як дієвого засобу реабілітації серед українських військовослужбовців та ветеранів [15].

Н. Мельниченко [4-8] вважає, що спорт – один із найважливіших елементів у житті кожної людини, але у житті ветерана – це та точка, яка дає поштовх і рухає всі види реабілітації. Ю. Лапаєв [7] констатує, що у 2017 р. Україна вперше приєдналася до «Invictus games», які були засновані принцом Гаррі як параспортивні змагання для військових, поранених під час виконання бойових завдань або проходження військової служби. О. Семенова підкреслила, що за оновленими правилами провідну роль в критеріях відіграє потенційний вплив Ігор на реабілітацію учасників та їхня мотивація, враховується ставлення до спорту, спортивні результати та їх вміння бути командним гравцем [7].

В дослідженнях здійснених колективом авторів за 2018-2020 рр. [1, 2, 10] зазначається, що спортивні ігри є ефективним засобом фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми: досліджено особливості використання засобів футболу у ФСР; охарактеризовано на матеріалі футболу, регбі та настільного тенісу особливості використання цих різновидів рухової активності з метою психо-фізичної та соціальної адаптації учасників бойових дій; досліджено сучасні аспекти розвитку ФСР для учасників військових локальних конфліктів з наслідками БТ та актуальні питання ФСР цього контингенту в Україні, а також охарактеризовано структуру мотивів до занять спортивними іграми у військових із наслідками БТ (із В.В. Білошицьким та О.В. Петрачковим). А.Н. Ширінова та О.В. Лобаньова [13] зазначають, що волейбол сидячи з позицій сьогодення є ефективним та популярним засобом реабілітації людей з ураженням ОРА та сенсорних функцій.

В парку «Муромець» (м. Київ) відбувся фестиваль «Звитяга Нескорених». Бійці доводили свою стійкість у таких категоріях, як пауерліфтинг, веслування на тренажері, волейбол сидячи та інвастронг. В цілому у змаганнях узяли участь близько 60 воїнів АТО та ООС з усієї України [6]. Також, у 2018 р. на базі Київського спортивного ліцею інтернату в рамках програми соціальної адаптації та психофізичної реабілітації учасників бойових дій та з метою популяризації волейболу серед військовослужбовців, та зміцнення спортивних і дружніх зв'язків між командами сектору безпеки і оборони було проведено Перший відкритий Всеукраїнський волейбольний Чемпіонат єдиної в Україні Волейбольної Ліги учасників АТО в якому прийняло участь 16 кращих команд сектора безпеки та оборони і ветеранів АТО зі всієї України. Організатором та засновником цього Турніру є Національна Асоціація спорту ветеранів та інвалідів війни, волонтерів, військовослужбовців та учасників АТО України, Всеукраїнське Об'єднання учасників АТО «Українці – Разом!» та Федерації волейболу України. О. Грунтковський відзначив, що подібні заходи «демонструють злагодженість та командний дух військовослужбовців, систематичну підтримку побратимів». Під час проведення турніру здійснено збір благодійної допомоги для важко пораненого бійця В. Лемешка, який проходить тривалий курс лікування після складної операції [2-7]. У команду з волейболу сидячи створено у м. Дніпро: до неї ввійшли бійці, які отримали травми за час участі в АТО/ООС; зараз в команді 19 гравців, які тренуються 3 рази на тиждень (заняття волейболом + у тренажерній залі) [2-7]. Головною метою діяльності команди разом із волонтерськими організаціями є інтеграція ветеранів АТО/ООС з обмеженими фізичними можливостями в соціум та прийняття їх на рівних умовах, забезпечення здорового і безпечного способу життя, скерування учасників проекту до подальших систематичних занять ФКіС та орієнтування на подальшу професійно-трудова діяльність, залучення до змістовного активного дозвілля.



Рис. 1 Традиційною дисципліною в змагання військоволужбовців сьогодні вже є волейбол сидячі

В межах проекту реалізуються такі види діяльності як: залучення до спорту високих досягнень; скерування учасників до подальших систематичних занять ФКіС та ФСР; популяризація спорту вищих досягнень в Україні; покращення психо-соціальної адаптації ветеранів АТО, шляхом долучення до активного повсякдення; створення нових соціальних зв'язків серед учасників проекту; обмін досвідом роботи серед тренерів-інструкторів щодо організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед ветеранів АТО/ООС із наслідками БТ; адаптація до нових умов існування; вирішується питання ізолюваності учасників бойових дій із наслідками БТ; вирішення питань самообслуговування та самостійності в оточуючому середовищі, які виникли через ушкодження ОРА, ЦНС, зору тощо.

В. Зеленський заявив, що «команда із України у складі 40 українських воїнів у 2021 р. вперше виступатиме на міжнародних змаганнях для ветеранів і військоволужбовців Warrior Games, які відбуватимуться у США разом із командами США, Канади, Австралії, Нідерландів, Великої Британії, Грузії та



Данії». («Ігри Воїнів») – адаптивні мультиспортивні змагання для військовослужбовців та ветеранів, які зазнали поранень, були травмовані або захворіли, виконуючи свої службові обов'язки [11]. До програми цих змагань входять 12 видів спорту, а саме: стрільба з лука, гольф, кульова стрільба, легка атлетика (біг і метання), велоспорт, плавання, веслування на тренажерах, баскетбол на візках, регбі на візках, пауерліфтинг і волейбол сидячи [11].

**Висновки.** Представлені теоретичні відомості вітчизняних та закордонних джерел дозволяють впевнено констатувати той факт, що адаптивний волейбол виправдано займає провідне місце серед дієвих засобів фізичної, соціальної та психічної адаптації та реабілітації учасників військових локальних конфліктів із наслідками бойової травми.

### Література

1. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні (2020) / О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, Ю.М. Юденко. Science – the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. Pp. 170-176. URL : <http://el-conf.com.ua/>.
2. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко, В.В. Білошицький, О.В. Петрачков Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку: Міжнар. наук.-практ. конф. 5–6 березня. Влоцлавек, Республіка Польща: Kujawska Szkoła Wyższaw
3. Волейбол сидя – перспективи розвитку. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/volleybol-sidya-perspektivy-razvitiya/viewer>
4. Волейбол сидячи як спосіб реабілітації ветеранів АТО. URL: <https://gurt.org.ua/news/informator/39721/>
5. Гурьев, А.А., Бандуков, В.В., & Овсянников, А.Н. (2015). Волейбол сидя – перспективы развития. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 6 (124), 58-62. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124.p. 58-62.

6. Інвастронг, веслування на тренажері та волейбол сидячи: ветерани АТО змагалися у парку Муромець. 11 липня 2020 р. URL : <https://mva.gov.ua/ua/news/invastrong-vesluvannya-na-trenzheri-ta-volejbol-sidyachi-veterani-ato-zmagalisya-u-parku-muromec>
7. Лапаєв Ю. Рецепт реабілітації: Ініціатива в регіонах, спорт та активні ветерани. 13 жовтня, 2017. URL : <https://tyzhden.ua/Society/201873>
8. Малойван, Я. (2014). Сучасні тенденції розвитку паралімпійського волейболу в Україні. Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал, 1, 354-359.
9. Показники задоволеністю якістю життя у ветеранів АТО / ООС, з наслідками бойової травми, які займаються спортивними іграми (2020) / О.В. Юденко, С.О. Шапіро, Ю.М. Юденко European scientific discussions. Abstracts of the 1st International scientific and practical conference. Potere della ragione Editore. Rome, Italy. С. 456-466.
10. У Києві відбулося відкриття першого благодійного волейбольного турніру «Ліги учасників АТО». 22.02.2018. URL: <https://www.mil.gov.ua/news/2018/02/19/u-kievi-vidbulosya-vidkrittya-pershogo-blagodijnogo-volejbolnogo-turniru-ligi-uchasnikiv-ato/>
11. Офіційний сайт «Invictus Games» URL: <https://invictusgamesfoundation.org>
12. Ширінова А.Н. Волейбол сидячи, як засіб реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій (2019) / А.Н. Ширінова О.В. Лобаньова. Фізична активність і якість життя людини : науково-практична конференція студентів та молодих вчених, м. Харків, 28 травня 2019р. Харків : ХНМУ. С. 14–15.

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

*Царяккін М.Г., Козут І.О.*

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ,  
Україна*

**Актуальність.** На сьогоднішній день проблема реабілітації військовослужбовців, які отримали бойове поранення, що призвело до часткової або повної втрати певних функцій організму, є нагальним питанням по всьому світу. Локальні військові конфлікти стають причиною як втрат особистого складу, так і травм різної тяжкості. Згідно інформації ЗМІ, станом на січень 2021 р., кількість військовослужбовців, які отримали поранення протягом 2020 р. становить 339 осіб. Загалом, кількість військових, які отримали поранення з 2014 р. становить 10 152 особи [11].

**Мета дослідження** - з'ясування ролі адаптивного спорту в процесі реабілітації військовослужбовців з інвалідністю.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідження проблеми реабілітації військовослужбовців.
2. Визначення ролі адаптивного спорту в процесі реабілітації.

**Методи та організація дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури, документальних джерел та інтернет ресурсу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Задля вирішення соціально-медичної проблеми військовослужбовців, важливе значення належить застосуванню різних видів реабілітації, які у своєму поєднанні утворюють систему комплексної реабілітації, що включає в себе психологічні, медичні та соціальні аспекти [1, 10, 9]. Використання комплексного підходу протягом всіх етапів реабілітаційного процесу, дає можливість попередити розвиток патологічних станів, а також сприяти відновленню та розвитку фізичних, психічних, соціальних функцій військовослужбовців [2].

На думку багатьох дослідників [1, 2, 5, 9, 10], особливе місце в реабілітації військових посідає саме психологічна реабілітація, оскільки тяжкі психоемоційні обставини в зонах бойових дій набагато сильніше впливають на свідомість пораненого бійця, ніж на цивільного, який отримав ушкодження організму в мирних умовах. Отже, надзвичайно важливим є здійснення соціально-психологічної та медико-соціальної реабілітації, яка покликана не тільки покращити психічне самопочуття після перебування в зоні бойових дій, локального конфлікту, спеціальних та\або антитерористичних операцій, а й допомогти людині пристосуватися до отриманого дефекту та зменшити негативний вплив інвалідності на свідомість (рис. 1).

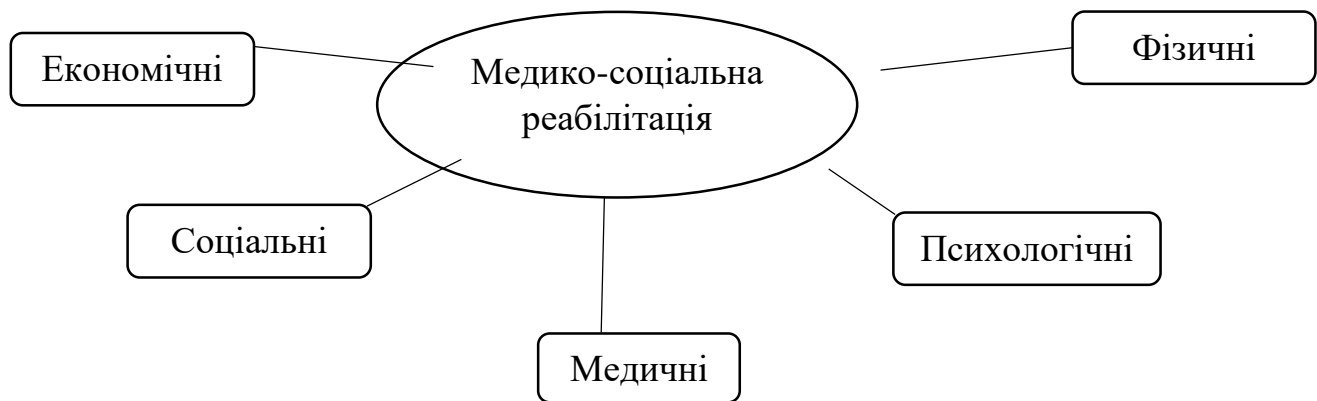


Рис. 1. Основні напрями впливу медико-соціальної реабілітації військовослужбовців з інвалідністю

Реабілітація військовослужбовців, як комплексний процес, реалізується від моменту перебування постраждалого в госпіталі до термінальних етапів реабілітаційно-оздоровчого процесу. На сьогоднішній день процес реабілітації включає в себе такі засоби як фізіотерапія, ерготерапія, кінезотерапія, механотерапія. Особливе місце, на думку експертів [1, 3], займає рухова активність і масаж, оскільки їх ефективність були зарекомендовані тисячолітнім досвідом

застосування для покращення як фізичного стану, так і зменшення психологічної напруги.

Розглядаючи реабілітацію ветеранів бойових дій та\або військовослужбовців як медико-соціальну проблему, з'ясовано, що це процес, який вимагає залучення більшої кількості людських ресурсів, в порівнянні з реабілітацією цивільного населення. Однак, розглядаючи фізичну реабілітацію військовослужбовців, що має на меті відновлення анатомо-фізіологічних функцій організму, можна спостерігати спільні риси, з фізичною реабілітацією цивільного населення, оскільки застосовуються схожі методи та засоби в залежності від отриманої травми та ступеня ураження організму. Отже, серед багатьох засобів фізичної реабілітації військовослужбовців, значну роль відіграють саме фізичні вправи, що широко використовуються в адаптивній фізичній культурі.

Адаптивний спорт, як складова адаптивної фізичної культури, активно розвивається та надає можливість використовувати сотні вправ різної спрямованості, які використовують не тільки в практиці реабілітації, а й подальшій оздоровчо-рекреаційній активності [6, 7]. Важко переоцінити користь фізичних вправ, оскільки вони носять комплексний характер, що необхідний як для фізичної, медичної, так і психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців [5]. Жодні інші засоби не в змозі продемонструвати той самий результат, або замінити фізичні вправи [3].

Звісно, реалізація засобів адаптивного спорту, або інших складових адаптивної фізичної культури в повному обсязі на початкових стадіях реабілітації неможлива з об'єктивних причин. Проте, і в цьому випадку, фізичні вправи мають важливе місце в складі лікувальної фізичної культури (ЛФК), яка, в залежності від ураження організму, використовує вправи у воді, фізичні вправи у палаті тощо [4].

Використання фізичної культури та, перш за все, адаптивного спорту, сприяє реалізації корекційно-розвиваючих завдань, які сприяють підвищенню рухової активності, сприяють накопиченню рухового досвіду військовослужбовців, що

отримали інвалідність, протидіють аномальній та антисоціальній поведінці [4], допомагають соціальній інтеграції та покращенню добробуту військовослужбовців з інвалідністю [12]. Фізична культура та спорт є важливими для військовослужбовців з інвалідністю [8], оскільки не вимагають великих фінансових затрат, задовольняють життєво необхідну потребу у комунікації, надають відчуття впевненості, значущості власної особистості тощо (рис. 2).

Адаптивний спорт є надзвичайно ефективним оздоровчо-реабілітаційним засобом для різних нозологій на більш пізніх етапах відновлення, оскільки дозволяє продовжити тренування позареабілітаційним процесом, займаючись як масовим спортом, так і спортом вищих досягнень [2].



Рис. 2. Функції адаптивної фізичної культури та спорту під час реабілітації військовослужбовців

### **Висновки.**

Під час аналізу наукової літератури було виявлено проблеми реабілітації військовослужбовців, що пов'язані не тільки з відновленням функціонального стану опорно-рухового апарату, а й психо-терапевтичні заходи, спрямовані на усунення психологічних травм, отриманих протягом участі у військових та\або

інших збройних конфліктах. Окрім цього, медико-соціальна реабілітація військовослужбовців, які отримали бойове поранення, передбачає фізичні, економічні, соціальні, психічні та медичні аспекти.

Досліджуючи проблему реабілітації військовослужбовців, було з'ясовано не тільки про важливість ЛФК, що проводиться на початкових стадіях реабілітації, а й адаптивного спорту, як частини адаптивної фізичної культури, що дає змогу використовувати засоби фізичної культури та спорту для позастанціонарної профілактики порушень опорно-рухового апарату, та підтримки психо-емоційного стану. Зокрема, адаптивна фізична культура та спорт виконує наступні функції під час реабілітації військовослужбовці: соціальна адаптація, відновлення психічної рівноваги, соціальна інтеграція, розвиток особистості, профілактика, корекція, забезпечення комунікації, самореалізація. Підбір засобів реабілітації військовослужбовців є індивідуальним та залежить від завдань конкретного етапу.

### **Література.**

1. Бриндіков Юрій Леонідович. Теорія і практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальній служб. Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. 2018. – с. 487.
2. Брискин Ю.А., Евсева С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. Издательство: Советский спорт. - 2010. - с. 305.
3. Грін О.С., Остроушко О.Д. Аналіз потреб у фізичній реабілітації учасників АТО та тактика відновлення військових з ураженням суглобів // Спортивна медицина і фізична реабілітація. № 1. 2018. - с.93-100
4. Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. Медицинская реабилитация. Издательство: ГЭОТАР-Медиа. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432488.html> 2015. – с. 416.
5. Іващенко С.Н., Шахліна Л. Я., Лазарєва О.Б. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали в

наслідок бойових дій // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2016. - с.63-67.

6. Когут І, Матвеев С, Маринич В, Гончаренко Є. Концептуальні положення реалізації соціально-гуманістичних засад адаптивної фізичної культури в українському освітньому просторі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 130–142 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.130–142.

7. Когут ІО. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [монографія]. Львів: СПОЛОМ; 2015. 284 с.

8. Магомеддибірова З.А., Джабраїлов А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. №3. 2016. - с. 62-63.

9. Радиш Я. Ф., Соколова О. М. Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади // Економіка та держава. 2012. – с. 103-106

10. Строгова Наталья Александровна. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов // Теория и практика общественного развития. №2. 2012. С.169-171.

11. У 2020 році в ході бойових дій на Донбасі загинули 50 військових ЗСУ – дані Міноборони [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-vtraty-zsu-2020/31048044.html>

12. Шаповал А.Ю. Фізкультура і спорт як засоби соціальної адаптації людей з обмеженими можливостями. Теоретико-правові засади формування сучасного медичного права. Том 2. Національний юридичний ун-т ім. Ярослава Мудрого. 2015. - с. 582.





---

**ІННОВАЦІЇ У  
ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ**

---

## ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГУ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Беседа А. М., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. В умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилися показники рухової активності дітей, як наслідок – збільшилася кількість дітей дошкільного віку з погіршенням стану здоров'я.

Одне із основних завдань дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку України за програмою «Дитина» – це забезпечення гармонійного та всебічного розвитку дошкільника, формування в нього ціннісного ставлення до культури, природи, людей й самого себе. Педагогам-практикам необхідно формувати у дитини з дошкільного віку бережливе ставлення до себе, до свого власного здоров'я. Проблема здоров'я дітей дошкільного віку постає педагогічним питанням [2].

Тому здійснюється активний пошук здоров'язбережувальних технологій та методів, які б формували у дітей вміння та навички зберігати та зміцнювати здоров'я дошкільнят, особливо це стосується здоров'язбережувальної технології – ігровий стретчинг. Таким чином, проблема вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи за допомогою здоров'язбережувальної технології ігрового стретчингу в дошкільному закладі сьогодні набуває особливої актуальності [1].

Питання необхідності впровадження здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі докладно представлена у сучасних дослідженнях українських та зарубіжних вчених: Н. Денисенко; Л. Волошина; О. Богініч; О. Івахно; Л. Гаращенко. Авторські опрацювання здоров'язбережувальних

технологій представлені у працях Н. Букрєєва; А. Митяєва; Н. Семенова; В. Єфімова; Е. Вільчковський.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей ігрового стретчингу як здоров'язберігаючої технології дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми використання ігрового стретчингу як здоров'язберігаючої технології дітей дошкільного віку.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні в дошкільних навчальних закладах велика увага приділяється здоров'язбережувальним технологіям, які спрямовані на вирішення головного завдання дошкільної освіти – зберегти, підтримати і покращити здоров'я дітей. Крім того, важливим завданням є забезпечення максимально високого рівня конкретного здоров'я вихованців дошкільних навчальних закладів, виховання валеологічної культури для формування усвідомленого ставлення дитини до здоров'я та життя як власного, так і інших людей. Одним із засобів вирішення поставлених завдань стають здоров'язбережувальні технології.

Здоров'язбережувальний педагогічний процес ЗДО – процес, організований з метою збереження і покращення фізичного, психічного і соціального благополуччя дитини. Виняткове значення серед великої кількості здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються у закладах дошкільної освіти, відводиться фізкультурно-оздоровчим. Головна їх мета – покращення здоров'я дітей, поліпшення фізичної працездатності, зміцнення та підвищення опірності захисних сил організму, вправлення у формуванні життєво важливих рухових умінь та

навичок, формування звички до здорового способу життя. Досягненню цієї мети допомагає застосування методики ігрового стретчингу В. Назарової.

Характеризуючи ігровий стретчинг варто зауважити, що це творча діяльність, у процесі якої діти перебувають у світі образів, часто не менш реальних для них, ніж оточуюча реальність [5]. Саме реалізація ігрових можливостей з метою розвитку і оздоровлення дитини становить основний зміст стретчинга. Ця оздоровча технологія зазвичай проводяться у вигляді сюжетно-рольової або тематичної гри, що містять взаємопов'язані ситуації, завдання та фізичні вправи.

Стретчинг – це розтяжка, покликана збільшити й зберегти довжину м'язів. Ці розтяжки позитивно впливають на всі суглоби і м'язи, покращують еластичність зв'язок, збільшується рухливість суглобів, знижують вірогідність відкладення в суглобах шлаків тощо. Вправи зі стретчинга покликані активізувати функції всього організму, зокрема психіку. Крім цього рухи стретчингу сприяють розслабленню, налаштуванню та відновленню функцій м'язів. Це допомагає без проблем, послуговуючись захисними силами організму, попереджувати деякі хвороби, тому, що формується природний опір організму. Використання у комплексі динамічних і статичних фізичних вправ ця технологія максимально відповідає природі опорно-рухового апарату людини і безумовно є хорошим методом тренування для розвитку витривалості, спритності та сили. Повсякденне проведення вправ стретчингу та використання їх в усіх фізкультурно-оздоровчих заходах у закладі дошкільної освіти сприятиме загальному зміцненню організму дитини [5].

Методика ігрового стретчинга полягає у виконанні вправ з розтягнення м'язів тіла і суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта. Ці вправи сприяють профілактиці порушень постави. Крім цього, пропоновані вправи дозволяють здійснювати оздоровчий вплив на організм. Експериментальним шляхом доведено, що після занять ігровим стретчингом діти суттєво менше хворіють, стають більш відкритими для спілкування не тільки з дорослими, але і один з одним. Доступні і зрозумілі дітям образи казкового світу дозволяють без напруження виконувати

складні фізичні вправи. Також вправи ігрового стретчингу сприяють формування правильної постави, профілактиці різних викривлень хребта, зміцненню зв'язкового апарату. Крім цього, у процесі виконання даних вправ розвивається координація рухів, еластичність м'язів, виховуються витривалість і сумлінність [3].

Ранкова гімнастика з елементами «ігрового стретчинга» створює організований початок та бадьорий настрій у дітей. Займатися за методикою ігрового стретчингу доцільно розпочинати з дітьми середнього дошкільного віку. Дітей розподіляють на групи у кількості до 15 осіб. Заняття проводять двічі на тиждень в чистому, провітрюваному приміщенні і тривають близько 20-40 хв. (з врахуванням віку і бажання дітей) [4]. Заняття складаються з трьох частин. У підготовчій частині заняття діти виконують вправи з різних видів ходьби, бігу, стрибків, для прийняття правильного оцінювання і зміцнення склепіння стопи, координації рухів, орієнтації в просторі, розвитку уваги. У основній частині переходять до ігрового стретчингу. Основну частину розділяють на дві частини. У першій частині заняття дітей знайомлять з новими рухами та закріплюють вже знайомі. В другій частині заняття – вдосконалюють точність виконання вправ, передача характерних особливостей образів. Всі вправи виконуються під відповідний музичний супровід. Музичний супровід при виконанні вправ ігрового стретчинга доцільніше виконувати на другому занятті. На першому навчальному занятті доводиться давати багато словесних вказівок, враховувати індивідуальність виконання вправи кожної дитини. У процесі засвоєння вправ дитина вже здатна співвідносити власні дії з певним музичним ритмом і тоді музичний супровід стає важливим. Форми організації цієї частини заняття можуть бути різні. В процесі добору вправ важливо раціонально розвивати всі групи м'язів.

**Висновки.** Отже, доцільно використовувати заняття ігровим стретчингом з дітьми дошкільного з метою зміцнення їх здоров'я. Використання даної здоров'язбережувальної технології дозволяє запобігти виникненню деяких хвороб, сприяє профілактиці порушень постави у дітей.

## Література

1. Арсентьева В. П. Гра – провідний вид діяльності у дошкільному дитинстві. Москва : Форум, 2009. 144 с.
2. Андрущенко Т. До здоров'я дітей – компетентнісний підхід. Дошкільне виховання. 2014. № 11. С. 20.
3. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Петербург : ТЦ «Сфера», 2015. 96 с.
4. Усова О. П. Про організацію навчання дошкільнят. Москва, 2003. С. 56 – 58.
5. Харламова В. Ігровий стретчинг – сучасний засіб зміцнення здоров'я. Дошкільне виховання. 2014. № 9. С. 28.

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ  
6-ГО РОКУ ЖИТТЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
НА ПОВІТРІ**

*Зверьок Х.М., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Проблема активізації рухової активності набуває все більшої актуальності. На сьогоднішній день в дошкільних навчальних закладах спостерігається тенденція до збільшення показників захворюваності дітей. У них проявляються підвищене збудження, слабкість та загальне пригнічення, перевтома, порушення сну – все це призводить до функціональних порушень нервової системи та зниження працездатності. Через невміння поновлювати та підтримувати працездатність організму у дитини погіршується здоров'я, зменшується здатність до систематичної продуктивної діяльності.

Проблему активізації рухової активності у дітей 6-го року життя на заняттях фізичної культури на повітрі у своїх працях висвітлювали Г. Шалигіна, Є. Вавилова, Т. Осокіна, Е. Вільчковський, О. Курок та інші. Авторами розроблені зміст і методика проведення фізичних вправ, спрямованих на активізацію рухової активності дітей дошкільного віку, показано позитивний вплив поєднання фізичних вправ і загартовуючих процедур на організм дітей.

Так, на думку Є. Вавилової, проведення ігор-естафет, рухливих ігор, змагань, подолання смуги перешкод та інших рухових завдань на повітрі удосконалює рухові вміння дітей, розвиває їхні фізичні якості. Діяльність у цьому напрямі сприяє створенню активного рухового режиму в дошкільному навчальному закладі [1].

М. Годік вважає, що діти старшого дошкільного віку відрізняються досить високим ступенем самостійності й організованості, що є неодмінною умовою активізації їх рухової діяльності на повітрі [4].

Е. Вільчковський визначав значення улаштування спортивних майданчиків стандартним фізкультурним обладнанням та інвентарем, підкреслював роль нестандартного обладнання в активізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Вчений в, що для формування та розвитку рухової активності необхідно дотримуватися певних педагогічних умов, зокрема зацікавити дітей виконувати рухи, використовуючи для цього різноманітні засоби [2, 3].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити педагогічні умови активізації рухової активності у дітей 6-го року життя на заняттях фізичною культурою на повітрі.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми активізації рухової активності у дітей старшого дошкільного віку.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рухова активність є однією з основних, генетично обумовлених біологічних потреб людського організму. Значення рухів у житті дитини особливо підкреслюється при ознайомленні з літературою з гіпокінезії, наслідків рухової недостатності. Тривала гіпокінезія веде до атрофічних процесів скелетної мускулатури внаслідок функціональної бездіяльності та порушення біосинтезу білка. Скелетні м'язи стають млявими і слабкими, знижується активність кровоносних органів, детренується серце. Тривала дія такого стану призводить до загальної детренованості організму та виникнення ряду захворювань. Тому одним із завдань дошкільного закладу є створення педагогічних умов для активізації рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури на повітрі, а саме:



- використання різноманітного устаткування та інвентарю на спортивних майданчиках;
- формування дитячих інтересів до рухів та рухової діяльності;
- забезпечення рухової активності всіх дітей в процесі проведення рухливих ігор, спортивних ігор, змагань на заняттях з фізичної культури на повітрі.

Розвиток інтересу до рухової діяльності в дітей на заняттях фізичної культури досягатиметься завдяки ненав'язливому спонуканні у формі розумних вказівок; забезпеченням музичного супроводу рухів дітей, долученням елементів танцювальних вправ; добору цікавих і доступних фізичних вправ; використання імітаційних та ігрових завдань, сюжетних фізкультурних занять; організації спортивних свят і розваг.

З метою перевірки ефективності перелічених педагогічних умов активізації рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на заняттях з фізичної культури на повітрі нами був проведений педагогічний експеримент, який включав констатувальний, формувальний і контрольний етапи. У дослідженні взяло участь 20 дітей старшої групи ДНЗ № 5 м. Шостка.

Діти були поділені на дві підгрупи: контрольну і експериментальну. На констатувальному етапі експерименту були розроблені критерії і показники рухової активності старших дошкільників і виявлені рівні розвитку рухової активності за методикою Е. Вільчковського, яка виявилася на середньому рівні як у дітей контрольної так і у дітей експериментальної груп (відповідно 60%, 70% ) [2].

Під час проведення формувального етапу експерименту з дітьми контрольної групи ми доукомплектували майданчики нестандартним обладнанням («Доріжки здоров'я», «Доріжка з перешкодами», «Рухова доріжка»), розробили систему занять з використанням спортивних та рухливих ігор, проведенням змагань. Нами підібрана система посильних фізичних вправ, які сприяли підвищенню рухової активності дошкільників.

Після проведеної нами роботи рухова активність у дітей експериментальної групи

значно підвищилася на 40%. У той час як рухова активність у дітей контрольної групи підвищилася лише на 10%.

**Висновки.** Проведена нами робота засвідчила ефективність визначених педагогічних умов активізації рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на заняттях з фізичної культури на повітрі, а саме: використання різноманітного устаткування та інвентарю на спортивних майданчиках; формування дитячих інтересів до рухів та рухової діяльності; забезпечення рухової активності дошкільників в процесі проведення рухливих та спортивних ігор, змагань, виконання посилюючих фізичних вправ на заняттях фізичної культури на повітрі.

Перспективи подальших пошуків з проблеми дослідження полягають в обґрунтуванні педагогічних умов активізації рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на заняттях фізичної культури на повітрі.

### **Література**

1. Вавілова Є. М. Вивчайте стрибати, бігати, лазити, метати. Харків : Просвещение, 1999. 174 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація руховою режиму дітей в дошкільних навчальних закладах. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 98 с.
3. Вильчковский Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. – автореф. дис. ...докт. пед. наук. Киев, 1989. 44 с.
4. Годік М. А. Рухові якості та методика їх виховання. Харків. : Основа, 2000. 472 с.
5. Юдіна Р. А., Яковлева Л. В. Фізичний розвиток і здоров'я дітей 3-7 років. Київ : Здоров'я, 2004. 315 с.

## РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

*Кирик А.С., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Фізичне виховання дітей дошкільного віку на сучасному етапі спрямоване на охорону, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних властивостей та якостей, інтересу до фізичної культури.

Основи здоров'я закладаються в період дошкільного дитинства. Важливим чинником формування здоров'я і фізичного розвитку на цьому віковому етапі є рухова активність [2].

Проблема рухової активності сьогодні набуває особливої актуальності, «хвороби століття» стають більш звичними супутниками дитинства. Вони спричинені недостатньою фізичною активністю дитини, нервовим перенапруженням тощо.

На сьогоднішній день діти часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою. У них спостерігається або підвищене збудження, або кволість та загальне пригнічення, перевтома, порушення сну, що призводить до функціональних порушень у нервовій системі та зниження працездатності.

Завдяки науково-технічному прогресу дитина має значно менше можливостей для задоволення своєї природної потреби у рухах. Тому проблема раціоналізації рухової активності дітей набула особливої актуальності. Так постає питання використання засобів, які ефективно раціоналізують рухову активність вихованців, особливо в зимовий період, коли свої корективи вносить несприятлива погода [5].

Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджували багато вчених та практиків. Вплив рухливих ігор на фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток дітей дошкільного віку висвітлено у наукових

дослідженнях О. Богініч, Е. Вільчковського, О. Курка Д. Хухлаєвої, Т. Дмитренко Т. Осокіної та ін.

На думку багатьох науковців, цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дитини, яка передбачає досягнення оптимального розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили [1, 3, 5].

**Мета дослідження** – розкриття впливу рухливих ігор на раціоналізацію рухової активності дітей дошкільного віку в зимовий період.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми раціоналізації рухової активності у дітей дошкільного віку засобом рухливої гри.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із основних аспектів всебічного розвитку дитини дошкільного віку є фізичне виховання. З урахуванням ігрової діяльності, як провідної у дошкільному віці, в практиці дошкільного виховання дітей слід активно використовувати рухливі ігри. Використання рухливих ігор повинно бути розвивальним, раціонально організованим, оптимально насиченим і не лише бути фоном для епізодичних рухливих дій, а стати стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої й самостійної), оздоровлення та загального фізичного розвитку дітей дошкільного віку [1].

Учені Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, Д. Хухлаєва, О. Богініч переконані, що цінність рухливих ігор не лише в тому, що вони удосконалюють рухи дітей, а й

у тому, що спонукають дошкільників бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Завдяки цим іграм організм дитини включається в роботу, поліпшується травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється серцево-судинна, нервова системи.

Е. Вільчковський доводить, що рівень розвитку фізичних якостей значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання в різноманітних життєвих ситуаціях. Л. Волков, О. Курок, Т. Осокіна вважають, що розвиток фізичних якостей у дошкільників відбувається під впливом таких чинників, як вікові зміни організму та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм виховання і самостійна рухова діяльність дитини [2].

Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей людини у процесі занять фізичними вправами розглянуто у працях Л. Волкова, М. Бутій, та ін. Дослідники доводять, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових і вегетативних функцій організму.

Специфіка зимового періоду у фізичному вихованні дошкільників полягає в тому, що, порівняно з іншими сезонами, в цей час значно зменшуються можливості для активної рухової діяльності дітей. Помітно зростає час перебування дітей в приміщенні, а тривалість прогулянок на відкритому повітрі зменшується. Загалом, це відбувається через погодні умови (опади, низька температура повітря), коротку тривалість дня. Не винятком стає і зимовий одяг дітей, який унеможливує їх активність.

Завдяки діагностуванню рівня раціональної рухової активності дітей дошкільного віку в зимовий період вдалося констатувати, що в цю пору року спостерігається зменшення активізації рухової діяльності протягом дня. А це, в свою чергу, розсіює увагу в інших видах діяльності та сприяє швидкій стомлюваності, що негативно впливає на загальний фізичний розвиток дитини [3].

Виходячи з вище сказаного, метою експериментальної діяльності стала розробка технології раціоналізації рухової активності дітей за допомогою оптимізації використання в системі фізичного виховання в зимовий період рухливих ігор.

У ході експериментального дослідження апробовано серію спеціально підібраних рухливих ігор, які проводилися з дітьми протягом зимового періоду. Такі ігри як: «Добіжи до сніговика», «Хто швидше», «Кучугури снігу», «Морозенко», «Хокей», «Білі ведмеді», «Два морози» «Швидко стань за ланковими» та ін.

Особливість цих ігор полягала в тому, що комплексно враховувалися життєдіяльність дітей взимку та максимально використовувалися погодні умови. Загалом під час прогулянок на відкритому повітрі у зимову пору року добирали ігри малої, іноді середньої рухливості за ступенем фізичного навантаження з нескладними рухами (ходьба, біг у повільному темпі), оскільки більшість свого часу діти проводили у приміщенні.

Ігри великої рухливості проводили на заняттях з фізичного виховання в залі. Знаходячись в умовах групової кімнати організовували ігри з шиккування (колони, шеренги) та ігри в яких гравці виконують дії по чергово. У великій залі проводились ігри-естафети, біг врозтіч, стрибки, метання. Для проведення ігор на майданчику, попередньо зчищався сніг. Інвентар значною мірою сприяв активізації рухової діяльності дітей (м'ячі, прапорці, обручі тощо).

Контрольна діагностика рівня рухової активності дітей та особливостей фізичного розвитку після проведеної роботи засвідчила, що рівень рухової активності та кількісних показників основних рухів значно зросли. Дошкільники стали більш діяльними, активними, уважними. У них зберігався стійкий інтерес до рухової діяльності, удосконалились та закріпились рухові навички та вміння, а найголовніше покращився загальний стан здоров'я дітей.

Це дає підстави стверджувати, що рухливі ігри, зокрема на свіжому повітрі, в зимовий період ефективно впливають та активізують рухову діяльність дітей дошкільного віку.

**Висновки.** Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку фізичних якостей. У ході дослідницької роботи з'ясовано, що широке використання рухливих ігор, виступає одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей в зимовий період. Ефективність залежить від рухового досвіду, комплексного врахування умов проведення, сезонних змін, які значною мірою впливають на життєдіяльність дітей. Вважаємо, що коло подальших наукових пошуків може бути спрямоване на дослідження можливостей використання рухливих ігор в структурі зимових розваг і спортивних свят з дітьми старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ.

### **Література**

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Київ : СП «ЧИП», 2001. 126 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467.
3. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку : підручник. Київ : Рад. школа, 1980. 96 с.
4. Кононко О. Л. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні : науково-методичний посібник. Київ : Дошкільне виховання, 2003. 243 с.
5. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку. Харків : Ранок, 2007. 210 с.

## СПІВПРАЦЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ТРЕТЬОГО РОКУ ЖИТТЯ З ПИТАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Коротких Т.О., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Питання фізичного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення та збереження здоров'я ніколи завжди є актуальними. Винятково важливим це питання постає сьогодні, оскільки в деяких освітніх установах кількість хворих дітей сягає 50-90%. На цьому акцентується у головних нормативних документах, зокрема Законах України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Національній доктрині розвитку освіти», Базовому компоненту дошкільної освіти. Всі чинні програми навчання дітей дошкільного віку зазначають, що фізичне виховання в закладах дошкільної освіти насамперед спрямоване на охорону та зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей, звички до здорового способу життя, поліпшення захисних сил організму, виховання інтересу до рухової активності, формування життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, формування культури здоров'я.

Поштовхом до вивчення проблеми використання засобів зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є збільшення кількості захворюваності дітей, а також наявність шкідливих звичок серед молоді та батьків, що зумовлює актуальність проблеми зміцнення здоров'я дітей у тісній взаємодії з родинними вихованцями.

Проблема фізичного розвитку в ЗДО і сім'ї відображена в наукових працях Е. Вільчковського, О. Долинної, Є. Євдокимової, Л. Осипова та багатьох інших. Вчені відзначають важливість взаємодії ЗДО з батьками для фізичного виховання і всебічного розвитку дітей дошкільного віку. Так, Є. Євдокімова [3] вважає, що включення сім'ї як партнера й активного суб'єкта в освітнє середовище закладу



дошкільної освіти безумовно передбачає зміну умов взаємодії з батьками, оскільки вони мають власні інтереси і погляди на виховання власних дітей.

Л. Осипова [4], звертає увагу на зміст роботи з батьками: єдність у роботі ЗДО і батьків з виховання дітей; взаємна довіра у стосунках між вихователями і родинами вихованців; використання різноманітних форм роботи ЗДО з батьками; персональні та загальні форми роботи з батьками.

**Мета дослідження** – обґрунтувати найбільш ефективні форми співпраці ЗДО з батьками з проблеми засобів зміцнення здоров'я дітей 3-го року життя.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та спеціальну літературу з питання зміцнення здоров'я дітей раннього віку у співпраці ЗДО і родини вихованців.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, конкретизація, класифікація, порівняння, узагальнення наукових джерел з теми дослідження; вивчення нормативних документів, педагогічного досвіду) – для уточнення сутності ключових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заклад дошкільної освіти безумовно враховує, що саме в сім'ї закладається основа повноцінного фізичного і психічного розвитку дитини. Тому у процесі співпраці варто детально вивчати запити, потреби і основні вимоги родин вихованців. Варто виокремити головні завдання взаємодії: організація сприятливих умов для дітей в сім'ї та закладі дошкільної освіти для повноцінного фізичного та психічного розвитку; розвиток її творчих інтересів та здібностей; сприяння задоволенню її потреб в емоційно-особистісному спілкуванні; підвищення рівня сформованості педагогічної культури вихователів та батьків з проблем фізичного виховання дітей [1].

Варто зауважити, що для ефективної взаємодії закладу дошкільної освіти і родин вихованців треба забезпечити наступні умови:

– заклад дошкільної освіти має бути повністю відкритим для родин з точки зору інформативності, а також передбачати безпосередню участь сім'ї у освітньому процесі. Батьки мають бути обізнані про: особливість програм виховання дітей дошкільного віку, наявність у закладі дошкільної освіти певних освітніх послуг, умов перебування дитини в групі, заходи з фізичного виховання дітей;

– педагоги та працівники закладу дошкільної освіти мають бути обізнані про індивідуальні особливості дитини, її умови перебування в сім'ї та, запити батьків, а також створювати умови для отримання такої інформації;

– вихователям необхідно проводити фахову роботу, спрямовану на формування партнерських стосунків з батьками, на залучення родини до активної взаємодії, а саме: налагодити зворотний зв'язок між педагогами та родиною; встановити доброзичливі взаємини між вихователями та членами сім'ї; інформувати батьків про сучасні досягнення в галузі фізичного виховання; упроваджувати різноманітні сучасні організаційні форми співробітництва закладу дошкільної освіти із родинами (батьківські збори, спільні свята, індивідуальні та групові консультації, онлайн-зустрічі, тренінги тощо) [2].

На батьківських зборах, спільних святах, консультаціях, у сімейних клубах батьків ознайомлюють з засобами зміцнення здоров'я дітей, якими є: гімнастика, вправи, гігієнічні засоби (харчування, одяг, сон), оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода).

З метою дослідження впливу різних засобів на зміцнення здоров'я дітей 3-го року життя нами були розроблені показники і критерії. Дослідження проводилося у дошкільному навчальному закладі «Фіалка». Охоплено було 20 дітей третього року життя, з них 11 хлопчиків і 9 дівчаток, 37 батьків дітей, вихователі та медична сестра. Проведений аналіз карт здоров'я виявив середній рівень розвитку здоров'я дітей 3-го року життя.

Для батьків був розроблений питальник-анкета. Аналіз відповідей батьків на питання анкети показав, що більша половина батьків (60%) хотіли б отримати детальну інформацію щодо особливостей фізичного виховання дітей вдома, про засоби зміцнення

здоров'я, про новітні технології в цьому напрямку. Це говорить про те, що батьки не байдужі до здоров'я та повноцінного розвитку своїх дітей, але недостатньо ознайомлені з цим питанням.

У дослідженні в якості засобів зміцнення здоров'я дітей ми обрали аромотерапію, фітотерапію, звукотерапію, забавлянки, пальчикові вправи, рухливі ігри, хвилинки-здоровинки. Щоб зміцнити і покращити здоров'я дітей 3-го року життя нами було розроблено: план роботи з батьками; комплексний план роботи по зміцненню здоров'я дітей 3-го року життя щодо курсу аромафітопрофілактики, звукотерапії (за погодженням завідувача та медичної сестри). У роботі з батьками використовували папки-пересувки, проводили бесіди, фотовиставки, виготовляли аромоподушечки. У папках-пересувках знаходилися інформаційні матеріали – використання харчових продуктів для дітей 3-го року життя, з необхіднішими вітамінами для дітей, з проведенням фітбол-гімнастики, з комплексом природного оздоровлення організму, з правилами загартування організму, надали рекомендації щодо сезонного одягу дітей, показали і практично зорієнтували батьків у доцільності фізичного дитячого куточка, його роль у зміцненні здоров'я дитини, про необхідність проведення пальчикової гімнастики тощо.

Фотовиставка ознайомила батьків з досвідом інших сімей у зміцненні здоров'я дітей і профілактиці інфекційних захворювань. Крім спеціальних заходів, які проводилися в дошкільному закладі нами була організована профілактична робота із застосуванням нетрадиційних видів оздоровлення.

**Висновки.** Проведена нами робота свідчить про ефективність обраних засобів зміцнення здоров'я дітей 3-го року життя та форм взаємодії дошкільного закладу з батьками. У подальшому бажано проводити більше фотовиставок з обміну досвіду з проблеми зміцнення здоров'я дітей, сумісних заходів дошкільного закладу, дітей і батьків, відображати засоби зміцнення здоров'я дітей у куточках для батьків, ретельно планувати роботу сімейних клубів для обміну досвідом з даної проблеми.

## Література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467.
2. Долинна О., Низковська О. Батьки в дошкільному закладі: споживачі та гості чи партнери-однодумці? Дошкільне виховання. 2007. № 1. С. 6–8.
3. Євдокимова Н. В. Дитячий садок і сім'я: методика роботи з батьками. Харків : Мозаїка – Синтез, 2007. 144 с.
4. Осипова Л. Є. Робота дитячого садка з сім'єю. Харків : Вид. центр «Скрипторій», 2011. 72 с.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

*Кошовець Д.В., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Професійна компетентність фахівців з фізичного виховання передбачає їхню готовність до реалізації у власній педагогічній діяльності сучасної концепції фізкультурної освіти дітей дошкільного віку – спрямованість навчально-виховного процесу на зміцнення здоров'я, емоційне благополуччя кожної дитини. Сприяти розв'язанню проблеми переорієнтування змісту освіти в бік оздоровлення дітей дошкільного віку може раціональна організація системи фізичного виховання, зокрема оптимальне використання можливостей дошкільного туризму.

Питання організації туристичної діяльності в дошкільних навчальних закладах, методики проведення піших переходів висвітлені в працях Н. Бочарової. Цікаву програму туристичної підготовки дітей старшого дошкільного віку запропонувала Т. Зав'ялова, яка пропонує раціональне поєднання рухової, ігрової і пізнавальної діяльності. Змістовну програму краєзнавчо-туристичної діяльності розробила Т. Грицишина. Використання засобів туризму в екологічному вихованні дошкільників вивчає і презентує в своєму доробку Л. Купріна. Дослідниця Г. Буковська вважає дошкільний туризм ефективним засобом інтелектуального, морального, емоційного розвитку і виховання дошкільників.

**Мета дослідження** – обґрунтувати необхідність використання туризму як засобу фізичного виховання дітей дошкільного віку.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом туризму.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми

дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У законі України «Про дошкільну освіту» [5] велика увага приділяється зміцненню здоров'я і оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компоненту дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Дитина», «Я у Світі», «Українське дошкілля».

У дошкільному віці рухові навички формуються найбільш інтенсивно. Рухи є важливою складовою будь-якої діяльності та багатьох психічних процесів. Вони забезпечують розвиток центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають краще пізнати навколишній світ. Тому рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Наповнити рухову активність цікавим змістом допомагають піші переходи.

Сьогодні дитячий туризм «помолодшав»: до нього приєднуються і дошкільники. Туризм подобається дітям, оскільки під час походу на них чекає багато цікавих вражень, задовольняються їхні потреби у русі та фізичних навантаженнях. Але туристичний похід з дітьми дошкільного віку має свою специфіку і потребує великої уваги з боку дорослих [2].

Дитячий туризм дає змогу не тільки коригувати розвиток рухової сфери дошкільнят, а й формувати їхні особистісні якості, зокрема сприяє формуванню здатності прогнозувати результати власної діяльності та поведінки, створює умови для розвитку прагнення пізнавати навколишній світ, самих себе, свої можливості. Таким чином, туризм як форма роботи складається з трьох важливих аспектів: оздоровчого, виховного й пізнавального.

Дослідниця Г. Шалигіна наголошувала, що туризм як нетрадиційна форма відпочинку та оздоровлення, формування життєвої компетентності повинен

використовуватися оптимально. Науково доведено, що кожна людина для підтримки свого здоров'я має бувати на природі мінімум 200 годин на рік.

Дитячий туризм – це захоплююча форма активного відпочинку, а також оздоровлення, фізичного вдосконалення, рухової активності, живого пізнання навколишнього світу. На думку В. Дзівалтовської, дитячий туризм є не лише надійним засобом фізичного розвитку й оздоровлення дошкільників, а й у поєднанні з краєзнавством – чудовою можливістю для закріплення знань про історію та особливості місцевості, проведення природоохоронної роботи [4].

Оскільки, краєзнавство є одним з напрямів патріотичного виховання, ми можемо розглядати його у контексті дитячого екологічного туризму. Під час туристично-краєзнавчої діяльності відбувається зміна типу взаємодії вихователя з дітьми від позиції наставника до позиції товариша, коли між дорослим і дитиною встановлюються партнерські стосунки. Саме така діяльність, на нашу думку, є найкращою формою пізнання кожного вихованця, адже «матінка-природа», дає можливість дитині почувати себе вільно, розкуто, усуваючи бар'єри між дорослим та дитиною.

У походах та переходах, як правило, комплексно реалізуються екологічні, краєзнавчі, тренувальні, оздоровчі та власне туристичні завдання.

Розв'язанню оздоровчих завдань у туристичних походах сприяє: дотримання режиму дня; раціонально організоване проходження маршруту з дотриманням оптимального чергування фізичних навантажень та активного відпочинку; доцільне використання впливу природних чинників на всі системи організму; дотримання правил особистої та громадської гігієни [1].

Українська педагог Т. Грицишина зазначає, що під час екологічного туризму початкове пізнання дитиною навколишнього світу поступово розширюється. Діти замислюються над своїм родоводом, над професіями, пізнають народну мудрість, дізнаються про ще нерозгадані таємниці. За допомогою екскурсій, подорожей, походів вони краще й глибше пізнають рідний край, у якому народилися й живуть,

пізнають його минуле і сучасне. Збільшується активність дітей, розширюється світогляд. Обов'язкове обговорення побаченого й почутого сприяє розвитку мовлення, інтелекту. Тому, краєзнавчо-туристська діяльність відповідає саме тим вимогам, які на сучасному етапі є головним у вихованні підростаючого покоління: забезпечення всебічного гармонійного розвитку дошкільників [3].

Досить важливим для вихователя є те, що засоби туризму можуть використовуватися під час організації освітнього процесу (на заняттях пізнавального характеру, бесідах, дидактичних іграх, сюжетних заняттях, змаганнях); фізкультурно-оздоровчої роботи упродовж дня, активного відпочинку вихованців.

**Висновки.** Туризм як засіб фізичного виховання – основна форма рекреаційно-оздоровчої і фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальній роботі дошкільних навчальних закладів: дозволяє комплексно вирішувати питання фізичного розвитку дітей; робить більш цікавим активний відпочинок дітей; підвищує рівень фізичної підготовленості (найбільший приріст – у результатах загальної витривалості, координаційних здібностей і різних видів орієнтувальних здібностей); формує вміння і навички, необхідні у повсякденному житті; виховує морально-вольові якості дітей дошкільного віку; відіграє велику роль у патріотичному вихованні; покращує підготовку дітей до занять у школі загалом, і туризмом зокрема. Використання туризму у навчальному процесі не потребує великих і додаткових матеріальних витрат, форми туризму відносно легкі в організації і доступні. Вважаємо, що коло подальших наукових пошуків може бути спрямоване на дослідження підвищення ефективності підготовчої до піших переходів роботи в навчально-виховному процесі ЗДО.

### **Література**

1. Бочарова Н. И. Туристские прогулки в детском саду : пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Москва : АРКТИ, 2003. 96 с.



2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467.

3. Грицишина Т. І. Маленькі туристи: Краєзнавство, туризм у дошкільному закладі. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2004. 145 с.

4. Дзівалтовська В. Стежками рідного краю. Програма роботи туристичного гуртка. Палітра педагога. 2002. № 2. С. 24.

5. Закон України «Про дошкільну освіту». Урядовий кур'єр. 2001. № 141 (серпень). С. 12.

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ІГОР-АТРАКЦІОНІВ

*Кривонос І.Д., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Сучасні умови життя й освіти висувають високі вимоги до психофізичного стану дошкільників, їхньої загальнокультурної готовності до переходу із дошкільного навчального закладу до загальноосвітньої школи. У зв'язку з цим активізується пошук таких підходів до оздоровлення, навчання, виховання і розвитку дітей засобами фізичної культури, які б могли не тільки підвищувати фізичну підготовленість, але й одночасно розвивати пізнавальні здібності дітей, готувати їх до життя

Проблема рухової активності в наші дні набуває особливої актуальності. «Хвороби століття» стають більш звичними супутниками дитинства. Спричинені вони недостатньою фізичною активністю, нервовим перенапруженням, екологічним станом тощо. На сьогоднішній день діти часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою. В них спостерігаються або підвищене збудження, або кволість та загальне пригнічення, перевтома, порушення сну, усе це призводить до функціональних порушень у нервовій системі та зниження працездатності.

За даними М. Рунової [3] руховий режим в дошкільних навчальних закладах дозволяє заповнити лише 55-60% природної потреби дітей у рухах. Недостатня фізична активність дітей, особливо в період активного росту, коли прискорений розвиток скелета і м'язової маси не підкріплюється відповідним тренуванням систем кровообігу і дихання, є однією з причин погіршення здоров'я дітей, зниження життєвого тону.

Найбільш цінними в цьому відношенні є ігрові форми організації рухової діяльності дітей. На думку М. Амосова, В. Бальсевича, Ю. Чернишенко, В. Новохатько, Є. Панкратова та ін. у процесі планування змісту фізичного

виховання дошкільників перевага повинна надаватися іграм-атракціям, які мають різнобічний вплив на організм і виражений тренувальний ефект, оскільки фізичні навантаження, що не викликають напруження фізіологічних функцій, не здійснюють оздоровчого впливу.

Науково доведено, що регулярне проведення ігор-атракцій значно покращує усі морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я й гармонійного розвитку людини.

У старших дошкільників руховий досвід багатший порівняно з дітьми 3-4 років, тому можна ширше використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною напрямку, кидання та ловіння м'яча, стрибки – але доповнені різними атрибутами, предметами та з прискоренням [1].

В іграх з додатковими завданнями діти вчаться швидко приймати рішення, застосовувати отримані знання в незвичайній, емоційно насиченій обстановці. Це вимагає від них прояву витримки, вміння зосередитися, швидко знайти потрібне рішення. Для емоційної розрядки, зняття емоційного збудження і напруження від участі дітей у змаганні, доцільно організовувати ігри з гумористичними завданнями, які несуть величезний заряд позитивних емоцій, і дуже приваблюють дітей дошкільного віку [1].

**Мета дослідження** – визначити вплив ігор-атракцій на оптимізацію рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми оптимізації рухової активності старших дошкільників засобом ігор-атракцій.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Останнім часом у навчанні й вихованні дітей дошкільного віку недостатньо уваги приділяють іграм-атракціоном. Слово «атракціон» у перекладі з французької дослівно означає «залучення». Якщо згадати циркову виставу, то найпривабливіший номер називається атракціоном. Словом «атракціон» також прийнято називати ігри-естафети, ігри-змагання, які проводяться у вигляді змагань, нетривалих видовищ, а побудовані вони на подоланні труднощів.

Ігри-атракціони – це безсюжетні рухливі ігри з правилами емоційного характеру, які побудовані на елементах змагань в різних основних рухах, часто в складних умовах. Проводяться тільки в старшому дошкільному віці. Найкраще їх проводити в першу половину дня, бо це велике навантаження на психіку дітей, які розуміють, що треба виконувати рухи змагаючись. Якщо діти справляються із завданням в процесі змагання, то, значить, вони не просто закріпили основний рух, а цей рух у них перетворився в навичку [2].

Ігри-атракціони виступають як форма підвищення рухової активності дітей на заняттях. Елементи змагання, що підвищують емоційний тонус організму дитини, швидкість отримання результату від добре виконаних рухів, можливість колективних дій – властиві іграм-атракціоном, викликають підвищений інтерес у дітей дошкільного віку [1].

Особливу увагу слід приділяти використанню ігор-атракціонів на свіжому повітрі. У процесі проведення ігор-атракціонів на свіжому повітрі діти отримують можливість проявити більшу активність, самостійність та ініціативу в діях. Багаторазове повторення елементів ігор-атракціонів в умовах великого простору в теплу і холодну пору року сприяє більш міцному закріпленню рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Проведення ігор-атракціонів на свіжому повітрі забезпечує виконання важливих завдань фізичного виховання – вдосконалення функціональних систем і загартовування організму дитини.

Варто зазначити, що дітям дошкільного віку притаманне прагнення до швидких рухів, що пов'язане з особливостями їх організму та нервової системи. Спостереження за дітьми під час гри доводить, що малюки часто й охоче виконують швидкі рухи. Вони наздоганяють метелика, голуба, що полетів, бігають із машинами та повітряними кульками. Діти старшого дошкільного віку змагаються одне з одним, при цьому багаторазово повторюючи рухи, які сподобались, і використовуючи їх у різних ситуаціях.

В основу будь-якого атракціону покладено веселі змагання, конкурси, що вимагають спритності, кмітливості, вигадки. Атракціони – супутники будь-якого вечора дозвілля або розваги, будь-якого свята, будь-якого спілкування.

Важливий момент у керівництві іграми-атракціонами – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Дуже важливо регулювати навантаження в рухливих іграх узимку, коли одяг утруднює рухи. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівались і не втомлювалися.

Існує багато ігор, що сприяють оптимізації рухової активності дошкільників. Пропонуємо приклади ігор-атракціонів для дітей старшого дошкільного віку.

#### Встигни першим

2-3 санчат (стілчиків) слід поставити паралельно одне до одного на відстані 2-3-х кроків. Кожна дитина стоїть зі своїми санчатами (стілчиком) праворуч або ліворуч. За сигналом діти оббігають свої санки (стілчики), намагаючись якнайшвидше повернутися на вихідне місце.

#### Бережи мішечок

По колу розкладені мішечки з піском. Діти біжать по колу поза мішечками. За сигналом швидко сідають, притискають ноги до грудей, мішечок ховають під ноги.

#### Знайди пару в колі

Діти стають колом у парах, обличчям за напрямком руху, ведучий – у центрі кола. За сигналом діти, які стоять всередині кола, ідуть кроком, а ті, які стоять зовні, – бігом. За сигналом діти із зовнішнього кола швидко підбігають до будь-кого у

внутрішньому колі, беруться за руки і рухаються кроком. Ведучий теж намагається знайти собі пару. Той, хто залишився без пари, стає ведучим.

**Шапка козака.**

У змаганні беруть участь капітани команд або декілька дітей із двох команд. Накреслюється коло, в яке входять гравці. Кожен гравець притискає ліву руку до тулуба. На голові у кожного – «шапка козака». Завдання просте й водночас складне – лише правою рукою зняти шапку супротивника і не дозволити зняти свою. За кожну зняту шапку команда отримує 1 бал.

**Що у суперника?**

Двом дітям на спини прикріплюються картинки (рисунок) або паперові цифри, наприклад: 1, 7, 5 тощо. Гравці стають у коло. Стоячи на одній нозі, іншу згинають в коліні й притримують рукою. Завдання полягає в тому, щоб, стрибаючи на одній нозі, заглянути за спину суперника, побачити цифру або розгледіти малюнок. Перемагає той, хто першим «розшифрував» суперника.

**Висновки.** Отже, правильне планування й організація ігор-атракціонів сприятиме реалізації основних завдань фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, а також забезпечить оптимізацію рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

### **Література**

1. Воронова Е. К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет : практическое пособие. Москва : АРКТИ, 2009. 88 с.
2. Журавель В. І. Організація культурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2011. С. 43–46.
3. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : пер. з рос. мови. Харків : Ранок, 2007. 192 с.

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО  
ФІЗКУЛЬТУРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Масич К.О., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливо це стосується умов сьогодення, оскільки в окремих освітніх закладах кількість хворих дітей з кожним роком збільшується. Саме тому, відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», програми «Національної доктрини розвитку освіти» фізичне виховання дошкільників спрямоване насамперед на охорону та зміцнення психічного й фізичного здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової діяльності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок і фізичних якостей формування культури здоров'я [1].

Ефективність проведення занять з фізичного виховання залежить від створення відповідних педагогічних умов у приміщенні дошкільного навчального закладу та на майданчику. Вихователі дошкільних навчальних закладів повинні забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання й розмістити його в групових кімнатах, фізкультурній залі та на майданчику. Воно має відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам й анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини, адже в цей період закладається фундамент здоров'я, формується рухова підготовленість, виховуються такі вольові та особистісні якості, як сміливість, воля, витривалість, уміння діяти в злагоді з товаришами. Фізичне виховання від народження й до шести років, як і виховання взагалі, має реалізувати насамперед

принцип гуманізації – бережливого ставлення до дитини, до її фізичного та психічного здоров'я. У сім'ї та дошкільному навчальному закладі необхідно створити для дітей оптимальний руховий режим і забезпечити профілактику захворювань [3].

Одне з головних завдань дошкільного навчального закладу полягає у створенні оптимальних умов для гармонійного фізичного розвитку дитячого організму та успішному розв'язанню оздоровчих, освітніх і виховних завдань [2].

Особливо доцільно є використання на заняттях нестандартного фізкультурного обладнання, що сприяє поліпшенню результативності фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, а також підвищенню в них інтересу до фізичної культури та спорту зокрема.

Досліджуючи дану проблему, ми проаналізували наукові праці дослідників з питань забезпечення фізкультурно-оздоровчої та рухової активності дітей дошкільного віку (О. Байер, М. Єфименко, Л. Ігнат'єва, К. Крутій, Л. Лохвицька, В. Сніжко) та зарубіжних науковців (О. Кабачек, С. Мамулов, В. Мануйлова, С. Славина, Д. Соколов, М. Сократов, С. Стівенсон та інші).

Аналіз праць багатьох учених (О. Аксьонової, Ю. Аркіна, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, Л. Гримака, Н. Денисенко, Ю. Змановського, О. Курка, Ю. Коропа, П. Лесгафта, С. Мартинова, С. Сухарєва та інші) і практичної діяльності інструкторів фізичної культури дошкільних навчальних закладів свідчить про те, що проблема оздоровлення дітей і формування їхнього здоров'я є дуже важливою.

П. Лесгафт розробив систему фізичного виховання з урахуванням особливостей будови тіла, механіки та фізіології рухів. Педагог дійшов висновку, що на окремі органи людського тіла можна впливати спрямовано, за допомогою вправ [4].



Науковці Е. Вільчковський та О. Курок у своїх дослідженнях акцентували увагу на вимогах до стандартного фізкультурного обладнання та інвентарю групових кімнат, майданчиків, спортзалів [1].

Роль нестандартного обладнання у фізичному розвитку дошкільників, обґрунтував Ю. Короп. Він визначив основні педагогічні умови для створення нестандартного фізкультурного обладнання: міцність, гігієнічність, легкість, привабливість форм [3].

**Мета дослідження** – визначити педагогічні умови використання нестандартного фізкультурного обладнання у процесі занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми використання нестандартного фізкультурного обладнання у процесі занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливим напрямом формування у дітей основ здорового способу життя є правильно організоване предметно-просторове середовище, передусім, рухове предметно-розвивальне. Воно повинно носити розвиваючий характер, бути різноманітним, динамічним, трансформованим, поліфункціональним.

У проектуванні предметно-просторового середовища, яке сприяє формуванню здорового способу життя дітей-дошкільнят, слід урахувувати такі чинники:

- 1) індивідуальні соціально-психологічні особливості дитини;
- 2) особливості емоційно-особистісного розвитку;

- 3) індивідуальні інтереси, схильності, переваги й потреби;
- 4) дотримання педагогічних, гігієнічних та естетичних вимог.

На ефективність проведення занять впливає якісна та глибоко продумана попередня робота з підготовки необхідного інвентаря, зокрема нестандартного обладнання, що допоможе проводити комплекс занять жваво, емоційно, цікаво.

На заняттях з фізичного виховання безпосередньо вирішуються специфічні освітні завдання: засвоєння дітьми правил виконання вправ, змісту ігор, а також назв частин тіла людини, рухів та їх характеристики. У дітей формуються узагальнені вміння правильно планувати й ефективно здійснювати рухові дії з урахуванням конкретного практичного завдання, знаходити причинно-наслідкові зв'язки між характером руху й отриманими результатами тощо.

Одним із методів оздоровчо-профілактичної роботи є використання нестандартного фізкультурного обладнання під час різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої роботи.

Використання нестандартного обладнання у процесі занять з фізичного виховання дає можливість проводити заняття для оптимізації рухової активності, підвищення моторної щільності, мотивації, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку.

Особливе місце в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку посідає профілактика правильної постави та запобігання плоскостопості. Адже, від правильної постави залежить і загальний стан організму, і функціонування внутрішніх органів, і розвиток грудної клітки відповідно віковим особливостям дітей дошкільного віку. Для корекції постави з нестандартним фізкультурним обладнанням для дітей дошкільного віку доцільно використовувати такі вправи: «Веселка» – переступання через мотузки, пролізання; «Веселі ходулі» – тримання рівноваги, «Кольоровий лабіринт» – використовується для коригування постави в русі, вправлення у найпростіших видах ходьби, розвитку вміння рухатися по обмеженій площині, розвитку вестибулярного апарату; «Стежина ведмедика» –

запобігання клишоногості; «Рухова доріжка» – для зміцнення м'язів спини, профілактики викривлення хребта, розвитку м'язів рук і ніг, вестибулярного апарату; «Загадкові сліди» – масаж стопи, розвиток координації тіла, розвитку уважності, коригування постави; «Доріжка здоров'я» – активізація рефлекторних зон стопи, зміцнення імунітету; «Веселий килимок» – розвиток сенсорних здібностей, логічного мислення, координації рухів, орієнтування у просторі; «Мудра змія» – зміцнення м'язів живота, великих м'язів рук, розвитку гнучкості, пластичності, виправлення постави. Також ефективним засобом для проведення занять є використання фітбол-м'яча та степ платформи [5].

Таким чином, використання нестандартного фізкультурного обладнання вносить елементи новизни, цим самим викликає інтерес і бажання у дітей використовувати нові для них атрибути. Діти з великим задоволенням лазять, бігають, стрибають, виконують різні вправи, грають у рухливі ігри.

**Висновки.** Отже, одним із шляхів оздоровчо-профілактичної роботи в дошкільному навчальному закладі є використання нестандартного фізкультурного обладнання, що застосовується для корекції й профілактики плоскостопості, порушень постави. Використання даного обладнання у фізичному вихованні дошкільників сприяє розвитку фізичних якостей, вихованню інтересу й любові до фізичної культури та спорту, стимулює бажання до рухової активності, участі в іграх. Нестандартне фізкультурне обладнання дозволяє підвищити моторну щільність занять, викликає позитивні емоції. Водночас сприяє всебічному фізичному й духовному розвитку, підвищенню самостійності та активності дітей дошкільного віку.

### **Література**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467.

2. Годі М. А. Рухові якості та методика їх виховання. Харків : Основа, 2000. 472 с.

3. Короп Ю. О., Галимзанова Т. В., Норик М. С. Профілактика і корекція порушень постави і ступень у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку : метод. реком. Київ : ІЗМП, 1997. 246 с.

4. Решетень И. Н. Избранные педагогические сочинения. Москва : Просвещение, 1990. 284 с.

5. Обиденко В. Комплексний підхід до оздоровлення. Дошкільне виховання. 2010. № 2. С. 10.

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Михайленко Т.М., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей є одним із пріоритетних напрямів роботи сучасного дошкільного навчального закладу, який особливо актуалізується в умовах інформатизації суспільства, інтенсифікації освіти і навчання.

У дошкільному дитинстві формуються основи культури здоров'я особистості, важливим компонентом якого є рухова активність. За даними низки медико-педагогічних досліджень, рухова активність дітей в умовах дошкільного закладу в більшості випадків не забезпечує біологічну потребу організму дитини в рухах. Загальний руховий режим дошкільного закладу досить часто не сприяє досягненню належного рівня рухової активності дітей. Тому важливого значення набуває виявлення ефективних засобів, форм і методів підвищення рухової активності дошкільників, що є дієвими при формуванні у них культури здоров'я.

Проблема дослідження формування у дітей дошкільного віку різних аспектів здоров'я входить до кола наукових інтересів сучасних вчених. Так, вивченням можливостей удосконалення системи фізичного виховання з метою покращення фізичного здоров'я дошкільників займалися у своїх педагогічних дослідженнях О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубограй.

Проблема формування і збереження в дітей психічного здоров'я була пріоритетною у наукових пошуках І. Беха, Л. Божович, Д. Ельконіна, О. Запорожця, О. Кононко, В. Кузьменко, С. Ладивір, В. Мухіної.

Існують кілька підходів щодо розуміння сутності культури здоров'я (Л. Безугла, Т. Берсенева, С. Васильєв, В. Горашук, Г. Зайцева, В. Колбанов, Л. Татарнікова), її змісту і структури (І. Глінянова, Е. Вайнер, Е. Мамаєва,

А. Міт'яєва). Питанням надання дітям знань про власне здоров'я, формуванням в них ціннісного ставлення до власного здоров'я, починаючи з дошкільного віку, присвячені роботи О. Івашко, Н. Левінець, Л. Лохвицької, В. Нестеренко.

Загальні положення про значення рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядаються в роботах О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Рунової.

**Мета дослідження** – обґрунтування педагогічних умов формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в активній руховій діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в активній руховій діяльності.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Серед ціннісних орієнтацій, які необхідно формувати у дітей дошкільного віку, пріоритетною є культура здоров'я. У дітей має бути розвинене свідоме ставлення до здоров'я, високий рівень культури поведінки щодо власного здоров'я [3].

Формування культури здоров'я повинно розпочинатися з раннього віку, коли відбувається розвиток і формування організму дитини, його функцій, інтелекту, духовного потенціалу, а також пов'язаним із ним способом життя.

Культура здоров'я є інтелектуальним особистісним утворенням, що «забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я, характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих» [5].

Науковці виділяють взаємопов'язані між собою компоненти культури здоров'я: *мотиваційно-ціннісний* (наявність в особистості мотивації, яка спонукає до здоров'ятворчої діяльності); *когнітивний компонент* (індивідуально-здоров'ятворчі знання), *діяльнісний компонент* (система здоров'ятворчих вмінь і навичок), *рефлексивний компонент* (рефлексія особистістю становлення у неї культури здоров'я, здатність до аналізу відомостей у галузі категорій «культура» і «здоров'я») [4].

Формування культури здоров'я дітей як реалізація його компонентів повинно здійснюватися у відповідності з віковими, статевими сензитивними особливостями розвитку дітей, з врахуванням темпераменту, особливостей психоемоційного розвитку.

Л. Безугла розкриває сутність культури здоров'я через призму свідомої здоров'язбережувальної активності особистості. Дослідниця зазначає, що «у системі заходів щодо формування культури здоров'я індивіда важливою умовою є власна активність як наслідок усвідомленої потреби до ведення здорового способу життя» [1].

Важливим чинником формування культури здоров'я дошкільників є рухова активність, яка за Е. Вільчковським, визначається не лише біологічною потребою, а й спрямованим педагогічним впливом на дітей [2]. Потреба дитини у руховій діяльності може бути пригнічена або, навпаки, стимульована руховим режимом дошкільного закладу.

Формування культури здоров'я дітей відбувається як в організованій (ранкова гігієнічна гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, дні здоров'я й ін.), так і в самостійній руховій діяльності.

Важливою педагогічною умовою, яка обумовлює активність дітей і оптимізує руховий режим у дошкільному закладі, є розвиток інтересу дітей до систематичних занять фізичними вправами.

З цією метою доцільно використовувати музичний супровід рухів дітей, вправи зі східних оздоровлювальних систем, мімічні і пантомімічні рухи, елементарні танцювальні вправи.

Значний ефект дає організація і проведення нестандартних занять у дошкільному закладі: диференційованих (для дівчаток і хлопчиків окремо), домінантних (з перевагою ігор і вправ спортивного характеру), ігрових і сюжетно-рольових («Козацькі ігри», «Космонавти», «Прогулянка до лісу», «Зоопарк» тощо), комбінованих і комплексних [2].

Прогулянки за межами дошкільного закладу на природу (дитячий туризм) слугують оздоровленню дітей, удосконаленню рухових навичок, розвитку фізичних якостей у природних умовах, оптимізують руховий режим. Активна рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем загартовує дітей, підвищує захисні функції організму.

Активізації рухової діяльності усіх дітей, вихованню стійкого інтересу до фізичної культури, формуванню здорового способу життя сприяють дні здоров'я, фізкультурні розваги, свята із використанням цікавих ігор та ігрових вправ, естафет, атракціонів, спортивних вправ.

Важливе значення в організації самостійної рухової діяльності дітей має керівництво нею з боку вихователя, правильне розміщення в групах і на ділянках дошкільного закладу устаткування, іграшок, наявність достатньої площі для ігор, новизна, різноманітність ігрового матеріалу і його достатня кількість.

Однією з умов формування культури здоров'я є створення здоров'язбережувального середовища, яке має бути оздоровчим за своїм змістом і характером, а також сприяти здійсненню здоров'ятворчої діяльності у ньому [3].

У роботі над формуванням культури здоров'я велику увагу необхідно приділяти спонуканню дітей до активної рухової діяльності з врахуванням їхніх індивідуальних особливостей та рухового досвіду. У малорухливих дітей



виховують інтерес до рухів, потребу у руховій діяльності, яка повинна бути для них цікавою, невимушеною [6].

Ефективним напрямком роботи щодо формування культури здоров'я дітей є співпраця вихователів з сім'єю. З батьками проводять консультації (групові та індивідуальні), батьківські збори, «круглі столи», усний педагогічний журнал тощо.

**Висновки.** Важливою педагогічною умовою формування культури здоров'я дітей дошкільного віку є оптимізація рухового режиму, створення сприятливого здоров'язбережувального середовища, виховання інтересу до фізичних вправ, бажання їх виконувати.

Перспективою подальших досліджень є розробка проблеми формування культури здоров'я дошкільників у різних видах діяльності (ігровій, трудовій, навчальній).

### Література

1. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Луганськ, 2009. 22 с.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму в дошкільному закладі. Тернопіль, 2008. 124 с.
3. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. Дошкільне виховання. 2007. № 7. С. 8 –10.
4. Диканова Е., Бережная Л. Формирование культуры здоровья как педагогическая проблема. Дошкільна освіта. №1 (39). 2013. С. 50–55.
5. Кириленко С. В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки та в сучасній практиці. Педагогіка і психологія. Вісник Академії педагогічних наук України. 2004. № 1. С. 48 – 57.
6. Рунова М. О. Рухова активність дитини у дитячому садку. Харків: Ранок, 2007. 192 с.

## ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Пустинник Т.Г., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Фізичний розвиток дошкільників, зміцнення та збереження їх здоров'я завжди залишаються актуальними проблемами суспільства. Особливо це стосується умов сучасності, адже активне впровадження комп'ютерних технологій призвело до різкого зниження рухової активності дітей, як наслідок – підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров'ям [1].

Здоров'я дитини залежить від ряду чинників: соціальних, біологічних, екологічних, гігієнічних, а також від сукупності педагогічних впливів. Вихователь закладу дошкільної освіти має добирати найбільш оптимальні засоби навчання і виховання дітей дошкільного віку з метою покращення їх фізичного розвитку. Загальновідомо, щоб виховання було по-справжньому розвивальним, варто активізувати діяльність дитини. Однією із необхідних умов фізичного розвитку дитини є оптимальна рухова активність.

Важливою особливістю розвитку дитини-дошкільника є біологічна потреба в рухах. Активно це питання вивчали Е. Вільчковський, О. Сударева, В. Телінчі та ін. [1].

**Мета дослідження** – довести значення степ-аеробіки для удосконалення рухів у дітей старшого дошкільного віку.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та спеціальну літератури з проблеми удосконалення рухів у дітей старшого дошкільного віку засобом степ-аеробіки.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми

дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Степ-аеробіка є різновидом фізичних вправ, що полягають у виконанні різних способів спуску та підйому на особливу степ-платформу. Ця технологія сприяє розвитку рухливості суглобів, формуванню склепіння стопи, удосконаленню рівноваги. Крім цього вона добре впливає на діяльність органів дихання і кровообігу та серцево-судинну систему. Специфіка степ-аеробіки полягає в поєднанні базових вправ з елементами танців різних стилів. В процесі проведення степ-аеробіки використовується музичний супровід, тому зв'язок рухів з музикою і ритмами, підвищена рухливість і різноманітність рухів, сприяє збагаченню рухового досвіду і оптимізації культури рухів у дітей [2].

Виконання вправ на степі вимагає від дітей активізації чуття простору та рівноваги, адже на ньому рухатися складніше ніж на гімнастичному килимку. Пропоновані вправи вимагають контролю над рухами і точної орієнтації в просторі. Дорослі повинні систематично нагадувати дітям про збереження правильного положення тіла під час виконання всіх рухів: тримати плечі розправленими; уникати перенапруження у колінних суглобах; нахилитись всім тілом; стояти обличчям до степ-платформи; працювати ногами, а не спиною тощо.

У роботі з дітьми старшого дошкільного віку доцільно використовувати різні варіанти занять з елементами степ-аеробіки: комплексу ранкової гімнастики; як елемент фізкультурного заняття (тривалість від 10 до 15 хв.); у формі окремих фізкультурних занять (тривалість від 25 до 35 хв.); виступи дітей у процесі проведення фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я тощо.

Заняття зі степ-аеробіки складається з трьох частин. Перша частина – аеробна розминка (від 4-5 хв.). У відповідному темпі 118-120 уд./хв. і попереднього стретчинга тривалістю від 10 до 15 сек. на одну групу м'язів.

Наступна частина заняття – аеробна частина (15-18 хв.) Тут пропонується виконувати комплекс вправ з поступовим збільшенням інтенсивності і обов'язково поступовим її зниженням. Крім того, включаються силові вправи на основні групи м'язів, незадіяні в попередній частині.

Третя частина заняття – поступове зниження навантаження. Це повільне виконання вправ на гнучкість (3-5 хв). Їх мета – прискорення обміну крові [4].

Структура заняття може мати різні варіанти. У процесі проведення занять з фізичної культури степ-платформу доцільно використовувати: у вступній частині: ходьба по і між лавками (для профілактики порушень постави); під час виконання загальнорозвивальних вправ під музику: розвиток координації рухів; зміцнення дихальної і серцево-судинної системи; в основних видах рухів: стрибки, біг тощо; у процесі проведення рухливих ігор: «Лелеки і жаби», «Заєць без хатки», «День і ніч», «Мисливець і зайці», «Кіт і пташки» тощо.

Всі кроки в степ-аеробіці діляться на основні – з однієї ноги, і змінні – з чергуванням ніг. Повний цикл основного кроку – від 2 до 4 рахунків, змінного – від 4 до 8 рахунків.

Один комплекс степ-аеробіки, як повного заняття, виконують з дітьми протягом трьох місяців. Розподіляючи вправи, звертають увагу на дозування фізичного навантаження (частота серцевих скорочень у дітей не повинна перевищувати 150-160 уд. хв.) [3].

Продумуючи структуру занять зі степ-аеробіки, необхідно враховувати морфофункціональні особливості дітей, рівень їх фізичної підготовленості та розвитку, дотримуючись при цьому основних принципів: раціонального добору вправ, рівномірного розподілу навантаження на організм, поступового збільшення обсягу та інтенсивності навантаження.

Працюючи в закладі дошкільної освіти з 2019 року, беручи активну участь у фізичному вихованні дітей, розвитку їх фізичних здібностей, зміцненні опорно-рухового апарату та формуванні правильної постави, виокремлюємо основні

напрями роботи з дітьми з оптимізації рухової активності засобом степ-аеробіки: використання вправ на занятті добираємо спеціальні фізичні вправи, складні види рухової діяльності, методично правильно організовані рухи. Ці вправи ґрунтуються на активних рухових діях довільного характеру. Вони здійснюють позитивний вплив на всі фізіологічні функції дитячого організму, сприяють швидкому пристосуванню до умов зовнішнього середовища, збагачують руховий досвід дитини. Музично-ігрові комплекси степ-аеробіки спрямовуємо на удосконалення у дітей різних рухів, закріплення отриманих навичок, розвиток фізичних і виховання морально-вольових якостей дитини.

Найбільшу ефективність, використання комплексів протягом освітнього року, ми намагалися забезпечувати дотримуючись принципів доступності, систематичності, наочності і індивідуального підходу. А також шляхом поступового підвищення вимог до умов роботи з дітьми та програмового матеріалу. В процесі використання всіх форм фізичного виховання, ми створювали варіативні умови для виконання фізичних вправ. Пропоновані музичні ігрові комплекси доцільно змінювати і варіювати залежно від того, де вони проводяться, а також від типу занять з фізичної культури. Під час музично-ігрових комплексів діти пізнавали навколишню дійсність, отримуючи при цьому «м'язову радість».

**Висновки.** Отже, використання в роботі дошкільного навчального закладу степ-аеробіки позитивно впливає на фізичну підготовленість, працездатність, гнучкість і розвиток координаційних здібностей дітей. Результатом застосування даної технології у роботі з дітьми старшого дошкільного віку, стала позитивна динаміка зміцнення стану здоров'я дітей, підвищились кількісні та якісні показники техніки виконання рухів. Вважаємо, що коло подальших наукових пошуків може бути спрямоване на дослідження можливостей використання елементів степ-аеробіки у самостійній руховій діяльності та гуртковій роботі з дітьми старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти .

## Література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Олійник Н. В. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу ДНЗ. Дошкільний навчальний заклад. 2011. № 2. С. 15.
3. Калиніна Ю. В. Степ-аеробіка: методичний посібник. Москва: КРСУ, 2013. 39 с.
4. Раскова Г., Белова Т. Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми. Вихователь-методист. 2011. № 3. С. 66–71.

## ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Савощенко Н.Р., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Проблема рухової підготовленості дошкільників у наші дні набуває особливої актуальності. Реалії сьогодення засвідчують, що за останній час зростає кількість дітей із хронічними захворюваннями, порушенням постави, недостатнім рівнем фізичного та психічного розвитку. Дошкільники досить часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою.

Сьогодні у реалізації фізкультурно-оздоровчих завдань з дітьми існує багато проблем: під час показу дітям фізичних вправ вихователі допускають помилки; порушуються вимоги щодо якості виконання різних видів основних рухів; пояснення рухів не завжди доцільно поєднується з демонстрацією вправ тощо.

Низкою дослідників з проблем фізичного виховання дошкільників (О. Аксьонова, О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Курок, І Лущик, М. Рунова та ін.) встановлено, що рухова підготовленість дітей у багатьох закладах дошкільної освіти досить низька. В результаті недостатньої ефективності організації роботи з фізичного виховання спостерігається режим гіподинамії.

У наукових дослідженнях О. Богініч, Е. Вільчковського, М. Лейкіної, Е. Степаненкової акцентується увага на ефективному впливі занять з фізкультури на підвищення рухової підготовленості дітей, зокрема на формування рухової функції. Експериментальні дослідження (Е. Вільчковський, О. Запорожець, О. Курок, М. Кистяковська, Т. Осокіна, та ін.), які проводилися у напрямку вивчення даної проблеми, доводять, що завдяки високій пластичності нервової системи нові рухи краще засвоюються дітьми, тому формування життєво важливих рухів

потрібно починати саме з дошкільного дитинства. Встановлено, що чим раніше починається процес навчання, тим краще формуються рухи в дітей і тим міцніші набуті ними рухові навички.

Проблему формування рухових дій і навичок у дітей різного віку розглянуто в роботах Т. Осокіної, Д. Хухлаєвої, Е. Вільчковського, О. Крестовнікової, М. Богена, М. Зимкіна, Я. Коменського, М. Кольцова. Спеціальні дослідження Г. Бикової, Е. Леві-Гориневської показали, що в таких рухах як ходьба, біг, окремі види стрибків і метання предметів у дітей дошкільного віку формуються міцні рухові навички.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати вплив занять з фізкультури на забезпечення рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми забезпечення рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з фізичної культури.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рух – головний прояв життя. Своїм ефективним впливом рухи можуть замінити деякі ліки, проте усі лікувальні засоби світу не можуть замінити дії руху [2].

За визначенням Б. Шияна, рух – це моторна функція організму особистості дитини, що виявляється у зміні положень тіла або окремих його частин. Педагогами встановлено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на оперативність мислення й швидкість засвоєння інформації. Специфіка рухів, їх різноманітність на занятті з фізкультури поліпшує увагу дітей [1].



У ході навчання рухів діти одержують фізкультурну освіту. Нею визначається рівень знань дошкільників з фізичного виховання. Рухи, у значній мірі, впливають на розвиток стану здоров'я та працездатності дітей дошкільного віку. Вони є нерозривною складовою частиною дитячих ігор, основним засобом фізичного виховання та є основою загального всебічного розвитку дітей дошкільного віку: сприяють глибокому пізнанню навколишнього світу, допомагають долати труднощі на своєму шляху [3].

Систематичне виконання основних рухів на занятті безумовно ефективно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини; позитивно впливає на роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем; сприяє розвитку м'язів та опорно-рухового апарату; розвиває фізичні якості (спритність, швидкість, силу, гнучкість і витривалість). Крім цього у процесі виконання рухів покращується емоційний стан дітей. Дошкільники відчують почуття радості, піднесення від продемонстрованих рухових дій. Під час занять з фізичної культури вихователь активно формує в дітей морально-вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, витримку, сміливість, рішучість, дисциплінованість, взаємодопомогу, колективізм тощо.

Рухова підготовленість дітей дошкільного віку, здебільшого, залежить від раціонально організованого процесу фізичного виховання. У світлі вирішення основних завдань програми з фізичного виховання для дошкільних закладів, діти повинні мати достатній рівень рухової підготовленості та необхідний багаж рухових навичок і вмінь, відповідно до віку й статі [4].

Розвитку рухової підготовленості у вихованців сприяють вдало підібрані заняття з фізкультури різних видів: сюжетні, ігрового характеру, змішаного типу. Вони за змістом бувають комплексні та з акцентом на певний вид навчального матеріалу; у залежності від поставлених педагогічних завдань бувають з ознайомлення з новим матеріалом, закріплення та удосконалення фізичних вправ, мішані, контрольні.

**Висновки.** Отже, всебічний розвиток дитини перебуває в суттєвій залежності від рухової підготовленості, яка є джерелом не тільки пізнання навколишнього середовища, але й психічного та фізичного розвитку маленької людини. Основна спрямованість фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку – всебічне розширення навичок життєво важливих рухів і підготовка до засвоєння нових складніших вправ.

### **Література**

1. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва : Просвещение, 1983. 144 с.
2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ : Навчальне видання. 58 с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467.
4. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 88 с.
5. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : підручник. Київ : Вища школа, 1979. 256 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРАКТИКУ РОБОТИ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Сидоренко Д.О., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Проблема виховання здорової дитини є однією з провідних в діяльності сучасного закладу дошкільної освіти. Це обумовлено негативним впливом комплексу факторів (природних, соціальних, екологічних, економічних та ін.). Як зазначають Т. Яворська, М. Корхина, К. Рабінович, І. Пенькова, вплив цих факторів можна нівелювати, запровадивши в процес фізичного виховання дошкільників як сучасні, так і давно відомі здоров'язберігаючі технології. Переважна більшість сучасних здоров'язбережувальних технологій містять загально зміцнювальні, лікувальні вправи, спрямовані на відновлення втрачених функцій, формування необхідних рухів, розвиток фізичних якостей [1, 3, 5].

Дітям дошкільного віку, які часто хворіють, мають порушення в розвитку та ведуть малоактивний спосіб життя винятково необхідна рухова активність, що адаптована до їх функціонального стану організму [4].

Не зважаючи на те, що здоров'яформуючі та здоров'язбережувальні технології широко застосовуються в практиці сучасного ДНЗ, вчені вказують на той факт, що вихователі не завжди обґрунтовано підходять до добору оздоровчих технологій. Так, Н. Денисенко підкреслювала, що оздоровчі технології можуть бути ефективними лише тоді, коли враховуються індивідуальні особливості та рухові можливості окремих дошкільників [2; 3].

**Мета дослідження** – визначення основних правил до добору здоров'язберігаючих технологій для впровадження в практику роботи сучасного закладу дошкільної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми визначення основних правил добору здоров'язберігаючих технологій для впровадження в практику роботи сучасного закладу дошкільної освіти.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу досліджень провідних науковців Л. Глазиріна, Н. Денисенко, А. Большев, Ю. Сілкін, І. Шилкова та інших, ми визначили наступні правила добору здоров'язберігаючих технологій:

*Правило № 1. Наукова обґрунтованість оздоровчих технологій.* Дійсно науково обґрунтована технологія має відповідати наступним принципам ознакам: наявність кінцевого результату та прогнозування навчально-виховної та оздоровчої діяльності. Оздоровча технологія має забезпечувати:

- функціонування оздоровчої технології як взаємодії педагогів, дітей та їх батьків;
- трансформація задуму в технологічну послідовність впливів, що здійснюється відповідно до цільових установок і переводиться у форму визначеного очікуваного результату;
- поетапне проектування та подальша реалізація елементів оздоровчої технології, яку може відтворити будь який заклад дошкільної освіти;
- включення в оздоровчу технологію діагностичних процедур які містять параметри, критерії, інструментарій вимірювання результатів.

*Правило № 2. Урахування національних і родинних традицій.*

Майже у всіх країнах Європейського Союзу в національних системах охорони здоров'я, як правило, використовуються методи народної і нетрадиційної

медицини. Варто зауважити, що в Україні це питання намагаються вирішувати на державному рівні. Так, Міністерство охорони здоров'я України висуває перед науковцями завдання акумуляції досвіду народних і нетрадиційних методів оздоровлення та реалізації їх у практику охорони здоров'я.

*Правило № 3. Урахування комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників, а саме, груп здоров'я дитини.*

Як зазначають сучасні фізіологи, що визначення трьох груп здоров'я (основна, підготовча, спеціальна) не зовсім є коректним, оскільки в межах однієї групи перебувають як здорові діти так і діти з захворюваннями в стадії компенсації, а це потребує урізноманітнення фізичних навантажень (Н. Бобрищева-Пушкіна, Е. Булич, Л. Кузнєцова, О. Сілаєв, О. Попова та ін.). На сучасному етапі визначаються 5 груп здоров'я, які мають відповідні характеристики:

*Правило № 4 – Урахування вікової фізіологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих технологій.*

На сучасному етапі досі не розроблений аналітичний інструментарій прогнозування результатів застосування різних нетрадиційних оздоровчих технологій у роботі з дітьми. Тому практики повинні аналізувати інноваційні методики на предмет відповідності їх засобів фізіологічним механізмам (біомеханіка рухів, особливості вікової фізіології), що забезпечує прогноз розвитку адаптивних ефектів чи дезадаптації.

*Правило № 5. Врахування психологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих технологій.* Більш дієвими є ті інноваційні технології, які синхронно вирішують завдання як фізичного так і нервово-психічного розвитку. Проте до недавнього часу загальну проблему розвитку було надумано розділено на два складника: діяльність вихователя була скерована переважно на фізичний розвиток, а нервово-психічний знаходився в фокусі уваги психологів та неврологів.

Програма запровадження в практику роботи ЗДО здоров'язберігаючих технологій повинна містити наступні компоненти:

- ЗДО повинен мати відповідну матеріально-технічну базу та кадрове забезпечення;
- робота з оздоровлення дитячого організму проводилась за напрямками: фізкультурний напрям, профілактичний напрям, загартовуючий напрям, лікувальний напрям. Кожний напрям включає відповідні форми роботи;
- кожен навчальний рік повинен починатися з проведення поглибленого медичного огляду дітей всіх вікових груп, на основі якого створюється банк даних про стан здоров'я дошкільників за фізичними і медичними групами здоров'я ;
- оздоровчі технології повинні добиратися з урахуванням медичних груп здоров'я дітей та особливостей їх хронічних захворювань;
- до впровадження оздоровчих технологій доцільно залучати батьків.

**Висновки.** Впровадження в навчально-виховний процес ЗДО здоров'язберігаючих технологій дозволяють зміцнити здоров'я дітей, оптимізувати рухову активність, гармонізувати психо-емоційний стан, сформувати стійку мотивацію на власне здоров'я і здоровий спосіб життя, навчити дітей навичкам самооздоровлення, основним гігієнічним навичкам. Здоров'язберігаючи заходи забезпечують індивідуальний і диференційований підхід до дитини в освітній установі з врахуванням його вікових, нервово-психічних можливостей, рівня розвитку здоров'я.

### **Література**

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція). URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini> (дата звернення: 16.03.2021).
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. Дошкільне виховання. 2007. № 7. С. 8–10.
3. Физическое воспитание дошкольников / А. А. Зайцев, Е. В. Конеева, Н. К. Полещук, С. А. Сологуб. Калининград, 1997. 75 с.
4. Сивцова А. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольном образовательном учреждении. Методист. 2007. № 2. С.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

*Соболь К.О., Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Сучасна система дошкільної освіти орієнтована на здоров'язберігальне навчання та виховання особистості. Сьогодні особливої актуальності набуває пошук нових засобів і методів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти, створення сприятливих умов для всебічного фізичного розвитку дитини, покращення її здоров'я. До таких засобів можна віднести фітнес, елементи якого все частіше використовуються в роботі з дітьми дошкільного віку.

Фітнес є здобутком американської системи фізичного виховання, але в результаті процесів глобалізації та міжкультурної взаємодії набув останнім часом широкого розповсюдження у всьому світі. Сьогодні існує більше двохсот його напрямів, куди входять програми для дорослих та дітей. Одним з напрямів, який все частіше використовується в фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільниками, є степ-аеробіка. Однак парціальні програми степ-аеробіки у більшості випадків не відповідають вимогам, оскільки педагоги добирають зміст роботи, орієнтуючись, в першу чергу, на його емоційну привабливість, ігровий характер, а не на освітній вплив: не в системі розвивають фізичні якості, не враховуються закономірності формування рухових навичок.

Рухові якості визнаються дослідниками як якісна сторона рухових дій (О. Вавілова, Е. Вільчковський, В. Заціорський, В. Філін та інші), тому їх розвиток є показником фізичної підготовленості дошкільників, свідчить про їх фізичну працездатність. Науковці зауважують, що найбільш результативними засобами розвитку фізичних якостей є вправи, виконання яких вимагає комплексного прояву

спритності, швидкості, сили, витривалості, координації рухів. Саме ці характеристики властиві більшості вправ степ-аеробіки [2, 3].

На переконання науковців та педагогів-практиків, які активно рекомендують використовувати фітнес у роботі з дошкільниками, зазначають, що дитячий фітнес – це щось середнє між фітнесом взагалі, ігровими вправами та ЛФК [1, 4, 5, 6, 7]. Дійсно, у комплексах з фітнесу нині використовується більше ніж 30 різновидів оздоровчої гімнастики. Вони виникли на основі традиційних видів у результаті модернізації або стилізації останніх (Ю. Менхін).

Визначення ефективності занять різними видами фітнесу, його вплив на рухову підготовленість дітей дошкільного віку представлено у дисертаційних дослідженнях О. Кирилової, М. Кузьменко, М. Мельничук, Е. Стрибка, О. Чорнобильської, С. Шарманової та ін. Дослідники підкреслюють, що фітнес як оздоровча технологія може бути ефективним засобом рухового розвитку дитини.

**Мета дослідження** – розкрити умови, за яких заняття степ-аеробікою позитивно вплинуть на розвиток фізичних якостей дошкільників.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та спеціальну літературу з проблеми розвитку рухових якостей у старших дошкільників засобом степ-аеробіки.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як засіб ефективного впливу на розвиток фізичних якостей ми розглядали заняття степ-аеробікою.

Ми припустили, що такими умовами можуть стати: визначення навчально-виховних можливостей степ-аеробіки та формулювання на цій основі завдань занять з дітьми; добір вправ степ-аеробіки, які будуть відповідати психофізичним



особливостям дошкільників та поєднання їх з програмовими гімнастичними вправами; визначення кола спеціальних та адаптованих сприйманню дітей термінів степ-аеробіки; включення вправ на степах, як підвідних, у різні форми роботи з фізичного виховання; добір музичного супроводу, який з одного боку відповідає особливостям сприймання ритму дошкільниками, а з іншого – є оптимальним для танцювальної аеробіки.

У результаті пошукової роботи ми дійшли висновку, що елементи степ-аеробіки можна використовувати в різних варіантах: як частину класичного фізкультурного заняття; у формі занять оздоровчо-тренувального характеру (гурткові заняття); у формі ранкової гімнастики; як степ-розвагу; як фізкультурну паузу; як показові виступи дітей на святах тощо.

Виконання вправ на степах може бути змістом індивідуальної роботи, а наявність степ-платформ в спортивних куточках груп сприяє їх застосуванню у самостійній руховій діяльності дітей протягом дня. Крім того, степ-платформи можна використати як звичайне знаряддя у процесі формування основних рухів та під час рухливих ігор.

Нами було виділено певні особливості проведення занять оздоровчо-тренувального характеру з використанням степ-платформ. Їх зміст склали різні фізичні вправи, послідовність яких відповідала загальноприйнятій структурі. Якщо це було заняття гуртка, то у вступній частині діти виконували стройові вправи, різні види ходьби та бігу, прості стрибки, вправи на увагу та швидкість рухової реакції, невеличкі танцювальні комбінації, які складаються із засвоєних раніше елементів, музичні ігри та ін. Після цього, в основній частині відбувалося розучування або закріплення степ-комплексу, проводилася рухлива гра з використанням степів. У заключній частині вправи на степах поєднувалися з дихальними вправами, елементами психогімнастики.

Розучування вправ степ-аеробіки може відбуватися як на гурткових заняттях (якщо в дошкільному закладі діє відповідний гурток), так і безпосередньо на

фізкультурному занятті. Тоді поєднуються звичайні загальнорозвивальні вправи на степах з однієї-двома вправами степ-аеробіки, що приводить до поступової заміни комплексу загальнорозвивальних вправ на комплекс степ-аеробіки.

Ефективність занять степ-аеробікою обумовлюється темпом рухів і інтенсивністю виконання вправ, що залежить від музичного супроводу. Музика для занять має бути яскравою, ритмічною, життєрадісною, емоційною. Бажано використовувати знайомі дітям, улюблені мелодії. Це можуть бути як дитячі пісні, так і сучасні естрадні або інструментальні твори. Для степ-аеробіки підходить музика, що включає три мелодійні фрази з 32 тактів, що є оптимальним ритмом для танцювальної аеробіки.

Проведення занять з елементами степ-аеробіки вимагає дотримання основних правил техніки безпеки: виконувати крок в центр степ-платформи; піднімаючись, ставити на степ-платформу усю ступню, а, спускаючись, ставити ногу з носочка на п'ятку; опускаючись із степ-платформи, ставити ногу близько до неї, не відступати більше, ніж на довжину ступні; не починати навчання рухам рук, поки діти досконало не оволодіють рухами ніг; не підніматися і не опускатися із степ-платформи, стоячи до неї спиною; при перенесенні степ-платформи, тримати її близько до тіла.

**Висновки.** Використання степ-аеробіки не тільки підтвердило наше припущення про можливість її впровадження у традиційну систему фізичного виховання ЗДО. В процесі добору степ-вправ для розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку варто враховувати руховий досвід дітей, їх індивідуальні та вікові особливості. В подальшому ми плануємо доповнювати зміст занять гуртка елементами інших видів фітнесу: стретчинг, фітбол, каланетика.

### **Література**

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. : ЛОИРО, 2000. 120 с.

2. Вавилова Е. Н. Развивайте быстроту, силу, выносливость. Москва : Просвещение, 1981. 144 с.
3. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. Київ : Здоров'я, 1983. 204 с.
4. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. СПб. : Речь, 2008. 140 с.
5. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва : Сфера, 2015. 20 с.
6. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб. : Детство-пресс, 2001. 352 с.
7. Эйдельман Л. Н., Фирилева Ж. Е. Фитнесс-технологии в оздоровлении дошкольников. СПб. : РОСТ, 2006. 176 с.