

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

## **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**XIV Міжнародної конференції  
молодих вчених**

**«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

Київ 2021

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

М 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. – К., 2021. – 287 с.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

**Редакційна колегія:**

Андреева О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Арехова Т. Ю., спеціаліст відділу сучасних бібліотечних технологій  
 Бишевец Н. Г., к.пед.н., доцент  
 Бісмак О. В., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Борисова О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Байрачний О. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Воронова В. І., к.пед.н., професор  
 Дяченко А. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Єракова Л. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Єременко О. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Жарова І. О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Кашуба В. О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Кормільцев В. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Коробейніков Г. В., д.б.н., професор  
 Краснянський К. В., к.фіз.вих. і спорту  
 Круцевич Т. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Лазарева О. Б., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Матвеев С. Ф., к.пед.н., професор  
 Латишев М. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Максимова Ю. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Марченко О. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Міщенко В. С., к.біол.н.  
 Ніканоров О. К., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Олешко В. Г., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Омельченко Т. Г., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Омельянчик-Зюркалова О. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Павленко Ю. О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Пастухова В. А., д.мед.н., професор  
 Петренко Г. В., к.пед.н.?  
 Петровська Т. В., к.пед.н., професор  
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Салямін Ю. М., к.пед.н., доцент  
 Сиваш І. С., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Трачук С. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Фугорний С. М., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Чопілко Т. Г., к.фіз.вих. і спорту  
 Шахліна Л. Я.-Г., д.мед.н., професор  
 Шинкарук О. А., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Шутова С. С., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Яковенко О. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату Unicheck.

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 14 від 30. 06. 2021 р.**

**ЗМІСТ****РОЗДІЛ І****ПРАВОВІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ,  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ  
СУЧАСНОГО СПОРТУ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА**

- АНДРІЄЦЬ Є., МАРИНИЧ Л. ПОПУЛЯРНІСТЬ РУХУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД В  
УКРАЇНІ 13**
- БАБЕНКО Д. ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ОЦІНКИ ВАРТОСТІ ТРАНСФЕРІВ ГРАВЦІВ У  
СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ 15**
- БАКАНИЧЕВ Д., СВИСТУНОВ С. УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ  
КОМУНІКАЦІЙ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ  
СПОРТУ 17**
- БИШЕВЕЦЬ Н., ШИНКАРУК О., СЕРГІЄНКО К., ЯКОВЕНКО О., СТРОГАНОВ С.,  
ГОЛОВАНОВА Н., ГОРДЄЄВА М., УСИЧЕНКО В., ЯРМОЛЕНКО М. ТЕХНОЛОГІЯ  
ПРОЕКТУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 19**
- БОРИСОВА О., ПЕТРЕНКО Г., МІКЛЯЄВ І. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ ДАНІЇ З БАДМІНТОНУ 21**
- ГОНЧАРЕНКО Є., ПРИМЕНКО В. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В  
США 23**
- КОГУТ І., МАРИНИЧ В., ШИТІКОВА Є. ЧИННИКИ ЯКІСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ГУРТКАХ СУДНОМОДЕЛЮВАННЯ 25**
- КОГУТ І., СТЕПАНЮК О. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ І СПОРТІ 27**
- КРОПИВНИЦЬКА Т., ІВАНИЦЬКА І. ПЕРЕДУМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПІВ  
НАЛЕЖНОГО ВРЯДУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ З  
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ 29**
- КУЗЬОМА В., КРАСНЯНСЬКИЙ К. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНИХ  
ЗМАГАНЬ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ 31**
- НЕРОДА Н. ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО АНАЛІЗУ ПЕРІОДИЗАЦІЇ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ТА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 33**
- ПОНОМАРЕНКО А., ШИНКАРУК О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВЕЙКБОРДИНГУ В  
НІМЕЧЧИНІ 35**
- ПШЕНИЧНИЙ Д., КОВТУН Д. ПРО СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ПРАЦІ В СИСТЕМІ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 37**

**РАДЧЕНКО О., РАДЧЕНКО С. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 39**

**РАСТВОРЦЕВ Р. БОРИСОВА О. ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ ГАЛУЗІ ЗНАНЬ ЯК ОСНОВА ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ ГОЛЬФУ) 41**

**РОМАНОВА К., КРАСНЯНСЬКИЙ К. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ В УКРАЇНІ 43**

**ХІМЕНЕС Х. ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЛІГ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ВІРТУАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ 45**

**ШИНКАРУК О., БИШЕВЕЦЬ Н., СЕРГІЄНКО К., ЯКОВЕНКО О., ДЕНИСОВА Л., ЮХНО Ю., ХАРЧЕНКО Л. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 47**

**ШИНКАРУК О., АНОХІН Е. ХАРАКТЕРИСТИКИ КІБЕРСПОРТУ ЯК СУЧАСНОГО ВИДУ СПОРТУ: ДЕФІНІЦІЯ ПОНЯТТЯ «КІБЕРСПОРТ» 49**

**ШМАРЕНКОВА Н. КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ КІННОСПОРТИВНИХ КЛУБІВ: ПІДХОДИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ 51**

## **РОЗДІЛ II**

### **ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ**

**БАГАЛІЙ А. СУЧАСНИЙ СТАН ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ 54**

**ВИСОЧІНА Н., РОМОЛДАНОВА І. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ 56**

**ГАЛАН Я. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ 58**

**ЄЛАНСЬКА О. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ КАРАТЕ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 60**

**ІВАНЕНКО Г. СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 62**

**КРИВОНОС І. РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ ГРИ 64**

**ЛЯХ-ПОРОДЬКО О. ДЖЕРЕЛОЗНАВЧИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ 66**

**СОСНОВЕНКО Н. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 68**

- СОТНИК Ж., ЗАВАЦЬКА Л.** РЕАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ 70
- СТУДІНІКІН О.** СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ 72
- ТАРАН Л., ТАРАН Г.** ЗАХОДИ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 74
- ТАРАН Л., ОГАНОВ К.** ПІДСУМКИ РЕФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ЗГІДНО З РЕКОМЕНДАЦІЯМИ ПРОГРАМИ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ ПОРЯДОК ДЕННИЙ 2020» 76
- ТІТАРЕНКО С.** ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ 78
- ФІАЛКО Н.** СПОРТ КРІЗЬ ПРИЗМУ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ 80
- ШАНДРИГОСЬ В., ЛАТИШЕВ М., ПЕРВАЧУК Р.** РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ FILA В РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ 82

### РОЗДІЛ III

#### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

- NOSHADNA S., KUSHNIR Z.** THE ROLE OF SPORT IN SOCIO-POLITICAL CONCEPTUALIZATION 85
- АКОПОВ О.** РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ 87
- БАЙДАЧЕНКО В.** ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШАБЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ 89
- БЕЗМИЛОВ М.** ЦЕНТРАЛІЗОВАНА ПІДГОТОВКА НАЙБЛИЖЧОГО РЕЗЕРВУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ 91
- БОРИСОВА О., НАГОРНА В., МИТЬКО А., ПЕРЕТЯТЬКО А., ЖИГАЙЛОВА Л.** ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ З БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ 93
- ВАН ВЕЙ, КОЗЛОВА О.** МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ 95
- ВЕРНЯЄВ О., САЛЯМІН Ю., ОМЕЛЬЯНЧИК-ЗЮРКАЛОВА О.** СПІВВІДНОШЕННЯ ОБСЯГУ НАВАНТАЖЕННЯ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗМАГАНЬ МОЛОДІЖНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ 97
- ГАПОНОВА Л., ПАВЛЕНКО Ю.** ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ ГОНЩИКІВ У КРОС-КАНТРИ 99

- ГО ШЕНПЕН, ВУ ЧУАНЖОНГ** ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ 101
- ГО ЦЗЯ, ДЯЧЕНКО А., ШКРЕБТІЙ Ю.** СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ  
ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ 103
- ГРЕЧНЄВА Г.** АРТИСТИЗМ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ 105
- ДРЮКОВ О.** СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ РОЗВИТКУ ФЕХТУВАННЯ У СПОРТИВНИХ  
ОРГАНІЗАЦІЯХ УКРАЇНИ 107
- ДУДЦЬКА С., КУЗИК П.** ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У  
ТХЕКВОНДО 109
- ДЯЧЕНКО А., ГАО СЮЕЯНЬ** ФОРМУВАННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА КАНОЕ 110
- ЗАДОРЖНА О.** ТАКТИКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ СПОРТСМЕНІВ СВІТУ У СИСТЕМІ  
ЗМАГАНЬ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛІВ У СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ  
ЄДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИКЛАДІ ФЕХТУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ) 112
- КИРИЧЕНКО О.** СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ  
СИЛАХ УКРАЇНИ 114
- КОЛЕСНИК І., САЛЯМІН Ю.** РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ  
ВЛАСТИВОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАСТИВ 116
- КОЛЧИН М.** ОБҐРУНТУВАННЯ ПОБУДОВИ АДАПТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ 118
- КУВАЛДІНА О., ПЕН ЛІ ЛІ** АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ  
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 120
- КУЗНЕЦОВА О.** ПЕРЕДСТАРТОВИЙ СТАН ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ ТА ЙОГО ВПЛИВ  
НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ 122
- КУЗОВЕНКОВА Є., КОВАЛЬЧУК В.** ОСНОВИ ЕННЕАГРАМИ У СИСТЕМІ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ 124
- МОРГОСЛІП Д., ГРИНЬ О.** ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК СКЛАДОВА НАДІЙНОСТІ  
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПАР У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ 126

**МУСІЄНКО К., ГОРЕНКО З., ОЧЕРЕТЬКО Б.** ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ВЕСЛУВАЛЬНОГО ЕРГОМЕТРА **128**

**ПЕРЕСУНЬКО А., МШИН М.** АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ В ГОЛБОЛІ **130**

**СОРОНОВИЧ І., МУ ЧЕНЬЧУАН, ЧЕРНЯВСЬКИЙ І.** МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ШВИДКОЇ КІНЕТИКИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТАНДАРТНІЙ ПРОГРАМІ **132**

**СОРОНОВИЧ І., ХУАНГ ДІ, ДЯЧЕНКО А.,** СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТІЙКОГО СТАНУ РЕАКЦІЇ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ І ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ СТАНДАРТНОЇ ПРОГРАМИ ТАНЦЮ **134**

**СЮЙ САНЬЦЯНЬ** СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ **136**

**ТОЛМАШЕВА В., ДЕНИСЕНКО В.** МОТИВАЦІЯ АКРОБАТІВ ДО ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ **138**

**ТОРОХТІЙ О.** ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ: СТАН, ПЕРСПЕКТИВИ **139**

**УЛАН А., КОС Р., ЧОРНИЙ А.** ВІКОВІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ГРАВЦІВ ЛІНІЇ АТАКИ У ФУТБОЛІ **141**

**ХОМ'ЯЧЕНКО О., СОРОНОВИЧ І., ПОПОВА С.** СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ **143**

**ХУАН ЦЗИЦЗЯНЬ, РУСАНОВА О.** ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЇ 1000 М У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ **145**

**ЦУЙ ВЕНЬПЕН, БЕЗМИЛОВ М.** СПЕЦИФІЧНІ УМОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ **147**

**Є ЧЕНЬЦІН, ДЯЧЕНКО А.** ВПЛИВ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА СПЕЦІАЛЬНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИХ ТРЕНАЖЕРАХ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ **149**

**ЧЖАН ЦІ** ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ **151**

**ЧИЖЕВСЬКА Н., ШИНКАРУК О.** ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТА ВІДБОРУ ДІТЕЙ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ **153**

**ШАО ЧЖИГОН** КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ **155**

**ШИНКАРУК О., БЛАЖКО Н., АНДРІЄНКО Г.** ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ **157**

**ШЛЬОНСЬКА О., ХАМУДІ М.Ф.К., ВАСІЛЬЄВА А.** ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТКАМИ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА **159**

**ГОНЧАРОВА Н., ШУТОВА С., ПРОКОПЕНКО А.** ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ В ТЕНІСІ **161**

**ЯАНГ ТАНГСУН** ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ КИТАЮ ЕЛІТНОЇ ГРУПИ **163**

**ЯКОВЛЄВ В.** ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ **165**

**РОЗДІЛ ІV**  
**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТУ. ПЕРЕДОВІ ПРАКТИКИ ТА**  
**ІННОВАЦІЇ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ.**  
**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ**

**CHANTELL G., TAFIREYI C., MILLARD L., BREUKELMAN G.** CHALLENGES IN PROMOTING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACTIVITIES IN ZIMBABWEAN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS **168**

**KARNAUKH T.** БІОЕЛЕКТРИЧНА АКТИВНІСТЬ МОЗКУ ПРИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДАХ / BIOELECTRIC ACTIVITY OF THE BRAIN IN ANXIETY DISORDERS **169**

**LIYANAGE E., CHELLAPILLAI FMD, KRASILSHCHIKOV O.** TOURETTE SYNDROME: EXERCISE FOR OVERWEIGHT, A CASE REPORT **171**

**АНДРЕАСЯН С.** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТЕЛОФЕМОРАЛЬНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ У БІГУНІВ **173**

**БАКАНОВА А.** ПРЕВЕНТИВНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК З ПОЧАТКОВИМИ ПРОЯВАМИ ДИСФУНКЦІЇ ТАЗОВОГО ДНА **175**

**БОРСУКЕВИЧ Т., НІКАНОРОВ О., ЗАСЦЬ В.** ВПЛИВ НАСЛІДКІВ ПЕРЕЛОМІВ КІСТОК ГОМІЛКОВО-НАДП'ЯТКОВОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ **177**

**ВДОВЕНКО Н., РОССОХА Г., ОСИПЕНКО Г., СТАНКЕВИЧ Л.** ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТВАЖЕНЬ НА АНТИОКСИДАНТНУ СИСТЕМУ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ **179**



- ВОРОНЬКОВ О.** ВПЛИВ ОРТЕЗУВАННЯ НА ШВИДКІСТЬ ХОДЬБИ ЛЮДЕЙ ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ГОСТРЕ ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ **181**
- ГОРНОСТАЛЬ Ю.** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ **182**
- ГРУЗЕВИЧ І., КРОПТА Р.** ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ВАЖКОАТЛЕТІВ **184**
- ГУНЦ В.** СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ З ВНУТРІШНЬОЧЕРЕПНИМИ НЕЙРОЕПІТЕЛІАЛЬНИМИ ПУХЛИНАМИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ **186**
- ДЕНИС М., ГОЛОТА С., РЕВЕГА В., ІВАНЕНКО М.** ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ VOODOO FLOSS BAND ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ ГОМІЛКОВО-НАДП'ЯТКОВОГО СУГЛОБУ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ П'ЯТКОВОЇ КІСТКИ **188**
- КОЗАК І.** ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СТАТИЧНУ РІВНОВАГУ **190**
- ЛУЦЬ Ю., ЛУК'ЯНЦЕВА Г.** КОМПОЗИЦІЙНИЙ СКЛАД ТІЛА СПОРТСМЕНА ЯК ПОКАЗНИК РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СПОРТІ **192**
- МАЛЮГА С., ЛУК'ЯНЦЕВА Г., ПАСТУХОВА В., ОЛІЙНИК Т., БАКУНОВСЬКИЙ О.** АДАПТИВНІ ЗМІНИ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ ПІД ВПЛИВОМ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ БОДІБЛІНГОМ **194**
- ПАВЛОВА О., ОСАДЧА О.** ВПЛИВ АНТРОПОГЕННИХ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПРИРОДНОЇ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ **196**
- ПРЕПІЯЛО О.** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ СПРИЧИНЕНОЮ ГОСТРИМ ПОРУШЕННЯМ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ (КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК) **198**
- САВІНА О., ОПРЯ С.** ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЛЬНИХ МЕТОДІВ ОСВІТИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ОСІБ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ **200**
- СВИРИДЕНКО І.** ВІДНОВЛЕННЯ ХОДЬБИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ГОСТРОМУ ПОРУШЕННІ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ З PUSH-СИНДРОМОМ **202**
- СИБІРЯКІН Я., БАЛАЖ М.** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ІЗ СЕНСОМОТОРНОЮ АФАЗІЄЮ ВНАСЛІДОК ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ **204**
- СОВЕРДА І.** ЗАНЯТТЯ У ВОДІ – ДІЄВА ПРАКТИКА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ВОДІ **206**
- ТЕЛИЧКО К., ПОРАДУН Ю., МАЗУР Ю., АНДРЕЄВА О., ДРОЗДОВСЬКА С.** ВПЛИВ ВИСОКОПРОТЕЇНОВОЇ ДІЄТИ У ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ ГЕНОТИПАМИ ГЕНА РЕЦЕПТОРА

**МЕЛАНОКАРТИНУ 4 ТИПУ ІЗ ОЖИРІННЯМ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ** 208

**ТЕРЕЩЕНКО Т. АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ ТА КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ** 210

**ТУКАЄВ С., ФЕДОРЧУК С., ГАРМАТЮК Д., ПРАВДА О., МАКАРЧУК М., ПОПОВ А. РЕЄСТРАЦІЯ ЗМІН ЕЛЕКТРОЕНЦЕФАЛОГРАМИ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ МАСОВИМ СПОРТОМ** 212

**ФЕДОРЧУК С., КРАВЧЕНКО В., ФІБАХ К. ОЦІНКА ДИНАМІЧНОЇ М'ЯЗОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕПІНГ-ТЕСТУ** 214

**ФЕДОРЧУК С. ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ВИДАХ СПОРТУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ** 216

**ФЕДОРЧУК С., ШИНКАРУК О., ЛИСЕНКО О., КОЛОСОВА О., ГОРЕНКО З., ОЧЕРЕТЬКО Б., КОВЕЛЬСЬКА А., ТАЙБОЛІНА Л., ВЕРБОВЕЦЬ Н., ІВАСКЕВИЧ Д., ХАЛЯВКА Т., КОЛОМІЄЦЬ Б. КОМПЛЕКСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИМ СТАЖЕМ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ)** 218

**ЧЕЧЕР Н. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СТАБІЛОПЛАТФОРМИ ДЛЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК** 220

**ШЕВЕЛЬ А. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ** 222

**ШЕВЧУК Ю. ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ ПАДІНЬ У ЖІНОК З ОСТЕОАРТРОЗОМ СУГЛОБІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ** 224

## **РОЗДІЛ V ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ**

**VAN BILJON A., LONGHURST G., SHAW I., SHAW BS., THE EFFECT OF EXERGAMING IN DEVELOPING FUNDAMENTAL VARIABLES OF SPORTS SKILLS IN YOUTH** 227

**АНДРЕЄВ К. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІБЕРСПОРТОМ** 228

**АНДРЕЄВА О., ГАКМАН А. ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ** 230

- БИШЕВЕЦЬ Н., ГОНЧАРОВА Н.** ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОЕКТУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ **232**
- БОБРЕНКО С., ХРИПКО І., ЄРЕМЕНКО Н.** СПЕЦИФІКА ДІЯЛЬНОСТІ У КІБЕРСПОРТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТИПОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ **234**
- ВОЛКОВА Я.** ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ **236**
- ВЯЛЬЦЕВА А., ДРАГУНОВ Л.** ОСВОЄННЯ З ВОДНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ **238**
- ГУЛЯЄВ О.** ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО СОМАТОТИПУ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ **240**
- ЄРАКОВА Л., БОЖЕНКО-КУРИЛО О., МЕЛЬНИК М.** ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ **242**
- ЄРЕМЕНКО Н.** СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КІБЕРСПОРТІ **244**
- ЗЕНЧЕНКО В., СУШКО Р.** СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ **246**
- ІЛЮХІНА К.** РОЗВИТОК СПОРТУ НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ ПІД ЧАС НАЦИСТСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ (1941-1944рр.) **248**
- КОНОПЛЯ А.** СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ТВОРЧОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ **250**
- КРАСЕВИЧ В.** ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ **252**
- КРУШИНСЬКА Н., КОГУТ І.** МАРАФОНСЬКИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ **254**
- ЛАТЧУК В., ПРИТОЛЮК Б.** СТАН ЗДОРОВ'Я ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ) **256**
- МАКСИМЕНКО А., ЗБАНОК К.** ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ МАСИ ТІЛА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ **258**
- МИХАЛЬЧУК А.** ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ УЧНІВ ДРУГОГО КЛАСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **260**

- МОКРОУСОВ Е.** ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ НА ОСНОВЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ **262**
- ПІДГАЙНА В.** ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ **264**
- ПІДГАЙНА В., ПАНТАК Г.** ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ **266**
- ПІРОГОВА К.** ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СТАТУРИ **268**
- ПАСІЧНИК В.** СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КІБЕРБАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ **270**
- ПОКАС Б.** ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ **272**
- ПУЗАНЬ Я., КРУШИНСЬКА Н.** РОЗВИТОК СПОРТУ СЕРЕД УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ **276**
- СЕ ЧЖІМІНЬ** МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР **278**
- ТАТУЛАШВІЛІ В.** ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ **278**
- ТРАЧУК С., МАМЕДОВА І., КУЛИКОВСЬКА С., ГЕН ЯНЬ** СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ УКРАЇНИ ТА КИТАЮ **280**
- УЛЬЇНСЬКА А.** ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ «KANGOO JUMPS» НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ **282**
- ЧЕВЕРДА А., ПРИМАСЮК В., ГАЛЕТА М.** ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ **284**
- ШАПШАЛ С., ІЛЬІН В.** ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ **286**



**Правові,  
організаційні,  
соціальні,  
екологічні та  
економічні  
аспекти  
сучасного  
спорту**

## ПОПУЛЯРНІСТЬ РУХУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД В УКРАЇНІ

Андрієць Є. К., Маринич В. Л.

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

**Вступ.** На сьогоднішній день в світі нараховується близько 200 млн. людей з вадами розумового розвитку [3]. Створення руху Спеціальних Олімпіад надало таким людям надію на рівноправне існування в соціумі. Учасники руху Спеціальної Олімпіади: спортсмени з порушенням інтелекту, волонтери, тренери, батьки – створюють широкий спектр тренувань, змагань, медичних оглядів і заходів задля того, аби «особливі» люди могли відкривати в собі мотивацію до здорового способу життя, занять спортом, до спілкування з іншими людьми.

Однак, якщо в світі рух Спеціальних Олімпіад стрімко розвивається та здобуває все більше прихильників, в Україні не всі верстви населення навіть чули про такий рух. За останніми даними, все менше волонтерів було долучено в організації заходів для людей з вадами розумового розвитку [2]. Тому на даний момент актуальним є питання популяризації руху Спеціальних Олімпіад серед українського населення та заохочення до волонтерської діяльності в даному русі.

**Мета дослідження.** Виявити рівень популярності руху Спеціальних Олімпіад серед українського населення.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, звітів; анкетування; метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз і узагальнення звітів міжнародного руху Спеціальних Олімпіад виявив, що протягом 2017–2019 рр. відбувається прогресивне збільшення масштабів проведення та його популярності за показниками кількості залучення країн та їх учасників руху (спортсменів, тренерів, волонтерів), а також кількості змагань та програм. В Україні, тим не менш, спостерігається надто повільний темп розвитку руху Спеціальних Олімпіад, порівняно з іншими країнами [1].

З метою виявлення обізнаності української молоді щодо руху Спеціальних Олімпіад, було проведено опитування 27 студентів Національного університету фізичного виховання та спорту України першого та другого курсів, серед яких 15 жінок (55,5 %) та 12 чоловіків (45,5 %). Середній вік респондентів склав 18 років (44,4 %).

За результатами анкетування було виявлено, що більшість (55,6%) студентів не чули про рух Спеціальних Олімпіад та лише один студент брав участь в якості волонтера в спортивних подіях. Однак, 63% респондентів відповіли, що хотіли б долучитися до волонтерського руху Спеціальних Олімпіад та допомагати в інтеграції людей з інтелектуальними розладами. В опитуванні студенти мали оцінити актуальність проблем за п'ятибальною шкалою. На питання, які проблеми заважають популяризації руху Спеціальних Олімпіад, більшість респондентів вказали, що з їхньої точки зору, найбільша проблема – це недостатнє фінансування з боку держави. Також, важливою проблемою на даний момент є недостатня інформованість населення щодо можливостей, які може надавати рух Спеціальних Олімпіад в Україні (рис.1).

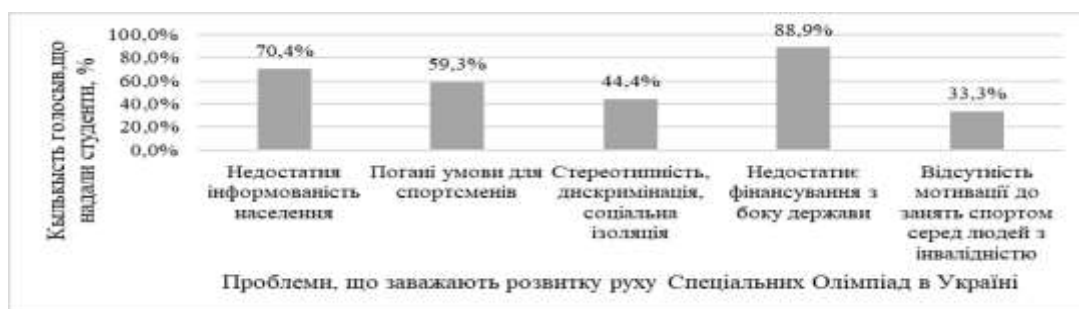


Рисунок 1. Відповіді студентів, щодо актуальних проблем, які заважають розвитку руху Спеціальних Олімпіад в Україні.

На питання, які шляхи найдієвіше будуть сприяти підвищенню рівня поінформованості молоді щодо руху Спеціальних Олімпіад, студенти, насамперед, зазначили соціальні мережі (рис.2).

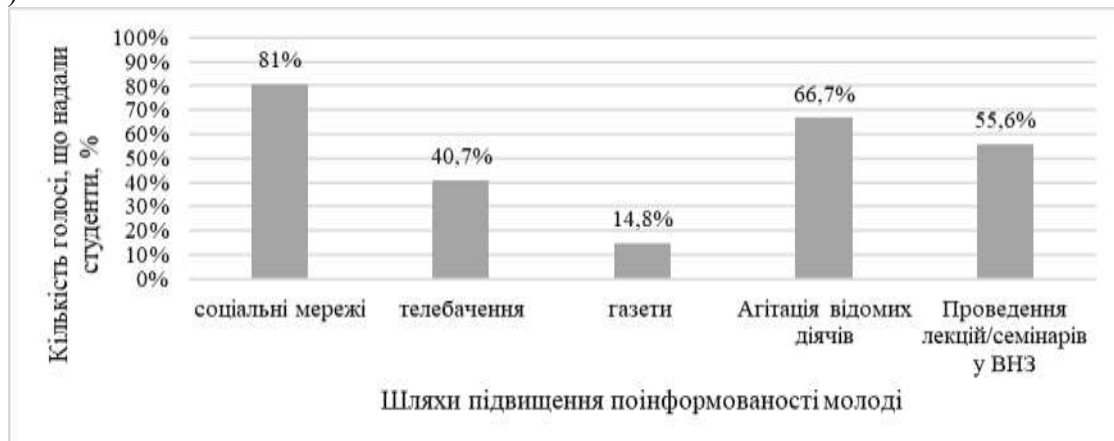


Рисунок 2. Відповіді студентів, щодо найдієвіших шляхів підвищення рівня поінформованості української молоді про рух Спеціальної Олімпіади.

Крім того, на думку респондентів, важливим кроком для поширення інформації щодо Спеціальних Олімпіад є агітація відомих діячів культури, спорту, політиків та інших, а також проведення лекцій та семінарів у закладах вищої освіти. З-поміж запропонованих засобів популяризації Спеціальних Олімпіад менш дієвими для студентів виявилися телебачення, а також газети.

**Висновки.** На відміну від тенденцій розвитку руху Спеціальних Олімпіад в світі, в Україні спостерігаються внутрішні проблеми, що заважають розвитку та популяризації такого важливо для соціуму спортивного руху. Опитані студенти вважають, що одними з найбільших проблем є недостатнє фінансування з боку держави, а також недостатнє інформування населення щодо важливості руху та його можливостей. Для вирішення проблеми поінформування українська молодь радить пропагувати рух Спеціальних Олімпіад за допомогою соціальних мереж, задіяти в розповсюдженні інформації відомих діячів культури, спорту, політики та ін., і, не менш важливо, співпрацювати з закладами вищої освіти задля введення в їх програму лекції, семінари за заохочення студентів до волонтерської діяльності в розвитку руху Спеціальних Олімпіад в Україні.

### Література.

1. Андрієць ЄК, Маринич ВЛ. Популярність Руху Спеціальних Олімпіад в світі та в Україні. Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції. Спорт та сучасне суспільство; 2021 Бер 19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2021, с. 204-208. Доступно: <http://surl.li/ttmb>
2. Спеціальна Олімпіада України [Інтернет]. [оновлено 2021 Бер 01; цитовано 2021 Бер 13]. Доступно: <https://specialolympics.org.ua/>
3. Спеціальна Олімпіада [Інтернет]. [оновлено 2021 Бер 01; цитовано 2021 Бер 13]. Доступно: <https://www.specialolympics.org/> (дата звернення 11.03.2021).

## ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ОЦІНКИ ВАРТОСТІ ТРАНСФЕРІВ ГРАВЦІВ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Бабенко Д. С.

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

**Вступ.** Професійні футбольні клуби кожен рік витрачають значні кошти на «придбання нових футболістів». У 2019 році вони вперше витратили на переходи гравців понад 10 мільярдів євро. За останнє десятиліття даний показник збільшився втричі, що пов'язане із збільшенням доходів клубів. Всупереч тому, що часто висуваються особами поза футбольним світом, суми для трансферів не є нерациональними. Сума переходу гравця визначається суб'єктами ринку на основі багатьох критеріїв, які здебільшого є цільовими, і, таким чином, надають змогу визначити чинники, які впливають на суму компенсації за футболіста.

Аналіз наукових робіт Ф. Кармайкл [1], П. д-р Раффаеле [2], Я. Р. Мелеха [4], а також данні дослідження Футбольної обсерваторії CIES (Міжнародний центр спортивних досліджень) [3] свідчать, що сума трансферу обумовлюється факторами, які умовно можна розділити на групи факторів та аспекти, які не враховуються, але могли б пояснити розбіжності між сумою переходу гравця та вартістю футболіста до трансферу.

**Мета дослідження** – визначити фактори, що впливають на трансферну вартість професійного футболіста.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет; синтез і узагальнення; порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз факторів, які впливають на суму компенсації за перехід футболіста (рис.1) дозволив їх умовно розділити на три групи: фактори щодо клубів, відносно футболістам та контекстна: сезон, протягом якого відбувся перехід.



Рис. 1. Фактори, що впливають на трансферну вартість футболіста

До факторів щодо клубів відносяться: рівень команди, в якій грав футболіст до переходу, спортивні результати (виступи команди у єврокубках та місце у лізі), фінансовий рівень та рівень ліги з якої переходить гравець (результати, які досягли клуби на міжнародних змаганнях).

З економічної точки зору рівень клубів розраховується на основі останніх інвестицій, що були здійснені у поточне та попереднє трансферне вікно, прибутку за рік та їх статусу. При



цьому необхідно враховувати витрати на переходи гравців на рівні їх ліги. Це, зокрема, корисно для передбачення нової економічної сили.

Фактори щодо гравців більш численні. Вони включають такі компоненти:

- тривалість договору, який залишається з клубом-власником (відшкодування трансферу фактично є компенсацією за порушення договору);
- вік;
- позиція;
- міжнародний статус;
- кар'єрний прогрес;
- виступи в різних змаганнях за клуб та національні команди (зіграні хвилини, кількість голів та голевих передач, точність пасів тощо).

Ці критерії допомагають визначити необхідний рівень зарплати, який пропонують новачку команди та встановити опцію викупу для майбутніх покупців.

Ключовим критерієм, який необхідно враховувати під час «купівлі чи продажу гравців» у футболі є сайт Transfermarket. Він дозволяє нейтрально та об'єктивно оцінити загальну трансферну вартість футболістів.

Вартість трансферів залежить не тільки від об'єктивної оцінки гравця, а також від результату переговорів між клубами. На це впливає агент футболіста та вміння керівників клубу проводити перемовини, які безпосередньо впливають на фінальну суму переходу гравця в нову команду.

До аспектів, що не враховуються, але могли б пояснити розбіжності, виявлені між сумою, в яку оцінюється гравець та фактично сплаченими за нього коштами належать:

- придбання іншого футболіста, який грає на його позиції;
- нагальна потреба клубу в його продажу;
- незгода між тренером чи членами команди;
- дисциплінарні чи фізичні (травматизм гравця, пошкодження на момент переходу тощо) проблеми;
- вплив засобів масової інформації, які збільшують цінник за рахунок дезінформації можливих покупців;
- видатні виступи у молодіжних змаганнях та ін.

Варто зазначити, що за даними аналітичного порталу Transfermarket, через пандемію коронавірусу в світі сума переходів гравців значно зменшилася в наступні трансферні вікна.

**Висновки.** Трансферна вартість гравця обумовлюється наступними факторами: щодо клубів (спортивний та фінансовий рівень), щодо гравців (вік, міжнародний статус, строки дії контракту, результати та кар'єрний прогрес) та контекстний фактор. Останній чинник дозволяє врахувати еволюцію цінностей при всіх рівних умовах у інфляційному середовищі, які впливають на трансферну ціну футболіста. Також на вартість впливають аспекти, які не враховуються, але пояснюють зміну трансферної ціни. До них відносяться: кількість гравців на позиції гравця, якого продають; травматизм гравця; відношення у команді та ін.

#### **Література.**

1. Carmichael F. Bargaining in the transfer market / Fiona Carmichael, Dennis Aubrey Thomas // *Applied Economics*. – 1993. – Vol. 25. Issue 12. – P. 1467-1476.
2. Drs Raffaele P. Scientific evaluation of the transfer value of football players / P. Drs Raffaele, L. Ravenel, R. Besson. // *CIES Football Observatory Monthly Report*. – 2020. – №53.
3. Pandemic: 28% loss on players' transfer value. // *CIES Football Observatory*. – 2020. – №289.
4. Мелех Я. Р. Облік і аналіз нематеріальних спортивних активів футбольних клубів : дис. канд. ек. наук / Я. Р. Мелех – Львів, 2018. – 310 с.

## УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАЦІЙ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Баканичев Д. О. Свистунов С. В.

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

**Вступ.** Спорт є громадською сферою діяльності, і тому важливу роль у його управлінні відіграють громадські організації. Одним видом таких організацій є спортивні федерації. Діяльність спортивних федерацій має свої особливості, які роблять їх несхожими на організації іншого типу. Сфера спорту є специфічною системою, яка регулюється з двох центрів - державного і суспільного, а самі Українські спортивні федерації здійснюють взаємодію з численними зацікавленими сторонами.[1,2] Перелічені аспекти потребують більш глибокого осмислення з метою розв'язання задачі з формування та управління системою комунікацій даних організацій. Актуальність даного дослідження обумовлена наступними основними причинами: прагненням федерацій до підвищення ефективності в питаннях досягнення своїх статутних цілей з розвитку виду спорту, його пропаганді та популяризації; необхідністю формування іміджу і довіри до їх діяльності на національному та міжнародному рівні з боку зацікавлених сторін та стейкхолдерів; важливою роллю комунікацій в підготовці і проведенні спортивних заходів, пов'язаної з залученням глядачів на змагання, організацією пропаганди та популяризації спорту і здорового способу життя, а також при реалізації різних комерційних проєктів.

**Мета дослідження:** наукове обґрунтування положень та прикладних аспектів формування комунікативної політики, системи комунікацій та оцінки їх ефективності у діяльності спортивної федерації (На матеріалах Федерації України з веслування на човнах «Дракон»).

**Методи дослідження:** Для вирішення науково-практичних завдань та досягнення мети дослідження використовуватимуться наступні методи: аналіз спеціальної літератури та офіційних документів, системний аналіз, порівняння та співставлення, організаційне обстеження (SWOT-, PESTEL-, стейкхолдер-аналіз), соціологічне опитування (анкетування, бесіда), моделювання, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході дослідження передбачається: на основі застосування системного підходу до аналізу важливих факторів розвитку сучасного спортивного веслування визначити основні положення і науково обґрунтувати модель комунікативної політики Федерації України з веслування на човнах «Дракон». Дослідження буде проводитися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України із залученням фахівців та матеріалів федерацій веслування, зокрема Федерації України з веслування на човнах «Дракон». Дослідження має чотири етапи: перший етап передбачає збір емпіричних даних - аналіз літературних джерел і офіційних документів; формування наукової гіпотези, методології та визначення інструментарію дослідження, проведення соціологічних опитувань, анкетування; організація спостереження; вивчення діяльності спортивної федерації та її комунікацій; другий етап - обробка і аналіз отриманої інформації; третій етап - пошук шляхів оптимізації діяльності спортивної федерації з її розвитку та популяризації; розробка планування організації і розвитку спортивної федерації; розробка документів планування «Комплекс комунікацій в діяльності спортивної федерації», четвертий етап - апробація технології планування комплексу комунікацій в діяльності спортивної федерації, впровадження результатів дослідження у практику Федерації України з веслування на човнах «Дракон» та Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Висновки.** Запропонована автором дослідження модель комунікативної політики для Федерації України з веслування на човнах «Дракон» допоможе вирішенню ряду організаційних задач пов'язаних з пропагандою і популяризацією виду спорту, підвищенням її медійної популярності, формуванням позитивного іміджу, відновленням довіри і репутації до її діяльності, підвищенням комерційної привабливості виду спорту. Результати дослідження можуть бути використані вищими навчальними закладами фізичного виховання та спорту України, які забезпечують підготовку та підвищення кваліфікації фахівців зі спортивного менеджменту та маркетингу.

#### **Література.**

1. *Свиштунов СВ.* Комунікація. Міжнародний центр спортивної освіти CIES. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2010. 118 с.
2. *Липартеліани В.* Формирование системы внешних коммуникаций профессиональных футбольных клубов Украины [дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту]. Киев: НУФВСУ; 2012. 222 с.

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бишевец Н., Шинкарук О., Сергієнко К., Яковенко О., Строганов С., Голованова Н., Гордєєва М., Усиченко В., Ярмоленко М.

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

**Вступ.** В Національному університеті фізичного виховання і спорту України накопичено досвід створення інформаційно-освітнього середовища ЗВО та запровадження синхронного/асинхронного режиму екстериторіального формату організації освітнього процесу [1,5,3]. За даними науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що під проектуванням ІОС ЗВО науковці розуміють розробку й обґрунтування загальної стратегії організації дистанційного навчання на основі комплексного дослідження теорії й технології проектування та теорії комп'ютерного навчання [2, 4]. При проектуванні ІОС ЗВО автори вказують на необхідність урахувати його технологічно-змістовну двоєдність, вирішуючи як інформаційно-програмові, так і психолого-педагогічні питання. Проте в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту актуальним питанням залишається обґрунтування й розробка технології проектування інформаційно-освітнього середовища ЗВО.

**Мета дослідження:** обґрунтування та розробка технології проектування інформаційно-освітнього середовища ЗВО з фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, систематизація, узагальнення, опитування, експертна оцінка, методи статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході дослідження нами виділено педагогічні умови, які слід враховувати на етапі проектування ІОС ЗВО з фізичної культури і спорту. Серед вказаних умов - готовність науково-педагогічних працівників здійснювати професійну діяльність в ІОС ЗВО, високий рівень академічного забезпечення освітнього процесу (під яким науковці розуміють освітній контент), залучення суб'єктів освіти до підтримки й розвитку ІОС ЗВО, а також наявність критеріїв якості кожного з компонентів ІОС ЗВО (ефективності функціонування організаційної, технологічної та змістовної складових ІОС ЗВО) та середовища в цілому.

Нами запропоновано технологію проектування ІОС ЗВО, метою якої є розробка загальної стратегії створення та підтримки ІОС ЗВО з фізичної культури і спорту згідно соціального замовлення і відповідно сучасних освітніх орієнтирів. Концептуальну основу запропонованої технології складають теорії відкритої освіти, теорії соціально-педагогічної комунікації, концепції гуманізації і особистісно-орієнтованої освіти; вона спирається на принципи відкритості, системної інтеграції інформаційних об'єктів і технологій, відкритості, цілісності, та включає комплекс програмно-апаратних й інформаційно-методичних засобів.

Реалізація технології передбачає виконання наступних кроків:

- Розробка, змістовне наповнення й підтримку Web-сайту НУФВСУ.
- Розробка структури й змістовне наповнення курсів з дисциплін.
- Підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників.
- Організація дистанційної науково-дослідної роботи суб'єктів освітньої діяльності.
- Проектування, впровадження, оцінку ефективності педагогічних технологій.

Вочевидь, один із кроків реалізації технології, що потребує найбільшого обґрунтування – це розробка педагогічних технологій. В ході проектування ІОС ЗВО необхідно визначити, які конкретно педагогічні технології матимуть максимальний ефект з огляду на контингент та зміст освіти майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Ефективність освітнього процесу в ІОС ЗВО залежить від рівня обґрунтованості наступних педагогічних технологій: управління пізнавальною активністю майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, розробки електронного освітнього контенту, моніторингу навчальних досягнень й ефективності освітнього процесу. Запропонована технологія спрямована на удосконалення якості освітнього

процесу шляхом підвищення рівня якості освітнього контенту, що базується на принципах науковості, структурованості, компактності, доступності, зрозумілості, наочності, позитивних емоцій, передбачає реалізацію підготовчого, проектувального, оціночного, діяльнісно-коригувального й результативного етапів й включає критерії оцінки якості електронних навчально-методичних ресурсів.

Згідно результатів дослідження із залученням групи експертів у складі 5 осіб з числа науково-педагогічних кадрів НУФВСУ зі значним позитивним досвідом підготовки електронного освітнього контенту для студентів ЗВО з фізичної культури і спорту, визначено критерії оцінки електронних навчально-методичних матеріалів: щільність інформації, яку оцінюють за співвідношенням зайнятого інформацією простору до вільних ділянок, дизайн (стиль), що дозволяє оцінити, наскільки використані художні прийоми допомагають сприймати інфографіку, структурованість, під якою розуміють забезпечення прозорих причинно-наслідкових зв'язків, а також зручність читання, що визначає вибір оптимального для кожного з елементів масштабу.

Виділено педагогічні умови, що сприяють підвищенню якості електронного контенту в системі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, серед яких стимулювання суб'єктів до підвищення рівня оволодіння технологіями візуалізації освітньої інформації, застосування методів структурування інформації, сучасних програмних засобів, упровадження чітких критеріїв оцінки якості електронного освітнього контенту. На нашу думку, підготовка навчально-методичних освітніх матеріалів з використанням технологій візуалізації освітньої інформації, які базуються на провідній ролі образного сприйняття в процесах пізнання, дозволить підвищити якість електронного освітнього контенту в цілому й, тим самим, сприятиме удосконалення освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

**Висновок.** Натепер триває процес обґрунтування технології управління пізнавальною активністю та моніторингу навчальних досягнень засобами комп'ютерного тестування студентів ЗВО з фізичної культури і спорту у ІОС ЗВО. Розпочато впровадження технології розробки електронного освітнього контенту в ЗВО з фізичної культури і спорту в практику змістовного наповнення електронних курсів з дисциплін при підготовці електронних навчально-методичних матеріалів науково-педагогічними працівниками кафедри. Перспективним напрямком дослідження є педагогічний експеримент, спрямований на оцінку ефективності як запропонованої технології проектування інформаційно-освітнього середовища ЗВО з фізичної культури і спорту.

### Література.

1. *Бишевец Н, Гончарова Н, Яковенко О, Родіоненко М.* Оптимізаційні задачі в структурі освітнього процесу закладів вищої освіти з фізичної культури і спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020;2(50):3-12.
2. *Бишевец Н, Степаненко О.* Управління пізнавальною діяльністю студентів у інформаційно-освітньому середовищі ЗВО з фізичної культури та спорту. Теорія і методика фізичного виховання. 2020;3:49-54.
3. *Бишевец Н, Шинкарук О, Яковенко О, Харченко Л.* Інформаційно-освітнє середовище в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. Фізична культура спорт та здоров'я нації. Житомир, 2019;8(27):367-74.
4. *Шинкарук ОА, Денисова ЛВ, Голованова НЛ, Харченко ЛА, Герасименко СО, Степаненко ОО.* Сучасні інформаційні технології в освітньому просторі. В: Матеріали I Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії», 19 квітня 2018 року. К.:НУФВСУ, 2018. С. 128-129
5. *Iakovenko OO, Shynkaruk OA, Byshevets NH.* Organization of training process using modern technologies in a distance mode. В: Мат. III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 2020. (Київ, 8 квітня 2020 р.). С. 167.

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ ДАНІЇ З БАДМІНТОНУ

Борисова О. В., Петренко Г. В., Мікляєв І. А.

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

**Актуальність.** Підготовка гравців національних збірних команд вимагає виявлення найбільш значущих факторів, які визначають досягнення найвищих результатів у конкретному виді спорту з метою розробки відповідних програм підготовки [1].

Аналізуючи особливості підготовки гравців у бадмінтоні в провідних країнах світу можна розглядати систему, яка сформувалась у країнах з великим історичним досвідом підготовки професійних спортсменів. Основний показник рівня підготовки – досягнення спортсменів на світовій арені, показники рейтингу гравців та масовість виду спорту в країні [2].

Щоб скласти конкуренцію найсильнішим бадмінтоністам світу необхідно враховувати передовий досвід країн-лідерів. Традиційно до країн, в яких бадмінтон є національним видом спорту, гравці та збірні очолюють світовий рейтинг, відносяться азійські країни. Європейською країною-лідером є Данія, тому її досвід особливо цікавий.

**Мета дослідження:** проаналізувати організаційно-управлінські основи підготовки національної збірної Данії з бадмінтону.

**Методи дослідження:** вивчення даних науково-методичної та спеціальної літератури, даних мережі Інтернету, порівняння і узагальнення, структурно-функціональний аналіз.

**Результати дослідження.** Розвитку бадмінтону в Данії та підготовці найкращих гравців сприяє наявність великої кількості тренувальних центрів по всій країні, які співпрацюють з Асоціацією бадмінтону Данії, клубами та муніципалітетами.

Наступним кроком є відбір талановитої молоді до елітних центрів підготовки Elite Talent Center Aarhus та Elite Talent Center Funen, де асоціація організовує додаткові тренування, що відповідають віковим особливостям. Елітні центри призначені для тих гравців, які посідають призові місця у міжнародних змаганнях та мають потенціал вийти на вищий рівень [3].

Національний елітний тренувальний центр Брондбю-Халлен (Ідреттенс-Хус) має найсучасніше обладнання для всіх видів підготовки, а також проводить консультації фізіотерапевтів. Члени збірних щодня тренуються під керівництвом елітних тренерів.

Асоціація бадмінтону Данії займається відбором гравців для елітної програми (підготовка збірної команди), загальна мета якої – перемога (призові місця) гравців на міжнародних змаганнях.

В рамках програми призначається один з національних тренерів на посаду головного, передбачена фінансова підтримка для участі в турнірах та щоденних тренувань у Національному елітному навчальному центрі в Брондбю.

Крім того, спортсмени, що пройшли відбір приймаються до збірної команди Данії (Team Denmark), яка надає гравцям експертні послуги від спеціалістів у галузі спортивної медицини, фізіології, психології, харчування та аналізу ефективності змагальної діяльності [3].

**Усі гравці, які приймаються в елітну групу (збірну) на один рік. Кількість гравців, відповідно до розрядів в яких виступають спортсмени, складає (станом на 16.09.2020 р.): чоловічий одиночний – 5; чоловічий парний / змішані пари – 8; жіночий одиночний – 4; жіночий парний / змішані пари – 8 [4].**

Важливою складовою, що впливає на підготовку гравців, є **освіта тренера**. Підготовка тренерів побудована на трьох блоках для оптимізації продуктивності гравців, планування та навантаження, підготовка до змагань, оптимізація результатів виступів, а також особистий розвиток та роль тренера (табл. 1) [3].

Таблиця 1

**Структура та зміст програми підготовки тренерів національної збірної Данії з бадмінтону**

Назва	Зміст
Планування та дозування навантаження	планування підготовки, комплексний аналіз, оптимізації тренувальних навантажень, створення умов для розвитку гравців національних збірних
Тема 2. Підготовка до змагань та оптимізація результатів виступів	планування участі та змагальних виступів, навантажень, формування мотивації гравця; підготовка до конкретного турніру, а також оптимізація результатів, виступів
Тема 3. Особистісний розвиток та роль тренера	визначення особистісного профілю тренера, зміни у стосунках з гравцями, їх оточенням; особистісний розвиток та мотивація

Сьогодні центр підготовки Брондбю вважається не тільки одним із найпрестижніших центрів підготовки бадмінтоністів світу, але й науковим осередком [5].

**Висновки.** Організаційно-управлінська система підготовки бадмінтоністів Данії є багаторівневою, що базується на розвиненій інфраструктурі. Основною складовою функціонування центрів підготовки, що забезпечують підготовку бадмінтоністів світового рівня є: кваліфікований тренерський склад, концентрація талановитих гравців, найсучасніша матеріально-технічна база та сучасна освіта.

#### **Література**

1. Борисова ОВ, Петренко ГВ, Маловичко І. Моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих гольфістів. В: XIII Міжнародна конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»: зб. тез доповідей [Інтернет]; 2020 Трав 16; Київ. Київ; 2020: с. 192-3. 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)

2. Борисова ОВ, Петренко ГВ, Шенін Ш. Система організації підготовки тенісистів у Німеччині як модель удосконалення організаційно-управлінських основ розвитку виду спорту. В: XII Міжнародна конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»: зб. тез доповідей [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ; 2019: с. 16-7. Доступно:[https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod\\_xii\\_zbirnyk\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xii_zbirnyk_0.pdf)

3. Асоціація бадмінтону Данії (Badminton Danmark) [Інтернет]. Доступно: <https://www.badminton.dk>

4. Гравці в бадмінтон Данії. (Badmintonplayer.dk) [Інтернет]. Доступно: <https://www.badmintonplayer.dk>

5. Європейська конфедерація бадмінтону (BadmintonEurope) [Інтернет]. Доступно: <https://www.badmintoneurope.com>

## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В США

Гончаренко Є.В., Применко В.

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

**Вступ.** Футбол на сьогоднішній день є найпопулярнішим видом спорту у світі. Фінальні матчі Ліги чемпіонів та Кубок світу FIFA – найпопулярніші спортивні події, що привертають увагу мільярдів глядачів [1].

В останні десятиліття футбол активно розвивається в США. В цій країні лідерами за популярністю є чотири професійні види спорту: баскетбол, хокей з шайбою, бейсбол, американський футбол. Проте футбол (в США частіше вживається термін «соккер») поступово збільшує глядацьку аудиторію, привертає увагу ЗМІ та спонсорів. За даними Американського інституту досліджень громадської думки Геллапа (American Institute of Public Opinion), футбол вже на 4 % випереджає хокей за популярністю. А відвідуваність бейсболу за останні 20 років знизилась на 7%. За це час популярність футболу встигла зрости на 70 %. Ще одним показником зростання популярності футболу є те, що 13,7 % американців віком від 12 до 24 років обирають для занять саме футбол, а, наприклад, баскетболом цікавляться на 0,6% менша кількість опитаних [2].

Популярність ігор Головної ліги соккера (далі МЛС - Major League Soccer) зростає з кожним сезоном. Тому вивчення факторів, що обумовлюють швидкі темпи його розвитку та підвищення популярності серед населення є актуальним для футболу та професійного спорту в цілому.

**Мета дослідження** – проаналізувати фактори, що обумовлюють популярність та розвиток футболу в США.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом останніх десятиліть популярність футболу в США неухильно зростає. MLS має третій показник за середньою відвідуваністю головних спортивних ліг, поступаючись лише НФЛ та МЛБ. Цьому сприяє доступність квитків, наявність якісних, сучасних спортивних споруд та атмосфери, що панує під час матчів. Регулярний сезон MLS триває з березня по жовтень. Ліга розподілена на дві конференції. У листопаді та грудні відбуваються матчі плей-офф [3].

Англомовне висвітлення MLS каналом ESPN зросло на 2% у регулярному сезоні 2019 року, отримавши середню кількість аудиторії у 246 000 глядачів. Футбол на американському ринку відкрив величезний спектр можливостей для розвитку виду спорту в усьому світі, а «треті» сторони прагнуть за рахунок цього розширити аудиторію глядачів та споживачів цього продукту.

Першою чинником у досягненні популярності став пошук та вербування гравців-ветеранів з провідних європейських ліг. Залучення таких гравців, як Девід Бекхем, Девід Вілла та Андреа Пірло було важливим для привернення уваги до ліги та створення фундаменту для популяризації виду спорту в США. MLS приваблює зарубіжних грандів, таких як Златан Ібрагімович, Уейн Руні, Нані та Бастіан Швайнштайгер та все більше фокусується на процесах розвитку, який лише сприятиме подальшому зростанню популярності спорту в США.

Перехід відомих спортсменів до команд MLS є чи не найзначущим фактором для популяризації футболу в США. Наприклад, з переходом Девіда Бекхема, середня відвідуваність матчів ліги зросла з 15 тис. глядачів на 20 % (до 18 тис.). Ця подія сприяла подальшому переходу відомих європейських футболістів, а як наслідок – ціни та телетрансляції матчів MLS зросли з 8 до 90 млн. дол. США на рік. Національний канал NBS придбав права на телетрансляцію матчів Англійської Прем'єр-Ліги за 250 млн. дол.



Популяризація бренду MLS означає збільшення попиту на футбольну продукцію. Зокрема, із закріпленням бренду MLS у США спостерігається широкий попит на товари та програми, які дозволяють вболівальникам взаємодіяти з футболом [1].

Для розвитку та ефективного функціонування у Ліги має бути налагоджений бізнес-процес, що повинен включати ключові показники клубів та Ліги загалом. За показниками відвідуваності домашніх матчів MLS може конкурувати з провідними європейськими чемпіонатами. Наприклад, ігри MLS відвідують у середньому 21 305 вболівальників; у Франції - 22 799, Італії - 25 253, Іспанії – 26 814. Глядачів на трибунах збирається зазвичай більше, ніж у НХЛ та НБА. Окрім цього, за останній час Ліга значно розширила географію телетрансляцій (120 країн), а серед покупців є світові медіа: Sky Sports, Eurosport, FOX Sports, а також телекомпанії Азії, Близького Сходу та Латинської Америки [4].

Не найкраща ситуація спостерігається у американському футболі (Національна футбольна ліга), пов'язана з підвищеним рівнем травматизму. Тому більшість батьків віддають перевагу соккеру, який активно впроваджується у школах, коледжах, а університети надають можливості для отримання спортивної стипендії (таких програм з футболу понад 2000).

Серед власників клубів американського футболу існує тактика володіння клубами NFL та MLS одночасно. Така стратегія довготривалого фінансового планування пояснюється тим, що футбол має найшвидші темпи росту порівняно з іншими видами спорту в США.

Проте найголовнішим фактором, що дозволить футболу стати одним з найбільш популярних видів спорту в США є інтернаціоналізація країни. За прогнозами дослідників, станом на 2050 рік кількість латиноамериканців в США становитиме не менше 30 % від всього населення.

Такі тенденції розвитку соккеру у США свідчать про те, що цей вид спорту стає невід'ємною частиною життя американців та повноправним та самодостатнім видом спорту, який щороку збільшує глядацьку аудиторію [2].

**Висновки.** Футбол в США вже за багатьма показниками встиг перевершити провідні професійні види спорту, такі як хокей та баскетбол. Цьому посприяли особливості функціонування Ліги. Підприємницька діяльність професійних клубів та Ліги, а також заходи, що проводяться з метою популяризації соккеру на американському континенті позитивно вплинули на популяризацію виду спорту.

Серед тенденцій розвитку футболу в США виділяють: зростання зацікавленості ЗМІ щодо висвітлення матчів, збільшення кількості вболівальників та відвідувачів футбольних заходів, впровадження спортивних стипендій у коледжах та університетах, створення шкільних команд з соккеру.

### **Література.**

1. Европейский футбол в США / Почему футбол станет спортом №1 в США / НЕОЧЕВИДНЫЙ СПОРТ. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PvaYcv3m1wU>.
2. MLS - самая прогрессивная лига в мире! Как им удается развивать лигу настолько круто?. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportbizinfo/2752651.html>.
3. Major League Soccer. Visit The USA. URL: <https://www.visittheusa.com/experience/major-league-soccer>.
4. Soccer continues to grow in USA, enhancing the global soccer market. URL: <https://thecomeback.com/soccer/soccer-continues-to-grow-in-usa-enhancing-the-global-soccer-market.html>.

## ЧИННИКИ ЯКІСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ГУРТКАХ СУДНОМОДЕЛЮВАННЯ

Когут І. О., Маринич В. Л., Шитікова Є. А.

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

**Вступ.** У грудні 2020 р. на замовлення Державної служби якості освіти України було проведено дослідження з питання якості та доступу дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП) до інклюзивного навчання, результати якого представлені у квітні 2021 р. Дослідження відбувалось в рамках проєкту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe), що фінансується Урядом Канади [1].

У рамках дослідження було визначено ключові чинники, від яких залежить якість процесу інклюзивного навчання. Представлені результати досліджень засвідчили проблемні моменти його розвитку у системі освіти, а також визначили низку перешкод у забезпеченні якості та ефективного доступу кожної дитини з ООП до інклюзивного навчання [2].

Принципи інклюзії наразі стають нормою не лише у сфері освіти, але і у культурі та спорті. Тому не менш актуальним є впровадження інклюзивного навчання у гуртках судномоделювання, які функціонують у закладах позашкільної освіти, та готують спортсменів-судномоделістів для участі у змаганнях, а також визначення чинників, що уповільнюють впровадження інклюзивного навчання у спорті.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності навчально-тренувальних занять у гуртках судномоделювання шляхом визначення чинників якісної організації інклюзивного навчання.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури, синтез та узагальнення, експертне опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів дослідження якості інклюзивної освіти для дітей з ООП показав, що процес інклюзивного навчання залежить від низки чинників, а саме: наявності нормативно-правової бази та необхідних документів, що регулюють діяльність та взаємодію різних фахівців; наявності підготовлених педагогів та їх комплексної взаємодії з інклюзивно-ресурсними центрами (далі – ІРЦ) та батьками; матеріально-технічна база закладу тощо [1].

Покращення інклюзивного навчання у закладах середньої освіти стейкхолдери вбачають у посиленні командної взаємодії між представниками закладу освіти, ІРЦ, батьками та командою психолого-педагогічного супроводу. Різні категорії респондентів визначили пріоритетні чинники, що впливають на організацію інклюзивного навчання: нормативно-правове регулювання і процедури; кадровий потенціал; підготовка вчителів, у яких часто відсутні додаткові компетенції для роботи з дітьми з ООП; готовність адміністрації закладу; просвіта батьків дітей з ООП; матеріально-технічна база закладу; взаємодія між вчителем, асистентом і батьками дитини [3].

Вивчення організаційних аспектів та перешкод у впровадженні інклюзивного навчання та створенні якісного освітнього середовища для дітей з ООП наразі є актуальним питанням кожної складової системи освіти.

На основі узагальнених даних, нами проведено експертне опитування п'ятнадцяти тренерів та керівників гуртків судномоделювання, яке дало змогу визначити першочергові проблеми впровадження інклюзивного навчання у гуртках спортивно-технічного профілю закладів позашкільної освіти, а саме у гуртках судномоделювання (рис. 1) [2]. На думку респондентів, найбільшою проблемою на шляху реалізації інклюзивного навчання у зазначених гуртках є фінансова. Вона полягає у тому, що не всі заклади позашкільної освіти отримують фінансові видатки на впровадження інклюзивного навчання та не мають додаткових інвестицій для створення доступного середовища для всіх категорій дітей. Разом з тим, не менш важливими є проблеми кадрового і матеріально-технічного забезпечення гуртків та архітектурна доступність закладу в цілому. Існує також низка проблем, пов'язаних з нерегульованістю питань щодо дотримання положення про організацію інклюзивного навчання в закладах позашкільної освіти, від яких залежить і доступність спортивно-технічних видів спорту.



Рис. 1 Основні проблеми реалізації інклюзивного навчання у гуртках судномодельювання, (n=15)

За результатами експертного опитування визначено чинники, що необхідні для організації якісного інклюзивного навчання у гуртках судномодельювання. Найбільш значущим чинником експерти визначили необхідність державної підтримки, метою якої має бути передбачена розробка стратегій, положень та інших документів, що регулюють відносини між керівництвом закладу, батьками, тренерами/керівниками гуртків та іншими фахівцями; заохочення та допомога закладам позашкільної освіти, у яких функціонують гуртки судномодельювання, впроваджувати інклюзивне навчання. Наступним кроком для створення умов для навчання дітей з ООП у гуртках судномодельювання експерти вбачають підготовку кваліфікованих кадрів та створення доступності закладу. Залучення дітей з ООП до занять судномодельюванням передбачає підвищення кваліфікації тренерів та керівників гуртків, формування їх готовності до роботи з дітьми різних категорій, вміння знаходити індивідуальний підхід. Не менш значущим експерти визначили наявність методичного забезпечення, оскільки важливим є розробка навчальних програм для інклюзивних груп, методичних рекомендацій. Наймеш значущим чинником експерти обрали застосування інформаційно-комунікативних технологій у процесі навчально-тренувальної діяльності та організацію більшої кількості змагань.

**Висновки.** Інтеграція дітей з ООП до загального освітнього простору потребує швидкого реагування та вирішення нагальних проблем, що є схожими для кожної складової системи освіти. Проведене опитування фахівців з судномодельювання та судномодельного спорту дало змогу визначити проблеми, що уповільнюють впровадження інклюзивного навчання у гуртках судномодельювання, а саме: фінансові, кадрові, матеріально-технічні та доступності. Ключовими чинниками для їх вирішення може стати державна підтримка (нормативно-правове та фінансове забезпечення), підготовка кваліфікованих кадрів та забезпечення архітектурної доступності закладу, у яких функціонують гуртки судномодельювання.

#### Література.

1. Дослідження якості інклюзивного навчання для дітей з особливими освітніми потребами [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/inklyuzivne-navchannya/2021/04/02/Doslidzhennya\\_yakosti\\_inklyuzivnoyi\\_osvity\\_1\\_02\\_04.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/inklyuzivne-navchannya/2021/04/02/Doslidzhennya_yakosti_inklyuzivnoyi_osvity_1_02_04.pdf)
2. Когут І. О. Організаційно-методичне забезпечення функціонування спортивно-технічних видів спорту в Україні / І. Когут, В. Маринич, Є. Шитікова // Теорія і методика фізичного виховання. – 2020 – № 3. – С. 70-73
3. Представлено результати досліджень щодо якості інклюзивної освіти та доступу дітей з особливими освітніми потребами до освітнього процесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/news/predstavleno-rezultati-doslidzhen-shodo-yakosti-inklyuzivnoyi-osviti-ta-dostupu-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-do-osvitnogo-procesu>

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Когут І. О., Степанюк О. В.

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

**Вступ.** З моменту проголошення незалежності України спостерігається активізація волонтерського руху, якому державою приділяється значна увага. Державна політика в напрямі волонтерської діяльності – це комплекс правових, адміністративних, організаційних та фінансових заходів, з використанням яких держава цілеспрямовано впливає на регулювання відносин, що виникають у волонтерській діяльності в процесі публічного адміністрування [2]. Аналіз наукових досліджень та публікацій щодо волонтерської діяльності дозволяє припустити, що питання нормативно-правового забезпечення волонтерської діяльності у фізичній культурі і спорті дотепер залишається недостатньо вивченим, що й обумовило вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – характеристика сучасного стану та тенденцій впровадження нормативно-правового забезпечення волонтерської діяльності у фізичній культурі і спорті.

**Методи дослідження.** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, даних мережі Інтернет; порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою аналізу нормативно-правової документації та даних літературних джерел встановлено три основні групи на які поділяються нормативно-правові акти в сфері волонтерської діяльності (рис. 1).



Рис. 1 Класифікація нормативно-правових актів волонтерської діяльності

В Україні до квітня 2011 р. була відсутня цілісна законодавча база врегулювання діяльності волонтерів, що створювало перешкоди для послідовного розвитку волонтерського руху в Україні. Роль волонтерства на державному рівні регламентується Конституцією України, Законами України, міжнародними договорами, Розпорядженнями та постановами Президента України, Кабінету міністрів України та іншими нормативно-правовими актами.

Дані акти базуються на «Загальній Декларації волонтерів» (1990): «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», (21 червня 2001 р.), де визначено основні поняття волонтерського руху, напрями державної політики у сфері соціальної роботи з дітьми та молоддю серед яких визначений такий напрям, як сприяння розвитку та підтримки волонтерського руху [3].

Головним законодавчим актом, що регулює волонтерську діяльність в державі є Закон України «Про волонтерську діяльність» (06 липня 2011 р.), в якому визначені основні дефініції, принципи, напрями, законодавчо закріплено права волонтерів, визначено права і обов'язки організацій та установ, які залучають волонтерів, фінансування та витрати на забезпечення волонтерської діяльності.

Під час проведення чемпіонату Європи з футболу 2012 р. відбувся сплеск волонтерської активності. Задля забезпечення порядку та безпеки, Верховною Радою України був прийнятий Закон від 08 липня 2011 р. «Про особливості забезпечення громадського порядку та громадської безпеки у зв'язку з підготовкою та проведенням футбольних матчів». Зазначений закон регулює відносини пов'язані з волонтерською діяльністю під час футбольних матчів, визначає організаційно-правові особливості волонтерською діяльності.

Крім профільного закону до законодавчих актів, які регулюють питання волонтерської діяльності в Україні, також належать закони України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про соціальні послуги», «Про благодійну діяльність та благодійні організації», «Про фізичну культуру та спорт».

Крім того, в Україні проводяться різноманітні заходи, пов'язані з популяризацією волонтерської діяльності (Всеукраїнський круглий стіл «Закон України «Про волонтерську діяльність»: сприяння розвитку чи створення перепон?», Міжнародна конференція «Волонтерство – шлях до благодійності для кожного», Конкурс на кращу програму з корпоративного волонтерства, Міжнародна конференція «Корпоративне волонтерство: 3Д» тощо) [1].

**Висновок.** Отже, затвердження Закону України «Про волонтерську діяльність» вказує на визнання державою волонтерського руху, виводить його на якісно новий рівень, посилює законодавчу базу щодо організації діяльності волонтерів.

### Література.

1. Лях ТЛ. Проблеми нормативно-правового забезпечення волонтерської діяльності в Україні. В: Носко М, редактор. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. пр. Вип. 104, т. 2. Чернігів: ЧНПУ; 2012 с. 111–115.
2. Мазій ІВ. Аналіз нормативно-правового забезпечення волонтерської діяльності в Україні. Державне управління. 2018. №7 С. 114-118. URL: [http://www.investplan.com.ua/pdf/7\\_2018/26.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/7_2018/26.pdf)
3. Омеляненко В, Омеляненко І. Волонтерство у масовому спорті. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, Управління розвитком масової фізичної культури. 2019. №1 С.39-44 URL: [http://dSPACE.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15242/1/10\\_Omelyanenko\\_Omelyanenko.pdf](http://dSPACE.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15242/1/10_Omelyanenko_Omelyanenko.pdf) (дата звернення 07.04.2021).
4. Про волонтерську діяльність : Закон України редакція від 31.08.2018 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>
5. Тарасенко Т. Волонтерська діяльність як пріоритет державної молодіжної політики в Україні. Державне управління та місцеве самоврядування. 2016. Вип. 2. С. 121-129. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/dums\\_2016\\_2\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/dums_2016_2_17). (дата звернення 06.08.2020).

## ПЕРЕДУМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПІВ НАЛЕЖНОГО ВРЯДУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Кропивницька Т.А., Іваницька І.С.

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

**Вступ.** Спортивні федерації виступають однією з головних ланок організаційної системи управління фізичною культурою та спортом. Вони відносяться до громадських організацій і головною метою їх діяльності є розвиток певного виду спорту.

В останні десятиріччя у спорті на міжнародному, національному рівнях, у державному та громадському секторах часто піднімаються питання належного врядування, зокрема і в спортивних федераціях. До головних його принципів відносяться: прозорість фінансових інструментів, демократичність виборчого процесу та діяльності, гендерний аспект, замученість всіх учасників до прийняття рішень, соціальна відповідальність тощо.

Про актуальність цих питань свідчать роботи зарубіжних науковців. Так, у своїй статті Jean-Loup Chappelet [5] наголошує на важливості запровадження принципів належного врядування у міжнародний спорт з метою збереження його цілісності та соціально-освітньої цінності в очах громадськості. Разом із співавтором Michaël Mrkonjić [6] досліджують їх реалізацію у діяльності міжнародних урядових організацій, таких як Рада Європи, Європейський Союз, та неурядових, таких як Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна федерація футбольних асоціацій тощо. Подібні дослідження проводили J.Alm [3], С. F. Johansen [7] та багато інших. Аналіз літератури засвідчив широке висвітлення цих питань у роботах закордонних фахівців і майже відсутність публікацій такого спрямування у працях вітчизняних науковців.

**Мета дослідження** – дослідження стану питання щодо оприлюднення статутів на веб-сайтах спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту як головної передумови дотримання принципів належного врядування в діяльності цих організацій.

**Методи дослідження:** аналіз (у тому числі літературних, документальних джерел та інформації офіційних сайтів організацій), контент-аналіз, синтез і узагальнення; порівняння, математична обробка даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відмінною рисою діяльності спортивних федерацій в країнах Європи, США, у порівнянні з Україною, є їхня автономія. Поряд з цим у спорті існує низка проблем, подолати яку можливо при умові підвищення етичних стандартів та сприяння демократії, прозорості. У цьому напрямі цікава ініціатива Датського інституту спортивних досліджень, створеному Міністерством культури Данії у 2004 році. Основними цілями інституту є ініціювання та підтримка дослідницьких соціальних розробок у галузі спорту, аналіз спортивних політичних ініціатив та стимулювання публічної дискусії щодо найважливіших питань у спортивному секторі. Один з їхніх проєктів – «Play the Game» (автор та науковий координатор – доктор Arnout Geeraert)[4], спрямований на оцінку належного управління за допомогою визначених 274 показників, які характеризують чотири критерії: прозорість, демократичні процеси, внутрішню підзвітність, контроль й суспільну відповідальність. Аналіз цього проєкту дозволив встановити, що 54 показники (20% від загальної їх кількості) стосується оцінки статуту – одного з головних документів кожної організації, де представлено ключові засади її діяльності. Вітається його оприлюднення на офіційному веб-сайті спортивної організації.

В Україні станом на 1.05.2021 р. офіційно зареєстровано 94 спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту [1, 2]. Нами було проведено контент-аналіз офіційних сайтів всіх цих організацій на предмет оприлюднення статутів.

Результати засвідчили, що майже половина спортивних федерацій розміщують статuti на власних сайтах (рис. 1). Проте великий відсоток тих, хто не дотримується такої практики. Існує низка федерацій, які взагалі не мають власного сайту, лише представлені у соціальних мережах.

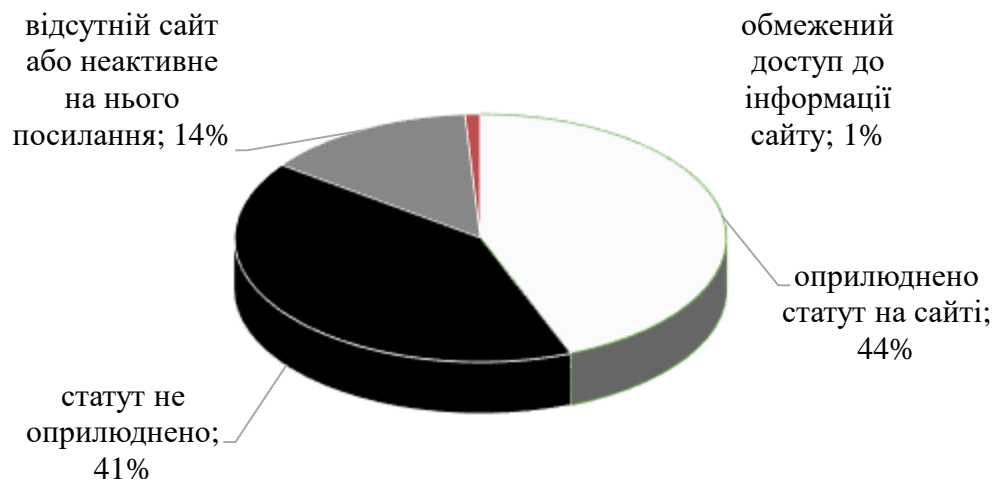


Рисунок 1. Стан оприлюднення статутів спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту на їх веб сайтах (n = 94)

**Висновки.** Для відповідності діяльності спортивної федерації принципам належного управління першим кроком має стати оприлюднення статуту на власному веб сайті. Кожна федерація має знати сутність цих принципів і намагатися дотримуватися їх у своїй діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вибір кращих 10 спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту (за рейтингом Спортивного комітету України) й аналіз положень їх статутів на відповідність принципам належного управління (згідно проєкту «PlaytheGame»).

#### Література.

1. Всеукраїнські федерації [Інтернет]. 2021. [цитовано 2021 Лют 20]. Доступно: <https://scu.org.ua/fednraci%d1%97/>
2. Федерації з неолімпійських видів спорту [Інтернет]. 2021. [цитовано 2021 Лют 20]. Доступно: <https://sport.gov.ua/sport/nacionalni-federaciyi-z-neolimpijskih-vidiv-sportu>
3. Alm J. Action for good governance in international sports organisations. Play the Game. Danish Institute for Sports Studies. 2013. [Інтернет]. Доступно: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1405470/FULLTEXT01.pdf>
4. Geeraert A. National sports governance observer. Indicators for good governance in national federations. Preliminary report. Play the Game. Danish Institute for Sports Studies Kanonbådsvej. 2017. [Інтернет]. Доступно: [www.playthegame.org](http://www.playthegame.org)
5. Chappelet JL. Beyond governance: the need to improve the regulation of international sport. Sport in Society. 2017. [Інтернет]. Доступно: [https://www.researchgate.net/publication/321383720\\_Beyond\\_governance\\_the\\_need\\_to\\_improve\\_the\\_regulation\\_of\\_international\\_sport](https://www.researchgate.net/publication/321383720_Beyond_governance_the_need_to_improve_the_regulation_of_international_sport)
6. Chappelet JL. Existing governance principles in sport: a review of published literature. Play the Game. 2013; 222–240. [Інтернет]. Доступно: <http://www.icsspe.org/system/files/Chappelet%20%26%20Mrkonjic%20%282013%29.%20Existing%20Governance%20Principles%20in%20Sport.pdf>
7. Johansen CF. Sports Governance Observer. 2019. [Інтернет]. Доступно: [https://www.playthegame.org/media/9450784/SGO-2019\\_Christina-Friis-Johansen-131019\\_final.pdf](https://www.playthegame.org/media/9450784/SGO-2019_Christina-Friis-Johansen-131019_final.pdf)

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНИХ ЗМАГАНЬ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Кузьома В.А., Краснянський К.В.

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

**Вступ.** Сьогодні в Україні активно розвивається система комплексних змагань з неолімпійських видів спорту. Так, починаючи з 2011 року в нашій державі на постійні основі проводяться Всеукраїнські комплексні змагання з неолімпійських видів спорту (Всеукраїнські пляжні ігри, Всеукраїнські ігри єдиноборств та Всеукраїнські студентські ігри) [1, 5]. Метою цих проектів є популяризація неолімпійських видів спорту в Україні та залучення населення до занять фізичною активністю [3]. Досягнення зазначеної мети можливе тільки при високому рівні підготовки та проведення змагань. Однак, організація таких проектів супроводжується наявністю певних груп проблем: організаційних, матеріально-технічних, економічних, інформаційних та ін. Розуміння особливостей організації комплексних змагань з неолімпійських видів спорт, дозволить попередити виникнення зазначених проблем, що і обумовлює актуальність наших досліджень.

**Мета дослідження** – обґрунтування особливостей організації комплексних змагань з неолімпійських видів спорту в Україні.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз доступної літератури, свідчить, що організація і проведення комплексних змагань має свої закономірності та особливості [4]. Розглядаючи Всеукраїнські комплексні змагання з неолімпійських видів спорту, необхідно відзначити, що їх організатором та ініціатором виступає Спортивний комітет України, тому всі ці проекти мають схожу структуру підготовки та проведення. Так, на початковому етапі формується організаційний комітет майбутніх змагань, визначається коло організацій і структур, пов'язаних з підготовкою, плануванням і реалізацією всіх завдань майбутньої події. Крім цього, завданням організаційного комітету є визначення місця та часу проведення проекту, формування спортивної та шоу програми, розробка положення про організацію турніру.

Після створення організаційного комітету починається підготовка плану проведення змагання. В цьому документі, зазначаються основні напрями роботи та відповідальні особи [4]. Необхідно відзначити, що цей план може створюватись в електронному варіанті у спеціальних інтернет-програмах, що спрощує комунікацію організаторів змагань. В свою чергу необхідно враховувати, що використання подібних програм потребує вміння використовувати сучасні комп'ютерні технології.

Важливим аспектом проведення Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту є підготовка спортивної арени. Організаторам змагань необхідно врахувати побажання представників всіх видів спорту, представлених в програмі заходу, та надати можливість проведення змагань у відповідності до правил з видів спорту. Крім цього, необхідно враховувати побажання спонсорів та телекомпаній (при наявності телетрансляцій).

Необхідно відзначити, що метою Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту є популяризація неолімпійського спорту серед населення України, тому важливим є інформаційне висвітлення заходу та його реклама. Після проведення змагань організаційний комітет повинен підготувати звітну документацію.

Таким чином, важливе місце в системі змагань національного рівня займають Всеукраїнські комплексні змагання з неолімпійських видів спорту. За допомогою цих проектів набувають все більшої популярності неолімпійські види спорту та спортивні дисципліни та поширюються ідеї здорового способу життя серед населення країни.



**Висновки.** Організатором Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту виступає Спортивний комітет України, тому ці проекти мають схожу структуру підготовки та проведення. Основним органом який відповідає за організацію цих змагань виступає організаційний комітет, який створюється для кожного окремого змагання. До складу організаційного комітету входять представники спортивного комітету України та національних спортивних федерацій види спорту яких представлені у програмі заходу.

#### **Література.**

1. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні / Н. Г. Долбишева // Теорія і практика фізичного виховання : [науково-методичний журнал]. – 2012. – С. 393–400

2. Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі : Монографія / Н. Г. Долбишева. – Дн-вськ. – Вид-во Маковецький, 2012. – 258 с

3. Навчальний посібник «Неолімпійський спорт»/ Є.В.Імас, С.Ф. Матвєєв, О.В. Борисова [и др., ] - К.: ТОВ «НВП «Олимпийская литература», 2015. – 184 с.

4. Краснянський К. В. Організаційні засади проведення комплексних змагань з неолімпійських видів спорту. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / К. В. Краснянський. – Київ: НУФВСУ. - 2020. - 21 с.

5. Офіційний сайт Спортивного комітету України. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://scu.org.ua>.

## ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО АНАЛІЗУ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ТА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Нерода Н.В.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
Львів, Україна*

**Вступ.** Олімпійський рух сучасності можна вважати наймасовішим та наймасштабнішим соціально-культурним явищем, яке об'єднує спортсменів, суддів, глядачів, журналістів, представників бізнесу і політики з усього світу.

Історія олімпійського руху яскраво демонструє процес трансформації від спортивних змагань до важливої складової світової культури [1, 4]. Крім того, починаючи з 80-х рр. ХХ ст. сучасний олімпійський рух це комерційне і інвестиційне підприємство зі своїми економічними і інфраструктурними ресурсами [3].

Результати численних досліджень підтверджують значне зацікавлення щодо вивчення питань, пов'язаних з проблематикою олімпійського руху, зокрема з проблемою періодизації.

**Мета дослідження:** виявити особливості підходів щодо періодизації олімпійського руху та Олімпійських ігор.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, абстрагування, наукова індукція, системний підхід.

**Результати дослідження.** Виявлення окремих етапів розвитку та періодизація загалом використовується науковцями для вивчення і розуміння як олімпійського руху в цілому, так і окремих його складових.

На підставі сукупності політичних, економічних та спортивних чинників В. Н. Платонов, М.М.Булатова, С.Н.Бубка [4] пропонують періодизацію Ігор Олімпіад, що складеться з таких етапів як Ігри I-V Олімпіад (1896 – 1912 рр.); Ігри VII-XIV Олімпіад (1920 – 1948 рр.); Ігри XV-XXIV Олімпіад (1952-1988 рр.); Ігри XXV Олімпіад і наступні (з 1992 р.).

Процес становлення і розвитку олімпійського руху як феномену сучасності, К.Рубіо пропонує розподіляти [6] на чотири етапи – «становлення» (1896-1912 рр.), «утвердження» (1920-1936 рр.), «конфлікту» (1948-1984 рр.) та «професійний етап» (з 1988 р.) на підставі основних історичних подій.

Своєю чергою, Р.М.Нуреев, Е.В.Маркин, на підставі аналізу джерел фінансування олімпійського руху виділяють чотири етапи його розвитку 1896-1932 рр. – формування механізмів фінансування олімпійського руху; 1936-1972 рр. – пошуку нових джерел фінансування; 1972-1998 рр. – оптимізації джерел фінансування; з 1998 р. – запровадження і фінансового використання сучасних високих технологій [3].

Екологічна періодизація сучасного олімпійського руху, розроблена О.В.Ярмолюк на підставі впливу проведення Олімпійських ігор на стан довкілля [5], включає в себе етапи: «екологічно нейтральні Олімпійські ігри» (1896-1936 рр.); «екологічно несприятливі Олімпійські ігри» (1948-1972 рр.); «екологічно негативні Олімпійські ігри» (1976–1992 рр.); «екологічно орієнтовані Олімпійські ігри» (1994 – 2002 рр.); «екологічно позитивні Олімпійські ігри» (2004 - 2008 рр.) та «сталі Олімпійські ігри» (з 2010 р. – по теперішній час).

Розв'язання проблеми періодизації міжнародного олімпійського руху І.І.Круглик [1] пропонує здійснювати на підставі врахування еволюції ідей олімпізму і виступів національної команди Республіки Беларусь на Олімпійських іграх. В запропонованій періодизації, в основу якої покладений військовий чинник, як основний кризовий чинник в реалізації ідей олімпізму, та критерії участі білоруських спортсменів в Іграх Олімпіад, автор виокремлює такі періоди як відродження і становлення (1894-1912 рр.); передвоєнний, воєнний, післявоєнний період (1913-1920 рр.); міжвоєнний (1921-1935 рр.); передвоєнний, воєнний, післявоєнний період, пов'язаний з Другою світовою війною (1936-1951 рр.); період виступів спортсменів у складі БРСР та СНД (1952-1992 рр.); період представлення команди Республіки Беларусь на Іграх Олімпіад (1993-2022 рр.).

Серед основних підходів щодо дослідження історії розвитку олімпійського руху варто відзначити практику розгляду періодизації розвитку його окремих складових. Так, С.Матвеев, І.Когут, Е.Гончаренко [2], розглядаючи процес еволюції олімпійського волонтерства виділяють чотири етапи його розвитку: 1896–1948 рр. – відсутність офіційного статусу добровольців; 1948-1980 рр. – збільшення числа добровільних помічників в процесі підготовки і проведенні Олімпійських ігор, розширення їх функціональних обов'язків; 1980-1992 рр. – початок формування сучасної моделі олімпійських добровольців; з 1992 р. – волонтерство розглядається як обов'язковий напрям діяльності організаційних комітетів Олімпійських ігор.

Аналіз запропонованих підходів до періодизації олімпійського руху та його складових дозволив виявити певні протиріччя: авторські погляди щодо періодизації олімпійського руху потребують актуалізації інформації і визначення подальших етапів розвитку сучасного олімпійського руху, що обумовлено необхідністю врахування змін, які характерні для спортивної галузі, міжнародної політики та світової економіки; переважну орієнтацію на проведення Ігор Олімпіад, майже без урахування подій зимових олімпійських ігор, які є невід'ємною складовою олімпійського руху; неоднозначність визначення меж етапів (періодів) тощо.

**Висновки.** Багатогранність та динамічність олімпійського руху дозволяє науковцям використовувати різноманітні критерії періодизації його розвитку. Проте, переважна більшість авторських поглядів на періодизацію розвитку олімпійського руху мають яскраво виражений проблемноорієнтований характер. Отже, обґрунтування комплексного підходу до розгляду періодизації розвитку олімпійського руху є актуальною науково-методологічною проблемою, що потребує свого розв'язання.

### Література.

1. Круглик ИИ. Проблема периодизации международного олимпийского движения на основе эволюции олимпизма. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020; 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-periodizatsii-mezhdunarodnogo-olimpiyskogo-dvizheniya-na-osnove-evolyutsii-olimpizma> (дата обращения: 22.11.2020).
2. Матвеев СФ, Когут ИО, Гончаренко ЕВ. Волонтерское движение в спорте: проблемы и перспективы. Наука в олимпийском спорте. 2011;1-2: 111-121.
3. Нуреев РМ., Маркин ЕВ. Эти разные Олимпийские игры. Пространство экономики. 2009;3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eti-raznye-olimpiyskie-igry> (дата обращения: 22.11.2020). Нуреев РМ, Маркина ЕВ. Экономика олимпийских игр. Общество с ограниченной ответственностью Юридическое издательство Норма. 2017.
4. Платонов ВН, Булатова ММ, Бубка СН и др. Олимпийский спорт. Киев: Олимпийская література, 2009; 1. 736 с.
5. Ярмолюк ОВ, Бойко ДМ. Екологічна періодизація сучасного Олімпійського руху. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15 науково-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт), 2017; 9:125-132.
6. Rubio K. Olympic games of modern era: a proposal of periodization. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2010; 24(1):55-68.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВЕЙКБОРДИНГУ В НІМЕЧЧИНІ

Пономаренко А., Шинкарук О.

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

**Вступ.** Вейкбординг – складно координаційний екстремальний вид спорту, який поєднує в себе елементи серфінгу, сноубордингу, скейтбордингу та водних лиж. Особливостями виду спорту є пересування по воді на короткій та широкій дошці та виконання різноманітних трюків – стрибків, елементів акробатики і воднолижного слалому. У вейкбордингу виділяють дві дисципліни: катерний і кабельний вейкбординг [4]. Найбільший розвиток цей вид екстремального спорту має в Європі, Америці, та Австралії. Поширення популярності вейкбордингу в світі потребує досліджень та формування системи знань з цього виду спорту, що обумовлює актуальність досліджень в цьому напрямку.

**Мета дослідження:** дослідити особливості розвитку та функціонування вейкбордингу в країнах Європи на прикладі Німеччини.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та даних Інтернет, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвитком вейкбордингом у Німеччині опікується Німецька асоціація з водних лиж та вейкбордингу (DWWV - Der Deutsche Wasserski- und Wakeboard Verband). Вона виступає головною організацією всіх клубів водних лиж та вейкбордингу в Німеччині, що визнана Німецькою конфедерацією олімпійських видів спорту (DOSB - Deutschen Olympischen Sportbund). Асоціація здійснює свою діяльність на громадських засадах і має спортивну дирекцію / офіс. Співпрацює з Міжнародною федерацією з воднолижного спорту та вейкбордингу (IWWF).

Головною візією Асоціації є популяризація спорту вищих досягнень. Одним із завдань Асоціації є представництво водних лиж у всіх відповідних національних та міжнародних Асоціаціях. Німецька асоціація з водних лиж та вейкбордингу представляє свої дисципліни у всіх державних та офіційних установах, серед громадськості. Німецька асоціація з водних лиж та вейкбордингу створює та контролює єдині правила водних лиж на національному рівні з урахуванням міжнародних норм. З цією метою вона готує спортсменів, фахівців-тренерів, тренерів, арбітрів та водіїв катерів, які опікуються розвитком та популяризацією всіх водних дисциплін Асоціації.

В Німеччині змагання з вейкбордингу проводяться щорічно з різних дисциплін як на національному, так і на міжнародному рівні. Таким чином, пропагується змагальний спорт, проте особливе місце займає і розвиток вейкбордингу як популярного рекреаційного виду спорту, де головною метою є ознайомлення молоді з змагальними дисциплінами вейкбордингу, особливо на клубному рівні.

Німецька асоціація з водних лиж та вейкбордингу має п'ять спортивних відділів, що фінансуються Федеральним міністерством: катання босоніж; парні, стрибкові, слаломні водні лижі (катерна та канатна версії) та вейкборд (катерна та канатна версії). Крім того, існує воднолижне шоу, яке поєднує всі види спорту. Кожне відділення має власну велику команду, яка представляє Німецьку асоціацію з водних лиж та вейкбордингу на міжнародному рівні, наприклад, на чемпіонатах Європи та світу. Всі департаменти на федеральному рівні пропонують регулярні навчально-тренувальні збори у вигляді таборів, де підготовку здійснюють висококваліфіковані тренери. Крім того, кожен клуб та регіональна Асоціація підтримує своїх членів шляхом забезпечення відповідної підготовки. Кожен член Німецької асоціації з водних лиж та вейкбордингу отримує німецьку спортивну карту. Це пропонує безліч переваг та можливостей, а також новини зі світу спорту, спеціальні пропозиції та великі пропозиції для членів клубу.

До вейкбордингу включено 2 дисципліни: вейкбординг та вейккейт, в яких проводяться змагання як за катером, так і на канатній дорозі. Також проводяться змагання з дисциплін

воднолижного спорту, стрибків та слалому, з лижами чи без них (босоніж). Кожен департамент має віце-президента, який бере на себе відповідальність за спортивні та фінансові питання та представляє департамент у виконавчому комітеті. Кожен керівник відділу має власну комісію, яка працює та підтримує його.

Особливе місце в розвитку водних дисциплін Асоціації займає збереження довкілля: збереження та використання існуючі водойми для катання на водних лижах та вейкбордингу, охорону води, довкілля та підтримка ландшафту. Спортивною та соціальною проблемою Німецької асоціації водних лиж та вейкбордингу можна зазначити залучення дітей та молоді до занять водними лижами та вейкбордингом, просування їх як змагальних видів спорту. Це потребує і фінансової підтримки різних організацій, як наприклад фінансування з боку самої Асоціації (DWWV) та Фонду Йохена Менцеля. DWWF підтримує і напрямок роботи з різними верствами населення, популяризацію серед них водних лиж та вейкбордингу. Асоціація здійснює набір людей різного віку, зацікавлених у водних видах спорту, їх дозвілля, для організованих клубом занять водними лижами та вейкбордингом.

Проблемами, які є характерними для розвитку та популяризації водних лиж та вейкбордингу у Німеччині можна визначити:

- DWWV є однією з найменших асоціацій Німецької конфедерації з олімпійських видів спорту у Німеччині;
- неолімпійські види спорту, якими є дисципліни з водних лиж, вейкбордингу мають набагато меншу підтримку з проведення змагань в порівнянні зі спортивними дисциплінами та видами спорту олімпійських асоціацій;
- заняття водними лижами та вейкбордингом потребує значних фінансових вкладень та витрат (канатна дорога, катери, облаштування водойм, участь у змаганнях та чемпіонатах у всьому світі тощо).

Діяльність Німецької асоціації з водних лиж та вейкбордингу спрямована в умовах сучасного розвитку спорту на створення умови для продовження та розширення успішних дисциплін з водних лиж та вейкбордингу в довгостроковій перспективі. Одним з напрямків такої діяльності є робота з асоціаціями на федеральному та міжнародному рівні, залучення до роботи з DWWV, до розвитку водних дисциплін кабельних операторів, приватних осіб та інших спонсорів. Це може бути здійснено шляхом залучення нових членів до Асоціації, громадських кампаній та цілеспрямованої роботи зі зв'язками з громадськістю. Для розширення можливостей фінансування водних лиж та вейкбордингу DWWV розробляє та пропонує проекти з навчання, подальшої освіти тренерів та інструкторів, роботи з громадськістю.

**Висновок.** Таким чином, можна визначити, що розвиток вейкбордингу в Німеччині здійснюється Німецькою асоціацією з водних лиж та вейкбордингу в напрямках: розвиток вейкбордингу як неолімпійського виду спорту зі своєю системою підготовки та змагань, розвиток масового вейкбордингу як рекреаційного виду оздоровчої діяльності різних верств населення. Реалізація цих основних напрямів дозволяє розвивати та популяризувати вейкбординг в Німеччині.

#### **Література.**

1. Шинкарук О., Пономаренко А. Вейкбординг: особливості та розвиток як екстремального виду спорту в Україні // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020; 116-7
2. Шинкарук О., Пономаренко А. Управління буксирувальними водними видами спорту та вейкбордингом як екстремальним видом спорту в світі. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020: 39-40
3. <https://www.dwwv.de/verband>.
4. <http://www.wakespot.com.ua/wiki/istoriia-zarozhdeniia-i-razvitiia-veikbordinga/>

## ПРО СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ПРАЦІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Пшеничний Д.Г., Ковтун Д.О.

*ТОВ «Бердянський університет менеджменту і бізнесу», м. Бердянськ, Україна*

**Вступ.** В Україні сьогодні приділяється велика увага розвитку фізичної культури та спорту, а значить і діяльності осіб, завдяки яким стає можливе проведення спортивних змагань. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року (далі Програма) наголошує на визначенні провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві [1].

Питання врегулювання трудових відносин у такій специфічній сфері як спорт потребує вдосконалення, оскільки праця спортсмена та тренера така сама важлива як праця шахтаря.

**Мета:** дослідити нормативно-правове регулювання праці спортсменів, надати пропозиції щодо його вдосконалення.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез наукових та нормативно-правових джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Соціальна справедливість в спорті – це гідна праця, соціальний захист, впевненість у завтрашньому спортсменів, тренерів та інших фахівців сфери фізичної культури і спорту.

В Програмі не акцентується увага на вдосконаленні умов праці спортсменів та тренерів. В «Очікуваних результатах» ми лише бачимо таке формулювання: «забезпечити підвищення рівня професійних знань, фахового рівня та вміння працювати в нових соціально-економічних умовах, а також здійснення контролю за станом здоров'я, профілактикою травматизму, захворювань та якістю наданих медичних послуг». Але воно не відповідає в повній мірі завданню соціального захисту праці.

Не можна при визначенні провідної ролі фізичної культури і спорту, як важливого фактору здорового способу життя та позитивного іміджу держави, оминати питання вдосконалення правового регулювання праці спортсменів та тренерів.

Відповідно до статті 37 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (далі Закон) для врегулювання трудових правовідносин між спортсменами, фахівцями штатної команди національних збірних команд України та Центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, укладається трудовий договір (контракт) відповідно до Кодексу законів про працю України [2].

В сфері професійного спорту спортсмен набуває статусу спортсмена-професіонала з моменту укладення контракту з відповідними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту про участь у змаганнях серед спортсменів-професіоналів відповідно до статті 38 цього Закону. Професійний спорт - комерційний напрям діяльності у спорті, пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку. А отже мова йде про контракт, як про цивільно-правову угоду, яка регулюється нормами не трудового, а цивільного законодавства.

Ю.С. Суха в своєму дисертаційному дослідженні «Цивільно-правові договори у сфері професійного спорту» визначає, що спортсмен-професіонал - головний суб'єкт цивільних правовідносин у професійному спорті, фізична особа, яка систематично на оплатній основі бере участь у змаганнях серед спортсменів-професіоналів з певного виду спорту, а також надає інші спортивні послуги з метою отримання прибутку, який є основним джерелом її доходів. Крім того науковець подає класифікацію цивільно-правових договорів у сфері професійного спорту. Досліджує поняття, правову природу, особливості змісту та динаміку окремих видів цивільно-

правових договорів у сфері професійного спорту: контракту про спортивну діяльність, договору про перехід спортсмена-професіонала (трансферного контракту), агентського договору, договору страхування та договору про спонсорство [3].

В Законі не має визначення поняття “спортивний контракт”, що є, на нашу думку, недосконалою юридичною технікою. Традиційно в статті 1 “Основні терміни та їх визначення” багатьох законів ми знаходимо визначення понять, які закріплюються цими нормативно-правовими актами.

Відсутність дефініцій понять може ускладнити тлумачення правової норми та правозастосування. В нашому випадку, наприклад, може виникати питання: в статті 38 Закону згадується трудовий контракт чи контракт цивільно-правового характеру (договір послуги)? Нормами якого права, трудового чи цивільного, регулюються правовідносини укладення контракту в професійному спорті?

Не дає відповіді на це питання норма абзацу 2 статті 38 Закону: “Діяльність у професійному спорті спортсменів, тренерів та інших фахівців, яка полягає у підготовці та участі у спортивних змаганнях серед спортсменів-професіоналів і є основним джерелом їх доходів, провадиться відповідно до цього Закону, Кодексу законів про працю України та інших нормативно-правових актів, а також статутних та регламентних документів відповідних суб'єктів сфери фізичної культури і спорту та міжнародних спортивних організацій”, яка дає по суті можливість обирати сферу правового регулювання.

**Висновки.** Отже, ми бачимо законодавчу “прогалину” в нормативному регулюванні праці професійних спортсменів та їх тренерів. Спроба врегулювати відносини між спортивними клубами та спортсменами за допомогою лише норм трудового права не принесла необхідного результату. Спроба закріпити цивільно-правову природу спортивного контракту в Законі викликало більше суперечок, ніж однозначного трактування. Нормативне регулювання праці спортсменів-професіоналів не відзначається, на наш погляд, однозначністю закріплених правових норм. Необхідно надати чітке визначення спортивному контракту з урахуванням вимог цивільного права й закріпити дефініцію поняття в Законі України «Про фізичну культуру і спорт». Також переглянути умови “Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року” та додати напрямок вдосконалення соціального захисту праці спортсменів, тренерів та інших фахівців сфери фізичної культури і спорту.

### Література

1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р., № 115. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#n10> (дата звернення: 15.04.2021 р.).
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р., № 3808-ХІІ. Доступно: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12?find=1&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82#w1\\_1](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12?find=1&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82#w1_1) (дата звернення: 15.04.2021 р.).
3. Суха Юлія. Цивільно-правові договори у сфері професійного спорту. *Репозитарій НУ "ОЮА"*: веб-сайт. Доступно: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/819> (дата звернення: 15.04.2021 р.).

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Радченко О.В.<sup>1</sup>, Радченко С.В.<sup>2</sup>

*Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна<sup>1</sup>*

*Луцька спеціалізована школа з поглибленим вивченням англійської мови № 5, м. Луцьк, Україна<sup>2</sup>*

**Вступ.** У волейболі результат змагань визначається діями команди в цілому в процесі спортивного протистояння. Причому він є підсумком не підсумовування дій окремих гравців, а взаємодії структурних ланок команди. Така взаємодія знаходиться під контролем суперників, які намагаються його зруйнувати. Отже, володіння технікою, індивідуальною тактикою та наявність достатньої фізичної підготовки є умовами, які необхідні для успішної гри команди.

**Мета дослідження** – є вивчення ефективних шляхів підвищення результативності волейболістів в ігрових діях з урахуванням індивідуального рівня розвитку їх фізичних якостей, що дало можливість коректувати тренувальний процес.

**Методи дослідження:** тестування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Якісно новий рівень розвитку волейболу (зі зміною правил змагань зменшилась тривалість ігор і збільшилась інтенсивність; збільшився темп розвитку та завершення атаки; команди комплектуються високорослими спортсменами та ін.) вимагає нового рівня фізичної підготовки спортсменів.

У працях О.Г. Айріянц та ін. [1], Ю.В. Верхошанського [2], В.М. Платонова [3; 4; 5] та інших фізичні якості розглядаються як необхідний фундамент для визначення складних рухових дій, як бази спортивно-технічної майстерності в багатьох видах спорту, в тому числі і волейболі. При недостатньому рівні розвитку фізичних якостей рухові навички формуються, корегуються, а потім декілька разів змінюються (за ступенем підвищення фізичних якостей волейболістів). Такий шлях продовжує процес підготовки волейболістів високого класу. Таким чином, вивчення необхідних критеріїв рівня розвитку фізичних якостей для успішного оволодіння спортсменами складними руховими діями, а також пошук найбільш прогресивних методів їх розвитку, буде сприяти підвищенню ефективності процесу спортивного тренування.

В результаті проведених спостережень було встановлено, що слабкими місцями в грі команд III-II-I спортивних розрядів була низька рухливість на майданчику; недостатня сила та швидкість ударів по м'ячу; стрибки виконувались не угору, а вперед-угору, тощо.

В ході педагогічного експерименту визначалось співвідношення основних і допоміжних засобів тренування волейболістів на етапі поглибленого тренування. Експериментальним фактором дослідження є різне співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки в трьох групах і його вплив на підвищення рівня фізичної підготовки волейболістів.

Об'єм основних і допоміжних вправ складав в I групі – 70% і 30%, у II групі – 60% і 40% і в III групі – 50% і 50% загального об'єму тренувальних засобів. До основних засобів були віднесені вправи з техніки та тактики верхніх і нижніх подач, прийомів захисту та подач, нападаючих ударів і блокування, навчальні та контрольні ігри. Інтенсивність виконання усіх прийомів гри оцінювалась на основі даних тестування, які запропоновані Г.М. Максименко та ін. В якості допоміжних використовувались вправи, які розвивають основні фізичні якості: біг з прискоренням на короткі відрізки (до 20 км) з різних стартових положень, швидкі пересування різними способами, вправи з вагою, кросовий біг, інші види спортивних ігор, елементи акробатики, стрибкові вправи.

Оцінка ефективності програм, які використовувались, проводилась за кінцевими результатами педагогічних контрольних випробувань і продуктивністю ігрових дій у процесі змагань.

Ефективність ігрових дій визначали за показниками ігор між командами. Для оцінки ефективності ігрових дій волейболістів застосовували такі критерії: *подача м'яча*: ефективно - вигране очко, ускладнена організація атаки суперника; неефективно програне право на подачу, прийом подач для команди суперника не ускладнений; *прийом подачі*: ефективно - прийом виконано точно на місце гравця, який пасує, (1,2 – 2 м від сітки) або одразу на удар; неефективно – прийом виконано неточно (більше 2 м від сітки), при цьому ускладнена друга передача; *нападаючий удар*: ефективно - виграно очко, м'яч залишився в грі на боці суперника, але контратака не відбулася, м'яч залишився на своєму боці в грі та знову організовано атаку; неефективно – програне очко або право на подачу, м'яч залишився в грі на боці суперника та



організована контратака, м'яч на своєму боці, але знову організувати атаку не вдалося; *блокування*: ефективно - вигране очко або право на подачу, м'яч залишився в грі на боці суперника, м'яч залишився в грі на своєму боці майданчика та організована контратака; неефективно – програне очко, м'яч залишився в грі на своєму боці, але траєкторія польоту м'яча спрямована круто вниз; *передача м'яча в дограванні*: ефективно - виконано одразу на удар, точно на місце гравця, який пасує; неефективно - програне очко або право на подачу, виконано не точно на удар або того, що пасує; *дії захисту або страхування*: ефективно - м'яч після прийому залишився на майданчику своєї команди; неефективно - програне очко, м'яч залишився в грі, але спрямований на бік суперника або за межі майданчика своєї команди.

Кількість виконання окремих прийомів гри оцінювали за наведеними вище критеріями. В результаті ігрову майстерність волейболістів виражали у процентному відношенні ефективно виконаних прийомів гри до їх загальної кількості.

Аналіз результатів контрольних випробувань, які отримані в ході 6-ти-місячного експерименту показали, що кращими були показники у волейболістів II групи, в тренувальній програмі яких процентне співвідношення основних і допоміжних засобів складало 60% : 40%.

Виявлені, на основі тестування, недоліки в підготовці спортсменів дали можливість корегувати тренувальний процес за допомогою індивідуального планування вправ, які спрямовані на вдосконалення «відстаючих» якостей або прийомів гри.

Аналіз ефективності ігрових дій волейболістів трьох груп поданий у табл. 1.

Таблиця 1

		Ефективності ігрових дій волейболістів (%)		
Техніко-тактичні прийоми гри	Експеримент	Групи		
		I	II	III
Подача м'яча	до	50,2±3,12	48,7±3,54	34,7±4,12
	після	50,1±3,27	48,9±3,51	35,0±4,23
Прийом подачі	до	63,7±4,17	64,7±4,26	53,9±4,91
	після	63,9±4,92	65,2±4,90	52,7±5,13
Нападаючі удари	до	70,3±3,02	75,2±4,60	46,1±3,71
	після	67,4±3,15	78,3±4,12	47,2±3,64
Блокування	до	44,6±5,11	42,5±3,03	30,2±3,29
	після	45,4±4,39	46,6±3,12	31,1±3,28
Передача м'яча в дограванні	до	92,2±2,14	81,4±3,83	79,3±3,91
	після	93,0±2,91	89,7±2,96	77,5±4,19
Дії захисту та страхування	до	43,1±2,39	40,8±2,94	41,2±3,95
	після	42,4±3,03	42,1±2,72	40,2±3,73
Загальний показник гри	до	60,4±0,83	58,6±0,94	47,3±0,71
	після	60,2±0,91	61,6±0,83	47,0±0,69

**Висновки.** Результати аналізу показали, що в II групі ефективність ігрових дій волейболістів краща. Порівняння результатів тестування, які отримані експериментальним шляхом, дозволяє визначити відстаючі в розвитку фізичні якості та технічні навички за прийомами гри у волейбол. Виявлені найбільш інформативні тести, які можна використовувати для контролю за рівнем розвитку спеціальної рухової підготовки волейболістів.

#### Література.

1. Айриянц А.Г., Клещев Ю.Н., Беляев А.В. и др. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1985. 270 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
3. Максименко Г.Н., Касаткин А.Н., Филин В.П., Шевцов В.Г. О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок у специализирующихся по спортивным играм. Теория и практика физической культуры 1978. №9. С.40.
4. Платонов В.Н. Теория спорта. К.: Вища школа, 1987. 424 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олим. лит-ра, 1997. 648 с.

## ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ ГАЛУЗІ ЗНАТЬ ЯК ОСНОВА ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ ГОЛЬФУ)

Растворцев Р. А. Борисова О. В.

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

**Вступ.** Гольф є престижним і респектабельним видом спорту, який активно розвивається у світі і суттєво впливає на підтримку позитивного іміджу будь-якої країни. Сьогодні він зазнає значних змін, в деяких випадках, більше, ніж будь-який інший вид спорту, що не обмежується певною країною, а розповсюджується глобально, по всьому світу. Сприйняття гольфу з боку суспільства змінюється, особливо в країнах, де він тільки розвивається. Все це спонукає керманців індустрії переглянути та змінити імідж гольфу та традиційні підходи до організації гри на більш усталених ринках та пошук нових учасників й ринків збуту.

Труднощі розвитку та популяризації гольфу в Україні, передусім пов'язані з відсутністю традицій та інфраструктури виду спорту, кадрового забезпечення, плану розвитку, що посилюється економічними проблемами, недостатньою державною та громадською підтримкою, недосконалістю нормативно-правової, методичної, інформаційної бази. За останні 5 років гольф активно почав розвиватися в країні, значно покращилися результати виступів національної збірної команди на міжнародному рівні, але нагально стоять питання щодо вдосконалення та систематизації науково-методичних основ підготовки спортсменів, кадрового потенціалу, в тому числі і тренерів, та удосконалення матеріально технічної бази [1-5].

**Мета дослідження** - обґрунтування організаційно-методичних умов кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту (на матеріалі гольфу).

**Методи дослідження:** системний аналіз, аналіз літературних джерел, експертна оцінка, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході дослідження передбачається: визначити сутнісні характеристики гольфу як виду спорту, тенденції розвитку у світовій практиці та особливості освітнього середовища, обґрунтувати напрями формування системи підготовки фахівців з гольфу з урахуванням особливостей традиційної системи освіти в Україні та поєднання її з міжнародним досвідом у відповідності до викликів сьогодення, визначити особливості індустрії, ринку праці та професійних стандартів гольфу для формування предметної області знань, науково обґрунтувати напрями використання сучасної системи знань про гольф з метою удосконалення підготовки фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інноваційних методів навчання, досвіду управління проектами та розвитку персоналу, визначити особливості формування організаційно-керівних структур, взаємодії організацій спортивного, освітнього та дослідницького спрямування на сучасному етапі на світовому та національному рівнях, науково обґрунтувати шляхи вдосконалення системи організації та управління гольфом в Україні з урахуванням соціально-економічних і організаційно-управлінських відносин у спорті, доповнити данні про особливості функціонування організаційно-управлінської системи гольфу на міжнародному рівні, у різних країнах світу, як загальні тенденції розвитку, так і національні особливості, зумовлені принциповим впливом соціально-політичних, економічних чинників і чинників спортивного руху [1-2, 4].

Для вирішення поставленої мети, дослідження розподілено на 3 етапи. На 1 етапі дослідження вивчатиметься становлення і особливості розвитку гольфу в системі міжнародного олімпійського руху а також, напрями його комерціалізації і професіоналізації; на 2 етапі - визначатимуться особливості функціонування організаційно управлінської системи гольфу в Україні і тенденції його розвитку в країні, на 3 етапі – будуть розроблені рекомендації, щодо вдосконалення системи освіти, організації та управління гольфом в Україні.

### **Висновки.**

1. Вивчення предмету та історії розвитку гольфу, особливостей організаційно-правових основ на міжнародному рівні та у провідних країнах світу представляє особливий інтерес для наукових досліджень, а комплексний аналіз наукової та спеціальної літератури дасть змогу сформулювати предмет галузі та науково обґрунтувати перспективи розвитку гольфу в Україні на сучасному етапі.

2. Розроблені рекомендації та пропозиції зможуть бути застосовані у роботі Професійної асоціації гольфу, Всеукраїнської федерації гольфу й інших національних федерацій, при організації роботи гольф клубів, закладів вищої освіти та ін.

### **Література.**

1. Імас ЄВ, Мічуда ЮП, Ярмолюк ЄВ. Маркетинг у спорті. К: Олімп. л-ра, 2016.
2. Имас ЕВ, Борисова ОВ. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития/ Е.В. Имас, О.В. Борисова. К: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, изд-во «Олимп.лит», 2017.
3. Зуєв ВМ, Логінов ВА. Нормативне правове регулювання вітчизняної сфери фізичної культури і спорту (історія і сучасність): навч. посібник для вузів. М: Радянський спорт, 2008
4. Шамардін АІ, Фіскалов ВД, Зубарєв ЮА, Черкашин ВП. Організаційні аспекти управління фізкультурно-спортивним рухом: навчальний посібник. М: Радянський спорт, 2013.
5. Аронов ГЗ. Організаційно-педагогічне управління підприємницькою діяльністю в сфері фізичної культури. СПб: Изд-во «Олімі-СПб», 2008.

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ В УКРАЇНІ

Романова К.В., Краснянський К.В.

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

**Вступ.** В Україні акробатичний рок-н-рол починає своє зародження з 90-х років ХХ ст., саме в цей період він переходить з числа нетрадиційних видів спорту до числа неолімпійських, а Федерація акробатичного рок-н-ролу України отримує статус національної [1]. Висока видовищність акробатичного рок-н-ролу, можливість поєднання танцювальних рухів з складними акробатичними елементами, виконання дій у високому темпі обумовили зацікавленість цим видом спорту у різних верств населення.

За роки незалежності в Україні була створена система змагань з акробатичного рок-н-ролу, сформована організаційна структура та правова база виду спорту, визначена система відбору спортсменів на міжнародні змагання та ін. [2]. Однак аналіз теорії та практики свідчить, що сьогодні цей вид спорту має ряд певних проблем, серед яких: невелика кількість спортсменів, які виступають в основних категоріях, відсутність високих результатів дорослих спортсменів на міжнародному рівні, незначна географія розвитку тощо.

Таким чином, узагальнення сучасних тенденцій розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні допоможе визначити перспективи цього виду спорту в нашій державі, що і обумовлює актуальність досліджень.

**Мета дослідження** – обґрунтування перспектив розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз теорії та практики дозволив визначити основні тенденції розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні (рис.1).

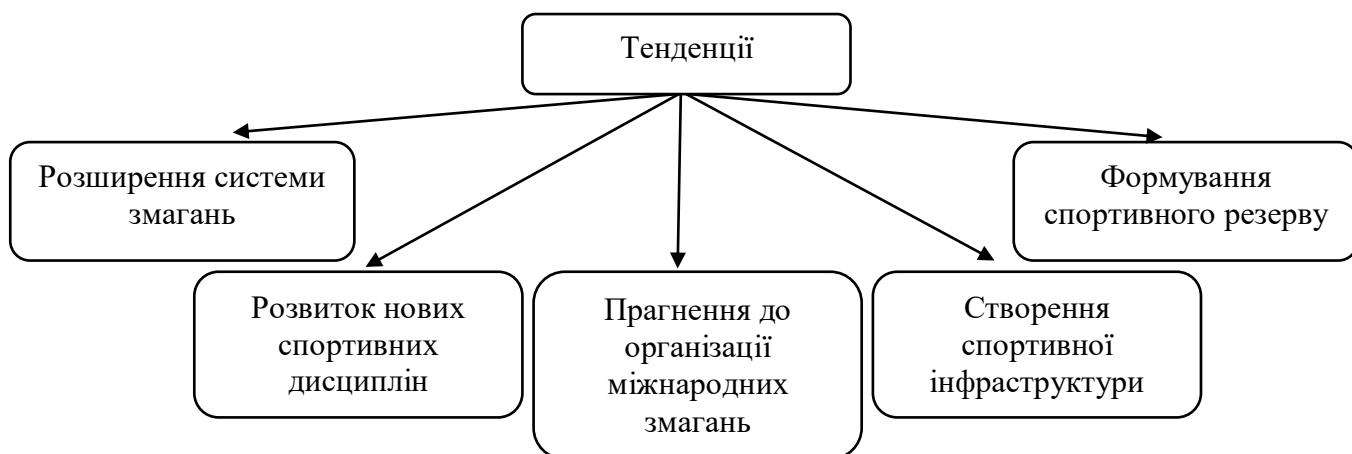


Рис. 1 Основні тенденції розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні

Аналіз офіційного сайту Федерації акробатичного рок-н-ролу України [4] свідчить, про розширення системи національних змагань. Так, до 2000 року, в нашій країні проходили Чемпіонат та Кубок України. Сьогодні система національних змагань постійно поповнюється етапами Чемпіонату України, а також різними змаганнями регіонального значення. Необхідно відзначити, прагнення спортивних функціонерів до проведення в Україні не тільки національних турнірів, а і міжнародних. Так, в 2019 році, у Харкові, були проведені етап кубку світу та Чемпіонат Європи [4].

Також, важливим моментом розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні є розвиток нових спортивних дисциплін. Так, з 2004 року в Україні запроваджується дисципліна

формейшн, до цього часу акробатичний рок-н-рол був представлений виключно у парному виконанні [3]. З 2020 року, за досвідом інших країн, починають проводитись змагання у дисципліні «Формейшн М», що включає об'єднання солісток у міні-команди. Збільшення кількості спортивних дисциплін, позитивно впливає на зацікавленість населення акробатичним рок-н-ролом [4].

Необхідно відзначити, що спортсмени України давно не показували високих результатів на змаганнях міжнародного рівня серед дорослих, однак показники виступу українців у категоріях діти, юнаки, юніори є значними. Наприклад, на Кубку Світу 2019 р. українці посіли перше, друге та п'яте місця в категорії юніори, третє місце в категорії діти [4]. Це свідчить про формування в Україні спортивного резерву, який в подальшому зміцнить позиції нашої державі на міжнародних змаганнях з акробатичного рок-н-ролу серед дорослих спортсменів.

Розуміючи необхідність наявності сучасної матеріально-технічної бази для подальшого розвитку виду спорту функціонери Федерації акробатичного рок-н-ролу України реалізують політику спрямовану на розвиток виду спорту в регіонах, створення спортивних баз міжнародного зразка, тощо.

Таким чином, одним із видів спорту, що активно розвивається в Україні є акробатичний рок-н-рол. Незважаючи на його невелику історію розвитку в нашій державі, наявність певних проблем, цей вид спорту продовжує залучати все більше людей. В Україні проходять змагання регіонального, національного та міжнародного рівнів, створюється матеріально-технічна база, розширюється система змагань та формується спортивний резерв, що свідчить про позитивні перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в подальшому.

**Висновки.** Аналіз доступної літератури дозволив визначити перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні, до них можна віднести: розширення системи змагань, розвиток нових спортивних дисциплін, прагнення до організації міжнародних змагань, створення спортивної інфраструктури, формування спортивного резерву.

### **Література.**

1. Батеева НП. Состояние и перспективы развития акробатического рок-н-рола в Украине. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011;3:169-172.
2. 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. 2018;10(104)18:20-8.
3. Кизім ПН. Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2005; 8:329.
4. Офіційний сайт федерації акробатичного рок-н-ролу України [Інтернет]. Доступно: <http://ufarr.com.ua/>.
5. Сушко РА. Рейтингова оцінка популярності видів спорту в країнах із високим рівнем розвитку баскетболу. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2015;2:78-85.

## ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЛІГ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ВІРТУАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Хіменес Х. Р.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** В сучасному суспільстві інформаційні технології проникають в більшість сфер людської життєдіяльності: робота, дозвілля, побут, освіта тощо. Не залишається осторонь і спортивна сфера. Варто констатувати, що сьогодні освоєння віртуального простору загалом та розробка і просування відеоігор на спортивну тематику – це важливе джерело доходу для професійних спортивних організацій. Сьогодні провідні професійні ліги ігрових видів спорту мають вагомі досягнення на кіберплатформі. Зокрема деякі з них розробляють навіть цілі системи кіберспортивних змагань.

**Мета дослідження:** виявити актуальні напрями розвитку професійних ліг ігрових видів спорту у віртуальному середовищі. **Методи досліджень:** аналіз та узагальнення даних; теоретична інтерпретація та пояснення; аналіз документальних матеріалів, системний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В структурі NBA з 2017 року діє так звана NBA 2K eLeague. Це спільно організована NBA та Interactive Take-Two (розробник стимулятора NBA 2K) кіберспортивна ліга. Сьогодні 22 із 30 команд ліги мають свої кіберспортивні команди і 23-я команда поєднує кращих геймерів США та Азії під керівництвом Gen.G – глобальної кіберспортивної організації. У 2020 році стартував третій ігровий сезон Ліги. Цікавим є те, що всі ігри транслюються в прямому ефірі на Twitch та, по завершенні прямих трансляцій, відкриваються у вільному доступі. Загалом Twitch та NBA підписали довгострокову угоду про трансляцію ігор NBA 2K. Перший сезон налічував близько 181604 переглядів [1]. Окрім того, у 2020 році NBA 2K eLeague підписала угоду з ESPN2 and the ESPN App про трансляцію своїх ігор. Щодо популярності, то у 2020 році світова аудиторія NBA 2K досягнула 453,8 млн. глядачів, а от дохід від неї склав 1,1 млрд. доларів.

NFL має свою серію ігрових симуляторів. Ще з 1988 року випускається так звана Madden NFL, яка курується американською корпорацією Electronic Arts і є єдиною офіційно ліцензованою серією відеоігор NFL. Цей напрям діяльності приносить Лізі щороку достатньо вагомий прибуток. Так, зокрема у 2020 році це джерело принесло 5,5 млрд. доларів прибутку.

Дещо в іншому ракурсі розвивається у віртуальному напрямі і NHL. Ліга Однак щодо віртуальних розробок, то починаючи з 2016 року Ліга у співпраці Jaunt (корпорація, яка займається розповсюдженням сюжетів у віртуальній реальності) розробили віртуальну інновацію, яка дає змогу вболівальникам, що не змогли відвідати важливі матчі NHL, все ж бути її глядачами у інший час [17]. У 2019 році цей досвід поповнився новою співпрацею з NextVR (лідер у середовищі віртуальних трансляцій подій). Корпорація відображає ігри Матчу всіх зірок NHL у 3D-стереоскопічному віртуальному форматі. Цей вміст тепер доступний безкоштовно для фанів у всьому світі на новому каналі NHL у додатку NextVR [3].

Водночас, у 2020 році для зацікавлення своїх фанів в достатньо складних умовах для спорту, які створила пандемія COVID-19, NHL разом з EA Games та ESL Gaming розробили серію віртуальних ігор за участю реальних гравців Ліги. Таким чином глядачі могли спостерігати за улюбленими іграми та гравцями [3].

У віртуальному режимі проводить свої ігри і MLB. Ліга запустила новий додаток, який дозволяє передплатникам MLB.TV переглядати ігри у віртуальній реальності [2]. Цікавим моментом є те, що через ситуацію із пандемією MLB, застосовуючи віртуальний простір і його можливості, вирішила компенсувати неможливість наповнення трибун глядачами. Зокрема Fox Sports, транслюючи бейсбольні матчі планує застосовувати фальшиве фан-аудіо та розсадити цифрових фанів на трибунах. Окрім того, у 2020 році розпочались переговори про створення он-лайн ліги. Наразі MLB вивчає наявний досвід інших таких організацій та шукає шляхи реалізації його на власній практиці [4].

Окремі факти засвідчують і про активну діяльність на базі віртуального середовища і європейських організацій, які розвивають ігрові види професійного спорту.

У футболі зокрема ще у 1993 році розроблений симулятор футбольних ігор FIFA, який до сьогодні суттєво удосконалено. При цьому в сучасності один із прогресивних проєктів FIFA – Interactive World Cup (сьогодні EWorld Cup FIFA) був визнаний найбільшою кібергрою за версією Книги рекордів Гіннеса (2004). Окрім цього із середини 90-х років почала набувати популярності гра на основі фентезі Ліги Чемпіонів UEFA – FootballCoin. А у 2016 році Nissan і PlayStation розробили віртуальну гру для фанів Ліги чемпіонів UEFA. Важливим футбольним досягненням у віртуальному середовищі є те, що у 2017 UEFA спільно з Samsung Gear VR і Oculus створили можливість для фанів бути фактично учасниками футбольних матчів вдома завдяки віртуальним технологіям.

Вагомі кроки в напрямку освоєння сучасних комп'ютерних технологій робить і керівництво FIBA та ULEB. Зокрема одним із важливих досягнень у цьому напрямі є те, що у 2008 році Euroleague Basketball спільно з U-Play Studios запустила власну відеогру. Ігри FIBA у цей же рік також стартували у відео форматі. У квітні 2015 року Euroleague Turkish Airlines стала першим у світі великим професійним змаганням на якому кожен гравець мав на собі мікрокамеру. А вже у 2017 року Euroleague Basketball і FirstVision розробили забезпечення для віртуального відтворення матчів Euroleague Turkish Airlines із застосуванням 360° камер. Сьогодні матчі стають доступними для перегляду після їх завершення.

В ногу з часом крокують і провідні світові організації тенісу і гольфу. Зокрема, у 2020 році розпочалася розробка віртуального тенісного продукту ATP 1000 Virtual Tennis на основі ATP Masters 1000 спільно з IMG Arena (букмекерська компанія) та Leap Gaming (компанія з віртуальних розробок). Це тенісна гра, розроблена спеціально для ринку спортивних ставок. У 2008 році була розроблена онлайн відео гра World Golf Tour. Також у 2020 році 2K Sports представили для широкої аудиторії нову відеогру PGA Tour 2K, яка є якісним відображенням реальних ігор даних змагань. Окрім того пандемія внесла свої корективи в звичний календар реальних турнірів з гольфу, тому керівництво PGA у 2020 році впровадили віртуальні ігри між гравцями в реальному часі. При цьому кожен мав змогу грати на власному полі.

Підсумовуючи варто відзначити, що умови останніх двох років, пов'язані із ситуацією навколо пандемії COVID-19 загалом ускладнили реальний змагальний процес, а отже організації професійного спорту почали більш активно розвивати напрями, які можуть забезпечити продаж їх продукту, а саме спортивного видовища. В цьому контексті сучасні комп'ютерні технології суттєво розширюють такі можливості.

**Висновки.** Одним із важливих напрямів діяльності професійних ліг ігрових видів спорту сьогодні є впровадження розробок у віртуальний простір. Окремі з них (NBA, NFL, FIFA/UEFA, FIBA/ULEB) упродовж тривалого часу розвивають кіберспорт на основі постійного удосконалення своїх відеоігор, інші (NHL, MLB, ATP, PGA) більш активно освоюють віртуальне середовище для перенесення туди свого реального продукту.

### Література.

1. Ядвичук Г. Деньги на ветер? Что ждёт баскетбольный киберспорт и лигу NBA 2K eLeague. URL: <https://www.championat.com/cybersport/article-3310419-что-zhdjot-basketbolnyj-kibersport-i-ligu-nba-2k-eleague.html> (дата звернення: 22.03.2020).
2. Cohen A. MLB.TV Subscribers Can Watch Games in VR This Season. URL: <https://www.sporttechie.com/mlb-baseball-virtual-reality-games-2020-season/> (дата звернення: 22.03.2021).
3. Paulus S. Hockey is back...sort of...with first virtual games scheduled. URL: <https://bluelinestation.com/2020/04/28/new-york-rangers-first-virtual-games-scheduled/> (дата звернення: 22.03.2021).
4. Topkin M. You can bet on it: MLB players compete in virtual league. URL: <https://www.tampabay.com/news/health/2020/04/13/you-can-bet-on-it-mlb-players-compete-in-virtual-league/> (дата звернення: 22.03.2021).

## СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шинкарук О., Бишевець Н., Сергієнко К., Яковенко О., Денисова Л., Южно Ю., Харченко Л.  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У системі підготовки кадрів з фізичного виховання та спорту існує низка проблем, подолання яких покладено на передові технології навчання [1, 4]. Насамперед, через упровадження змішаного навчання в рамках інформаційно-освітнього середовища ЗВО з фізичної культури і спорту, що забезпечить вирішення проблеми організації й підтримки освітнього процесу в умовах переходу ЗВО до дистанційних форм навчання [2,5]. З іншого боку, функціонування інформаційно-освітнього середовища зумовлює підвищення ефективності навчальної діяльності студентів за рахунок упровадження різноманітних електронних навчально-методичних ресурсів й телекомунікаційних засобів в тренувальному та змагальному процесі [3]. Вивчаючи концептуальні підходи до побудови інтегрованих рішень для сфери освіти в умовах розвиненого інформаційного суспільства, спостерігається недостатній рівень висвітленості питання щодо особливостей проектування й розвитку інформаційно-освітнього середовища ЗВО фізкультурного спрямування.

**Мета дослідження:** обґрунтувати та розробити структуру та зміст інформаційно-освітнього середовища закладу вищої освіти з фізичної культури та спорту.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, систематизація, узагальнення, опитування, експертна оцінка, методи статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі дослідження нами уточнено понятійний апарат. Під інформаційно-освітнім середовищем ЗВО в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту ми розуміємо інформаційний потік освітньої спрямованості, де циркулює спортивно-педагогічна інформація, яка виробляється й споживається суб'єктами освітньої діяльності в галузі фізичної культури і спорту. Створення і розвиток зазначеного середовища має на меті забезпечення умов для безперервного навчання студентів із урахуванням специфіки їх змагальної і тренувальної діяльності в умовах розвиненого інформаційного суспільства. Спортивно-педагогічна інформація – інформація, що циркулює в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, характерними рисами якої є її зв'язок із фізкультурно-спортивною діяльністю, спрямованість на висвітлення аспектів розвитку сфери фізичної культури та спорту.

В структурі інформаційно-освітнього середовища ЗВО виділено змістовну, організаційну та технологічну складові. Змістовна складова представлена інформаційним, освітнім та науково-методичним компонентами, які в сукупності складають віртуальний контент. Організаційна вміщує систему інформаційного забезпечення (функціонування єдиного банку даних освітньої інформації, що забезпечує підтримку й зберігання інформаційних фондів), систему інформаційного маркетингу (виявлення потреб інформаційних послуг, знаходження оптимальних механізмів розповсюдження освітньої інформації), а також підрозділи, які забезпечують функціонування ІОС (адміністрація, методична служба). Технологічна включає апаратну підсистему (комп'ютери), засоби масової інформації й комунікації (веб-сайти, e-mail, месенджери) та сервісну систему, що забезпечує обслуговування технічних засобів. Інформаційно-освітнє середовище ЗВО охоплює інформаційний, освітній та дослідницький рівні, причому зазначене структурування є умовним, і його рівні часто взаємодіють між собою і можуть перетинатися.

Функціонування ІОС в залежності від рівня охоплення має визначену мету, забезпечується відповідними технологіями й засобами та здійснюється за участю й підтримкою суб'єктів освітнього процесу. На інформаційному рівні метою є задоволення інформаційного попиту суб'єктів освітньої діяльності, де професорсько-викладацький склад задіяно в продукуванні інформації для створення контенту, проте суб'єкти освітньої діяльності



переважно є користувачами інформації. На дослідницькому рівні: умотивування науково-педагогічних працівників та залучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної діяльності, де суб'єкти освітньої діяльності виступають ініціаторами й активними учасниками продукування та обміну інформацією. На освітньому рівні метою виступає удосконалення освітнього процесу відповідно до потреб студентів ЗВО з фізичної культури і спорту шляхом створення умов для неперервного навчання студентів в умовах змагального і тренувального процесу. На даному рівні функціонування професорсько-викладацький склад й студенти Університету з одного боку є активними учасниками процесу створення, а з іншого – користувачами інформаційно-освітніх ресурсів.

Дослідження показало, що провідною підсистемою, яка забезпечує функціонування ІОС на інформаційному рівні є Web-сайт університету, на освітньому - дистанційні електронні курси, відкриті освітні ресурси, сервіси Гугл, на дослідницькому – вебінари, вебконференції, сайти періодичних видань НУФВСУ, а також сайти наукових шкіл НУФВСУ. Існує практика використання сервісу редагування та синхронізації файлів Google Диск, функції якого включають зберігання файлів в Інтернеті, забезпечення загального доступу до них суб'єктів освітнього процесу. Так само, як і GoogleКлас, Google Диск доступний усім, хто має особистий аккаунт Google. Зауважимо, що перераховані вище сервіси доступні в веб-інтерфейсі й на мобільних пристроях. Проте найбільш популярним програмним середовищем, що дозволяє інтегрувати та обробляти різні формати медіа-файлів, підтримує міжнародні стандарти електронного навчання, має інструменти підтримки різних платформ дистанційного навчання, надає можливість використовувати шаблони та отримувати якісний навчальний курс в ЗВО є система управління навчанням Moodle, на основі якої створено освітнє е-середовище Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ). За допомогою інформаційно-освітнього середовища ЗВО студент отримує доступ до електронних навчально-методичних ресурсів, а науково-педагогічний працівник здійснює консультативну діяльність шляхом взаємодії зі студентом на індивідуальній основі протягом засвоєння навчального матеріалу, при якому керівництво, наставництво й супровід відбувається через сучасні канали зв'язку, зокрема шляхом спілкування по скайпу, через відео конференції Zoom, за допомогою месенджерів, СМС-повідомлень, листування електронною поштою тощо. Moodle дозволяє завантажувати будь-який тип контенту. Для створення електронного контенту навчального та наукового характеру, як правило, використовують його статичний та мультимедійний типи.

**Висновок.** Поточний рівень надійності функціонування ІОС НУФВСУ можна вважати високим, а запропоновану технологію проектування такою, що дозволяє розробити й обґрунтувати загальну стратегію організації навчання студентів в ІОС ЗВО та такою, що відповідає інформаційно-освітнім потребам суб'єктів освітньої діяльності ЗВО з фізичної культури і спорту/

### Література.

1. Шинкарук О, Бишевец Н, Лихолай А. Хмарні технології в процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПУ. ім. Драгоманова. 2019;4(112):168-174.
2. Шинкарук ОА, Бишевец НГ, Яковенко ОО, Харченко ЛА. Інформаційно-освітнє середовище в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2019;8(27):367-374.
3. Шинкарук ОА, Денисова ЛВ, Харченко ЛА. Інформаційні технології як фактор освітніх перетворень в закладах вищої освіти з фізичної культури і спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;1:90-94.
4. Iakovenko OO, Shynkaruk OA, Byshevets NH. Organization of training process using modern technologies in a distance mode. В: Мат. III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 2020. (Київ, 8 квітня 2020 р.). С. 167.
5. MOODLE Статистика. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moodle.org/>

## ХАРАКТЕРИСТИКИ КІБЕРСПОРТУ ЯК СУЧАСНОГО ВИДУ СПОРТУ: ДЕФІНІЦІЯ ПОНЯТТЯ «КІБЕРСПОРТ»

Шинкарук О., Анохін Е.

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

**Вступ.** Кіберспорт виступає як субкультура з власним сленгом, понятійним апаратом, термінологією, реаліями тощо. Звичайна людина не зрозуміє і половини того, про що гравець говорить в інтерв'ю після змагання, обговорюючи, наприклад, стилі суперників. Кіберспорт за критеріями інтелектуальних і фізичних витрат, розмірів виграшів і необхідності в тренуваннях, по суті, нічим не відрізняється від багатьох видів спорту, як наприклад гольф [1, 2]. Кіберспорт - ціла «цивілізація в цивілізації» з власною субкультурою, подіями, особливими соціальними правилами і психологією відносин між гравцями. Для кіберспорту в сучасному суспільстві характерна наявність «ендемичної», капсульної, закритої, і більшою мірою міжнародної мови - а від неї і картини світу. Кіберспортсмени живуть в абсолютно іншому світі зі специфічними явищами, незрозумілими для звичайної людини, але ясними для класичних спортсменів. Кіберспорту притаманна здорова змагальність, підтримка та наступність, командна свідомість [1, 2].

**Мета дослідження:** дослідити та обґрунтувати визначення (дефініцію) поняття кіберспорт.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та даних Інтернет, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дефініція - стисле логічне визначення, яке містить у собі найістотніші ознаки поняття, що визначається [8]. Визначення (дефініція) характеризує у стислій та узагальнюючій формі основний зміст терміна. Зазвичай визначення містить вказівку, до якого ширшого (родового) поняття належить дане видове чи одиничне поняття і які його основні, найважливіші ознаки. Визначення понять одного порядку мають бути однотипно уніфіковані і відображати особливості конкретного явища, події тощо. Визначення того чи іншого предмета або явища дається у формулюванні, прийнятому в сучасній науці [10].

Розглянемо трактування дефініцій «кіберспорт». Для початку встановимо межі сучасного розуміння кіберспорту. Багато людей вважають його спортом, однак у останнього є свої критерії оцінки. Що таке спорт? Спорт - організована за певними правилами діяльність людей, що складається в зіставленні їх фізичних або інтелектуальних здібностей, а також підготовка до цієї діяльності та міжособистісні відносини, що виникають в її процесі [5]. У сучасному світі існує величезна безліч організацій, що займаються просуванням кіберспорту. Особливий вплив вони мають в країнах закордонної Азії: в тому ж Китаї, наприклад, існує державна програма розвитку кіберспорту. В Кореї трансляції ігор з Starcraft ведуться на національних каналах [5]. Кіберспортсмени витрачають по 6-10 годин на тренування. Для кіберспорту характерні всі ознаки спорту, в першу чергу змагальна діяльність і міжособистісні відносини. Якщо слідувати цим визначенням, то кіберспорт є видом спорту. Кіберспортсмен потребує низки навичок, в основному, звичайно ж, інтелектуальних. Це реакція, дрібна моторика пальців, вміння мислити нестандартно. Щоб грати в день безліч годин безперервно (відточувати навички) потрібна дуже міцна психіка.

В літературних джерелах та в мережі Інтернет можна знайти різні визначення поняття «кіберспорт» (комп'ютерний спорт, е-спорт, електронний спорт (англ. cybersport, e-Sport, electronic sport)).

Кіберспорт - командне або індивідуальне змагання на основі відеоігор [3].

Кіберспорт - вид змагальної діяльності та спеціальної практики підготовки до змагань на основі комп'ютерних та / або відеоігор, де гра надає середовище взаємодії об'єктів управління, забезпечуючи рівні умови змагань людини з людиною або команди з командою.

Тобто кіберспорт це набір інтелектуальних дисциплін, змагання з яких проходять в віртуальному просторі [9].

Кіберспорт - це змагання в віртуальному просторі, де гра є взаємодія об'єктів управління, забезпечуючи рівні умови змагань людини з людиною або команди з командою [7].

Кіберспорт - це командні та індивідуальні змагання з комп'ютерних ігор [4].

Кіберспорт - вид спорту, який представляє собою змагання в віртуальному просторі, які моделюються комп'ютерними технологіями [6].

З досліджень різних трактувань дефініції поняття «кіберспорт» можна визначити певні його ознаки:

- це вид спорту, що містить тренувальну та змагальну діяльність;
- для нього характерні правила спортивних змагань;
- містить різні кіберспортивні дисципліни;
- йому притаманні міжособистісні взаємовідносини;
- тренувальний та змагальний процес відбуваються у віртуальному просторі;
- гра виступає взаємодією об'єктів управління;
- в процесі гри спортсмени забезпечені рівними умовами змагань гравця з гравцем чи команди з командою;
- в кіберспорті дистанція (іноді значна) між спортсменами зберігається у всіх випадках і безпосереднього контакт між ними не відбувається;
- спільна взаємодія зі змагальним середовищем в реальному (а не в дискретному) часі, опосередковане спортивним інвентарем;
- неможливість відриву від змагального середовища в процесі змагання, без того щоб це не позначилося на результаті змагання.

**Висновок.** В ході досліджень визначено характерні особливості кіберспорту як вида спорту та обґрунтовано визначення поняття «кіберспорт». Таким чином, «кіберспорт» - це вид спорту, який представляє собою тренувальну та змагальну діяльність у віртуальному просторі на основі комп'ютерних та / або відеоігор, якому притаманні постійні правила спортивних змагань, міжособистісні відносини між гравцями, де гравець чи команда спільно взаємодіє зі змагальним середовищем в реальному часі, опосередковане спортивним інвентарем, на певній відстані та неможливості відриву від змагального середовища в процесі змагання.

### Література.

1. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020; 114-5

2. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю, Сергієнко К. Характерні ознаки змагальної діяльності в кіберспорті. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. ОА. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020; 183-4

3. Namari Ju, Sjöblom M. What is eSports and why do people watch it? (англ.). Internet research, 2017; 27(2); 211-32

4. Режим доступу: <https://go-sport.ru/article/что-такое-cybersport/>

5. Режим доступу: <https://intalent.pro/article/kibersport-kak-vid-sporta-stanovlenie-i-razvitie.html>

## КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ КІННОСПОРТИВНИХ КЛУБІВ: ПІДХОДИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ

Шмаренкова Н. В.

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

**Вступ.** Розвиток кінного спорту, кінного туризму та видів діяльності, пов'язаних з відновленням рухової активності людини із використанням занять верховою їздою, набуває широкого поширення як в Україні, так і в світі. Вказане обумовлено потребою покращення фізичної форми та здоров'я населення, цілями досягнень в спорті з боку молодих спортсменів, орієнтиром держави на розвиток кінного спорту на національному, міжнародному рівнях. Для реалізації зазначеного необхідні відповідне середовище, яке забезпечується кінноспортивними клубами різних видів, напрямків діяльності. З огляду на трансформації та розвиток в даній сфері, вивчення класифікації видів даних організацій є актуальним для сучасної наукової думки.

**Мета дослідження** – систематизувати наукові підходи щодо визначення видів та характеристик кінноспортивних клубів за основними ознаками розвитку.

**Методи дослідження.** Вивчення зазначеної проблематики здійснено із застосуванням методу систематизації, який дозволяє створити системне визначення підходів авторів стосовно видів кінноспортивних клубів за певними ознаками, методу порівняння, який дає змогу оцінити схожість, відмінність думок, трактувань та наукових розвідок за певними характеристиками.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Вивчення видів та характеристик кінноспортивних клубів передбачає систематизацію думок науковців, дослідників щодо їх класифікації за певними напрямками та ознаками розвитку. Спробуємо узагальнити існуючі підходи стосовно вказаного напрямку дослідження.

По-перше, можемо виокремити підхід, оснований на виділенні видів кінноспортивних клубів залежно від інфраструктури територій. В рамках такого підходу слід розглянути класифікацію даних організацій, подану в дослідженні О. Стецюк [3, с. 283-284]. Зокрема, в рамках положень дослідження авторки визначено такі види кінноспортивних клубів залежно від ознаки інфраструктурного розвитку територій:

- великі кінноспортивні клуби, розташовані в великих містах або навколо них, які орієнтовані на широкий спектр інтересів населення, масове відвідування (від занять спорту до активного дозвілля, оренда стаєнь тощо);

- невеликі кінноспортивні клуби, розміщені біля невеликих міст, які розраховані на вузький спектр послуг. Це можуть бути кінноспортивні клуби, які займаються переважно організацією кінних прогулянок, так і ті, які націлені на спортивну підготовку дітей, молоді, організацію невеликих турнірів;

- невеликі кінноспортивні клуби в рамках різних територій, які є складовими готельно-ресторанних комплексів. Вказані організації орієнтуються на організацією послуг **катання на конях**.

**На наш погляд, підхід дослідниці є ґрунтовним, хоча і не включає певні категорії вказаних організацій, зокрема, не вказано на середні кінноспортивні клуби, які створюються залежно від особливостей територіальної інфраструктури.**

По-друге, варто виділити підхід, оснований на виокремленні кінноспортивних клубів з огляду на функціональну складову їх діяльності. В контексті зазначеного підходу потрібно вказати на погляди З. Обиночної [2, с. 222], яка виділяє наступні види таких організацій в площині функціональної ознаки:

- монофункціональні кінноспортивні клуби, орієнтовані на надання послуг іпотерапії, як основної функції їх діяльності. Основними клієнтами таких організацій є населення, яке потребує іпотерапії з огляду на стан здоров'я для відновлення роботи суглобів завдяки руховій активності під час занять верховою їздою. Також іноді в рамках діяльності таких організацій пропонуються додаткові послуги, пов'язані із розташуванням, харчуванням тощо;

- багатофункціональні кінноспортивні клуби, які надають широкий спектр послуг, серед яких іпотерапія та верхова їзда, дозвілля, пов'язане із кінними прогулянками займає таку ж роль, як і торговельний, готельно-ресторанний, навчальний напрямки.

Варто зазначити, що підхід авторки хоча і сформульований на орієнтирі класифікації кінноспортивних клубів, які надають послуги іпотерапії, представлена нею систематизація в цілому дозволяє класифікувати всі види даних організацій залежно від функціональних складових.

В межах другого наукового підходу потрібно відзначити класифікацію кінноспортивних клубів, наведену в дослідженні Н. Мартишенко [1]. А саме, автором виділено види даних організацій, які функціонують залежно від основної функціональної складової (монофункціональні). Це, зокрема:

- кінноспортивні клуби, задіяні в сфері дозвілля, які надають послуги: кінних атракціонів; обслуговування урочистих подій; одноденних кінних прогулянок з відповідним інструктажем щодо поводження з конем, верхової їзди; прогулянок за кінними маршрутами та кінних походів;

- кінноспортивні клуби, які функціонують в сфері кінного спорту (надання послуг тренування, навчання верхової їзди, оренди коней, пансіону для коней, ветеринарних послуг, послуг конярів, вершників, прокату та продажу аксесуарів, організації турнірів (змагань));

- кінноспортивні клуби, які займають нішу надання лікувально-відновлювальних послуг (іпотерапія). В їх складі можуть бути задіяні як основні види послуг з іпотерапії, так і додаткові послуги.

Представлена класифікація кінноспортивних клубів, сформульована в межах орієнтиру на монофункціональну складову є досить вичерпною, її структурні складові можуть бути розширені за рахунок появи нових ринкових напрямків та тенденцій спортивної підготовки.

Слід зазначити, що в положеннях роботи М. Вінцевіч-Босого [4] сформульовано класифікацію видів кінноспортивних клубів, які функціонують на території Польщі схожу з тією, яка подана Н. Мартишенко. Вказане підтверджує ґрунтовність поглядів на вказану проблематику, визначену в дослідженні зазначеного автора.

**Висновки.** Сформульовано систематизацію наукових підходів стосовно визначення видів та характеристик кінноспортивних клубів за ключовими знаками розвитку. Встановлено, що на нинішньому етапі становлення наукової думки виокремлюються такі наукові підходи за вказаним напрямком, зокрема: підхід, оснований на визначенні видів кінноспортивних клубів залежно від інфраструктури територій; підхід, оснований на виокремленні кінноспортивних клубів з огляду на функціональну складову їх діяльності. Залежно від вказаних підходів виділено основні види таких організацій даної сфери, які функціонують на сучасному етапі розвитку кінного спорту та соціально-ринкового середовища.

### **Література.**

1. Мартышенко НС. Виды предпринимательства на базе конного туризма и спорта в Приморском крае. Экономика и предпринимательство. 2013;(3):364-7.
2. Обиначна ЗВ. Функціональні особливості закладів, що надають послуги іпотерапії. Сучасні проблеми архітектури та містобудування. 2018;(52):221-9.
3. Стецюк О. Розвиток інфраструктури кінного туризму в Україні. Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності. 2020;(1):282-5.
4. Wincewicz-Bosy M. Łańcuch dostaw ośrodków jeździeckich jako szansa rozwoju małych i średnich przedsiębiorstw. International Journal of Management and Economics. 2011;(31):351-64.



**Олімпійська  
освіта:  
соціально-  
філософські,  
історичні,  
психологічні та  
педагогічні  
аспекти**

## СУЧАСНИЙ СТАН ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Багалій А.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

**Вступ.** У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні увагу акцентовано на необхідності вивчення та осмислення різних аспектів гендерної проблематики. Одним з пріоритетних напрямів державної політики в розвитку основної школи є її спрямованість на виховання учнів різної статі, урахування вікових та статевих особливостей хлопців і дівчат у процесі формування цінностей фізичної культури та здорового способу життя. Гендерне виховання школярів на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах мають такі проблеми: не рівномірна репрезентованість осіб жіночої та чоловічої статі у педагогічному колективі; гендерна компетентності вчителя; колективи, в яких хлопчики та дівчатка навчаються разом потребують від учителів, що працюють з ними, як чоловіків, так і жінок, достатнього рівня соціальної зрілості та внутрішньої врівноваженості, робота у змішаних класах вимагає ретельного добору вчителів, які матимуть спеціальну та необхідну підготовку щодо цього, виховна робота з учнями різної статі не повинна мати узагальненого та уніфікованого характеру, вона має орієнтуватися на особливості, можливості кожної конкретної дитини [4].

**Мета:** теоретично обґрунтувати сучасний стан впровадження гендерного підходу у фізичне виховання дітей та молоді.

**Результати дослідження.** Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, позитивна практика використання гендерної складової в різних галузях знань підтверджують доцільність включення гендерного підходу до освіти в цілому та до організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання зокрема. Упродовж останнього десятиріччя у вітчизняній науці значно активізувалися дослідження гендерної проблематики. Так, Т.Ю. Круцевич, М.О. Захарченко досліджували особливості гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання школярів. Науковцями встановлено, що «гендерний підхід у фізичному вихованні виступає як можливість розширення життєвого простору, індивідуальних здібностей і задатків кожної дитини, що в подальшому сприятиме більшому залученню учнівської молоді до занять з фізичної культури та зростанню здорової нації» [5, 6].

О.О. Біліченко визначено значущі фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичною активністю студентів, до яких належать: життєві цінності, сенсожиттєві орієнтації, здатність до самоуправління, організаційні основи фізичного виховання у закладах вищої освіти, що мають різну ієрархію; виявлено гендерні особливості ознак психологічної статі у студенток, які займаються спортом, що проявляється у наявності 50 % маскуліних ознак, що не впливає на прояв фемінних якостей, яких у них більше ніж у дівчат, що не займаються спортом. Автором розширено результати дослідження про гендерні особливості захоплення дівчат та юнаків [1].

О.Ю. Марченко здійснено аналіз результатів дослідження, яке стосується гендерних відмінностей школярів у ставленні до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Дослідниця наголошує, що за для формування певної стратегії залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою, їх ставлення до рухової активності, необхідно враховувати не тільки фізіологічні та морфофункціональні особливості школярів, але і гендерні відмінності, вивчаючи інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури, впроваджуючи гендерний підхід у процес шкільного фізичного виховання [6, 7, 9].

О.С. Іщенко представлено обґрунтування педагогічних умов, що забезпечують формування ціннісних орієнтацій підлітків на основі мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Розглянуто підходи до оцінки теоретичних знань з предмета «Фізична культура» дітей середнього шкільного віку, визначено їх рівень у учнів 6-9 класів і дана кількісна оцінка теоретичних знань відповідно до сучасної програми з предмету «Фізична культура». Проаналізовано адекватність контрольних нормативів рівням компетентності учнів їх показникам вікового розвитку фізичних якостей. Визначено позитивний ефект від організаційно-методичних заходів, що об'єднують навчально-виховну роботу всіх ланок кадрового забезпечення фізичного виховання в школі. Виділено чинники, що впливають на ціннісні орієнтації підлітків та визначено умови ефективного формування мотивації школярів [3].

Результати досліджень М.М. Сاینчука свідчать про необхідність врахування гендерного підходу до формування фізичної культури учнівської молоді. Аксіонастанова старшокласників на потенціал фізичної культури розглядається автором в дискурсі культурологічних ціннісних орієнтацій. Дослідження полягало в аналізі дієвих кроків, спрямованих на поліпшення культурологічної цінності

фізичної культури в освітньому просторі. З урахуванням гендерного підходу встановлено реальні дії учнів старших класів у напрямку здоров'язбереження [10].

О.В. Фашук досліджено особливості ставлення підлітків до уроку фізичної культури з урахуванням гендерної ідентифікації. О.І. Шиян, О.В. Фашук обґрунтували актуальність дослідження проблеми існування гендерних стереотипів і дисбалансу у фізичному вихованні підлітків [11].

Дослідження, проведені І. В. Євстігнеєвою акцентують на необхідності удосконалення в загальноосвітніх навчальних закладах гендерного виховання, спрямованого на врахування вікових і статевих особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовки підлітків як основи формування інтересу до занять фізичною культурою. Дослідниця підкреслює, що важливу роль у вирішенні нагальних проблем гендерного виховання учнів основної школи відіграють уроки фізичної культури, які за умови підвищення якості, ефективності й доступності фізкультурної освіти, змін у змісті програмного матеріалу з фізичної культури, організації навчально-виховного процесу, диференціації та індивідуалізації вибору засобів і методів навчання й виховання більшою мірою б урахували інтереси, схильності й здібності учнів різної статі [2].

На думку науковців Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, О.С. Іщенко, у фізичному вихованні дітей та молоді потрібно застосовувати не лише біологічний підхід, що ґрунтується на статевому диморфізмі, який обумовлює диференціювання фізичних навантажень і нормативів фізичної підготовленості, а й гендерний підхід, який припускає, що різниця в поведінці, сприйнятті, ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок визначається не стільки фізіологічними особливостями, скільки соціалізаційними механізмами, вихованням і культурними традиціями регіону проживання [3, 4].

Проте, дослідження, проведене О.Ю. Марченко засвідчило, що гендерне виховання досі не набуло належного поширення у закладах середньої освіти України, його елементи не введені до більшості навчальних предметів. Важливі аспекти гендерного виховання у початковій та основній школах ще не стали обов'язковими компонентами шкільних програм, його здійснення багато в чому залежить від ініціативи самих учителів. Вивчення гендерних аспектів фізичного виховання учнівської молоді дає можливість з'ясувати ієрархію її суб'єктних цінностей, прогнозувати майбутні життєві практики, глибше пізнати вікову та культурну специфіку засвоєння молодими людьми гендерних пріоритетів. Саме тому в європейському освітньому просторі здійснюються ефективні крос-культурні дослідження проблем гендерної соціалізації та гендерного виховання. Поліаспектне вивчення найкращих зразків зарубіжного досвіду, нагромадженого у цій сфері, сприятиме інтенсивнішій реалізації гендерного підходу в вітчизняну систему фізичного виховання, яка в Україні з різних причин розгортається надто повільно [8].

**Висновок.** Сьогодні як ніколи гостро постає питання про реалізацію гендерного підходу в навчанні і вихованні підростаючого покоління. І це не випадково. Актуалізація гендерної ролі вимагає від викладача створення таких умов, які б загострювали стереотипи чоловічої та жіночої поведінки у підлітків. Заняття з фізичної культури, спираючись на гендерний підхід, повинні будуватися з урахуванням гендерних особливостей учнів, актуалізуючи їх гендерні ролі, формуючи розуміння про призначення чоловіків і жінок в суспільстві. Така організація навчального процесу вимагає не тільки необхідних знань, умінь та навичок від учителів фізичної культури, але й від усіх учасників освітнього процесу, а саме учнів, вчителів, батьків, адміністрації школи. Тому, передбачається розробка інноваційної технології реалізації гендерної освіти у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку, а також розробка теоретичних та практичних рекомендацій з приводу використання цієї технології у навчальних закладах освіти для покращення професійної підготовленості вчителів фізичної культури.

#### **Література.**

1. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ст. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.
2. Євстігнеєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури: дис. канд. пед. наук: 13.00.7. Луганськ, 2012. 228 с.
3. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олеся Сергіївна Іщенко ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2016. - 22 с.
4. Кравець В. П. «Гендерна педагогіка» – Тернопіль: Джура, 2003. – 416 с.
5. Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О., Марченко О.Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять фізичного виховання учнівської молоді // Молодий вчений № 3.1 (43.1). Київ, 2017. 180-183 с.



## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Височіна Н., Ромолданова І.

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

**Вступ.** Як відомо, змагальна діяльність в тхеквондо характеризується високою емоційністю та багатогранністю, спортсменам необхідно постійно діяти в умовах непередбачуваності, швидко реагувати на дії суперника, змінювати тактику та манеру ведення поєдинку залежно від перебігу схватки [1]. Подібні умови змагальної діяльності потребують від тхеквондистів цілеспрямованих зусиль для формування психологічної підготовленості та прояву важливих психологічних якостей, що відіграють суттєву роль, як у процесі відбору на етапах багаторічної підготовки, так і під час тренувальної і змагальної діяльності.

На думку фахівців, психологічні якості мають розглядатися як природні задатки та здібності спортсменів, що має величезне значення для успішної змагальної та тренувальної діяльності [2, 4]. Управління психологічними станами кваліфікованих тхеквондистів протягом чотирьохрічних циклів підготовки дозволяє істотно збільшити можливості контролю за власними діями, підвищити рівень особистісної компетенції, впливаючи на більш відповідальну та раціональну підготовку до виступу у змаганнях, а також значно збагатити варіативність поведінкових реакцій в складних умовах змагальної боротьби.

Враховуючи те, що психологічна підготовленість характеризує комплексний психологічний стан спортсмена та відображає цілісний ефект спортивної підготовки для формування стану готовності, доцільно розглянути її структурні компоненти. Вивченням характеристик психологічної готовності спортсменів в спортивних єдиноборствах в цілому, та в тхеквондо зокрема, займались багато вітчизняних та зарубіжних дослідників [3, 5], в працях яких підкреслюється значення таких психологічних якостей як мислення, перцептивні здібності, тип темпераменту, вольові якості, рівень мотивації, самоконтроль, стресостійкість, висока самооцінка, різні прояви уваги тощо.

Однак попри величезну кількість науково-методичних даних з питань психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах і контролю їх спеціальних здібностей, в спеціальній літературі не представлені механізми комплексного контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом олімпійських циклів підготовки. Тому важливим завданням є визначення кола пріоритетних психологічних властивостей та якостей, які мають безпосередній зв'язок з ефективністю тренувальної та змагальної діяльності тхеквондистів в спорті вищих досягнень.

**Мета дослідження:** на підставі вивчення спеціальної науково-методичної літератури визначити характеристики психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Невід'ємними рисами сучасного підходу до організації підготовки спортсменів є усвідомлення необхідності науково-обґрунтованого планування підготовки спортсменів як цілісного процесу. Ці принципів підходи, що є основою для формування стану психологічної підготовленості спортсменів, знайшли своє відображення і по відношенню до принципів організації та змісту психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

Особливістю сучасного підходу до психологічного забезпечення підготовки спортсменів є перехід від вирішення часткових завдань, які пов'язані лише з окремими питаннями, до психологічно обґрунтованого проектування всього процесу підготовки. Однак потрібно зазначити, що подібне цілісне уявлення про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті виникло досить нещодавно. Таку ситуацію частково можна пояснити методичною і науковою складністю досліджуваного об'єкта – психічних проявів особистості спортсменів високого класу в екстремальних умовах їх професійної діяльності та відсутності

єдиної думки серед фахівців щодо уніфікованих підходів по організації та провадженні психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Проте сьогодні в спеціальній літературі можна зустріти велику кількість наукових публікацій, які переважним чином присвячені розгляду окремих питань психологічної підготовки та психологічного забезпечення підготовки спортсменів.

Отже, психологічна підготовленість спортсмена є важливою частиною структури загальної підготовленості, разом із технічною, тактичною, фізичною, функціональною та іншими видами підготовленості та повинна мати своєрідну структуру, яка залежить від специфічних умов змагальної діяльності в конкретному виді спорту та індивідуальних особливостей особистості спортсмена, а також адекватні засоби для їх діагностики.

#### **Висновки.**

Однією з важливих характеристик підготовленості спортсменів-олімпійців, що спеціалізуються у тхеквондо, є психологічна підготовленість, яка містить цілий комплекс психологічних компонентів (мислення, перцептивні здібності, тип темпераменту, вольові якості, рівень мотивації, самоконтроль, стресостійкість, висока самооцінка, різні прояви уваги тощо), що дають змогу мобілізувати функціональний та психологічний ресурс особистості кваліфікованих тхеквондистів для успішного виступу на змаганнях.

Актуальним завданням є створення цілісного механізму організації психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів та алгоритму контролю стану їх психологічної підготовленості протягом всього чотирьохрічного періоду підготовки до Олімпійських ігор.

#### **Література.**

1. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. Траектория науки. 2016. 2(7): 5.14-5.33.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
3. Высочина Н, Саулите С. Характеристика психических свойств личности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо. *Știința culturii fizice*. 2014; 18/2: 38–41.
4. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник: Киев: Олимпийская лит.; 2015. 1 т.
5. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas*. 2016; 4(86): 2–9.

## ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Галан Я.П.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна*

**Вступ.** Олімпійська освіта – це поширення знань про олімпізм, історію Олімпійських ігор, принципи та ідеали сучасного спорту, місце олімпійського спорту в системі виховання та освіти, його зв'язок з різними суспільними явищами. На сьогодні існує проблема застосування інноваційних форм олімпійської освіти в навчальній діяльності. Як відомо, питання реалізації олімпійської освіти відіграє провідну роль для забезпечення необхідної рухової активності, високого рівня фізичного та морального розвитку сучасного покоління, формування повноцінної особистості. Різноманіття форм реалізації олімпійської освіти може забезпечити активне залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами та спортом, розвиток їх творчих здібностей, етичних та моральних принципів особистості, формування основних загальнолюдських цінностей, покращення рівня успішності навчання у школі, зменшення захворюваності та ін. [2].

**Метою** дослідження є висвітлення інноваційних форм олімпійської освіти, що використовуються в сучасній школі.

**Методи**, застосовані у ході дослідження: системний, функціональний, конкретно-соціологічний, теоретичний (аналіз, узагальнення, класифікація) та емпіричний (спостереження, опис).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати дослідження показали, що найбільш використовуваними та поширеними інноваційними формами олімпійської освіти є: різноманітні інтелектуальні вікторини, тематичні свята, конкурси, квести, різного роду науково-дослідна діяльність, тематичні ігри або заходи, олімпійські уроки та ін. У кожній з цих форм активно порушуються основні аспекти олімпізму, а інноваційність забезпечується завдяки використанню цих форм під час занять із застосуванням різноманітних фізичних вправ, які мають олімпійську спрямованість, що має опосередкований вплив на збільшення рухової активності та загального розвитку молодого покоління [1].

Окрім того, для реалізації олімпійської освіти використовуються різноманітні інноваційні форми, які сприяють вивченню окремих предметів, вдосконаленню фізичних якостей, залученню до систематичних занять спортом, формуванню активного, здорового і гармонійно розвиненого сучасного молодого покоління.

Варто зазначити, що особливу зацікавленість серед школярів викликають позаурочні заходи, здійснені за основними принципами олімпійської освіти, оскільки вони відбуваються не за стандартними правилами. Такі заходи сприяють розвитку етичних, вольових, моральних, духовних, гуманістичних і загальнолюдських цінностей сучасного молодого покоління, що у свою чергу дає змогу сформувати морально та фізично стійку і здорову особистість [3].

Існують різноманітні форми роботи з дітьми задля популяризації олімпійської освіти. Такі форми варто використовувати у навчально-виховному процесі, їх використання сприятиме покращенню рівня знань з олімпійської тематики покоління, що підростає. До таких форм відносимо:

- залучення до позаурочних та позашкільних заходів учнів (змагання, свята, конкурси, вікторини, квести тощо);
- показові виступи та лекції на спортивну тематику;
- популяризація ідеалів та цінностей олімпізму шляхом проведення різного роду шкільних заходів, свят та ін.;
- проведення різноманітних олімпійських уроків, лекцій, практичних занять, консультацій, виступів фахівців з олімпійської освіти, фізичного виховання або спортсменів для школярів [2].

До існуючих форм олімпійської освіти ми пропонуємо додати інноваційні: Олімпійська абетка, Олімпійські пазли, Олімпійський квест, гра «Олімпійська естафета». Такі форми спрямовані на виховання та прищеплення загальнолюдських цінностей, пропагування любові до здорового способу життя, а також формування патріотичних якостей у молодого покоління, а саме поваги до Батьківщини, рідної мови, культури і традицій крізь призму олімпійської освіти.

**Висновки.** Усі інноваційні форми, що використовуються для популяризації ідей олімпійської освіти повинні доповнювати одна одну, тому що оптимальний позитивний вплив на залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя відбувається не тільки у межах школи, але й за її межами, тобто в позаурочний та позашкільний час. Використання саме інноваційних форм олімпійської освіти дає змогу донести до молодого покоління важливість вивчення та дотримання ідей і принципів олімпізму в повсякденному житті. На наш погляд, такий підхід сприяє кращому розвитку молодого покоління, насамперед, завдяки формуванню у них активної, здорової та спортивної свідомості, що дасть змогу збудувати хороше майбутнє.

### Література.

1. Гакман А.В., Галан Я.П., Кошура А.В. (2020). Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*, 27, 186-189. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/27.37>
2. Галан Я.П., Гакман А.В., Кашура А.В., Байдюк М.Ю. (2020). Патріотичне виховання дітей засобами олімпійської освіти в Новій українській школі. *Інноваційна педагогіка*, 30(2), 131-135. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-2.26>
3. Кожокар М., Васкан І., Галан Я. (2019). Олімпійська освіта як складник патріотичного виховання дітей і молоді. *Інноваційна педагогіка*, 18(2), 180-183. <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-18-2-39>

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ КАРАТЕ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сланська О.О.

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

**Вступ.** Зниження рухової активності сучасних школярів має безпосередній зв'язок з погіршенням їх фізичного, емоційного та психічного здоров'я. Сучасний стан організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти має негативні тенденції, зокрема це стосується недостатньої кількості обов'язкових уроків на тиждень, низька моторна щільність та інтенсивність навантаження, зменшення часу на фізичну активність та збільшення зайнятості дітей у гуртках, які мають здебільшого інтелектуальне спрямування. Все більше науковців звертають увагу на те, що необхідно докласти більше зусиль на вдосконалення системи фізичного виховання у школі, пошуку інноваційних технологій і сучасних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи та прагнути до збільшення рухової активності школярів [2, 4, 5].

Такий стан проблеми вимагає широкого спектру осмислення та більш глибокого підходу до вирішення основних завдань. Керуючись мотивами і інтересами у галузі фізичного виховання, не можна забувати про вікові, гендерні особливості, які пов'язані з психологічним розвитком, темпераментом, характером і соціальним формуванням особистості. Одним з найбільш ефективних, сучасних та популярних засобів покращення фізичного стану дітей середнього шкільного віку є заняття карате. На сьогоднішній день карате отримало шалений розвиток та стало одним з найпопулярніших видів спорту в Україні і це зовсім не дивно, адже ним займаються тисячі дітей, підлітків, молоді, чоловіків і жінок, а також людей похилого віку. Кожна людина в цьому єдиноборстві може знайти для себе власний шлях розвитку: спортивний, моральний, духовний, оздоровчий тощо [1, 3].

**Мета дослідження.** Виявити особливості формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку.

**Методи дослідження.** Використані методи теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів; соціологічні методи дослідження (аналіз анкетування); методи математичної статистики; педагогічні методи дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час аналізу дослідження Завальнюк В.Л. виявлено, що лише близько 25 % школярів вважають уроки фізичної культури цікавими. Існуючі зовнішні чинники (батьки, вчителі), які зумовлюють необхідність обов'язково відвідувати заняття є дійсно вагомою мотивацією та поштовхом для школярів - 92%. Таке ставлення з боку дітей штовхає на думку, що відвідування уроків проходить без усвідомлення їх значущості та відсутності будь-якої зацікавленості. Досить низький відсоток дітей 38% погоджується з думкою, що фізична культура взагалі корисна для здоров'я та є вкрай необхідною для забезпечення гомеостазу організму і підвищенню його опірності до захворювань будь-якого характеру. Цікавим є той факт, що дитина у цьому віці сприймає навчання як гру і прагнення до пізнавальної діяльності прослідковується на всіх етапах навчальної діяльності.

Додатковий аналіз позашкільної фізичної активності дає чітке уявлення про те, що у дітей є висока зацікавленість до «дворових» ігор (футбол, волейбол, баскетбол) та прогулянок на велосипедах, катання на роликах та санчатах взимку. Натомість ранкова зарядка, пробіжка та гімнастика цікавить не більше 12% школярів. Таку тенденцію можна пояснити високою емоційною забарвленістю командних видів спорту, більш яскравим груповим і спортивним характером.

На жаль, на сьогоднішній день карате в нашій країні не набуло такого широкого освітлення та розповсюдження на рівні шкільної освітньої програми, хоча зацікавленість учнів до занять єдиноборствами росте із року в рік. Проведене анкетування Щирбою В.А. серед

школярів показує, що 26% мають інтерес до занять єдиноборствами. Але на сьогодні у школах досить мало фахівців зі східних єдиноборств, наукових розробок та методичних рекомендацій з викладання карате.

Систематичні заняття карате сприяють формуванню важливих якостей у школярів, таких як концентрація, емоційна стійкість, ініціативність та рішучість. Східні єдиноборства у системі фізичного виховання підвищують зацікавленість школярів до самостійних занять фізичними вправами і ведення здорового способу життя.

Головна перевага занять карате полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різноманітні системи організму, що забезпечує достатньо високий і гармонічний розвиток. Почергова зміна динамічних та статичних вправ під час занять карате позитивно впливає на рухливість суглобів, збільшення м'язової сили, підвищує витривалість організму та ін. Вміння концентрувати увагу під час виконання прийомів самозахисту має позитивний вплив на нервову систему. Важливим є той факт, що використовуючи засоби карате ми безумовно позитивно впливаємо на всебічний розвиток організму як хлопчиків, так і дівчат.

**Висновки.** Таким чином можна зробити висновок, що впровадження елементів карате у програму шкільних занять з фізичної культури будуть мати позитивний вплив на ставлення до навчального предмету «Фізичне виховання», підвищать інтерес до занять спортом. Наступні дослідження будуть спрямовані на вивчення причин зниження зацікавленості та мотивації школярів до занять фізичною культурою та детального аналізу фізичних, психологічних, емоційних показників школярів під час проведення уроків з використанням засобів карате.

### **Література.**

1. Дикий ОЮ. Фізична активність – одна з основних складових здорового способу життя. *Залучення учнів до здорового способу життя та популяризації варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Луцьк, 23 травня 2019 р. Луцьк, 2019. С. 19-22.
2. Каштанов Н. Канони каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 240 с.
3. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання : навчальне видання. К.: Олімп. літ., 2012. № 1. С. 314.
4. Москаленко Н. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 203-208.
5. Богдан Ю. Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання: лекція для студентів 1 курсу URL: <https://scholar.google.ru/citations?user=HCxcW3QAAAAJ&hl=ru>

## СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Іваненко Г.О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Україна є одним зі світових лідерів щодо реалізації олімпійської освіти в освітній процес шкільної та студентської молоді [1, 2]. При цьому, аналіз питання організації зазначеної діяльності у закладах вищої освіти країни, проведення бесід із фахівцями галузі, дозволило визначити, що розробка структурно-функціональної моделі дозволить покращити процес впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді.

**Мета** – розробити та обґрунтувати структурно-функціональну модель інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз літератури, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет, опитування, синтез і узагальнення, моделювання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Синтез і узагальнення світового та вітчизняного досвіду, аналіз літературних джерел дозволили розробити та обґрунтувати структурно-функціональну модель інтеграції олімпійської освіти в процес підготовки студентів, що базується на використанні методів та форм освітнього процесу, які мають відповідати вимогам сучасності (рис. 1).

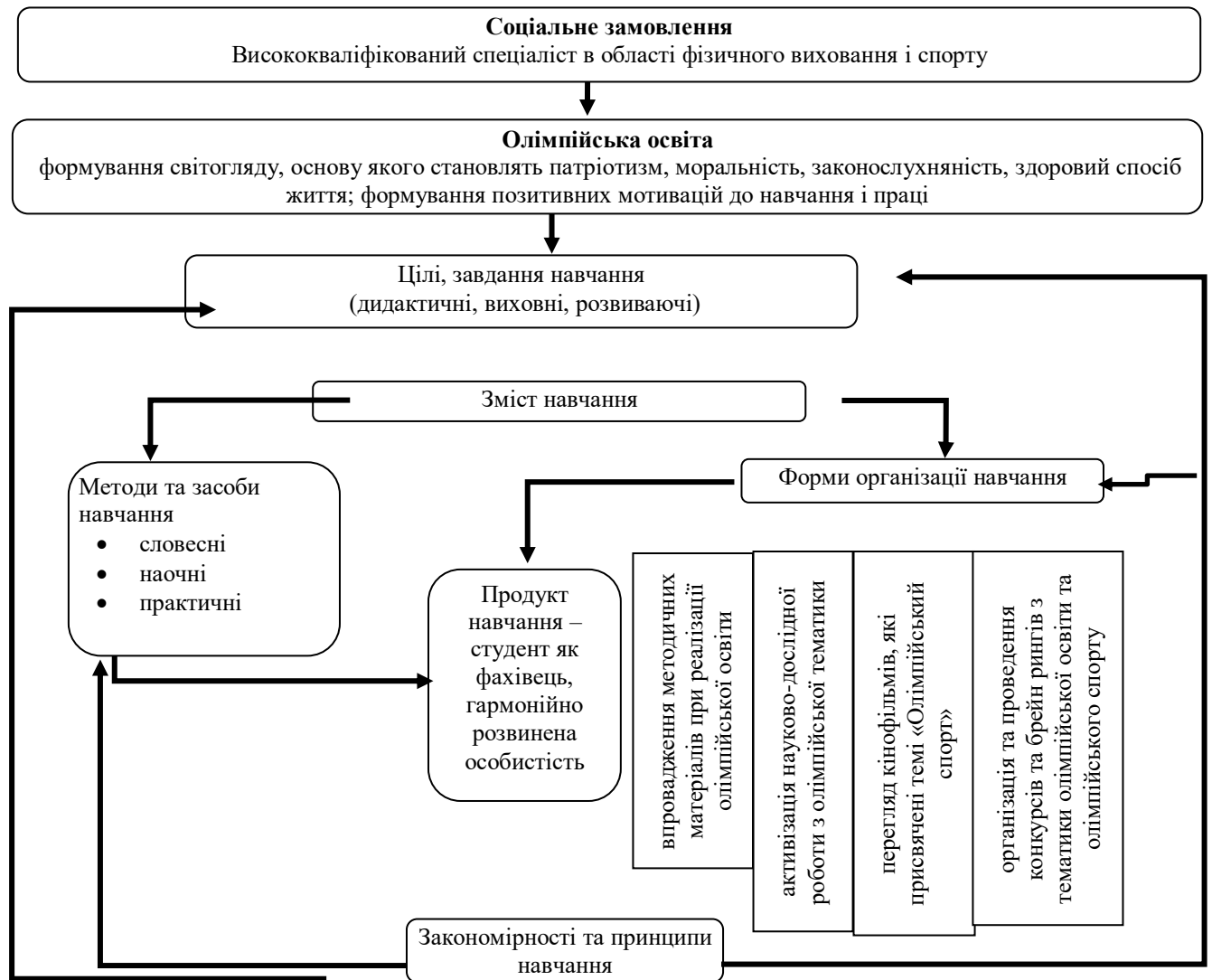


Рис. 1. Структурно-функціональна модель інтеграції олімпійської освіти в процес підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Розроблена структурно-функціональна модель складається з чотирьох рівнів, кожен з яких має певне змістове наповнення.

Перший рівень структурно-функціональної моделі обумовлює здійснення закладом вищої освіти соціального замовлення, а саме формування фізично, психічно, соціально здорової, висококваліфікованої особистості [3].

Другий рівень моделі розкриває зміст олімпійської освіти, який відповідає, як соціальному замовленню, так і особливостям організації освітнього процесу в країні [1].

На третьому рівні моделі, її перші два рівня узгоджуються з цілями та завданнями освітнього процесу, у закладах вищої освіти, що передбачають формування висококваліфікованого фахівця у певній галузі, який є гармонійно розвиненою особистістю та володіє професійними компетенціями.

Складовою частиною четвертого рівня структурно-функціональної моделі визначені методи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентів, а саме: практичні (інтерактивні методи навчання, організація заходів присвячених олімпійській освіті та ін.); словесні (лекції, семінари); наочні (демонстрація відео матеріалів, які присвячені тематиці олімпійської освіти та олімпійського спорту).

Також, як частина четвертого рівня моделі інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентів, нами були доповнені найбільш ефективні форми організації освітнього процесу, а саме: активізація науково-дослідної роботи з олімпійської тематики, організація та проведення конкурсів, брейн-рингів з тематики олімпійської освіти та олімпійського спорту.

Інтеграція розробленого нами методичного матеріалу в освітній процес студентської молоді дозволить підвищити зацікавленість, ініціативність студентів до освітнього процесу.

#### **Висновки.**

Розроблена та обґрунтована структурно-функціональна модель інтеграції олімпійської освіти в освітній процес майбутніх фахівців сфери «Фізична культура і спорт» складається з 4 рівнів. Визначено, що перший рівень даної моделі передбачає здійснення соціального замовлення; другий – обґрунтовує зміст олімпійської освіти; третій – формулювання мети та завдання освітнього процесу; четвертий рівень – місце і роль олімпійської освіти у наповненні освітнього процесу, який заснований на використанні методів та форм роботи зі студентами, що відповідають вимогам сучасного освітнього середовища.

#### **Література.**

1. Булатова М, Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. №4. С. 4-27. DOI:10.32652/olympic2018.4\_1.

2. Радченко Л. О. Етапи реалізації олімпійської освіти в діяльності вищих профільних навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 6 (76).С. 95-98.

3. Naul Roland, Binder Deanna, Rychtecky Antonin, Culpan Ian. Olympic Education: An international review. New York: Oxon, 2017. 361 p



## РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ ГРИ

Кривонос І.Д.

*Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка, Україна*

Важливим чинником морального розвитку особистості є воля. Основою свідомого дотримання правил поведінки, є їх вибір відповідно до загальнолюдських норм моралі, інколи навіть усупереч власним бажанням і потягам. Щоб досягнути поставленої мети, довести до завершення доручену справу, відмовитися на користь товариша від омріяної перспективи, дитина повинна виявити не тільки знання, вміння, особистісну культуру, а й вольові зусилля.

Розвиток волі починається з першими свідомо спрямованими, довільними діями. А довільна поведінка розвивається із формуванням ініціативності, тобто самостійності дитини у виборі дії, прийнятті рішення, що дає їй змогу відчувати себе джерелом дії, та усвідомленості, здатності розуміти зміст своєї діяльності й ситуації, в якій відбувається ця діяльність. Поступово в дитини розвивається здатність ставити перед собою більш складні завдання, долати труднощі, що надає діям справді вольового характеру.

Як стверджують науковці, воля як одна зі сторін свідомості розвивається у дитини після народження за сприятливих умов навчання й виховання та проявляється в її діяльності та поведінці (Б. Ананьєв, В. Аснін, Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець, Г. Костюк, В. Котирло, О. Леонтєв, А. Лурія, Я. Неверович, С. Рубінштейн, В. Селіванов, М. Сеченов). Деякими авторами (Г. Бурменська, В. Давидов, Т. Драгунова, Д. Ельконін, Л. Занков, Г. Костюк, В. Кузьменко, С. Максименко, Б. Теплов) було визначено індивідуальні відмінності дітей, які впливали на розвиток та становлення волі як такої. Саме науковець В. Селіванов, В. Котирло, переглянувши результати попередників вважають, що воля кожної дитини відрізняється. Велика кількість вітчизняних психологів присвятила значну кількість досліджень з вивчення волі у дошкільному віці (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Запорожець, В. Котирло, В. Мануйленко, В. Селіванов, О. Тихомиров, Д. Ельконін, С. Яковлева та ін.).

**Мета дослідження:** здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми розвитку вольових якостей дітей дошкільного віку засобом гри.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних **методів наукового дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В гармонійному розвитку дітей шести років, рухливі ігри займають важливу роль. Вони є цінними в багатьох аспектах: розвитку рухів; залученні до активності; мотивації до успіху і назначеної, поставленої мети; подоланню перешкод, які трапляються на шляху. За допомогою вказаних ігор, організм дитини починає активно працювати, поліпшуються усі функції (травлення, кровообіг, дихання, нервова система), загартовується воля та формуються вольові якості, стриманість дитини, які необхідні для подальшого повноцінного життя [3].

Велике значення в ігровій діяльності відводиться іграм з різноманітними руховими діями (ходьба, біг, стрибки, метання). Саме такі ігри називаються рухливими. Отже, можна стверджувати, що рухливі ігри – це обмежена правилами емоційно забарвлена рухова діяльність дитини [2].

Однак перш ніж розкрити можливості гри, в тому числі і рухливої, для розвитку вольових якостей дітей, розглянемо деякі інші прийоми виховання волі. Вони різноманітні, але всі вони включають дотримання наступних умов.

1. Не останню роль у розвитку вольових якостей дошкільнят, відіграє особистий приклад дорослої людини (батьків, педагога). Вона може пропонувати дитині широкий контекст правил, моделей адекватної поведінки. Важливо обов'язково пояснювати дитині, що дорослим людям теж доводиться долати труднощі, перешкоди, показувати можливість такого подолання, важливість мати вольові якості. При цьому на психологічному рівні у дитини формується мотивація на розвиток вольових якостей.

2. Значні результати, з метою розвитку вольових якостей, можна отримати при розповіданні дітям про людей, персонажів, перегляд мультфільмів про героїв, які проявляють мужність та героїзм. Обов'язково після розповіді чи перегляду мультфільму повинні бути коментарі дорослого, обговорення разом з дітьми вчинків героїв, створення малюнків на тему сюжету. Під час таких обговорень відбувається усвідомлення потрібних і корисних вольових якостей.

3. Також, важливим чинником з розвитку волі дітей є спільна робота в колективі однолітків. Дошкільник намагається наслідувати, не відставати від кращих у групі. Він намагається виховати у себе ті вольові якості, які особливо цінуються в дитячому колективі. Вихователі потрібно визначати ті вольові якості, які допомогли конкретній дитині «лідеру» стати сьогодні кращим. В цьому випадку ми працюємо з формуванням еталону.

4. Важливим під час розвитку волі в дитини є формування звички долати порівняно незначні труднощі та перепони, які трапляються під час досягнення певної цілі. Систематично долаючи спочатку невеликі труднощі, а згодом і значні, дитина тренує і загартовує свою волю, та розвиває вольові якості.

5. Також, не менш важливо розвивати моральні переконання і мотиви дітей, адже прояв сили волі обумовлено моральними мотивами людини.

6. Велике значення для розвитку вольових якостей має висування до дитини вимог, які відповідають її віку, з обов'язковим контролем за їх виконанням. Відсутність певного контролю створює звичку кидати розпочате, не доводячи до кінця.

7. Подолання труднощів і перешкод відбувається для досягнення певних цілей. Що більша мета, чим вище рівень вольових мотивів, тим більші труднощі здатна подолати дитина. Важливо, щоб вона вчилася формулювати свої цілі, враховуючи при цьому потреби інших дітей.

8. Прийняте дитиною рішення повинно обов'язково бути виконане. У цьому випадку формується психологічний стереотип вольової поведінки. Кожного разу коли дитина приймає рішення, ставить мету, але не досягає її, а відкладає на потім – воля не організовується і не розвивається.

9. Найважливішою умовою формування волі дитини є дотримання режиму дня, виконання домашніх обов'язків, правильного розпорядку. Для дитини важко дотримуватись певних порядків, тому ми маємо сформулювати волю, саме під час дотримання правил і формується воля дошкільника.

10. Під час розвитку вольових якостей допомагає збагачення середовища життя дитини різноманітними іграми (фольклорні, лото, класики, танці, шашки, шахи, естафети). Всі вони автоматично формують у дитини усвідомлення необхідності знання та дотримання правил гри. Важливо, щоб учасники гри були зацікавлені в перемозі, для цього переможця можна придумати якесь заохочення. Під час гр. потрібно розвивати вольові якості та психічні процеси [1].

Отже, рухливі ігри сприяють розвитку вольових якостей, зокрема наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, сміливості. Завдання рухливих ігор полягає не лише в задоволенні потреби дитини в русі. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, домовляються між собою, підраховують кількість влучань у ціль тощо.

### **Література.**

1. Коломинский Я.Л. Развитие волевой сферы. СПб : Издательство «Питер», 2004. 280 с.
2. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник. Уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104с.
3. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности у детей дошкольного возраста. Москва : ВЛАДОС, 2006. 366 с.

## ДЖЕРЕЛОЗНАВЧИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ

Лях-Породько О. О.

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

**Вступ.** Загальновідомо, що у другій половині 20 – 30-х роках ХХ століття в СРСР олімпійські ідеї не знайшли належної підтримки, більше того олімпійський рух та Олімпійські ігри були оголошені буржуазними, капіталістичними явищами, які є ворожими до радянської країни (наприклад такі факти: відмова від участі в Олімпійських іграх 1924 та 1948 роках). Однак період першої половини 20-х років ХХ століття був позначений бурхливим розвитком олімпійського руху у вигляді проведення змагань – Олімпіад – Всеукраїнські (Харків, 1921 [3], Київ, 1924); губернські (Харків, 1922); окружні (Черкаси, 1924), (Київ, 1924); військові: дивізійні (Черкаси, 1924), корпусні (Київ, 1924) тощо, створення Олімпійських комітетів (Всеукраїнський олімпійський комітет та його відділи у Харкові, Києві, Полтаві, Катеринославі (нині Дніпро), Одесі, Криму, Юзівці (нині Донецьк) тощо, Всеросійський олімпійський комітет – у Москві, Петрограді (нині Санкт-Петербург) тощо), а використання олімпійської термінології було широко вживано.

Природно було б зустріти у тогочасній пресі безліч свідчень про проведення олімпійських змагань чи діяльність олімпійських комітетів. Так воно насправді є. Але лише тільки зі змаганнями. Про них не лишень у спеціалізованій пресі писали, а й в різноманітних газетах та журналах широко вжитку.

Навідміну від джерел, де широко висвітлювались змагання, які називались олімпійськими, то про функціонування олімпійських комітетів, дивним чином маємо обмаль інформації [5]. Із середини 20-х років ХХ століття й понині на тривалому часі відновлення самостійності України ця критична обмаль інформації про цей період в історії олімпійського руху України залишається. В більшості сучасних джерел подається загальна інформація без глибшого, детального дослідження цього важливого питання.

Винятком є фундаментальне видання «Енциклопедія олімпійського спорту України» [2], в якому міститься чи не найбільше інформації про Всеукраїнський олімпійський комітет. Нажаль відсутні чіткі історичні хронологічні межі коли, де, ким і за яких умов був створений ВУОК. Рівно ж як і немає детальнішої інформації про діяльність ВУОК і його відділень, а також чому й коли він перестав діяти. Ось ці та ще багато інших питань є актуальними, бо це ж наша олімпійська історія!

**Мета дослідження** – здійснити джерелознавчий аналіз та виявити особливості діяльності Всеукраїнського олімпійського комітету.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та описовий метод.

**Результати дослідження.** Першоджерелами для вивчення такого важливого для олімпійської історії України питання, як заснування й діяльність Всеукраїнського олімпійського комітету, стали: преса, спогади та архіви.

Щоправда проаналізовано сотні першоджерел у архівах, приватних колекціях, музеях, бібліотеках, але виявлено мізерну джерелознавчу базу для глибоко дослідження цієї теми. І це насправду дивно, бо чому про такий популярний олімпійський рух залишилось так мало інформації? Незважаючи на таке мені пощастило знайти цінні першоджерела сторічної давнини, які розкривають чимало невідомих історичних фактів, подій, постатей.

Отже, з архівів Музею олімпійської слави НУФВСУ стало відомо, що у 1919 році у Харкові створено Харківський олімпійський комітет, який об'єднав всі спортивні організації міста і став зв'язковим між ними і державними органами, які розвивають фізичну культуру і спорт. Джерело рукописне, не відомого автора. І ось тут можливо хтось скаже, що цей документ фейк. Напевно з ними можна погодитись, але посилання на архів підтверджує правдивість інформації! Хто б зазначав джерело, якщо б хотів писати не правду? Наводжу посилання на джерело – ЦГАСА, фонд 65, опис 2, одиниця зберігання 196, сторінки 37, 59. Поясню, що це таке ЦГАСА – це зараз Російський державний військовий архів! Ось аж куди «занесло» цю інформацію. Припускаю, що можливо і в архівах Харкова є подібна інформація.

Іншим унікальним джерелом є посвідчення члена Всеукраїнського олімпійського комітету видане Романенку Степану Дмитровичу у Харкові.

Що ж до функціонування ВУОК або ж олімпійських комітетів в губерніях, то є роздрібненні джерела, факти, матеріали з преси або спогади. Про Київський олімпійський комітет вдалося віднайти уривки інформації у спеціалізованій спортивній пресі 20-х років. Чи не найбільше інформації збереглося про діяльність Харківського олімпійського комітету. Напевно враховуючи, що столицею УРСР був Харків, тому й побільше матеріалів збереглося про функціонування місцевого та Всеукраїнського олімпійського комітету. Припускаю, що штаб-квартира ВУОК знаходилась у Харкові. Журнал «Вестник физической культуры», який видавався у Харкові намагався якомога частіше писати про діяльність олімпійських інституцій у Харкові й в Україні [4]. Однак, навіть наявність у місті спеціалізованого часопису не сприяла широкому висвітленню діяльності ВУОК та місцевих олімпійських комітетів. Щодо діяльності Олімпійських комітетів в інших містах Катеринославі, Полтаві тощо, то відомо ще менше.

Про Кримський олімпійський комітет, який був у порядкуванні Всеукраїнського олімпійського комітету відомо теж не багато. Одну замітку я знайшов у спеціалізованому спортивному журналі за 1922 рік. Також про Кримський олімпійський комітет можна знайти інформацію зі спогадів відомого спортсмена тих років Бориса Солоневича. Він уривком розповідає про те як став щасливим власником посвідчення голови Кримського олімпійського комітету і що йому це дуже допомогло у вирії комуністичних репресій й вилуви ворогів народу [1].

### **Висновок**

Для дослідження діяльності Всеукраїнського олімпійського комітету та його відділів серед джерел виділяються архівні фонди, тогочасна преса та мемуарні спогади. Однак навіть цих джерелознавчих матеріалів критично мало, що унеможливило здійснити якісний історіографічний аналіз. Разом з тим, навіть поодинокі першоджерела є надважливими. Бо саме завдяки ним можна дізнатися про діяльність Всеукраїнського олімпійського комітету зокрема й про розвиток олімпійського руху в Україні в цілому.

### **Література.**

1. Всеукраїнський олімпійський комітет: український прорив антиолімпійського комуністичного руху. Режим доступу: <https://4hvyliya.com/wp-content/uploads/2020/02/Sportyvnyj-rodovid-7.pdf>
2. Енциклопедія олімпійського спорту України. / за ред. В.М. Платонова. – К.: Олімпійська літ., 2005. – 464 с.
3. Олейник Н. А. История физической культуры и спорта на Харьковщине (люди, годы, факты) 1874 – 1950. Т.1 / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот.- Х.: ХГАФК, 2002. – 376 с.
4. Харьков. В Олимпийском Комитете // Вестник физической культуры. – 1922. - №1. – С. 7 – 8.
5. <https://sportsrodovid.com/>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Сосновенко Н.В.

*Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка, Україна*

**Вступ.** Фізичне виховання є найважливішим елементом у системі виховання людини. Спорт у нашому житті відіграє важливу роль, так як він є запорукою здоров'я. Тема емоцій є більш загадковою та потребує втручання фахівців. Проблема людських емоцій цікавить дослідників протягом багатьох років, проте є однією із складних та маловивчених на сучасному етапі розвитку психологічної науки.

Це питання викликає інтерес як у психологічній, так і педагогічній теорії та практиці. Історія вивчення сягає ще з античних часів (Арістотель, Конфуцій, Сократ, Спіноза та ін.). У філософії античності висловлюється думка про емоції, як важливу умову поведінки людини, ототожнюючи їх з пізнавальною активністю. Дослідження XIX ст. розглядають емоції як елемент почуттєвої сфери людини, «афектів душі». Визначними постатями вітчизняного простору, які схиляються до думки, що емоції розвивалися в процесі еволюції людини, та є пристосувальним механізмом, який допомагає утримувати життєві процеси на оптимальному рівні, є П. Анохін, І. Кирилов, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, зарубіжного – У. Джеймс, К. Ізард, У. Кеннон, К. Ланге, Я. Рейковский, Л. Фестингерта та ін., звертали увагу на фізіологічні основи виникнення емоційних станів.

В емоційних реакціях відображається безпосереднє ставлення людини до себе та до інших. Емоційна регуляція складний процес внутрішньої боротьби адекватного прояву зовнішньої поведінки відповідно до вимог суспільства. Будь яка дія вимагає відповіді на неї. Міра прояву її адекватності залежить від рівня сформованості психологічних структур особистості. Емоційність один з основних показників особистості, який здійснює вплив на всі сфери діяльності людини, безпосередньо і на її поведінку [2].

Таким чином, аналіз наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на особливості психічних реакцій особистості на заняттях різними видами спорту. Види спорту різноманітні, але усі вони вимагають участь у спортивних змаганнях і систематичного тренування. Розробка ефективних методів спортивного тренування неможлива без вивчення, із одного боку, характерних рис і закономірностей спортивної діяльності, а з іншого боку – психоемоційного стану особистості як суб'єкта цієї діяльності.

**Мета дослідження:** здійснити аналіз стану дослідження проблеми фізичного розвитку та емоційно-поведінкових проявів у підлітковому віці.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних **методів наукового дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підлітковий вік – це період розвитку дітей від 10-11 до 14-15 років, відповідний навчанню в V-IX класах освітніх установ, його називаю ще важкий, перехідний, кризовий вік.

Фізичний розвиток, поряд з народжуваністю, захворюваністю і смертністю, є одним з показників рівня здоров'я населення. Процеси фізичного і статевого дозрівання взаємопов'язані, підкоряються біологічним законам і відображають загальні закономірності росту і розвитку, але в той же час істотно залежать від соціальних, санітарно-гігієнічних та інших умов життя, вплив яких в значній мірі визначається віком людини [4].

Організм підлітків багато в чому відрізняється від організму дорослої людини. У підлітковому віці відбуваються кардинальні зміни в організмі дитини на шляху до біологічної зрілості, розгортається процес статевого дозрівання. Слід зауважити, що підлітковий вік – період активного розвитку м'язової системи рухових функцій. Поряд зі зростанням м'язової маси значно поліпшується координація рухів. Однак, робота серця ще не досконала, а умовно-рефлекторний

механізм, що впливає на серцево-судинну систему, остаточно не сформований. Тому витривалість серця порівняно мала і тривалі фізичні навантаження негативно позначаються на його діяльності. Проте, суворе нормування фізичних навантажень тренує серце, підвищує його функціональні можливості, обумовлює граничну економічність роботи і підвищує працездатність. Недосконалість серцево-судинної і дихальної систем призводить до того, що у підлітків невеликий коефіцієнт корисної дії, тобто приріст енергії, що витрачається на «роботу», у них менше, ніж у дорослих. Організм витрачає багато енергії, окрім роботи на пластичні процеси, також на інтенсивну діяльність серця і дихання. Все це значною мірою обмежує можливості підлітків тривалі, інтенсивні навантаження [2].

У психологічній літературі з питань підліткового віку простежується різні підходи до з'ясування основних суперечностей і новоутворень цього віку. Основні: розвиток абстрактного мислення (уява), словесно-логічна пам'ять, розвиток рефлексії (самооцінки), формується вольова сфера в контексті завершеності доцільності дій (необхідності, обов'язковості), новий рівень самосвідомості. Цей вік відрізняється творчим характером мислення, умінням працювати самостійно, прогнозувати перспективи свого розвитку. Від рівня сформованості даних ознак залежить міра прояву особистісних якостей особистості. Чим показники більше наближаються до ідеалу, тим людина краще сприймає себе, як самодостатню, впевнену, потрібну. Відповідно, взаємодія з оточуючими її об'єктами (окремими індивідами, соціальними групами) змінюється з залежності від реалістичного сприйняття дійсності та усвідомлення власних можливостей, потреб, спрямованості.

У контексті розгляду становлення емоційної сфери підлітка, безпосередній вплив на даний процес має зміна провідного виду діяльності. Оскільки це етап самовизначення, самореалізації в особистому житті, утвердження власних життєвих цінностей, вияв своїх домагань та самопізнання, підліток відчуває внутрішній конфлікт, який пов'язаний із закінченням навчання та можливостями реалізації себе як особистість та значущої особи у суспільстві. Кожен з нас відчуває себе самодостатнім, коли гармонійно поєднані та розвинені всі сфери життя: від соціальної, професійної до особистісної. Цей віковий період є сенситивним для пошуку себе як професіонала, так і люблячої особи [3].

На основі психофізіологічного розвитку організму підлітків, формується емоційний стан та психоемоційні реакції. Із досягненням функціональної зрілості мозку, що відбувається вже на початку юності, нервова система розвивається лише з розгалуженням відростків у кожного нейрона, мієлінізацією нервових волокон і розвитком гліальних клітин, які відповідають насамперед за живлення нейронів. Це свідчить про усталений характер перебігу нервових процесів, що відображається на індивідуально-типологічних проявах особистості (темперамент, характер), його емоційних реакціях та поведінці [1].

**Висновок.** Отже, емоції виникають лише з приводу таких подій або результатів діяльності, які пов'язані з мотивами. У теорії діяльності емоції визначаються як відображення відношення результату діяльності до її мотиву. На якому б етапі спортивного шляху не знаходився спортсмен, перед ним завжди необхідно ставити далекі, багаторічні перспективні цілі, аж до цілей найвищого порядку. Таким чином, поетапне досягнення цих цілей забезпечує спокійний і впевнений стан спортсмена, формує і зміцнює так званий чемпіонський характер.

#### **Література.**

1. Бреслав Г. М. Психология эмоций. Москва : Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. 544 с.
2. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания. Москва : Аздат. центр «Академия», 2000. 288 с.
3. Кириленко Т. С. Психология: эмоциональная сфера личности : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
4. Клименко В. В. Психология спорта : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2006. 432 с

## РЕАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ

Сотник Ж. Г., Завацька Л. А.

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука  
м. Рівне*

**Вступ.** Гуманітарна освіта є одним із факторів формування духовного світу людини, завдяки якому забезпечується відтворення власної культури. Завдання системи освіти в цілому, і гуманітарної системи освіти, зокрема, полягають у набутті духовних цінностей, що сприяють формуванню гармонійної особистості. Важливість гуманітарної складової в освіті відображена в працях античних філософів, саме Сократа, Платона, Аристотеля, де гуманітарна освіта повинна бути зорієнтована на виховання таких чеснот, як мудрість, справедливість, почуття гармонії.

Свобода, досконалість, творчість, гармонійний розвиток особистості, мирні відносини, дружба, взаєморозуміння, повага і спілкування на особистісному рівні вважаються найвищими ідеалами та цінностями загальнолюдської та світової культури, а також олімпійського руху. Основні цінності сучасного олімпійського руху, які базуються на ідеях гуманізму, вперше сформулював і обґрунтував П'єр де Кубертен в Олімпійській хартії.

Облагодження спорту Кубертен бачив шлях у поєднанні його з мистецтвом, запозичення всього позитивного, яке було характерне за часи античності. П'єр де Кубертен розумів олімпійський рух, як вічне прагнення людини до миру і братерства, школа виховання благородства і моральної чистоти, а також фізичної витривалості й сили. Тому одним із найважливіших завдань сучасного олімпійського руху є залучення підростаючого покоління до тих гуманістичних ідеалів, духовно-моральних, культурних цінностей. Оскільки олімпійський рух орієнтований, передусім, на вирішення гуманістичних завдань, то й олімпійська освіта має гуманістичну спрямованість і є різновидом гуманістичної освіти [1-4].

**Мета дослідження** полягає у висвітленні особливостей реалізації олімпійської освіти в системі гуманітарної освіти школярів.

### **Результати дослідження та їх обговорення**

Головними несучими елементами системи відносин людини до соціального світу служать гуманістичні ціннісні орієнтації. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що процес формування гуманістичних ціннісних орієнтацій школярів засобами олімпійської освіти буде успішним за умови:

- проведення цілеспрямованого формування компонентів олімпійських гуманістичних цінних орієнтацій школярів в навчально-виховній діяльності;
- реалізація традиційних та нових заходів з олімпійської освіти з врахуванням особливостей та здобутків олімпійців регіону, методів виховання (аналіз і самоаналіз, дотримання традицій регіону та повага до них, синтез позитивного досвіду регіональних відділень України та за кордоном) і форм організації виховної роботи (колективна творча діяльність, заняття в системі додаткової освіти, спільні відвідування спортивних змагань, свят та інших заходів);
- налагодженні взаємозв'язку навчальної і позакласної діяльності школярів на спеціально структурованому матеріалі з олімпійської освіти (виховні години, лекції, дистанційні семінари та інше);
- забезпечення розвитку мотиваційної сфери формування гуманістичних ціннісних орієнтацій на базі олімпійської освіти школярів у поєднанні з теоретичними знаннями та використання їх у практичній діяльності.

Формування і розвиток гуманістичних ціннісних орієнтацій є особливо важливим в дитячому віці, тому що в цей період відбувається становлення цінностей, що визначають сенс життя дорослої людини. Гуманістичні ціннісні орієнтації як інтегральна властивість особистості, що об'єднує в своїй структурі думки, почуття, переживання, готовність до

дії. Для гуманістичних ціннісних орієнтацій характерно, що вони виникають не тільки при наявності об'єкта, але самі «змушують» особистість шукати об'єкт цінностей. Як результат усвідомлення особистістю цих цінностей виникають мотиви, що виступають як психологічна причина поведінки.

В організації процесу навчання і виховання при формуванні ціннісних орієнтацій учнів засобами олімпійської освіти виділити можна наступні складові: а) накопичення і систематизація знань і вражень олімпійського спорту в Стародавній Греції, відродження олімпійського спорту, життя та діяльність провідних вчених, організаторів олімпійського руху; б) розвиток і поглиблення досвіду спілкування, участь у різноманітних олімпійських заходах; в) формування відношення до олімпійського спорту, мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Одним із важливих завдань перед вчителем стає пробудження бажання зануритися в світ багатих почуттів, емоцій, переживань, творчості думки, допомогти учням відкрити світ олімпійського спорту, досягнути історію, познайомити з особистостями такими, як П'єр де Кубертен, Бутовський О. Д., Боберський І. М. та іншими діячами спорту, спортсменами-олімпійцями. Особливе значення в набутті знань з олімпійської освіти має наявність у них здатності до рефлексії, яка в значній мірі впливає на формування у школярів особистісного, ідеального плану сприйняття, оцінки, дій, поведінки. А це в свою чергу буде сприяти формуванню гуманістичних цінностей учнів, дасть можливість отримати знання з історії та становлення олімпійського руху в світі, в Україні, в регіоні, а також сформувати потребу у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, що в свою чергу покращить і фізичне здоров'я.

Формування гуманістичних ціннісних орієнтацій школярів полягає у повідомленні знань з олімпійської освіти, а також прояву ціннісного ставлення до явищ, які пов'язані з олімпізмом. Актуалізація спрямованості особистості на те, щоб «побачити» моральні відносини між людьми, усвідомити значущості їх взаєморозуміння, співпереживання і сприяння і буде платформою впровадження олімпійської освіти у навчально-виховному процесі школярів.

### **Висновки**

Реалізація олімпійської освіти в системі гуманітарної освіти школярів здійснюється завдяки формуванню гуманістичних ціннісних орієнтацій. Гуманістичні ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом культури і культурного життя суспільства, а впровадження системи гуманістичних цінностей олімпійської освіти у навчально-виховному процесі сприяє соціалізації учнів. Методика формування гуманістичних ціннісних орієнтацій учнів засобами олімпійської освіти є результативною в тому випадку, якщо враховуються вікові особливості школярів і відповідно до цього використовуються різні методи виховання, форми подачі матеріалу.

### **Література.**

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. 25 років разом. Олімпійська освіта. Київ. 2017. 128 с.
2. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем. Київ. 2015. 236 с.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика. Київ. 2011. 335 с.
4. Щербашин Я. С. Олімпійська освіта в системі формування гуманістичних цінностей школярів: автореф. дис. к. фіз. вих. Київ. 2014. 23 с.



## СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Студінікін О.С.

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

**Вступ.** 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. 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** – обґрунтування ролі футболу в соціальній адаптації вимушено переміщених осіб.

### **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 [2].

УЄФА допомагає сирійським біженцям, які знайшли притулок на півночі Йорданії. Вони підписали з проектом по розвитку азійського 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 наслідують 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. Крім цього, надходить і матеріальна допомога у вигляді м'ячів, екіпіровки, бутс, методичної літератури, тобто всього того, що забезпечує життєдіяльність проекту [2].

УЄФА відкрила футбольне поле в Заатарі. 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. 3 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.

Також УЄФА проводить Чемпіонати Світу серед бездомних на вуличних майданчиках.

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

ЮНІСЕФ та зірка футболу Маджід Бутерра відвідав місто Оран, щоб заохотити молодих людей висловлювати свої погляди та активніше брати участь у громадських організаціях [1, 4].

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 притихли.

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.

В Україні організували «ЮНІСЕФ Футбол Кап» для біженців з Донецької та Луганської області. Також «Шахтар» у підтримці з UEFA Foundation запустили новий проєкт Welcome through Football, в рамках якого діти-переселенці зможуть безкоштовно 2 рази на тиждень займатись в академії Шахтаря безкоштовно під керівництвом професіоналів. [5]

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 «Neauring» (найяскравіший приклад), «Welcome United 03», «Люцкендорф» [1].

Такі клуби також є в Італії «Liberi Nantes» Guardian нещодавно опублікував у себе на сайті невеликий фільм про цю команду [4].

Клуби Бундесліги допомагають біженцям, виділяючи білети на матч, дарують клубні футболки, організують безкоштовні курси німецького, жертвують гроші, організують 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. Championat. Как футбол помогает решить в Германии проблему беженцев [Интернет]. 2015. Доступно: <https://www.championat.com/football/article-3267725-kak-futbol-pomogaet-reshit-v-germanii-problemu-bezhencev.html>
2. European Football Association [Интернет]. 2020. Доступно: uefa.com.
3. The Guardian. Refugees in Europe [Интернет]. 2020. Доступно: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/jan/01/refugee-crisis-europe-mediterranean-racism-incarceration>
4. Футбольная команда беженцев из Италии получает Грант [Интернет]. 2015. Доступно: <https://www.fanseurope.org/ru/news-5/1230-liberiantes-sfs-donation-2015-ru.html>
5. Шахтер" приглашает детей-переселенцев на футбольные тренировки [Интернет]. 2020. Доступно: <https://www.footboom.com/ukrainian/high/1601920379--shakhter-priglasayet-detey-pereselencev-na-futbolnye-trenirovki.html>

## ЗАХОДИ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Таран Л.М.<sup>1</sup>, Таран Г.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

<sup>2</sup> *Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, Харків, Україна*

**Вступ.** Залучення жінок до занять спортом відбувалось поступово, бо тривалий час у різних культурах атлетичні змагання були винятково чоловічою справою. З давніх часів, коли Олімпійські ігри проводились у Стародавній Греції, жінки не тільки не могли брати участь у змаганнях, їх навіть не допускали до Ігор як глядачів. Разом з тим в Олімпії, поруч із храмом Зевса перебував величний храм Гери, на честь якої проводилися жіночі Ігри [2].

У процесі відродження Олімпійських ігор П'єр де Кубертен, дотримуючись традицій олімпійського спорту Стародавньої Греції, був категоричним противником участі жінок в Олімпійських іграх. Відповідно в Іграх I Олімпіади у 1896 р. в Афінах жінки не брали участі. На Іграх II та III Олімпіади МОК не був залучений до формування програм олімпійських змагань, це питання перебувало в руках оргкомітетів Ігор. В результаті, в програмі Ігор-1900 року виявилися змагання жінок з тенісу, гольфу і вітрильного спорту, популярних у вищих верствах суспільства. Таким чином у 1900 р. жінки отримали можливість брати участь в Олімпійських іграх і зберегли її протягом усієї подальшої історії олімпійського руху [2].

**Мета дослідження** – аналіз заходів Міжнародного олімпійського комітету щодо підвищення гендерної рівності на Олімпійських іграх.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спорт – одна з найпотужніших платформ для просування гендерної рівності та розширення прав та можливостей жінок і дівчат [6]. Основним із напрямків підвищення гендерної рівності на Олімпійських іграх є спортивна програма, яка зазнала суттєвих змін за всю історію їх проведення. Поступово жінки опанували майже всі види спорту, представлені у сучасній програмі, за виключенням боротьби греко-римської та лижного двоєборства, а починаючи з Ігор XXIII Олімпіади 1984 р., отримали можливість змагатися у двох видах спорту – артистичному плаванні та художній гімнастиці, в яких змагання серед чоловіків не включено до програми Олімпійських ігор. З додаванням жіночого боксу в програму Ігор XXX Олімпіади 2012 р., вони стали першими, в яких жінки змагались у всіх видах спорту [2, 3].

Аналіз даних щодо гендерної рівності за видами спорту [4] дозволив встановити, що на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. із 28 видів 50% балансу досягнуто в 13 видах спорту, або навіть перевищено його, від 40 до 50% – у 10 видах спорту, від 30 до 40% – у 4 видах спорту, менше ніж 20% – 1 вид спорту. Стан гендерної рівності за видами спорту на XXIII зимових Олімпійських іграх 2018 р. наступний: із 7 видів 50% балансу досягнуто в 1 виді спорту, від 40 до 50% – у 3 видах спорту, від 30 до 40% – в 1 виді спорту, від 20 до 30% – в 2 видах спорту. Таким чином найгірші показники гендерного співвідношення спостерігаються у боксі, де представлено 15% жінок і 85% чоловіків та у бобслеї і скелетоні, де представлено 27% жінок і 73% чоловіків.

На Іграх Олімпіад у період з 1900 по 2016 рр. кількість жінок, які брали участь, зростає з 22 осіб (2,2%) до 2059 осіб (45%). На зимових Олімпійських іграх з 1924 по 2018 рр. кількість жінок-учасниць зростає з 11 осіб (4,3%) до 1169 осіб (41%) [3]. Прогнозується, що Ігри XXXII Олімпіади 2020 р. будуть найбільш гендерно рівними, за рахунок очікуваної кількості жінок у 48,8%. Повної гендерної рівності у квотах спортсменів та кількості змагань для обох статей, МОК планує досягти починаючи з Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. та XXV зимових Олімпійських ігор 2026 р. [4].

Підсумком співпраці Міжнародного олімпійського комітету з міжнародними федераціями стало як збільшення кількості спортсменок в Олімпійських іграх та і кількості змішаних змагань («mixed events»). Якщо на Іграх XXX Олімпіади 2012 р. змішаних змагань

було 8, то на Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. їх буде 18, а згідно до затвердженої програми Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. – 22 [5].

Результатом суттєвих змін, які стались в олімпійській програмі були ряд важливих рішень, прийнятих документів та створення відповідних структур. Підґрунтям перетворень став міжнародний договір, прийнятий Генеральною Асамблеєю ООН у 1979 р. – Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women, CEDAW), де вперше офіційно було включено право жінок займатися спортом [3].

У 1995 р. було створено робочу групу «Жінки у спорті» яка служила консультативним органом МОК, а згодом, у 2005 р., вона була перетворена на комісію «Women In Sport Commission» [3].

З метою просування жінок у спорті зміни було внесено до тексту Олімпійської хартії (1996 р.), як основного інструменту конституційного характеру, який забезпечує здійснення прав і свобод учасників олімпійського руху, без будь-якої дискримінації. Одно із завдань МОК, на цей час, заохочувати й підтримувати просування жінок у спорті на всіх рівнях та у всіх структурах з метою домогтися здійснення принципу рівності чоловіків і жінок [1].

Сучасний курс політики МОК щодо розвитку спорту серед жінок відображено в програмі «Olympic Agenda 2020», яку прийнято на 127 сесії МОК у 2014 році, і згідно з якою (рекомендація 11) необхідно досягти 50% участі жінок в Олімпійських іграх [5].

У 2017 році МОК почав огляд поточного стану гендерної рівності в олімпійському русі, в результаті якого прийнято проект МОК щодо забезпечення гендерної рівності – «IOC Gender Equality Review Project» [4]. Проект містить 25 рекомендацій, що охоплюють п'ять областей: спорт, зображення, фінансування, управління, моніторинг і комунікації. Заходи проекту щодо гендерної збалансованості спрямовані на розширення участі жінок у змаганнях за олімпійською програмою, рівність у форматі змагань та технічних правилах, відсутність у відмінностях спортивної форми, рівність у кількості акредитованого технічного персоналу та представництві тренерів, захист від переслідувань та зловживань, розвиток подальшої кар'єри жінок після активних занять спортом, збалансоване медіа зображення обох статей, розробку гендерної термінології, надання фінансової підтримки щодо програм гендерної рівності, рівність у виплатах спортсменам обох статей, розвиток управлінського лідерства жінок та ін.

На основі Меморандуму про взаєморозуміння щодо просування гендерної рівності МОК тісно співпрацює з «ООН-жінки». На знак визнання внеску і прихильності МОК у питаннях забезпечення гендерної рівності президент Томас Бах був призначений структурою «ООН-жінки» чемпіоном за програмою «HeForShe» [6].

Інноваційні рішення щодо подальшого розширення гендерної рівності були прийняті виконкомом МОК у березні 2020 року. Так, до складу команди, кожного із 206 національних олімпійських комітетів, які приймуть участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 р., необхідно включити принаймні одну спортсменку та одного спортсмена. Прапор країни на церемонії відкриття Ігор будуть нести одна спортсменка і один спортсмен [6].

**Висновки.** У програмі Олімпійських ігор відбуваються зміни для досягнення повної гендерної збалансованості починаючи з Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. та XXV зимових Олімпійських ігор 2026 р. Проект МОК «IOC Gender Equality Review Project» передбачає комплекс заходів з метою просувати гендерну рівність в глобальному масштабі, залучаючи всіх, хто є причетним до Олімпійських ігор та олімпійського руху.

#### Література.

1. Olympic charter IOC (17.07.2020). URL: <http://www.olympic.org>.
2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ, 2019. С. 804-835.
3. Factsheet Women in the olympic Movement. URL: <https://stillmedab.olympic.org>
4. IOC Gender Equality Review Project. URL: <http://www.olympic.org>.
5. IOC Olympic Agenda 2020 Closing report. URL: <http://www.olympic.org>.

## ПІДСУМКИ РЕФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ЗГІДНО З РЕКОМЕНДАЦІЯМИ ПРОГРАМИ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ ПОРЯДОК ДЕННИЙ 2020»

Таран Л.М., Оганов К.А.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Вступ.** Програму реформування олімпійського руху «Олімпійський порядок денний 2020» було започатковано президентом Міжнародного олімпійського комітету Томасом Бахом [1]. До підготовки документу долучились всі зацікавлені сторони олімпійської спільноти, зовнішні експерти та представники громадськості. Рекомендації сформовано з урахуванням вимог сучасності до розвитку олімпійського руху.

Загалом документ містить 40 детальних рекомендацій, що мають на меті захист олімпійських цінностей та посилення ролі спорту в суспільстві. Обговорення Порядку проходило на 126 сесії МОК у Сочі, а на 127 сесії МОК у Монако його було затверджено [3].

**Мета дослідження** – визначити зміни, що відбулись в олімпійському русі згідно до рекомендацій програми «Олімпійський порядок денний 2020».

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-джерел, проблемно-пошуковий, історичний та логічний методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У підсумковому звіті програми «Олімпійський порядок денний 2020» [2] зазначено, що із запланованих реформ за період 2015-2020 рр., виконано 88% рекомендацій. Проаналізуємо підсумки виконання найбільш важливих реформ в олімпійському русі.

*Організація та проведення Олімпійських ігор:*

- введено дві Комісії для вивчення та спостереження за інтересом до майбутніх Олімпійських ігор, завдяки чому процедура відбору стала більш злагодженою. Реформи дозволили скоротити бюджет майбутніх організаторів: якщо кандидатами на Ігри-2022 було затрачено 35 млн. \$, то на Ігри-2026 – 5 млн. \$, що становить 80% економії;
- зниження вартості Олімпійських ігор за рахунок використання існуючих або тимчасових спортивних споруд: на Іграх XXXIII Олімпіади планується використовувати 95% таких споруд, на Іграх XXXIV Олімпіади – 100%;
- скорочується кількість учасників Олімпійських ігор: так, кількість учасників Ігор XXXI Олімпіади склала 11444 особи, на Іграх XXXII та XXXIII Олімпіад очікується до 10500 осіб;
- ОКОІ можуть запропонувати МОК включити нові види спорту у спортивну програму: нові види спорту Ігор XXXII Олімпіади – бейсбол/софтбол, карате, серфінг, скелелазіння, скейтбординг, а Ігор XXXIII Олімпіади – брейк-данс, серфінг, скелелазіння, скейтбординг;
- Юнацькі Олімпійські ігри послужили інноваційною лабораторією для тестування нових, більш молодіжних та більш міських видів спорту: до програми III Юнацьких Олімпійських ігор увійшли брейк-данс, карате, скелелазіння, роллер-спорт і акробатика;
- уперше Олімпійські ігри відбудуться на африканському континенті – IV Юнацькі Олімпійські ігри 2026 р., Дакар (Сенегал).

*Гендерна рівність:*

- на Іграх XXXII Олімпіади очікується участь 48,8% жінок, а рівне представництво обох статей очікується на Іграх XXXIII Олімпіади та XXV зимових Олімпійських іграх;
- за період 2015-2020 рр. кількість жінок в МОК збільшилась з 21% до 37,5%, у виконкомі МОК – з 26,6% до 33,3% та у комісіях МОК – з 20,3% до 47,8% [2];
- на III Юнацьких та III зимових Юнацьких Олімпійських іграх досягнуто гендерної рівності 50/50.

*Підтримка та захист спортсменів:*

- розроблені інноваційні програми для розширення можливостей та підтримки спортсменів завдяки взаємодії з ТОП-партнерами МОК. Програма Athlete365 – платформа, що пропонує спеціально розроблені ресурси на 6 мовах (підписалися понад 100000 олімпійців, елітних спортсменів та членів їх оточення);
- МОК вирішив заснувати «Міжнародний сертифікат співробітника служби безпеки в спорті». У 33 МСФ (2020 р.) застосовується діюча політика безпеки;
- МОК прийняв рішення про створення «Міжнародного сертифіката спеціалістів по захисту прав у спорті» – навчання планується почати з вересня 2021 р.

*Захист чистих спортсменів.* олімпійський рух витрачає 260 млн.\$ на боротьбу з допінгом, з яких 136 млн.\$ надходять від МОК, а 60 млн.\$ було інвестовано в захист чистих спортсменів.

*Принципи хорошого управління.* Завдяки взаємодії з Міжнародним партнерством проти корупції в спорті створено інструмент запобігання корупції в спорті і таким чином 100% міжнародних федерацій з олімпійських видів спорту сьогодні відповідають вимогам Кодексу Олімпійського руху із запобігання маніпуляцій на змаганнях.

*Олімпійська солідарність:* МОК розподіляє 90% своїх доходів між: НОК, МСФ, ОКОІ; бюджет, виділений на підтримку спортсменів та НОК на період 2021-2024 рр. був збільшений на 90% та склав 590 млн.\$; МОК створив Олімпійську команду біженців МОК. «Олімпійська солідарність» (2020) підтримує групу із 50+ стипендіатів-біженців, які прагнуть приєднатися до Олімпійської збірної біженців МОК на Іграх Токіо-2020. Створено (2017) Олімпійський фонд для біженців, який допоміг понад 200000 біженців отримати доступ до безпечного спорту.

*Актуальність спорту в суспільстві:*

– в резолюції Генеральної Асамблеї ООН (2018): визнається Олімпійська хартія, підтверджується внесок олімпійського та паралімпійського рухів в утвердження спорту як унікального засобу сприяння миру та сталого розвитку, підтримується автономія спорту, заклик держав-членів ООН включати спорт і фізичну активність в плани відновлення після COVID-19, інтегрувати спорт і фізичну активність в національні стратегії сталого розвитку;

– МОК розширив співпрацю з ВООЗ – підписано угоду про співпрацю щодо пропаганди здорового способу життя, включаючи фізичну активність та спорт, як інструмент охорони здоров'я у світі та у відповідності до Програми «Цілі сталого розвитку 3» (глобальна кампанія – #HealthyTogether – спільний бренд МОК, ООН та ВООЗ);

– МОК зміцнив прагнення до інклюзивності – підписано угоду з МПК (2018), яка встановлює партнерство між організаціями до 2032 р.

*Сталий розвиток:* Олімпійський дім (2019) є однією з найекологічніших будівель у світі. МОК планує зробити Олімпійські ігри кліматично позитивними з 2030 р.; МОК сприяв розробці та впровадженню Рамкової програми ООН з питань клімату, яка спрямована на забезпечення чіткої траєкторії світової спортивної спільноти для боротьби зі зміною клімату. Понад 170 спортивних організацій приєдналися до Програми.

*Олімпійський канал.* Впроваджено цифрову стратегію, починаючи з запуску в 2016 р. Олімпійського каналу, платформи «завжди на зв'язку» – для зв'язку Олімпійського руху та громадськості. За 2016-2020 рр. Олімпійський канал зібрав близько 3,4 млрд. переглядів відео на всіх платформах; створив понад 25000 матеріалів, орієнтованих на спортсменів; зняв більше ніж 76 оригінальних серіалів і фільмів. Близько 75% глядацької аудиторії в соціальних мережах припадає на вікову групу до 35 років.

**Висновки.** Втілення у життя рекомендацій «Олімпійського порядку денного 2020» дозволили олімпійському руху зміцнити олімпійські цінності, авторитет МОК, досягти визнання спорту як фактору забезпечення сталого розвитку та його внеску у справу зміцнення миру. Відбуваються зміни в спортивній програмі Олімпійських ігор. Продовженням проекту стали 15 рекомендацій «Олімпійського порядку денного 2020+5» [4], напрямками якого є більша солідарність, подальша діджиталізація, підвищення стійкості, зміцнення довіри та посилення уваги до ролі спорту в суспільстві.

#### **Література.**

1. Булатова ММ., Бубка СН., Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ; 2019; 358-365.

2. Olympics | Olympic Games, Medals, Results & Latest News [Інтернет]. Olympic Channel; [цитовано 10 кві. 2021]. Доступно на: <http://www.olympic.org>.

3. Olympics | Olympic Games, Medals, Results & Latest News [Інтернет]. Olympic Channel; [цитовано 14 кві. 2021]. Доступно на: <http://www.olympic.org>.

4. IOC Olympic Agenda 2020+5. 15 Recommendations. [Інтернет]. Olympic Channel; [цитовано 16 кві. 2021]. Доступно на: <http://www.olympic.org>.

## ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Тітаренко С.А.

*Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка, Україна*

**Вступ.** Основоположні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначені в Державних національних програмах «Освіта» («Україна XXI століття»), Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Законах України «Про дошкільну освіту», «Національній доктрині розвитку освіти», «Положенні про дошкільний навчальний заклад».

Період дошкільного дитинства – найважливіший етап у розвитку дитини. Саме в цей період відбувається долучення до загальнолюдських цінностей, а також відбувається налагодження перших взаємин з людьми. Водночас дошкільний вік характеризується високою чутливістю й вразливістю. Цілісний розвиток дитини як особистості – головна мета модернізації дошкільної освіти на сучасному етапі, а це передбачає турботу про здоров'я дитини [2].

У Законі України «Про дошкільну освіту» [3] наголошується, що одним з ключових завдань є збереження і зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я дитини. Ці завдання покликані розвинути дитячий організм, підвищити його захисні сили. Загальновідомо, що сьогодні спостерігається досить високий відсоток дітей, які мають хронічні захворювання, різні порушення фізичного, інтелектуального і психічного розвитку.

У працях М. Амосова, Г. Апанасенка, Т. Бойченко, І. Брехмана, В. Дімова, О. Дубогай, О. Іванашко, Ю. Лисицина, І. Муравова В. Оржеховської, В. Петленка, С. Свириденка та ін. серйозну увагу приділено дослідженню проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління. Проблемам методичного забезпечення освітнього процесу з формування здоров'я, визначення змісту та обсягу інформації для дітей дошкільного віку, професійної підготовки вихователів щодо фізичного виховання присвячено праці Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Т. Книш, Л. Лохвицької, В. Нестеренко, З. Плохій, С. Юрчкіної та ін.

Одним із ефективних засобів формування, збереження та зміцнення саме соціального здоров'я є, на нашу думку є оздоровчі технології, на важливості яких наголошують О. Богініч, Н. Лісневська, Н. Левінець, Л. Лохвицька та ін. Проблему застосування сучасних технологій у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку активно досліджували О. Аксьонова, Т. Глушанок, Л. Гримака, Л. Волкова, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Ю. Змановського, С. Мартинова, В. Сухарєва та інші. Сучасними психологами і педагогами досліджуються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її соціального здоров'я (І. Брехман, О. Богініч, О. Кононко, В. Котирло, С. Кулачківська, С. Ладивір, Л. Мельник, З. Плохій, Р. Поташнюк та ін.).

Основою забезпечення соціального здоров'я дошкільників є розвиток комунікативних умінь, здатність встановлювати доброзичливі взаємини в різних сферах життєдіяльності. Цей принцип підтверджено дослідженнями Л. Артемової, А. Богущ, О. Кононко, Т. Поніманської та ін.

**Мета дослідження:** здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми покращення соціального здоров'я дітей дошкільного віку засобом здоров'язбережувальних технологій.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних **методів наукового дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших як

найвищої суспільної та індивідуальної цінності. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану соціального здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності підростаючого покоління, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

На формуванні й зміцненні здоров'я підростаючого покоління негативний наслідок мають особливості сучасної соціалізації: чинники ціннісної невизначеності і швидкої зміни соціальної ситуації розвитку, нестабільність складу сім'ї та послаблення родинних зв'язків, зростання обсягу й характеру інформаційного потоку, у якому перебувають діти тощо [1].

Варто зауважити, що соціалізація – це багатогранний процес засвоєння людиною досвіду громадського життя та суспільних взаємин. Дітям необхідно не лише пояснювати те, як влаштоване людське суспільство, як потрібно поводитися в ньому, а також важливо створювати необхідні умови для того, щоб діти набували соціального досвіду, що сприятиме зміцненню їхнього соціального здоров'я [1].

Широкої популярності нині набуло використання в молодих сім'ях сучасних гаджетів, які нібито допомагають розвивати дітей, але, у той же час, звужують коло спілкування та інтереси дитини, що в подальшому призводить до соціальної дезадаптації, послаблення інтересу до спілкування та спільної діяльності, зокрема гри, з однолітками.

Сьогодні увага вихователів і батьків зацентрована, переважно, на формування фізичного здоров'я. У той же час збереження та зміцнення соціального здоров'я досить часто залишається поза увагою, і як наслідок, сучасне підростаюче покоління є неадаптованим до зміни соціального середовища. Діти старшого дошкільного віку вступаючи до школи, досить часто є не готові до нового середовища, до того оточення, в яке вони потрапляють.

Для ефективного формування соціального здоров'я дитини велике значення має її освіченість, тому стимулювання пізнавальної активності дітей, починаючи з дошкільного віку і впродовж всього життя – є необхідною передумовою формування здорової особистості. Щоб сформувати у дошкільника свідоме ставлення до власного здоров'я, слід дати йому знання про нього. Ці знання, досвід дитини, її емоційні переживання щодо формування, збереження та зміцнення, відновлення власного здоров'я сприятимуть формуванню її життєвої компетентності [2].

Здоров'язберігальні технології виступають домінуючим комплексом традиційних та інноваційних прийомів, що мають оздоровчий ефект. В дошкільному середовищі такі прийоми доцільні у застосуванні, оскільки, як правило, відрізняються практичною ефективністю, універсальні та доступні у використанні, безпечні, мають нетрадиційний підхід у збереженні здоров'я, є цікавими для дітей дошкільного віку, ефективними у розвитку фізичних даних, пізнавальних структур психіки, соціалізації особистості та морально-емоційного відновлення у дитячій життєдіяльності.

**Висновок.** Сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану соціального здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності підростаючого покоління, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Встановлено, що на формуванні й зміцненні здоров'я підростаючого покоління негативний наслідок мають особливості сучасної соціалізації: чинники ціннісної невизначеності і швидкої зміни соціальної ситуації розвитку, нестабільність складу сім'ї та послаблення родинних зв'язків, зростання обсягу й характеру інформаційного потоку, у якому перебувають діти тощо. Ефективним засобом покращення соціального здоров'я дітей дошкільного віку є здоров'язбережувальні технології.

#### **Література.**

1. Беленька Г.В., Богиніч О.Л., Машовець М.А. Здоров'я дитини – від родини. Київ : СПД Богданова А.М., 2006. 220 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. Закон України «Про дошкільну освіту» (проект). *Дошкільне виховання*. 1998. № 2. С. 3-7



## СПОРТ КРИЗЬ ПРИЗМУ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ.

Фіалко Н.А.

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

**Вступ.** Ніхто не ставить під сумнів статус спорту як елемента соціокультурної системи. Такий стан речей був притаманний навіть часам античності, а нині він лише істотно посилив свої нормативні позиції. Однак для соціокультурної ситуації сучасного зразка характерним є загострення суперечностей і поглиблення проблемних факторів, які здійснюють комплексний вплив на всі сфери життєдіяльності суспільства і всі функціональні елементи, до переліку яких відноситься і спорт.

Актуальність дослідження феномена спорту в ракурсі соціальної філософії обумовлена тим, що в сучасному соціумі саме існування людей має значною мірою спортивний, змагальний характер, а отже, спорт як спосіб життєвої активності та засіб проведення часу набув у наші дні неабиякого значення.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати спорт як предмет соціально-філософського аналізу, виокремити методологічні основи і ключові аспекти його розгляду в галузі соціальної філософії, дослідити цінності спорту, його соціально-аксіологічний потенціал і значущість як фактор гуманізації сучасного суспільства.

**Методи дослідження.** Дослідження здійснювалося на основі загальнонаукових методологічних принципів системності, цілісності, єдності теоретичного і емпіричного, історичного і логічного. Вибір конкретних методів визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження які могли бути представлені в єдиному цілісному концептуальному підході.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спорт є об'єктивним атрибутом соціокультурної сфери, важливим елементом соціальної системи. Його розвиток відбувається за конкретно-історичних умов специфічних для кожної епохи і суспільства. Залежно від диспозиції конкретно-історичних обставин зазнає змін і переформатувань соціальна роль спорту який в епоху індустріального суспільства перетворився на самостійний вид людської діяльності масове соціокультурне явище [2, с. 114].

Спорт справляє істотний позитивний вплив на процеси інтеграції – насамперед інтеграції комунікативної та інтеграції міжособистісних взаємин. Комунікативні можливості спорту важко переоцінити: участь у спільних тренуваннях і змаганнях породжує сильне почуття спільності, дружби, товариства, співпраці й приналежності до колективу. Це може бути ефективним чинником скорочення «соціальної дистанції» між людьми, нівелювання ізоляції один від одного.

Важлива соціокультурна цінність спорту полягає в тому, що він є своєрідною «школою fair play». Англійське вираз «fair play» (що перекладається як «чесна» або «справедлива гра») використовується для позначення набору етичних, духовно-моральних принципів, на які повинні орієнтуватися спортсмени, тренери, вболівальники та інші особи, пов'язані зі спортом. Втім, детальна характеристика цих принципів наштовхується на істотні труднощі. Зазвичай вказують на те, що принципи «fair play» вимагають рішучої та повної відмови від перемоги за будь-яку ціну, створення рівних умов для всіх учасників змагань, припускають внутрішнє переконання в тому, що перемогти шляхом обману, за рахунок поминки судді, за рахунок несправедливо сформованих умов - значить не перемогти взагалі. Чесна гра - це повага до партнера, до суперника, до самого себе до суддів і глядачів, це культура не принижувати переможеного суперника.

Для коректної оцінки як соціокультурного феномену потрібно чітко розрізняти його культурний гуманістичний потенціал, а також те, наскільки цей потенціал реалізується на практиці. Треба вміти проводити чітку демаркаційну лінію між цінностями які лише

проголошуються (декларуються), тобто, декларативними цінностями, та цінностями на які люди справді орієнтуються на рівні поведінкових реалій.

Визнаючи залежність спорту від соціально-культурної системи та від таких важливих елементів цієї системи як економіка, політика, мистецтво тощо, не слід вважати, ніби він лише копіює, пасивно відображає й розвиває цінності цієї системи та її елементів. По-перше, спорт сам робить значний вплив на інші соціально-культурні явища в тому числі й на економіку, політику, мистецтво, мову тощо. По-друге, спорт відтворює, сприяє розвитку не будь-яких цінностей, а лише тих, які відповідають його можливостям, його потенціалу. Нарешті, по-третє, спорт здатний формувати і свою власну субкультуру. такі цінності, які відрізняються від загальноприйнятих, від цінностей інших елементів соціально-культурної системи.

Не змінивши погляди людей, систему їх духовних цінностей, інтересів та ідеалів неможливо змінити суспільство. Йдеться про категоричну необхідність формування в індивіда системи цінностей, котра поєднує високорозвинену духовну культуру з такими якостями, як ініціатива, ділова активність, цілеспрямованість, підприємливість, працьовитість. Зазначений цільовий орієнтир набуває актуальності в часи становлення ринкових відносин, які не лише розширюють можливості застосування людських здібностей, а й передбачають конкуренцію. Що вимагає безперервної освіти, постійного професійного й культурного зростання, значного напруження духовних та фізичних сил.

**Висновки.** На основі здійсненого аналізу висновок про виключно позитивний вплив спорту на людські відносини виявиться безпідставним; спортивне змагання саме по собі є конфліктною системою, а деякі спортивні події латентно і спонтанно заохочують насильство і підвищують рівень конфліктності. За таких обставин віра в апріорі миролюбну місію спорту набуває в кращому разі інфантильних ознак.

Слід зазначити, що частіше за все, в основі негативного ставлення до спорту лежить негативна оцінка не будь-якого змагання, а саме тих його форм в яких воно виступає на певних етапах суспільного розвитку (насамперед у сучасному спорті) і комплексу пов'язаних з ним дисфункціональних виявів. Зазвичай при цьому мають на увазі технократичну тенденцію, для якої характерне перенесення людини, її власного розвитку на результат. Підкреслюють і такі антигуманні прояви технократизму в спорті, як спеціалізація, гіпертрофованій фізичний розвиток за рахунок інтелектуального, духовного, готовність вдатися до будь-яких засобів допінг, жорстокість і т.д.) заради перемоги, інтенсивне, нерідко шкідливе для здоров'я використання потенціалу юного спортсмена, тощо.

### **Література.**

1. Ібрагімов М. «Філософія спорту» в теоретичній ретроспективі і практичній перспективі. Вісник Львівського університету. 2013;Філософські науки(16):151-60.
2. Пінчук ЄА, Шеремет ЛА. Спорт як соціальне явище і факт культури. Спорт і фізичне виховання в соціогуманітарному дискурсі: Збірник наукових праць Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2014:96-126.

## РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ FILA В РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

Шандригось В.І.,<sup>1</sup> Латишев М.В.,<sup>2</sup> Первачук Р.В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

<sup>2</sup>Київський університет Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

<sup>3</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Бовверського, м. Львів, Україна

**Вступ.** В кінці XIX – на початку XX ст. програми Олімпіад формувалися, переважно, на основі побажань національних олімпійських комітетів країн-господарів [2], з очевидною вигодою для своїх спортсменів в тих видах спорту, в яких вони були найбільш сильні. Хаотичні зміни програм Олімпійських ігор негайно вимагали створення міжнародних організацій, які об'єднують фахівців окремих популярних видів спорту для постійного контакту з МОК для системної організації змагань відповідно до розроблених правил.

**Мета дослідження:** проаналізувати роль і значення FILA в розвитку спортивної боротьби.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В 1912 р. було створено Міжнародний комітет по проведенню змагань з боротьби серед любителів, що виявився попередником Міжнародної федерації любителів боротьби (FILA), яка була офіційно визнана в 1921 р. на конгресі МОК. З тих пір президентами FILA, в різні роки, були видатні діячі, кожен з яких зробив істотний внесок в розвиток боротьби [4] (табл. 1).

Таблиця 1

Президенти FILA		
Імена, прізвища	Країни	Терміни перебування на посаді
Ейнар Раберг	Швеція	1921-1924
Альфред Брулл	Угорщина	1924-1929
Віктор Смедса	Фінляндія	1929-1950
Роже Кулон	Франція	1950-1971
Мілан Ерцеган	Югославія	1972-2002
Рафаель Мартінетті	Швейцарія	2002-2013
Ненад Лаловіч	Сербія	з 2013 по теперішній час

У 1924-1971 рр. боротьба розвивалася еволюційним шляхом відповідно до побажань МОК. В цей час збільшувалась кількість: країн в складі FILA; учасників змагань; вагових категорій, а також скоротився час поєдинків. Боротьба посіла гідне місце в програмах Олімпійських ігор тих років [1].

М. Ерцеган розробив і послідовно реалізував документи, що сприяли популяризації боротьби у світі [6]. Проте, з часом змагання з боротьби стали менш видовищними і малопривабливими для спонсорів, ЗМІ, телебачення. «Золотий вік розвитку боротьби» тривав кілька років, і в кінці минулого століття обговорювалося питання про виключення одного з видів боротьби з програми Олімпіад [4]. FILA тоді вдалося відстояти свої позиції. До позитивних змін в той час можна також віднести інтенсивний початок розвитку жіночої боротьби.

Р. Мартінетті суттєво розширив спектр країн-членів FILA; модернізував правила боротьби і систему змагань; ініціював створення тренувальних центрів на різних континентах; назвав FILA «Міжнародною федерацією об'єднаних стилів боротьби» і включив до її складу неолімпійські види [3]. Проте, він не зміг домогтися підвищення видовищності і популярності боротьби, а зміни правил і регламенту поєдинків, внесені зміни, призвели до значного зниження кількості результативних прийомів і вельми примітивній тактиці ведення поєдинків. Тому, майже відразу після Олімпіади – 2012 МОК зробив спробу виключити боротьбу з

обов'язкових олімпійських видів.

FILA вдалося відстояти всі три дисципліни спортивної боротьби в якості олімпійських видів спорту. Разом з тим, визнаючи свої помилки, федерація визнала за необхідне змінити президента, і в 2013 р. був обраний Н. Лаловіч [1, 5]. Було змінено назву федерації на UWW («Об'єднаний Світ Боротьби»), а організаційні перебудови у подальшому привели до істотних позитивних змін в аспекті підвищення престижу і видовищності боротьби.

### **Висновки**

1. FILA була створена в 1921 р. і внесла величезний позитивний внесок в розвиток боротьби як олімпійського виду спорту. До середини 70-х рр. минулого століття боротьба розвивалася еволюційним шляхом з поступовим зростанням: кількості країн в складі FILA; учасників змагань; вагових категорій борців і скороченням тривалості поєдинків.

2. В кінці минулого століття FILA встала на революційний шлях розвитку, багаторазово змінюючи організаційні аспекти проведення змагань, правила боротьби і регламент поєдинків. Ці зміни вносилися без належної аргументації і мали негативний характер, що спричинило за собою зниження кількості найбільш результативних дій і спрощення тактики ведення сутичок з імітацією активної боротьби без проведення прийомів. Подальші зміни правил змагань і регламенту поєдинків ще більше знизили результативність і видовищність боротьби, що сприяло формуванню негативного ставлення МОК до перспектив боротьби і спробі виключення її з числа олімпійських видів спорту.

3. Зміна президента FILA і значне посилення впливу провідних фахівців на діяльність цієї організації, що відбулися після 2013 р. налагодили конструктивну роботу в справі підвищення видовищності і популярності боротьби з метою збереження нею олімпійського статусу.

### **Література.**

1. Апойко Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения : монография / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов. – СПб. : Изд-во Политех. ун-та, 2015. – 93 с.
2. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
3. Мартинетти Р. ФИЛА: от замысла до их реализации (амбиции и достижения) // Олимпийский бюллетень. – 2010. – № 11. – С. 3-6.
4. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба: история, события, люди: монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
5. Шандригось В.І. Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.) // Єдиноборства. –2018. – № 1 (7). – С. 89-97.



**Актуальні  
проблеми  
сучасної  
спортивної  
підготовки**

## THE ROLE OF SPORT IN SOCIO-POLITICAL CONCEPTUALIZATION

Sam Noshadha<sup>1</sup>, Zhanna Kushnir<sup>2</sup>

<sup>1</sup>National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

<sup>2</sup>Bucharest, Romania; Independent Arbitrator, Romania, Bucharest

### Introduction:

Sport extensively implements the private and public aspects of people's life around the world, *ipso facto*, sport effects on behaviours of individuals, communities and media. Sport is considered as the main motivation of moral, economic, political, cultural, and social changes.

In March 2000, the first Deputy Secretary-General of the United Nations, Ms. Louise Fréchette, in the World Sport Forum expressed that, the power of sport is far more than symbolic; you (athletes) are the engines of economic growth, you are a force for gender equality, you can bring youth and others in from the margins, strengthening the social fabric. You can promote communication and help heal divisions between people, communities, and entire nations, and also be a role model for fair play.

Seventh President of the International Olympic Committee, Juan Antonio Samaranch, in connection between sport and politics said, those who say that sport in practice has nothing to do with politics are sorely mistaken.

Regardless of health, economic and entertainment aspects of sport, this phenomenon (sport) has social and political consequences that affect relations between governments, and socio-political groups, *inter alia*, sport ties and affects concepts like national power, competition, convergence, divergence, dispute, conflict, nationalism, and national unity, as well as, sport influences on the attitude of governments and nations in relations to each other.

Sport clearly has a competitive nature which may cause positive and negative elements, *i.e.*, depending on how and for what purpose sport roles political and social forms, their natures are changeable.

### Objectives:

In this thesis, the authors consider sport aspects to role social and political forms in society, *inter alia*, the importance of sport in socio-political conceptualization.

### Methods:

The methodology of this thesis are resources on social and political issues which may be role by sport, grounded theory, also considered the fact that the sport aspect of socio-political forms, like its other trends, can play a double-edged sword. Depending on the way and aim of usage of sport in socio-political forms, their functions are variable.

The authors attempt by using descriptive-analytical and survey methods to examine the dual functions of sport in socio-political conceptualization.

### Results:

The most important positive and negative result of the sport role in socio-political conceptualization are:

- nation-building and strengthening of nationalism;
- strengthening the sense of belonging to the homeland;
- promoting global aspects of a state;
- strengthening of other national identities;
- sport competition as a lever for socio-political gestures;
- socio-political isolation and sanction;
- strengthening social convergence;
- weakening social divergence;
- mythization;
- discharging emotional energy of people;
- neoliberalism and objectification of athletes;
- sport as a happiness and proudness factor in society;
- athletic objectification;

- racial and sexual representation;
- human rights promotion;
- justice development;
- investment in society;
- sport as a substitute instead of war;
- sport as a propaganda tool for politicians;
- promotion of social and political status;
- prevalence of terrorist activities;
- promotion of other sport functions as:
  - justice and fairness of the existing social order;
  - sport as a substitute for religion;
  - deviation of population attention from their real social situation;
  - development of sport tourism.

### **Conclusions and perspectives of further research:**

Today, the separation of sport from politics looks naive. Even emphasizing the separation of sport and politics is a political issue. One of the International Olympic Committee aims is to oppose the political use of sport and athletes. But, considering Olympic movement history, it is hard to find Olympic games without political influences. In modern Olympic games, even issues like war, sanction, boycotts, terrorism, and protests are considered.

Sport has a prominent role in the socio-political conceptualization, *ipso facto*, positive and negative influences that need to be evaluated in governance forms of society.

The sport aspect of socio-political, like other trends of socio-political, can play a double-edged sword. By the way, in the current paradigm, the role of sport is an inseparable fact of social and political forms.

Therefore, sport is one of the main levers for social and political conceptualization in society.

The role of sport in socio-political conceptualization needs to be examined theoretical and statistical to develop a system for governing and controlling society.

### **References.**

1. L'Etang J. Public relations and sport in promotional culture [Internet]. Elsevier: Public Relation Review Journal, vol. 32, Issue 4 (2006). [Accessed April 28, 2021]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0363811106001007?via%3Dihub#!>
2. David Watt. Sports Management and Administration [Book]. London: Routledge; 1986. [Accessed April 28, 2021]. Available from: <https://www.routledge.com/Sports-Management-and-Administration/Watt/p/book/9780415274579>
1. Moscoso-Sánchez D, Sanchez Garcia R. "How can one be a sports fan?" Pierre Bourdieu's contribution to the social study of sport [Internet]. Madrid: Empiria Journal of social science methodology; 2015. [Accessed April 28, 2021]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/271586309\\_How\\_can\\_one\\_be\\_a\\_sports\\_fan\\_La\\_contribucion\\_de\\_Pierre\\_Bourdieu\\_al\\_estudio\\_social\\_del\\_deporte](https://www.researchgate.net/publication/271586309_How_can_one_be_a_sports_fan_La_contribucion_de_Pierre_Bourdieu_al_estudio_social_del_deporte)
1. Noshadha S, Kushnir Zh. Modern sport and dispute resolution at the international arena [Internet]. Kyiv: International Scientific Journal Science in Olympic Sport; 2020. p 64-76. [Accessed April 29, 2021]. Available from: [https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.2\\_7.pdf](https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.2_7.pdf)
2. Johnson, Chalmers. Who Are We? The Challenges to America's National Identity [Book]. New York: Simon & Schuster; 2005. [Accessed April 29, 2021]. Available from: <https://www.amazon.com/Who-Are-We-Challenges-Americas/dp/0684870541>

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ

Акопов О.Е.

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

**Вступ.** Підґрунтя для високих спортивних досягнень у майбутньому закладається на етапі початкової підготовки юних спортсменів [1]. На даному етапі мета фізичної підготовки – гармонічний розвиток організму дітей та правильне формування основних рухових якостей та інших видів підготовки [2].

Аналіз науково-методичної літератури з питань підготовки боксерів-початківців довів, що нині наявні лише фрагментарні дослідження особливостей спортивного відбору юних боксерів (Балашев А.І., 2000), взаємозалежності між кількісними показниками загально-підготовчих і спеціальних дій боксерів на етапі початкової підготовки (Никитенко А.А., Нікітенко С.А., Никитенко А.О., 2008), аналізу засобів, спрямованих на формування ударних дій юних боксерів (Саламатов М.Б. Степанов М.Ю., 2019), особливостей відбору та підготовки юних боксерів в умовах загальноосвітніх шкіл з врахуванням показників психомоторики (Мартинов М.В., 2002), методики визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору (Клічко В.В., 2000). Окремі питання особливостей технічної та фізичної підготовки юних боксерів розкрито у роботі І.І. Кішина (2012). Означене вище і обумовило актуальність обраної теми дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКіС на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0116U003007) та на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

**Мета.** Дослідити динаміку рівня силового компоненту фізичної підготовленості боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки.

**Методи:** педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати та обговорення.** Дослідження проводилися протягом 2020-2021 років. У дослідження брали участь 28 юних боксерів 10-11 років. На першому етапі нами аналізувався здебільшого силовий компонент фізичної підготовленості юних спортсменів, а також визначалася динаміка приросту рівня гнучкості та шкидкісно-силових якостей.

У таблиці 1 представлено показники рівня фізичної підготовленості боксерів 10-11 років, які тільки почали займатися даним видом спорту (n=28).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості боксерів 10-11 років на початку першого року тренувань (n=28)**

Показники	M	S	m	V,%	Min	Max
Стрибок у довжину з місця, см	131,86	10,21	1,93	7,74	107	152
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	1,00	1,09	0,21	109,01	0	3
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	14,86	3,92	0,74	26,41	6	23
Вис на зігнутих руках, с	14,00	7,84	1,48	55,97	0	30
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	5,71	2,98	0,56	52,13	2	15
Підтягування, разів	1,00	1,15	0,22	115,47	0	3

З аналізу отриманих даних прослідковується тенденція до значної варіативності в рівні розвитку означених фізичних якостей в обраній сукупності спортсменів.

У таблиці 2 наведено показники рівня фізичної підготовленості боксерів 10-11 років наприкінці першого року тренувань на етапі початкової підготовки (n=28).



Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості боксерів 10-11 років наприкінці першого року тренувань (n=28)**

<b>Показники</b>	<b>M</b>	<b>S</b>	<b>m</b>	<b>V,%</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Стрибок у довжину з місця, см	146,57	12,88	2,43	8,79	126	170
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,50	3,00	0,57	66,75	0	9
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	23,25	6,73	1,27	28,96	10	37
Вис на зігнутих руках, с	23,14	13,47	2,55	58,22	5	52
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,36	0,73	0,14	205,56	3	15
Підтягування, разів	4,93	4,44	0,84	90,07	1	11

Аналізуючи отримані данні слід вказати, що протягом першого року навчання у хлопців здебільшого прослідковується підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей за показником тесту «Стрибок у довжину з місця». Проте у більшості юних боксерів цей показник відповідає нижчому порогу норми відповідно до нормативних вимог щодо показників фізичної підготовленості боксерів 10-11 років для груп початкової підготовки. Так за показниками рівня розвитку швидкісно-силових здібностей за даними тесту «Стрибок у довжину з місця» переважна більшість хлопців мають показник в межах нижчого порогу норми – 140-150 см. В той же час середньогрупові показники рівня розвитку силових здібностей за показниками тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» зросли протягом року у два рази, проте тенденція щодо мінімального та максимального значення залишилися фактично не змінено. Дещо зросли і показники рівня розвитку гнучкості.

Також слід відзначити, що протягом першого року тренувань юні боксери набули певного рівня розвитку силових здібностей за показниками тестів «Підтягування» та «Вис на зігнутих руках», зросли показники тесту «Піднімання тулуба в сід за 1 хв». Однак, з аналізу отриманих даних встановлено, що у переважній більшості хлопців-боксерів 10-11 років рівень фізичної підготовленості відповідає рівню низькому та нижчому за середній.

**Висновок.** Прослідковується значна неоднорідність в показниках проросту фізичних якостей у юних боксерів 10-11 років. Це зумовлює необхідність подальшої розробки структури та змісту фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової фізичної підготовки з врахуванням тенденцій виду спорту, новітнього інвентарю та обладнання тощо.

### **Література.**

1. Ашанін ВС., Пятисоцька СС. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2019;(1):5-11.
2. Vilmor DH., Kostill DL. Physiology of Sport. К.: Olymp. Literature; 2003.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШАБЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ

Байдаченко В.

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

**Вступ.** Фехтувальники-шаблісти збірної команди України чоловіків беруть участь практично у всіх турнірах під егідою Міжнародної федерації фехтування (FIE), проте на відміну від фехтувальників на інших видах зброї особливих спортивних успіхів на міжнародній арені вони не здобувають. Причинами цього можуть бути багато факторів, розгляд яких не є змістом даної публікації, однак дослідження й аналіз структури змагальної діяльності українських шаблістів є актуальним [2].

**Мета дослідження** – дослідити склад і результативність бойових дій фехтувальників-шаблістів збірної команди України.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, моделювання змагальної діяльності спортсменів, методи математичної статистики [3].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Приведені результати аналізу змагальної діяльності українських фехтувальників на етапах Кубка світу, змаганнях Гран-Прі, Чемпіонату світу, Кубка та Чемпіонату України в поєдинках сезону 2018-2019 р. Були використані файли відео із каналів YouTube та кліпи власної зйомки поєдинків.

Вісім спортсменів-збірників умовно були поділені на три групи. Першу групу представляв один фехтувальник-шабліст із великим досвідом міжнародних поєдинків, який посідав перше місце у рейтингу Національної федерації фехтування України (НФФУ). У другу групу були віднесені чотири спортсмени із II–V місцями у складі збірної команди шаблістів. Третю групу склали три фехтувальники-шаблісти юніорського віку – VI–VIII місця в командному списку НФФУ.

Реєстрували основні показники змагальної діяльності фехтувальників [1, 4]. Для графічного представлення моделей були використані пелюсткові діаграми, на яких вздовж полярних осей у визначеному масштабі відкладали зміни («дельта») відповідних показників. Початки відліків (узагальнені показники ТТД) представляли жирною основною лінією, додатні «дельта» відображали зовнішньо від основної лінії, від’ємні – внутрішньо (рис. 1-3).

У порівнянні із узагальненими показниками ТТД всіх фехтувальників збірної команди України (n=988 бойових дій) показники ТТД шабліста із 1-ї групи (n=408 бойових дій) відрізнялись збільшеними об’ємами використання атак простих – на 2,72 %; контратак – на 1,75 %; атак із дією на зброю – на 1,44 % (рис. 1, А). Серед бойових дій контратаки та атаки з дією на зброю були найбільш результативними – 3,82 % і 3,08%, відповідно (рис. 1, Б).

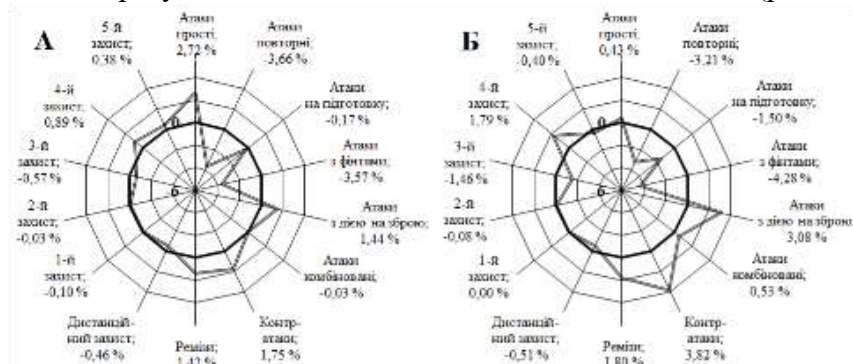


Рис. 1. Моделі зміни обсягів (А) і результативності (Б) бойових дій фехтувальника 1-ї групи

Щодо структури змагальної діяльності фехтувальників-шаблістів із 2-ї групи (n=350 бойових дій), то тут моделі зміни показників ТТД мали інший вигляд. Із рис. 2, А слідує, що за інтенсивністю використання найсуттєвіші збільшення стосувались атак з фінтами – на 2,51 %;

дистанційного захисту – на 2,27 %; 3-го захисту – на 3,67 % (рис. 2, А). Найбільше зростання результативності було характерне для атак повторних – на 3,44 % і атак з фінтами – на 4,95 % (рис. 2, Б). Через подвійну функцію захисних дій зміни їх об'ємів і результативності розглядали з певною мірою відносності.

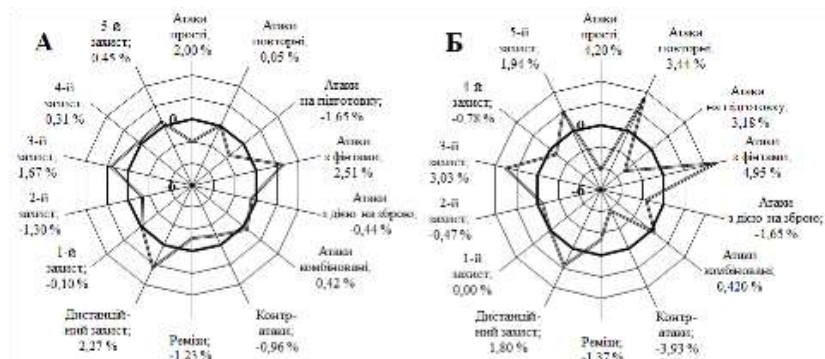


Рис. 2. Моделі зміни обсягів (А) і результативності (Б) бойових дій фехтувальників 2-ї групи

Показники ТТД 3-ї юніорської групи (n=207 бойових дій) відрізнялись від ідентичних узагальнених показників збільшенням об'ємів багатьох різновидів атакуючих дій, окрім атак з дією на зброю та атак комбінованих (рис. 3, А). Агресивний, атакуючий стиль ведення поєдинків шаблістами цієї групи підтверджувався показниками результативності для атак простих та атак на підготовку – збільшення на 9,94 % і 6,25 %, відповідно (рис. 3, Б).

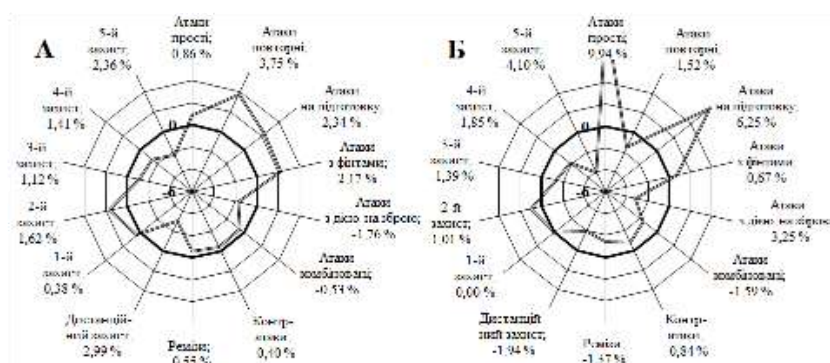


Рис. 3. Моделі зміни обсягів (А) і результативності (Б) бойових дій фехтувальників 3-ї групи

**Висновки.** Сучасні поєдинки фехтувальників на шаблях із збірної команди України характеризуються неоднорідністю структури бойових дій. Досвідчені атлети частіше і результативніше застосовують різновиди дій із групи зустрічних нападів, молодші й менше досвідчені фехтувальники використовують широкий спектр ТТД, а шаблісти-юніори надають перевагу атакам простим і атакам на підготовку.

#### Література.

1. Байдаченко В, Гамалій В, Шевчук О. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шаблістів високої кваліфікації в різних умовах ведення поєдинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:3-7.
2. Гамалій В. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2015; 2: 67-72.
3. Кашуба ВА, Литвиненко ЮВ, Данильченко ВА. Моделирование движений в спортивной тренировке. Физическое воспитание студентов. 2010; 4: 40-4.
4. Шевчук ОМ. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих фехтувальників на шпагах з використанням комп'ютерного моделювання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2010. 22 с.

## ЦЕНТРАЛІЗОВАНА ПІДГОТОВКА НАЙБЛИЖЧОГО РЕЗЕРВУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Безмилов М. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** В умовах стрімкого розвитку сучасного спорту та зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, проблема подальшого підвищення рівня спортивних досягнень в ігрових видах спорту полягає не тільки у пошуку нових методів тренування, вдосконаленні стратегії та тактики ведення змагальної діяльності, алей в розробці ефективних шляхів управління багаторічною підготовкою обдарованих дітей та підлітків, які зможуть досягнути високих результатів в спорті вищих досягнень [1,2,5]. При цьому, одним із важливих напрямів вдосконалення багаторічної підготовки спортсменів, є пошук ефективних шляхів для підвищення якісної складової резервного спорту, головною метою якого є – поповнення складів національних збірних команд, завоювання провідних позицій на міжнародній спортивній арені. На сьогодні відбувається процес критичного переосмислення багатьох теоретичних і практичних положень підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Однак особливої актуальності останнім часом набуває проблема підготовки найближчого резерву на базі юнацьких та молодіжних збірних команд країни [3-5]. Одними із перших, хто зумів розгледіти перспективи застосування системної централізованої підготовки найкращих молодих баскетболістів по кожній віковій категорії, були іспанські фахівці. Саме в Іспанії вперше з'явилася багаторічна програма підготовки (чотирьохрічна) найближчого резерву на базі юнацьких збірних команд, метою якої було поетапне навчання гравців молодіжних команд, формування єдиної концепції (стилю) гри збірних, що дозволяло молодим спортсменам без суттєвих перешкод у майбутньому адаптуватися до гри головної команди країни (стиль гри якої як раз і брався за основу під час планомірної роботи з юними спортсменами). Успішний досвід іспанських фахівців, після певної модернізації (з урахуванням специфічних особливостей національної спортивної школи), практично одразу ж було використано і в інших країнах Європи (Франції, Греції, Туреччини та ін.). Централізована підготовки найближчого резерву вітчизняних спортсменів, на наш погляд, може стати одним із дієвих напрямів вдосконалення системи підготовки молодих гравців і забезпечити умови для підвищення рівня спортивних результатів на престижних змаганнях молодіжних та національних збірних

**Мета роботи:** обґрунтувати значущість процесу централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту.

**Методи досліджень:** аналіз літературних джерел та даних Всесвітньої мережі Internet, опитування, метод експертних оцінок, узагальнення, педагогічне спостереження, математико-статистичні методи.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Надзвичайно актуальною проблема підготовки найближчого резерву на базі збірних є саме для ігрових командних ігор. Адже на відміну наприклад, від циклічних видів спорту, ізольовано (окремо) підготувати висококласного спортсмена практично неможливо. Для розвитку гравця необхідна гідна конкуренція з боку суперників по команді, адже саме в безпосередньому протиборстві і відбувається розвиток якостей, формуються важливі навички, вміння та знання. Талановитий спортсмен перестає прогресувати в слабкій команді. Одне із головних завдань полягає у тому, щоби зібрати в рамках однієї команди найперспективніших гравців по кожній віковій категорії та залучити до роботи з ними найкращих фахівців країни.

Оптимальним можна вважати варіант при якому найкращих гравців країни вдається зібрати в рамках однієї, максимум двох команд, які працюють за єдиними принципами і мають тісні комунікаційні зв'язки між собою. Країни, яким вдається реалізувати такий підхід на практиці, зможуть значно підвищити якість підготовки своїх спортсменів [3,5]. Більш розповсюдженим є інший варіант організації підготовки резерву на базі юнацьких збірних, при

якому спортсмени протягом календарного року запрошуються до участі в навчально-тренувальних зборах та подальшій участі в міжнародних змаганнях (як правило цей період співпадає з паузами в матчах на клубному юнацькому рівні). Кількість та тривалість цих зборів з кожним наступним роком підготовки в рамках централізованої програми постійно збільшується.

Головною системоутворюючою ланкою цього багаторічного процесу виступає національна федерація з виду спорту, фахівці якої розробляють уніфіковану програму підготовки, здійснюють відбір спортсменів та проводять контроль і тривале спостереження за рівнем їх підготовленості, залучають до роботи зі збірними найкращих теренів та спеціалістів, забезпечують молодих талановитих спортсменів якісною міжнародною практикою і у подальшому сприяють закріпленню гравців за командами високої кваліфікації [3]. В даному випадку національна федерація баскетболу безпосередньо зацікавлена в тому, щоб гравці, які пройшли багаторічну підготовку в рамках молодіжних проектів, отримали гідні умови для подальшого зростання у спорті вищих досягнень та змогли у майбутньому поповнити лави національної збірної. Важливою умовою підготовки юнацьких збірних команд є якісна змагальна діяльність з командами, які за своїм рівнем перевершують, або, як мінімум, не поступаються в ігровій майстерності гравцям збірної. Дана проблема є актуальною, тому що у складі юнацької збірної команди країни зібрані найкращі гравці з усіх регіонів в своїх віковій категорії і знайти гідного опонента буває дуже непросто, особливо всередині держави.

Критеріями оцінювання ефективності роботи тренера та всієї системи, спрямованої на організацію цілеспрямованої підготовки найближчого резерву національних збірних, можуть бути наступні: 1) Успішні виступи на юнацьких міжнародних змаганнях, як проміжний критерій оцінювання. За умови, якщо спортивний результат було показано завдяки реалізації ігрової майстерності та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, а не на основі використання тимчасових переваг біологічної зрілості та форсування процесу підготовки; 2) Кількість спортсменів юнацької збірної команди, які зможуть потрапити у спорт вищих досягнень, як головний критерій оцінки ефективності роботи зі спортивним резервом.

**Висновки:** Раціонально побудована програма багаторічної підготовки, є ключовими факторами майбутніх успішних виступів на міжнародній спортивній арені Своєчасна підготовка молодих талантів, яку прийдуть на зміну нинішньому поколінню баскетболістів, дозволяє протягом тривалого періоду часу зберігати лідерські позиції. При цьому, цілком очевидним, у зв'язку з цим є положення, що ефективність багаторічної підготовки найближчого резерву збірних є можливою лише за умови комплексного використання всіх важливих складових процесу підготовки із пріоритетним вирішенням стратегічного завдання – підготовкою гравців для спорту вищих досягнень, всі інші завдання повинні відігравати допоміжну роль.

#### **Література.**

1. *Безмилов ММ.* Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020;(28):112-31.
2. *Николаенко ВВ.* Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства. Киев: Саммит-книга; 2014. 336 с.
3. *Lamontagne AM.* The Long-term development of basketball athletes [dissertation]. Porto: Faculdade de desporto. Univeridade do Porto; 2013. 114 с.
4. *Torres-Unda J., Zarrasquin I., Gil J., Ruiz F., Kortajarena A., Seco M., Irazusta J.* Anthropometric, physiological and maturational characteristics in selected elite and non-elite male adolescent basketball players. Journal of Sports Science. 2013;31(2):196-203.
5. *Trunic N, Mladenovic M.* The importance of selection in basketball. SPORT. Science & Practice. 2014; 4(2): 65–81.

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГРАВЦІВ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ З БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ

Борисова О.В., Нагорна В.О., Митько А.О., Перетятко А.С., Жигайлова Л.В.  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** Сьогодні спорт вищих досягнень вимагає інноваційних підходів подолання наслідків пандемічної ситуації у світі, таких як повна відсутність міжнародних турнірів, ускладнення, а подекуди і порушення, налагоджених у минулому алгоритмів планування та управління спортивною підготовкою висококваліфікованих більярдистів. Розробка інноваційних систем техніко-тактичної підготовки гравців збірних команд України з більярдного спорту (пул, снукер, піраміда) та адаптація турнірної практики висококваліфікованих спортсменів з урахуванням карантинних обмежень, є вкрай необхідними та актуальними [1-3].

**Мета** – обґрунтування використання інноваційних технологій в тренувальному процесі висококваліфікованих більярдистів в умовах карантинних обмежень.

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

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Для ефективного управління змагально-тренувальним процесом більярдистів національної збірної команди в умовах карантину нами було розроблено проект спеціального мобільного додатку з адаптованим до епідеміологічної ситуації в світі форматом проведення турнірів, що було використано при побудові індивідуальних планів спортсменів на макроцикл. До додатку увійшли наступні розділи: профайл спортсмена, турнірні сітки змагань, ведення рахунку та статистики під час матчу, тестові завдання зі 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. Розроблена програма підготовки національної збірної команди з більярдного спорту з поточним педагогічним контролем на основі диференційованої оцінки виконання спортсменом техніко-тактичних та ігрових вправ. На основі отриманої інформації вносяться корективи в індивідуальні плани та зміст навчально-тренувальних занять з пулу, снукеру чи піраміди. Зміст програми розміщується у спеціальній електронній формі.

Дана форма проведення навчально-тренувальних занять має місце не лише під час епідеміологічних умов, але може застосовуватися як засіб психічної підготовки більярдистів до змагань. Моделювання 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 рисунку 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 навчально-тренувального збору у 2019 році. Це якісно відображає ефективність застосованих нами методик дистанційного тренування спортсменів збірних команд України з більярдного спорту.



**Висновки.** Розроблено індивідуальні плани та зміст навчально-тренувальних занять висококваліфікованих більярдистів з використанням спеціальних інноваційних технологій з метою дотримання під час навчально-тренувального процесу спортсменів національної збірної команди з більярдного спорту законодавства в частині запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. Управління та контроль тренувальними навантаженнями та змагальними результатами висококваліфікованих більярдистів здійснювався завдяки спеціального мобільного додатку. Ефективність використання інноваційних технологій в тренувальному процесі висококваліфікованих більярдистів в умовах карантинних обмежень була якісно підтверджена, як в аспекті техніко-тактичної, так і психічної підготовленості контингенту, який досліджувався.

### Література.

1. 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.
2. Borysova O, Nagorna V, Mytko A, Peretyatyko A, Polishchuk L. (2020). 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
3. Kostiukevych V., Imas Y., Borysova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327 – 334

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ

Ван Вей, Козлова О.К.

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

**Вступ.** Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить [3, 4], що в технічному вдосконаленні кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у стрибку у довжину приховані резерви підвищення результативності змагальної діяльності, ефективності побудови тренувального процесу та широкі можливості для науково-дослідницької роботи.

**Мета дослідження** – розробити методику формування технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину у системі річної підготовки і перевірити її ефективність.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та мережі Internet, відеозйомка; біомеханічний відеокомп'ютерний аналіз; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експериментальна методика формування технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину базувалася на основних методичних положеннях, наведених на рисунку 1.



Рис. 1. Основні методичні положення формування технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину: 1 — швидкість розбігу перед відштовхуванням від опори,  $\text{m}\cdot\text{s}^{-1}$ ; 2 — енергія кінетична в момент постановки ноги на опору у відштовхуванні, Дж; 3 — швидкість вильоту ЗЦМ тіла в момент відриву ноги від опори,  $\text{m}\cdot\text{s}^{-1}$ ; 4. — енергія повна в момент постановки ноги на опору у відштовхуванні, Дж; 5 — тривалість фази відштовхування від опори, с; 6 — енергія кінетична в момент відриву ноги від опори, Дж; 7 — енергія повна в момент відриву ноги від опори, Дж; 8 — максимальна висота ЗЦМ тіла в польоті; 9 — висота ЗЦМ тіла в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні, м; 10 — кут вильоту ЗЦМ тіла, град.; 11 — довжина третього кроку перед відштовхуванням, м; 12 — потужність в відштовхування, Вт; середній спортивний результат — 6,80 м; \* — біомеханічні характеристики 1—12

В основі методики формування технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину лежить орієнтація на інформативні біомеханічні характеристики техніки, від яких залежить досягнення високих спортивних результатів у стрибку у довжину.

Під час орієнтації на інформативні біомеханічні характеристики техніки, що впливають на досягнення високих спортивних результатів слід враховувати закономірності організації раціональної біомеханічної структури техніки виконання стрибка у довжину, які з ростом



спортивних результатів, пов'язані з підвищенням швидкості розбігу перед відштовхуванням від опори; енергії кінетичної в момент постановки ноги на опору у відштовхуванні; швидкості вильоту ЗЦМ тіла в момент відриву ноги від опори; енергії повної в момент постановки ноги на опору у відштовхуванні; енергії кінетичної в момент відриву ноги від опори; енергії повної в момент відриву ноги від опори; максимальної висоти ЗЦМ тіла в польоті; висоти ЗЦМ тіла в момент постановки ноги на опору у відштовхуванні; куту вильоту ЗЦМ тіла; довжини третього кроку перед відштовхуванням; потужності відштовхування, а також зі зменшенням тривалості фази відштовхування від опори.

Індивідуалізація процесу технічної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину відбувається на основі урахування показників і закономірностей їх змін (рис. 1). У процесі формування технічної майстерності спортсмени орієнтувалися на ті індивідуальні біомеханічні характеристики техніки стрибків у довжину, які є запорукою їх успіху і забезпечують досягнення високих спортивних результатів [2, 3].

Забезпечення необхідного рівня розвитку силових, швидкісних і координаційних здібностей спортсменів здійснювалось у тісному взаємозв'язку з раціональною технікою стрибка у довжину. Для цього застосовували раціональний склад спеціальних засобів, які максимально наближені до змагальної вправи за структурою та проявом кінетичних і енергетичних характеристик [1].

Для перевірки ефективності формування технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину проводився педагогічний експеримент протягом року. В експерименті взяли участь кваліфіковані стрибуни у довжину (12 осіб, чоловіки): які склали 2 групи (контрольну та основну) по 6 спортсменів. За основними характеристиками – вік, довжина і маса тіла, спортивний результат, інформативні біомеханічні характеристики техніки стрибуни у довжину контрольної і основної груп статистично достовірно не відрізнялися один від одного ( $P > 0,05$ ). Під час проведення експерименту спортсмени контрольної групи в тренувальному процесі використовували загальноприйнятну методику, спрямовану на підвищення обсягів та інтенсивності виконання основних вправ різної переважної спрямованості протягом року, а спортсмени основної групи методику, розроблену нами. Після проведення експерименту інформативні біомеханічні характеристики основної групи покращились від 0,59 до 19,79 %, порівняно з контрольною групою. Найвищі зміни відбулись за такими показниками як енергія повна в момент відриву ноги від опори (19,79 %), потужність відштовхування (12,15 %), швидкість розбігу перед відштовхуванням від опори (8,87 %) ( $P < 0,05$ ). Спортивні результати наприкінці експерименту у спортсменів основної групи підвищились на 3,94 %.

**Висновки.** Методика формування технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину у системі річної підготовки базується на урахуванні інформативних біомеханічних показників, від яких залежить досягнення високих спортивних результатів; на забезпеченні необхідного рівня розвитку силових, швидкісних і координаційних здібностей спортсменів у тісному взаємозв'язку з раціональною технікою стрибка у довжину, що досягається за допомогою вправ сполученого впливу; на управлінні руховими діями з орієнтацією на тип переважної сенсорної системи спортсмена. Експериментально доведено ефективність розробленої методики формування технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину у системі річної підготовки.

#### **Література.**

1. Ван Вей, Козлова О. Засоби сполученого вдосконалення техніки відштовхування і спеціальної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2019;3:9-12.
2. Козлова ОК., Ван Вей. Індивідуалізація процесу вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину. Наука в олімпійському спорті. 2020;2:77-84.
3. Kozlova E, Wang Wei, Kozlov K. Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20:408-412.
4. Shiffer Y. Horizontal jumps. IAAF New Studies in Athletics. 2011;3-4:7-22.

## СПІВВІДНОШЕННЯ ОБСЯГУ НАВАНТАЖЕННЯ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗМАГАНЬ МОЛОДІЖНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ

Верняєв О. Ю., Салямін Ю. М. Омельянчик-Зюркалова О. О.,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Якщо говорити про систему підготовки в гімнастиці спортивній, варто згадати про централізовану підготовку до змагань. Весь процес підготовки до змагань в будь-якому виді спорту починається з плану [2]. Спеціалісти в гімнастиці спортивній, виділяють 13 принципів підготовки у збірних командах [4, 5].

Планування підготовки гімнастів побудоване за принципом чергування: етапів, періодів, великих циклів, мікроциклів, тренувальних днів.

Принцип індивідуального підходу є одним з базових у спортивній гімнастиці через специфіку самого виду спорту. Індивідуалізація у підготовці гімнастів проявляється у змісті змагальних програм, в застосуванні прийомів навчання, і звичайно в обсягах та інтенсивності навантаження [4].

До побудови тренувального процесу гімнастів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей повинна здійснюватися на підставі індивідуалізованого підходу із урахуванням корекції тренувальних планів за результатами контрольних змагань.

Разом з тренером спортсмен планує терміни на оволодіння новими елементами і освоєння нових вправ, а також контрольні завдання за всіма видами підготовки [3].

**Мета дослідження** - виявити взаємозв'язок обсягу навантаження у тренувальному процесі з результатами змагань гімнастів молодіжної збірної команди України.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, аналіз протоколів міжнародних змагань: Юнацькі Олімпійські Ігри – 2018 р; Європейський молодіжний олімпійський фестиваль та Перший Чемпіонат світу серед юніорів – 2019 р; Чемпіонат Європи серед юніорів – 2020 р; Чемпіонат Європи серед дорослих – 2020 р.; Чемпіонат Європи серед дорослих – 2021 р.

**Результати та їх обговорення.** Проведені дослідження показали, що для повноцінної підготовки необхідні: індивідуальне планування гімнаста з урахуванням календаря змагань, запланованого і виконаного навантаження, визначення готовності змагальних програм.

У гімнастиці спортивній, як складно-координаційному виді спорту, щоб навчитися окремим вправам, необхідно не одне виконання і не один підхід, а багато разів повторювати, щоб досягти результату.

Якщо практикувати певне навантаження з групами «базової підготовки», це більш прийнятне для організму дитини, ніж для організму спортсмена високої кваліфікації, якщо навіть йде поступове збільшення обсягу навантаження. Тому гімнасти молодіжної збірної спокійно сприйняли збільшення навантаження, так як воно для них було більш звичним, ніж в основному складі збірної команди України з гімнастики спортивної.

Так, гімнасти молодіжної збірної команди України – Н. Ч-й та І. К-н виконали по 729 і 705 змагальних композицій відповідно, В. К-к зробив менше – 596 змагальних композицій у макроциклі, це на 46%-55% менше змагальних композицій у макроциклі, ніж О. Верняєв (1347).

Проаналізувавши результати на змагання ми маємо такі данні, у перших двох гімнастів кращий показник в медалях, ніж у третього. Це тому, що за положенням міжнародних правил змагань на всіх фіналах проходять тільки два спортсмени від країни або федерації. Часто буває і так, що результат у третього гімнаста вищий, ніж у суперника,

проте гірший, ніж у двох спортсменів у команді, тому потрібно бути кращим не тільки на змаганнях, а й у свої команді. Таким чином, Н.Ч-й ставав 7 разів чемпіоном, 6 разів призером та 8 разів займав інші місця і має у своєму «архів» – 13 медалей.

У І. К-на результати кращі, ніж у Н. Ч-о – 9 разів він ставав чемпіоном, 11 разів був призером (часто обігрував Н. Ч-о на цих же змаганнях). І. К-н 22 разів брав участь у всіх видах змагань і виборів 20 медалей, це дуже гарний показник.

В. К-к завжди був у команді разом з Н. Ч-м та І. К-м, але, як вже казали, тільки два гімнасти можуть виступати з одної країни, тому він не був у багатьох фіналах, але має у своєму «арсеналі» 9 медалей, з котрих 2 – перше місце, 4 срібні медалі і 3 бронзові медалі має і брав участь у 14 змаганнях різного готунку.

#### **Висновки:**

1. Проведені дослідження показали, що, спираючись на досвід визнаних фахівців в галузі спортивної гімнастики, потрібно будувати централізовану систему підготовки до змагань в гімнастиці спортивній.

2. Взавши за основу структуру побудови макроциклу та комплексне планування навантаження можна побудувати модель підготовки як окремо взятого гімнаста, так і команди в цілому.

3. Відповідно до статистичного аналізу, результати змагальної діяльності безпосередньо пов'язані з участю в контрольних та модельних тренуваннях.

4. Аналіз протоколів змагань показав, що набутий досвід на змаганнях різного рівня не тільки покращує виступ гімнастів, а й може стати тим поштовхом і мотивацією для досягнення найвищого результату в спорті вищих досягнень

Ефективність такого підходу підтверджується результатами виступів членів молодіжної збірної команди України з гімнастики спортивної.

Таким чином, результати досліджень **підтвердили, доповнили та внесли** у теорію підготовки гімнастів високої кваліфікації нові дані щодо удосконалення їхньої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також надані практичні рекомендації щодо реалізації основних положень у системі підготовки молодіжної збірної команди України з гімнастики спортивної.

#### **Література.**

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смоленский. – М: Сов.спорт, 2018. – С. 174–182.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учеб. / В. Н. Платонов – К.: Олимп. лит., 2015, т.1. – С. 64-92.

3. Правила змагань з спортивної гімнастики // Мет. посіб. для тренерів, суддів, фахівців з гімнастики спортивної. – К.: Міністерство молоді та спорту України, 2017. – 180 с.

4. Спортивная гимнастика / [В. М. Смоленский, Ю. К. Гавердовский]. – К: Олимп. лит., 1999.– 462 с.

5. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / [под ред. Л. Я. Аркаева, В. М. Смоленского]. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 378 с.

## ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ ГОНЩИКІВ У КРОС-КАНТРИ

Гапонова Л. Ю., Павленко Ю.О.

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

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку велосипедного спорту одним з напрямків вдосконалення підготовки гонщиків в крос кантрі є створення умов, які є максимально наближеними до змагальної діяльності (за параметрами та структурою рухів, за психоемоційними навантаженнями та ін.) [1].

В ході аналізу зарубіжної літератури країн лідерів у світовому рейтингу в дисципліні крос-кантрі (Швейцарія, Нідерланди, Франція) було з'ясовано що, в останні роки в підготовці кваліфікованих спортсменів все частіше використовуються прийоми спрямовані на створення зовнішніх умов для формування або вдосконалення рухових дій за допомогою тренажерних пристроїв та додаткових засобів, а також створення спеціалізованих центрів підготовки та розробки трас з різноманітними складними ділянками та перешкодами.

В ході аналізу наукової літератури та вивчення досвіду особливостей тренувань вітчизняних спортсменів, які спеціалізуються в крос-кантрі, було з'ясовано, що проблема створення наближених умов до змагальних в Україні не вивчається. Саме тому, на нашу думку слід вивчити всі переваги вище вказаного напрямку та вивчити передумови для його практичного втілення в нашій країні, що в свою чергу може призвести до досягнення високих спортивних результатів українськими гонщиками та до покращення позиції України в спортивному рейтингу.

**Мета дослідження** – проаналізувати досвід країн лідерів в рейтингу ХСО, вивчити фактори, які першочергово впливають на результати гонщиків у крос-кантрі та визначити передумови для створення спеціалізованих центрів підготовки в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, даних з мережі Інтернет та практичного досвіду провідних (висококваліфікованих) спортсменів, інтерв'ю, опитування тренерів та спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Крос-кантрі характеризується наявністю технічних ділянок, перед подоланням яких у спортсменів виникають певні складності, в зв'язку з чим є необхідність відпрацьовування (в спеціально організованих місцях) арсеналу технічних прийомів. Саме тому фахівцям, які працюють в сфері велосипедного спорту потрібно приділяти увагу пошуку і розробці спеціалізованих трас та тренувальних майданчиків для проведення тренувальної та змагальної діяльності велосипедистів, які б відповідали міжнародним стандартам UCI (Міжнародного союзу велосипедистів) [1, 3].

В ході дослідження було опитано велосипедистів, представників збірної команди України, які на час проведення навчально-тренувальних зборів виїжджають за кордон, та їх тренерів. Вони назвали причини неуспішних виступів, це невпевненість у власних силах і страх падіння. Виникнення даних проблем вони, в першу чергу, пов'язують з невідповідністю тренувальних умов (звичні умови), тим, які висуваються на змаганнях (особливо міжнародних). Велосипедисти в ході щоденних тренувань не мають змоги відпрацьовувати особливо важливі технічні та координаційні елементи змагальної діяльності (стрибки через різні трампліни, дропи, віражі під кутом, їзда в колії і т.д.), а змушені тренуватися в лісопаркових зонах, де є багато відволікаючих факторів, то де стежки не є підготованими до їзди, або не відповідають тим вимогам, які доведеться долати велосипедистам на змаганнях міжнародного рівня. Оскільки там на них очікують великі навантаження, з якими вони не можуть впоратися ні морально, ні фізично, через новий (незвичний) і надскладний (в порівнянні з лісовими стежинками в парках) рельєф траси, маршрут якого прокладається та розробляється спеціально навченими працівниками UCI.

З метою уникнення даних перешкод на шляху до демонстрації високих результатів ряд європейських країн, представники яких знаходяться на перших місцях (кожен в своїй віковій категорії), створює спеціальні маршрути різної складності на базі комплексних центрів спортивної підготовки, або ж будують нові спеціалізовані зали, майданчики для підготовки велосипедистів в крос-кантрі, оскільки вона є дуже популярною в Європі.

В ході нашого дослідження було проаналізовано спеціальну літературу та дані мережі Інтернет й було виявлено що тільки в Швейцарії (Skills Park), Франції (Stride Strasbourg Indoor Bike Park) і США (Colorado Springs) є спеціалізовані спортивні споруди (зали, майданчики та траси). В цих залах і на спеціальних трасах у велосипедистів є можливість відпрацьовувати технічні елементи на велосипеді, такі як стрибки (які там виконуються в поролонову яму або при кріпленні спортсмена на спеціальну «лонжу», для запобігання падінню), їзда по крутих віражів різного градусу нахилу, оброблення відштовхування і приземлення для виконання стрибків через різні трампліни різної висоти і форми і т.д. [2, 3, 4].

Умови, які створені в цих спорудах дозволяють спортсменам поглиблено займатися розвитком технічних навичок, працювати над їх відточенням, створювати широке коло варіативних навичок, а в результаті таких тренувань, демонструвати високі результати на змагання як місцевого так і міжнародного рівні.

Так, наприклад, в спеціальному спортивному комплексі «Skills Park» тренується велосипедистка, представниця Швейцарії, яка займає перше місце в рейтингу UCI - Джоланда Нефф, яку справедливо вважають однією з найтехнічніших велосипедисток в крос-кантрі [2].

В Stride Strasbourg Indoor Bike Park (Франція) тренується Паулін Превот, велосипедистка, яка протягом останніх 5-ти років знаходиться TOP-10 рейтингу UCI.

Енріке Аванчіні (Бразилія), який приймав участь в Олімпійській іграх 2016 року та зайняв 13 місце, відкрив в Ріо-де-Жанейро велосипедну памп-трасу, де можуть навчатися навичкам їзди та володіння велосипедом як і спортсмени початківці, так і кваліфіковані спортсмени.

Яна Беломоїна - українська велосипедистка, яка впевнено тримається в п'ятірці лідерів рейтингу UCI в крос-кантрі спеціально для технічного вдосконалення запрошує на свої тренування фахівців, які працюють над розробкою трас та знають всі нюанси їх проходження, а також спортсменів, які спеціалізуються в швидкісному спуску по пересіченій місцевості, де від технічної підготовки та швидкості реагування залежить результат. що допомагає їй впевнено долати всі перешкоди на дистанції.

Під час дослідження проводилося інтерв'ю з представником Федерації велосипедного спорту й з'ясовано, що в Україні на жаль, немає таких спортивних центрів і їх розробкою і спорудження вимушені займатися тренери і спортсмени власними силами, також відсутні розроблені траси. Але у зв'язку з візитом президента Європейського союзу велосипедистів (ЕСІ) Енріко де ла Каса до Міністерства молоді та спорту України (13.04.2021 р.), щодо проведення Чемпіонату Європи в нашій столиці – Києві, дана ситуація буде змінюватися, оскільки для проведення змагань такого рівня необхідна інфраструктура.

**Висновки.** Виявлено необхідність покращення тренувальних умов (створення майданчиків та спеціалізованих трас) для велосипедистів, які спеціалізуються в крос-кантрі.

### Література.

1. *Краснов ВН.* Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов [монография]. М: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 446 с.
2. <https://skillspark.ch/>
3. <https://www.uci.org/world-cycling-centre/about>
4. <https://www.visit.alsace/en/223012809-stride-strasbourg-indoor-bike-park/>.

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Го Шенпен, Ву Чуанжонг

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

**Вступ.** Традиційно для контролю за функціональним станом кваліфікованих спортсменів використовують три види контролю: етапний, поточний та оперативний [3]. Етапний контроль характеризується поглибленим обстеженням основних складових функціонального стану кваліфікованих спортсменів. Оперативний контроль відтворюється в процесі однократного тренувального заняття. Але, для єдиноборців найбільш цінним є саме поточний контроль, який здійснюється в динаміці тренувального мезоциклу.

Відомо, що функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс характеристик спортсмена, що відповідальні за ефективність тренувальної та змагальної діяльності [1,5]. Однією із складових чинників функціонального стану організму кваліфікованих єдиноборців є психофізіологічні функції [2,4]. Виходячи з цього, доцільним є використання оцінки стану психофізіологічних функцій для потреб поточного контролю для кваліфікованих боксерів.

**Мета дослідження:** дослідити стан психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів.

**Методи дослідження.** Було обстежено 26 кваліфікованих боксерів, членів збірної команди м. Києва, віком 18-24 років. Для оцінки спеціальної працездатності використано хронодинамометр «Спудерг» конструкції Савчина М.П. Визначали індекс креатинфосфатної працездатності боксерів (за тестом виконання ударів боксера на протязі 8 с з максимальною швидкістю). Психофізіологічні характеристики визначалися за допомогою апаратно-програмного устрою «Мультипсихометр-05».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отриманий результат вказує на зв'язок між якістю та швидкістю сприйняття зорової інформації та спеціальної працездатністю у кваліфікованих боксерів. Наявність балансу між процесами збудження та гальмування у центральній нервовій системі, а також продуктивність та швидкість зорового сприйняття забезпечують боксеру високий рівень спеціальної працездатності.

Наявність більш високих значень динамічності у кваліфікованих боксерів із високим рівнем спеціальної працездатності вказує на лабільність та пластичність нервової системи в умовах виконання рухових дій. Це узгоджується із високими значенням пропускнуої здатності зорового аналізатора. Достовірно менші значення граничного часу переробки інформації у боксерів із високим рівнем спеціальних працездатності свідчить про більшу швидкість переробки інформації. Більш достовірно високі значення імпульсивності у боксерів із низьким рівнем спеціальної працездатності свідчить про наявність спонтанних, не підготовлених дій під час реагування на зовнішні подразники у представників цієї групи спортсменів.

Таким чином, високий рівень спеціальної працездатності у кваліфікованих боксерів забезпечується високою лабільністю нервової системи та швидкістю переробки зорової інформації із одночасним контролем за спонтанними діями в умовах моторного реагування.

**Висновки.** У боксерів із високим рівнем спеціальної працездатності спостерігається баланс між процесами збудження і гальмування, а у боксерів із зниженим рівнем працездатності – переважання процесів збудження. Виявлено зв'язок між якістю та швидкістю сприйняття зорової інформації та спеціальної працездатністю у кваліфікованих боксерів. Високі значення імпульсивності у боксерів із низьким рівнем спеціальної працездатності свідчить про наявність спонтанних, не підготовлених дій під час реагування на зовнішні подразники.

**Література.**

1. Chernenko N, Lyzohub V, Korobeynikov G, Potop V, Syvash I, Korobeynikova L, et al. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(3):1621-7.
2. Kiprich SB, Berinchik DY. Specific descriptions of functional providing of the special endurance of boxers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;19(3):20-7.
3. Pavlenko YU, Kozlova N. Sportivnyye trenirovochnyye tsenry v sisteme podgotovki sportsmenov. *Nauka v olimpiyskom sporte*. 2019;4:85-91. Pavlenko YU, Kozlova N. Nauchno-metodicheskoye obespecheniye podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. *Nauka v olimpiyskom sporte*. 2013;2:73-9.
4. Starosta W. Importance of movement symmetry in technical and tactical preparation of high advanced judokas different level of mastership. *Journal of Combat Sports & Martial Arts*. 2017;8(1):25-9.
5. Volodchenko O, Podrigalo L, Aghyppo O, Romanenko V, Rovnaya O. Comparative Analysis of a functional state of martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(3):2142-7.

## СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Го Цзя, Дяченко А., Шкрібтій Ю.

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

Відомо, що змагальна діяльність у циклічних видах спорту характеризується відмінностями прояву функціональних можливостей у процесі виконання початкового відрізка, середини, другої половини дистанції [1, 5].

Кожен із сегментів змагальної діяльності має свою структуру, специфічні кількісні і якісні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Ці відмінності більшою мірою виражені під час аналізу виконання різних змагальних дистанцій [2]. Усе це свідчить, що наведені узагальнені показники реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення роботи навряд чи можуть характеризувати функціональне забезпечення спеціальної працездатності як цілісної структури забезпечення і реалізації змагальної діяльності.

З огляду на сказане, стає зрозумілою необхідність пошуку нових можливостей реалізації контролю як функції управління спеціальною фізичною підготовкою, спрямованою на оптимізацію структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у циклічних видах спорту. Це можливо на основі аналізу специфічних проявів функціональних можливостей, які забезпечують реалізацію цієї структури на конкретній змагальній дистанції [4]. При цьому особливу увагу приділено компонентам функціональних можливостей спортсменів, які визначають компенсацію втоми [3].

Розробка й реалізація такого підходу мають значення для спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках на дистанціях 200, 500 і 1000 м. Кожна з дистанцій вимагає реалізації оригінальної структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності, де чітко виділяють специфічні характеристики впрацьовуваності, стійкого стану, компенсації втоми.

**Мета дослідження** – обґрунтувати можливості оцінювання й інтерпретації кількісних і якісних характеристик функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у веслуванні на байдарках.

**Методи:** для реєстрації показників спеціальної працездатності та функціональних можливостей веслувальників – газоаналізатор Oхусон mobile (jaeger), спорттестер Polar з функцією телеметричної реєстрації HR під час навантаження й HR – аналізатор для комп'ютерної обробки даних, лабораторний комплекс для визначення лактату крові Biosen S.line lab+. Для стандартизації вимірювання спеціальної працездатності було використано весловий ергометр Dansprint.

**Результати дослідження:** У ході оцінювання й інтерпретації результатів контролю використовували характеристики функціональних можливостей і відповідні їм індивідуальні параметри роботи веслувальників на ергометрі Dansprint. Їх трактування і способи інтерпретації наведено в таблиці 1. Специфічні особливості оцінювання і трактування показників аеробної потужності пов'язані з необхідністю інтегрованого оцінювання абсолютного і відносного показників  $VO_2 \max$ . Це пов'язано з урахуванням антропометричних даних веслувальників, коли високі абсолютні показники  $VO_2 \max$  можуть не відповідати його відносним показникам ( $VO_2 \max/kg$ ).

Специфічні характеристики анаеробної потужності також пов'язані з трактуванням показників лактату, що були зареєстровані в зоні інтенсивності роботи у ході реалізації анаеробної лактатної потужності й анаеробної лактатної ємності. Порівняльний аналіз цих показників свідчить про ступінь схильності спортсменів до роботи на коротких, середніх і довгих дистанціях.

*Таблиця 1*



**Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності  
веслярів на байдарках**

Показник	Період реєстрації	Інтерпретація
VO <sub>2</sub> max, VO <sub>2</sub> max/kg	Ступінчато зростаючий тест; навантаження критичної потужності*	Досягнення і збереження стійкості VO <sub>2</sub> max в процесі моделювання НКП свідчить про високий рівень функціональної підготовленості
	Оцінювання аеробної потужності проводять з урахуванням інтегральної характеристики VO <sub>2</sub> max і VO <sub>2</sub> max / kg	Інтегральне оцінювання абсолютного і відносного VO <sub>2</sub> max дозволяє знизити залежність оцінки від антропометричних характеристик веслувальників.
La max	Забір лактату на 3 – 7 -й хв. відновлення після тесту 30 с	Характеристика анаеробної лактатної потужності
	Забір лактату на 3 – 5-й хв. відновлення після НКП	Характеристика анаеробної ємності
La VO <sub>2</sub> max	Забір лактату на 3–5 хв. після ступінчато зростаючого тесту	Переносимість лактату [1] . Здатність до досягнення VO <sub>2</sub> max при високій концентрації лактату крові
V <sub>E</sub> ·VCO <sub>2</sub> <sup>-1</sup> степ-тест / V <sub>E</sub> ·VCO <sub>2</sub> <sup>-1</sup> НКП*, %	Відмінності в процентах показників стійкого стану та в процесі розвитку втоми	Компенсація втоми
V <sub>E</sub> ·VO <sub>2</sub> <sup>-1</sup> степ-тест/ V <sub>E</sub> ·VO <sub>2</sub> <sup>-1</sup> НКП*, %		

Примітка. \* НКП – навантаження на критичної потужності

**Висновки:** Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності формуються залежно від структури змагальної діяльності й індивідуальних можливостей спортсменів. На реалізацію структури функціонального забезпечення змагальної діяльності впливають індивідуальний тип реактивності на інтенсивні тренувальні і змагальні навантаження, здатність розвивати індивідуальні граничні рівні реакції, підтримувати їх в умовах стійкого стану і розвитку втоми. Залежно від цього формуються критерії впрацьовуваності, стійкого стану і компенсації втоми, інтегральні прояви функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

**Література.**

1. Бомпа Т, Буццичелли КА. Периодизация спортивной тренировки. *Москва, Спорт*. 2016.384 с.
2. Ван Вейлун, Русанова О, Дяченко А. Контроль функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників з урахуванням спеціалізації у веслуванні на байдарках і каное. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019;(2):92-100.
3. Моногаров ВД. Утомление в спорте. *Киев: Здоров'я*; 1986. 120 с.
4. Diachenko A, Guo P, Wang W, Rusanova O, Xianglin K, Shkrebtii Y. Characteristics of the power of aerobic energy supply for paddlers with high qualification in China. *Journal of physical education and sport* ® (jpes), vol 20 (supplement issue 1), art 43 pp 312 – 317, 2020.
5. Nikonorov A. Power development in sprint canoeing. In: *Isorna Folgar M, et al. Training Sprint Canoe. 2.0 Editora*; 2015. p. 169-183.

## АРТИСТИЗМ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ

Гречнева Г.О.

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

**Вступ.** Акробатика є складнокоординаційним видом спорту, який поєднує в собі грацію та чіткість рухів, складність виконуваних елементів та бездоганну взаємодію між партнерами, а також виконання під музичний супровід акробатичних композицій, включаючи хореографічну та артистичну підготовку. Проте у тренувальній практиці на артистичну підготовку, на жаль, приділяється замало часу, що зумовлено акцентуванням уваги на загальний, спеціальний та змагальний напрями спортивної підготовки. Отже, натеper існує необхідність дослідження стану розвитку артистичних навичок та умінь у спортсменів-акробатів.[1]

**Мета роботи** – дослідити стан розвитку артистичних навичок та умінь у спортсменів, що займаються спортивною акробатикою.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши сучасні джерела можна зазначити наступне: багато хореографів не приділяють значної уваги хореографічній підготовці або, навпаки, приділяючи достатньо уваги, не урізноманітнюють засоби артистичної підготовки спортсменів. Зазвичай використовувані засоби є дуже застарілими, а методики не відповідають запитам сучасного покоління молоді. Відтак пропонувані вправи і рухи приносять мало користі й ефективності від таких занять залишається невисокою. Як свідчить практика, на сьогодні в місті Києві лише окремі фахівці можуть надати кваліфіковані рекомендації щодо постановки акробатичних композицій, що свідчить про проблему недостатності кадрів.[2;3]

Аналіз науково-методичної літератури дав нам зрозуміти, що успішний виступ та завоювання медалі на наймасштабніших змаганнях потребує багаторічної чітко запланованої підготовки, яку, на жаль, багато хто не витримує і закінчує спортивну кар'єру, так і не досягнувши поставленої мети. Також вивчення літературних джерел засвідчило, що розвиток артистизму залежить не тільки від підтримки з боку родини й тренера, але й від особистісних психоемоційних особливостей, тобто від темпераменту. Темперамент – вроджена властивість особистості, що визначає реакцію людини на події, які з нею відбуваються.[4]

Не менш важливим було педагогічне спостереження, яке показало, що часу, який приділяється хореографічній підготовці, недостатньо для ефективного розвитку артистизму й музикальності. Багато спеціалістів вважають технічну, загальну та спеціальну підготовку більш значущими для спортсмена.

Не зважаючи на існування широкого арсеналу засобів хореографічної підготовки, дотепер для створення композицій акробати використовують виключно класичний танець.

**Висновки.** Проблему кадрів потрібно вирішувати на освітньому рівні шляхом введення більш масштабних і значущих напрямів, таких як хореограф, що спеціалізується на постановках парних композицій.

Крім того освітні дисципліни в системі підготовки майбутніх хореографів слід реформувати шляхом розширення практичної частини.

Багато спеціалістів виявляють проблему розвитку артистизму. Її слід вирішувати на ранніх етапах підготовки, щоб не прогавити слушний час того внутрішнього вміння виражати задані емоції, відчуттю ритму і тактики. У навчально-тренувальній практиці з метою розвитку у дітей музичності слід вводити відповідні музичні завдання, ігри, танцювальні комбінації та етюди.

### **Література.**

1. Горячева НЛ, Анцыперов ВВ, Березина АА, Вишнякова СВ. Исследование компонентов артистизма в спортивной акробатике. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2016;2(132) Доступно: <https://cyberleninka.ru/-article/n/issledovanie-komponentov-artistizma-v-sportivnoy-akrobatike/viewer>

2. Горячева НЛ, Валиуллина ОВ, Семирканова НФ. Анализ перемещений при выполнении музыкально-акробатических композиций. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020;1(179). Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-peremescheniy-pri-vypolnenii-muzykalno-akrobaticeskikh-kompozitsiy>

3. Карпенко ЛА, Румба ОГ. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике. Вестник спортивной науки. 2013;3:14–17.

4. Седых НВ, Овечкина АА. Возможности развития координационных способностей средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике. Научно-теоретический журнал. Ученые записки. 2009;4(50). Доступно: <https://cyberleninka.ru/-article/n/vozmozhnosti-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-sredstvami-horeograficheskoy-podgotovki-v-sportivnoy-akrobatike>

## СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ РОЗВИТКУ ФЕХТУВАННЯ У СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ УКРАЇНИ

Дрюков О.В.

*Хмельницький інститут соціальних технологій Університету Україна, Хмельницький, Україна*

**Вступ.** Проблема розробки стратегії розвитку організацій, суб'єктів різних галузей присвячено велику кількість досліджень [1, 3 та ін.], що пов'язано з цінністю стратегічного планування як інструмента управління розвитком конкретного суб'єкта в умовах мінливості і невизначеності зовнішнього середовища. Необхідним елементом досліджень, обов'язковим попереднім етапом під час складання будь-якого рівня стратегічних програм, на думку вітчизняних і зарубіжних вчених в галузі стратегічного управління, є PEST-аналіз [2, 4 та ін.].

PEST-аналіз – це маркетинговий інструмент, призначений для виявлення політико-правових, економічних, соціальних і технологічних аспектів зовнішнього середовища, які впливають на розвиток галузі/організації і складається на 3 – 5 років наперед.

Натомість аналіз науково-методичної літератури та досвіду організації роботи спортивних організацій виявив, що питання стратегічного аналізу і планування розвитку видів спорту в цих установах висвітлені недостатньо. Таким чином, проблема освоєння методів та інструментів стратегічного планування набуває в даний час все більшої актуальності та потребує подальшого дослідження.

**Мета дослідження** – визначення впливу основних факторів зовнішнього середовища на розвиток фехтування в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, інформаційних джерел мережі Інтернет, анкетування, метод експертних оцінок, PEST-аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами проведено PEST-аналіз та матеріали дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) з фехтування Київської міської ради «Динамо».

В якості експертів було залучено 12 компетентних фахівців з фехтування: провідні тренери, члени комплексної наукової групи збірної команди України з фехтування.

Експертами сформовано перелік основних політико-правових, економічних, соціальних і технологічних факторів, які можна віднести до можливостей та загроз зовнішнього макросередовища.

Результати досліджень свідчать про те, що в групі політико-правових факторів найбільш значущим за рівнем вагомості є законодавча підтримка розвитку видів спорту в державі (0,33) та державна політика розвитку фехтування в країні (0,32). В групі економічних факторів найбільш істотними є фінансування і матеріально-технічне забезпечення спортивних шкіл (0,33), інвестиційна політика в сфері розвитку фехтування (0,31), забезпечення основними засобами функціонування спортивних шкіл (0,30). В групі соціальних факторів вирішальним є рівень тренерсько-викладацьких кадрів та умов праці у спортивних школах країни (0,18), від'їзд за кордон талановитих тренерів і перспективних спортсменів (0,16). В групі технологічних факторів найбільш значущими визначено інноваційні технології та їх вплив на розвиток фехтування (0,32), тенденції науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт (НДДКР) (0,18) та нормативно-методичне забезпечення навчально-спортивного процесу підготовки спортсменів (0,18).

Як свідчить аналіз, великого значення для розвитку фехтування у спортивних організаціях набувають політико-правові фактори, які чинять вагомий вплив на діяльність спортивних шкіл. Це пов'язано з тим, що діяльність спортивних шкіл потребує від держави вирішення багатьох питань як суто навчально-методичних, пов'язаних із підготовкою спортсменів, так і правових, які встановлюють правила і норми розвитку видів спорту. Сучасне політико-правове середовище ще не зовсім сприятливе для ефективної реалізації стратегії розвитку фехтування у спортивних школах України. Найбільшу загрозу становить недосконалість чинних законодавчих та нормативно-правових документів усіх рівнів, що не дають змоги забезпечити

необхідні умови для реалізації організаційно-управлінських, фінансових, матеріально-технічних, кадрових, навчально-методичних, медичних та інших засад для нормативного функціонування системи розвитку видів спорту.

Значний вплив на розвиток фехтування у спортивних організаціях належить економічним факторам. Проведений аналіз виявив проблему у фінансуванні і матеріально-технічному забезпеченні спортивних шкіл, пов'язані з інвестиційною політикою держави в сфері розвитку видів спорту. Фінансування спортивних шкіл не в повному обсязі призвело до того, що їх матеріально-технічна база не відповідає сучасним вимогам підготовки спортсменів. Згідно зі статистичними даними за 2019 рік, основна частина витрат ДЮСШ, це заробітна плата – 76,6 %, навчально-спортивна робота – 4,4 %, інші витрати – 19 %.

Соціальні фактори, як показали дослідження, чинять значний вплив на розвиток фехтування. Тим не менше, її деякі чинники, такі, як рівень тренерсько-викладацьких кадрів та умов праці у спортивних школах та від'їзд за кордон талановитих тренерів і перспективних спортсменів, знижують ефективність розвитку виду спорту. Таким чином, заходи управлінського характеру у соціальній сфері слід спрямовувати на підвищення рівня кваліфікації тренерського складу та поліпшення рівня праці у спортивних школах.

Технологічні фактори. Використання передових ідей і підходів до навчально-спортивного процесу спортсменів створює міцну основу для довгострокової і ефективної роботи спортивних шкіл. Однак, як показали дослідження, впровадження нових технологій, інновацій у розвиток фехтування відбувається повільно у зв'язку з недостатнім фінансуванням для їх застосування, тому у даний час використовуються застарілі технології, що гальмує розвиток сфери. Ще одним фактором інноваційної технології, що здійснює вплив на розвиток фехтування, є нормативно-методичне забезпечення навчального процесу спортсменів, яка характеризується високим ступенем консерватизму і низьким рівнем впровадження і розвитку інновацій. Таким чином, визначено низький рівень інноваційної активності спортивних шкіл.

Проведений PEST-аналіз показав, що на даний час розвиток фехтування в ДЮСШ Київської міської ради «Динамо» гальмує низка факторів макросередовища і умов, які потребують ефективного управління і проведення ряду реформ.

**Висновки.** PEST-аналіз – необхідний компонент стратегічної оцінки розвитку фехтування в спортивних школах. Його результати є основою для розробки стратегії, що підвищує ефективність управління розвитком конкретного виду спорту.

### **Література.**

1. Ансофф И. Стратегическое управление: пер. с англ. М.: Экономика, 1995. 519 с.
2. Григорян ГЛ. К вопросу о возможности применения PEST-анализа в стратегическом менеджменте. Современные тенденции развития науки и технологий. 2015; 4; 74 – 6.
3. Кіндацька ГІ. Стратегічний менеджмент: навч. посібник. К.: Знання. 2006. 366 с.
4. Спиридонова ЕВ. PEST-анализ, как главный инструмент анализа факторов дальнего окружения. Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации». URL: <http://web.snauka.ru/issues/2017/03/79940> (дата звернення: 28.04.2021).

## ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У ТХЕКВОНДО

Дудіцька С., Кузик П.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Вступ.** Популяризація здорового способу життя поряд із тенденціями оздоровчих впливів занять різними видами спорту дає підстави розглядати етапи спортивного відбору. Сучасне тхеквондо характеризується значною напруженістю змагальної діяльності та тренувального процесу, постійно підвищується координаційна складність виконуваних рухових дій, необхідністю формування стабільних і надійних технічних навичок.

В останні роки у спортивній науці та практиці проблемі спортивного відбору глибоко вивчали М.С. Бриль, Н.Ж. Булгакова, В.П. Волков, В.А. Запорожанов, К.П. Сахновский, В.І. На думку багатьох теоретиків і практиків у галузі фізичної культури і спорту, основу спорту складають три елементи: відбір, тренування та змагання.

**Мета дослідження:** - теоретично обґрунтувати зміст процесу спортивного відбору в тхеквондо.

**Методи дослідження.** Для реалізації завдань дослідження використані методи теоретичного аналізу та узагальнення документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Етапи початкової підготовки не можуть прогнозувати майбутнього успіху спортсмена, тому що не беруться до уваги генетичні маркери, які дозволяють оцінити природні задатки здібностей в будь-якому віці. Етап спортивної спеціалізації враховує головним чином показники тренувальної ефективності та успішність змагальної діяльності за останні 2 - 3 роки, однак, цього недостатньо, тому що ігноруються особливості генетичної норми реакції, які стримують можливий майбутній рівень спортивних досягнень кожного окремого спортсмена. Етап спортивного вдосконалення в більшій мірі враховує успадковані індивідуально-типологічні особливості спортсменів, але оцінки характеру тренуваності спортсменів не відбувається, в даному випадку лімітуються терміни і ступінь адаптації до обраного виду спорту.

Як стверджує К.М. Стюпін [3], акцент занять повинен робитися на: забезпечення всебічного розвитку всіх рухових здібностей; турботу про всебічний фізичний розвиток; поліпшення здоров'я і обмеження або усунення відхилень від норми. Другий етап пов'язаний з відповідним відбором, його спрямованість націлена на певну групу спортивних дисциплін. Метою занять є - забезпечення відбору рухово обдарованих дітей для відповідних груп спортивних дисциплін на основі виявлених в процесі занять різних здібностей (координаційних і кондиційних, соматичних, функціональних, психічних), а також, що важливо стану рівня здоров'я. Третій етап здійснює спеціалізований відбір. Основна ціль - визначення специфічних схильностей, необхідних для конкретного виду спорту. Тренувальні заняття на даному етапі повинні враховувати відповідні пропорції вправ, спрямованих на розвиток загальної і спеціальної підготовки. недостатню розробленість відомостей про спадковість спортивних задатків, необхідних для розвитку здібностей в окремих видах спорту.

**Висновок:** Характеризовані вище положення дозволяють стверджувати, що потрібно обґрунтувати етапи спортивного відбору і створити систему комплексного відбору в тхеквондо з урахуванням антропометричних, функціональних і психологічних показників єдиноборців, включити до складу засоби і методики, які дозволяють оцінити стан всіх компонентів розвитку спортсменів.

### Література.

1. Бальсевич ВК. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. Теория и практика физической культуры. 2006;(1):33-31.
2. Волков ВМ, Филин ВП. Спортивный отбор. М.: ФиС; 2003. 176 с.
3. Степин КН. Гибкость основы развития. Днепропет-ровск: Арт-пресс; 2003. 175 с.

## ФОРМУВАННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА КАНОЕ

Дяченко А. Ю., Гао Сюеянь

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

**Вступ:** В літературі досить повно представлені засоби контролю та оцінювання функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників, які формують тренувальні навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів [2].

Підкреслено, що ключовим напрямом вдосконалення цього процесу є нормування тренувальних навантажень, які визначають ефективність здолання початого відрізка, середини, другої половини дистанції [1]. З цим пов'язують функціональне забезпечення швидкої кінетики реакцій, стійкого стану і можливості компенсації втоми [4]. Це потребує вдосконалення тренувального процесу на підставі об'єктивного аналізу компонентів структури спеціальної функціональної підготовки у взаємозв'язку зі структурою змагальної діяльності [5]. Особливу актуальність проблемі надає визначення кількісних і якісних характеристик функціонального забезпечення у жінок, які спеціалізуються у каное [3]. Це новий вид змагання в системі веслового спорту, який потребує визначення параметрів тренувального процесу відповідно специфічним особливостям підготовки жінок-каноїстів.

**Мета дослідження** – на підставі аналізу функціонального забезпечення спеціальної працездатності жінок каноїстів сформувані цільову спрямованість спеціальної фізичної підготовки.

**Матеріали та методи дослідження:** застосовані сучасні засоби реєстрації реакції кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення: газоаналізатор «Oxcon mobile» (Jaeger), спорттестер «Polar», лабораторний комплекс для визначення лактату крові «Biosen S. line lab+», ергометр «Dansprint»; методи математичної статистики. У досліджень взяли участь 35 веслувальників-жінок на каное, провідних спортсменок провінцій Шандун і Дзянши (КНР).

**Результати:** В таблиці 1. представлені характеристики показників функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників-жінок на байдарках і каное.

*Таблиця 1*

Показники функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників – жінок (n=35)

Показники	Статистичні характеристики
$\text{VO}_2 \text{ max, ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$	54,4±2,5
$\text{V}_E \text{ max, l} \cdot \text{min}^{-1}$	138,3±5,1
$\text{La max, mmol l}^{-1}$	9,1±1,2
W (60) с, Вт	220,8±10,5
$T_{50} \text{ VO}_2$ , с	26,0±2,1
$T_{50} \text{ V}_E$ , с	25,0±2,1
$\text{V}_E \cdot \text{CO}_2^{-1}$ , у.о.	26,0±2,3
$\text{V}_E \cdot \text{VO}_2^{-1}$ , у.о.	31,9±3,3
Час (t) «плато» $\text{VO}_2$ (97–100% $\text{VO}_2 \text{ max}$ ), с	25,0±5,0
$\text{VO}_2$ («критичної» потужності навантаження) $\cdot \text{VO}_2 \text{ max}^{-1} \cdot 100\%$ , %	95,0±1,4
$\text{V}_E$ («критичної» потужності навантаження) $\cdot \text{V}_E \text{ max}^{-1} \cdot 100\%$ , %	104,9±2,5
W «критична потужність навантаження», Вт	175,1±10,9

Наведені характеристики визначають певні вимоги до рівня функціональної підготовленості жінок-каноїстів і потребують спеціального вдосконалення. Про необхідність такого підходу свідчать великі середні показники функціональної підготовленості і широкий діапазон їх індивідуальних відмінностей. Останній факт свідчить про необхідність індивідуалізації тренувальних навантажень відповідно рівню реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення. Це потребує формування певних типологічних особливостей спрямованості тренувального процесу.

На підставі проведено аналізу сформовано три групи показників, які визначають спрямованість спеціальної фізичної підготовки каноеїстів-жінок. Перша група показників відображає енергетичний потенціал веслувальників. Друга група включає показники, які відображають реактивні властивості кардіореспіраторної системи. Третя група включає показники працездатності в умовах зростання втоми.

У зв'язку з цим сформовано п'ять груп засобів цільової спрямованості. Перша група пов'язана з циклічною роботою рівномірного характеру, що спрямована на підвищення витривалості при роботі аеробного характеру. Друга група вправ більшою мірою направлена на підвищення витривалості при роботі анаеробного характеру. Третя група вправ пов'язана з роботою інтервального характеру при використанні високошвидкісних режимів навантаження, спрямованих на стимуляцію компонентів швидкісних спроможностей (швидкості реакції, швидкості одиночного руху, здібності до збереження швидкості одиночного руху), швидкісно-силових можливостей, а також на розвиток специфічних швидкісних можливостей веслувальників. Четверта група вправ, пов'язана з силовою підготовкою веслувальників-жінок. П'ята група вправ спрямована на підвищення спеціальної працездатності веслувальників в умовах, наближених змагальної діяльності на конкретних дистанціях. Режими тренувальних вправ включають моделювання елементів стартової діяльності, середнього відрізання дистанції, в період стійкого стану функціонального забезпечення і розвитку стомлення, а також фінішного прискорення. Особливо важливим є моделювання окремих відрізків дистанції.

**Висновки.** Проведені дослідження сформуливали підстави для вдосконалення функціональної спрямованості спеціальної фізичної підготовки веслувальниць-жінок на каное. Виокремлено п'ять груп тренувальних навантажень, які визначені за оцінкою компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності жінок веслярів на каное.

#### Література.

1. Дьяченко АЮ. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. К: НПФ "Славутич-Дельфин". 2004. 338 с.
2. Лисенко ОМ. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. *Фізіологічний журнал*. 2012;(5):70-7.
3. Лысенко Е, Шинкарук О, Самуйленко В, и др. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каное высокой квалификации. *Наука в олимпийском спорте*. 2004;(2):55-61.
4. Мищенко ВС, Лысенко ЕН, Виноградов ВЕ. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография. *Київ: Науковий світ*; 2007. 352 с.
5. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса [Мищенко В, редактор]: пер. с англ. *Київ: Олимпийская лит.*; 1998. 432



## ТАКТИКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ СПОРТСМЕНІВ СВІТУ У СИСТЕМІ ЗМАГАНЬ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛІВ У СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИКЛАДІ ФЕХТУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ)

Задорожна О. Р.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Тактика є одним з базових термінів, покладених в основу управління змагальною діяльністю у спортивних єдиноборствах [2]. Г. С. Туманян [4] стверджує про доцільність розгляду тактики на чотирьох рівнях: взаємодії із суперником (під час виконання технічної дії у конкретний момент поєдинку), поєдинку, стадії змагань чи цілого турніру, а також системи змагань. У сучасних дослідженнях найбільш висвітленими є рівень тактичної взаємодії із суперником та загалом поєдинку [3, 5]. Зміст тактики проходження окремих стадій змагань чи турніру представлено переважно у вигляді рекомендацій щодо оптимального розподілу зусиль спортсменів або демонстрації результату певної якості на різних стадіях [4]. При цьому тактика участі спортсменів у системі змагань представлена фрагментарно. У більшості робіт увага авторів зосереджена на аналізі динаміки виступів спортсменів як критерію оцінювання спортивної форми у річному або чотирирічному макроциклі [1, 2]. Вище наведене вказує на актуальність дослідження тактики участі спортсменів у системі змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості тактики участі провідних спортсменів світу у системі змагань олімпійських циклів у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах (на прикладі фехтування та спортивної боротьби).

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз, документальний метод, узагальнення даних літератури та мережі Інтернет дали змогу виявити проблемне поле тактики у спортивних єдиноборствах. Аналіз динаміки виступів та результатів провідних спортсменів світу у фехтуванні (n=72) дав змогу визначити п'ять різновидів тактики їхньої участі у системі змагань упродовж олімпійських циклів 2004-2016 рр. Аналіз динаміки виступів та результатів провідних спортсменів світу у спортивній боротьбі (n=72) дав змогу визначити чотири різновиди тактики їхньої участі у системі змагань упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. Для обробки отриманих результатів застосовано методи математичної статистики (критерій Шапіро-Уїлка, двофакторний дисперсійний аналіз, критерій Краскела-Уолліса).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією з особливостей тактики участі провідних фехтувальників світу у системі змагань у 2004-2008 рр. та 2008-2012 рр. було поступове збільшення обсягів змагальної практики упродовж першого-третього сезонів (6,96-11,08 та 7,41-9,25 турнірів) та її зниження у четвертому (10,54 та 9,00 турнірів відповідно). У 2012-2016 рр. ці обсяги зростали у кожному наступному сезоні – від 7,30 турнірів у першому до 9,63 – у четвертому. Упродовж трьох олімпійських циклів участь фехтувальників у системі змагань була вибірковою. Перевагу надано турнірам з більшою кількістю рейтингових очок (турніри категорій «Гран-прі» та «А»).

В залежності від динаміки результатів, тактика участі фехтувальників у системі змагань упродовж олімпійських циклів була спрямована на утримання лідерства (n=26), поступове підвищення позиції в офіційному рейтингу Міжнародної федерації фехтування (FIE, n=17) та їхнє поєднання (комбінована тактика, n=20). В деяких випадках спортсмени застосовували тактику утримання позиції (n=5) або повернення лідерства (n=4). Головні відмінності між різновидами тактики полягали у динаміці результатів, продемонстрованих на офіційних міжнародних турнірах упродовж сезону, показниках медальних здобутків, результатах на головних змаганнях (чемпіонатах світу та Іграх Олімпіади), а також позиціях у рейтингу FIE за підсумками сезону.

У 2004-2008 та 2008-2012 рр. найбільш затребуваною була тактика утримання лідерства (у топ-8 рейтингу FIE), яку виявлено у 45,83 та 37,50 % спортсменів відповідно, у 2012-2016 рр.

– комбінована (41,67 %). Остання передбачала поступове підвищення позиції у першому та другому сезонах з утриманням лідерства у наступних (у третьому та четвертому сезонах усі спортсмени входили у топ-8 рейтингу FIE).

Аналіз динаміки виступів провідних спортсменів світу у спортивній боротьбі вказав на те, що більшість з них у 2013-2016 рр. надавали перевагу участі у порівняно невеликій кількості турнірів: у першому-третьому сезонах від 3,90 до 4,35 турнірів, у четвертому – 3,96. Схожі результати були описані у працях М. В. Латишева та Ю. М. Тропіна [1], проте представлені авторами результати не відображають особливостей тактики їхньої участі у системі змагань.

Встановлено, що упродовж 2013-2016 рр. провідні спортсмени світу застосовували чотири різновиди тактики участі у системі змагань у спортивній боротьбі: утримання лідерства (n=22), поступового підвищення результатів (n=33), комбіновану (n=17), повернення лідерства (n=5). Відмінності між ними були подібними до аналогічних у фехтуванні, за виключенням позиції у рейтингу. На відміну від фехтування, у спортивній боротьбі тактика участі спортсменів у системі змагань передбачала також вибір вагової категорії (ВК). Встановлено, що тактика вибору ВК упродовж сезону полягала у наданні переваги виступам в одній з них – основній, або пріоритетній. Більшість спортсменів (68,06-79,17 %) в якості пріоритетної обирали олімпійську ВК, проводячи у ній більшість турнірів щосезону. Виступи в додаткових ВК – олімпійській або неолімпійській – були переважно епізодичними (1-2 турніри на рік). Більшість спортсменів як додаткову обирали ту ВК, яка була важчою, ніж основна.

Упродовж окремих сезонів олімпійського циклу 2013-2016 рр. деякі представники спортивної боротьби (n=13) брали участь у змаганнях у кількох вікових категоріях, застосовуючи п'ять різновидів тактики. Серед них: 1 – виступи виключно у віковій категорії «кадети»; 2 – виступи виключно у віковій категорії «юніори»; 3 – поєднання виступів серед «юніорів» та «дорослих»; 4 – поєднання виступів у вікових категоріях «U-23» та «дорослі»; 5 – виступи виключно серед «дорослих», незважаючи на можливість виступів в молодших вікових категоріях.

**Висновки.** Виявлено п'ять різновидів тактики участі провідних спортсменів світу у системі змагань олімпійських циклів у фехтуванні: утримання лідерства, поступового підвищення позиції у рейтингу FIE, комбіновану, утримання позиції та повернення лідерства. У спортивній боротьбі виявлено чотири різновиди тактики: утримання лідерства, поступового підвищення результатів, комбіновану, повернення лідерства. Тактика вибору вагової категорії у спортивній боротьбі полягає у наданні переваги виступам в пріоритетній (переважно олімпійській) та використанні одної-двох категорій як додаткових упродовж окремих сезонів та загалом олімпійського циклу.

### Література.

1. Латышев НВ, Тропин ЮН. Анализ спортивных карьер олимпийских чемпионов в греко-римской борьбе. Єдиноборства. 2020;1(15):22–34. DOI:10.15391/ed.2020-1.03
2. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник (для тренеров) : в 2 кн. Киев: Олимпийская литература; 2015. Том 1. 680 с.
3. Рыжкова ЛГ. Формирование и развитие тактических знаний и умений в системе многолетней подготовки спортсменов (на примере фехтования) [диссертация]. Москва: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; 2016. 401 с.
4. Туманян ГС. Стратегия подготовки чемпионов. Советский спорт (Физ. культура и спорт); 2006. 493 с.
5. Korobeynikov GV, Latyshev SV, Latyshev NV, Goraschenko AU, Korobeynikova LG. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. Physical Education of Students. 2016; 1: 37–42. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Кириченко О. М.

*Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій  
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського  
м. Київ, Україна*

**Вступ.** На сьогоднішній день, спорт являє собою змагання за відповідними правилами, вид фізичної або інтелектуальної активності, яку здійснюють з метою досягнення високих спортивних результатів, отримання морального і матеріального задоволення, прагнення до удосконалення та слави [5].

Тяжка соціально-економічна ситуація, яка склалася в Україні призвела до змінення рівня розвитку морально-вольових та фізичних якостей молоді. Стан здоров'я молодих людей, які планують навчатися у вищих військових навчальних закладах (далі – ВВНЗ), чи призиваються на службу до лав Збройних Сил України не відповідає вимогам, що висуваються специфікою військової підготовки.

Зростаюча конкуренція у спорті вимагає від спортсменів використовувати новітні та більш прогресивні методики тренування, що сприятимуть підготовці професійних спортсменів. При цьому, використовувати менше матеріальних витрат і затрачати мінімум часу, де основним пріоритетом, згідно Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП), що стоять перед курсантами при вивченні дисципліни визначає організацію фізичної підготовки у Збройних Силах України, до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях [4].

На жаль, спортивна підготовка у Збройних Силах України ще не посіла гідного місця у службі та навчанні значної частини військовослужбовців. Для військових частин та кафедр фізичного виховання, фізичної підготовки і спорту важливо зробити все можливе для того, щоб спортивна підготовка посіла відповідне місце у структурі ціннісної спрямованості військовослужбовців та курсантів.

Проаналізувавши трагічні події, які відбулися в школах на уроках фізкультури, було скасовано нормативи для учнів, що відповідно, негативно вплинуло на стан фізичної підготовленості підлітків. Це призвело до втрати фізичної підготовки курсантів першого курсу на кафедрах фізичного виховання, фізичної підготовки та спорту ВВНЗ.

Окрім того, на заняттях з курсантами, в ході навчальних, тренувальних занять та під час змагань через неухважність зареєстровано випадки отримання травм. Статистика показує, що переважна більшість травм виникає через помилки в навчально-тренувальному процесі, через незадовільний стан спортивної матеріально-технічної бази навчальних закладів, військових частин, підрозділів та невідповідність вимогам матеріально-технічного забезпечення спортивних комплексів [2].

Виходячи з цього, доцільно проводити тренування в окремих видах спорту із залученням тренерів, які будували всю підготовку, виходячи із власного досвіду, а також досвіду підготовки видатних спортсменів. Із запровадженням науково-методичного прогресу новими пристроями, які дозволили б підвищити ефективність підготовки в окремих видах спорту та, відповідно, підвищити результати змагальної діяльності.

На часі, існує посилена увага до проблем покращення фізичної підготовки військовослужбовців для виконання бойових завдань, спроможних виконувати бойові завдання, і недостатньою розробленістю технологій, які формують такий рівень підготовленості.

В сучасних умовах постає питання пошуку ефективних методів та засобів фізичної підготовки та визначення необхідного рівня фізичного навантаження для поліпшення їхньої професійної компетентності, покращення якості здоров'я, що зумовила актуальність теми дослідження [3].

Наша країна, на сьогоднішній день проводить політику формування у курсантів усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої держави, а фізично підготовлена армія – надійним захисником своєї країни [4].

**Мета дослідження:** вивчити та проаналізувати сучасні проблеми спортивної підготовки у Збройних Силах України.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опрацювання літературних джерел та педагогічного спостереження процесу тренування курсантів та військовослужбовців дозволило по новому розглянути ті проблеми, з якими стикаються військовослужбовці.

У багатьох країнах індустрія спорту досягла надзвичайно високого рівня.

Потрібно рівнятися на спортивну підготовку видатних спортсменів та працювати з досвідом передової спортивної практики.

Необхідно зауважити, що у сучасних умовах доцільно запровадити у ВВНЗ використання спеціалізованих тренажерних систем, які дають змогу досить достовірно моделювати умови того середовища, у якому спортсмен буде реалізовувати свій силовий потенціал. Ці тренажери дають можливість значно інтенсифікувати процес удосконалення технічної майстерності. Конструюються вони з урахуванням рухової (біомеханічної) специфіки індивідуальних особливостей спортсменів [2].

Але, розглянуті питання є дискусійними та потребують подальших наукових досліджень.

**Висновки.** Реформування вищої військової системи освіти в Україні спрямоване на підготовку майбутніх офіцерів, які здатні ефективно виконувати професійні обов'язки.

На даний час наша держава переживає тяжкий період, військовослужбовці стикаються з великими труднощами, долаючи яких вимагає від них докладання всіх зусиль, реалізації потенційних можливостей і прояву професійної майстерності [1].

Тому постала необхідність пришвидшити вирішення завдання щодо удосконалення існуючої системи спортивної підготовки, поглибити знання курсантів про основи сучасної системи підготовки спортсменів, розширити уявлення про взаємозв'язок системи спортивної підготовки й сучасної змагальної діяльності в спорті, опанувати сучасну технологію підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Водночас, існує гостра необхідність розробки нових засобів, методів і технологій, що дають змогу тренеру отримати й обробити великий обсяг різноманітної інформації.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення програм спортивної підготовки певної спрямованості для військовослужбовців Збройних сил України.

### Література.

1. Vysochina N, Fedorenko O, Vorona V. (2019). Problems of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine. Black sea scientific journal of academic research. 2019;46(3):4–9.
2. Грибан ГП, Романчук ВМ, Романчук СВ, та ін. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах: навч.-метод. Посібник, за ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ; 2012. 158 с.
3. Кириченко О, Височіна Н. Форми і зміст фізичної підготовки жінок-військовослужбовців. Матеріали VI Всеукраїнської студентської науково-методичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів». 10 квітня 2020:193-200.
4. Пічугін МФ, Грибан ГП, Романчук ВМ, та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ; 2010. 472 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. Киев: Олимпийская литература; 2004. 808 с.

## РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАСТІВ

Колеснік І.В., Саямін Ю.М.

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

**Вступ.** Сучасний рівень підготовки гімнастів спрямоване на досягнення високих результатів, що вимагає від спортсменів великого, а іноді граничного напруження усіх фізіологічних резервів організму, в тому числі, і психічних можливостей. У цих умовах зростає залежність ефективності діяльності людини від індивідуальних властивостей нервової системи людини [2, 3].

Крім того проблема врахування індивідуально-типологічних властивостей особистості та властивостей її нервової системи у досягненні спортивних успіхів є досить важливою в психології та фізіології спорту, що зазначається рядом науковців (Воронова В.І, Лизогуб В.С, Коробейніков В.Г, Ільїн Л.П) що підтверджує актуальність теми і потребує подальшого дослідження [1, 2].

**Мета дослідження** - визначити типи індивідуально-типологічних властивостей юних гімнастів та значення в навчально-тренувальному процесі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; психологічне тестування (тест Айзенка); педагогічне спостереження;

**Результати та їх обговорення.** Багато науковців вважають, що темперамент є одним з найбільш значущих і популярних в сучасному світі властивостей особистості [2, 5].

Як зазначає Воронова В.І. [1], темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі по інтенсивності і стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу і енергійності дій, а також по цілому ряду інших динамічних характеристик.

Також, темперамент визначає наявність деяких психічних відмінностей між людьми, таких як моделі поведінки, типологія особистості, рівень індивідуальної креативності, інтенсивність і стійкість емоцій, емоційна вразливість, темпу і енергійності дій, а також за цілою низкою інших динамічних характеристик [2, 5].

Слід зазначити що фахівець в галузі фізичної культури і спорту Платонов В.М. [4] звертає увагу на залежність успіху в діяльності спортсменів високого класу від властивостей типу нервової системи і темпераменту. Силу нервової системи і тих її проявів, які визначають високу працездатність і опір стресу, що виражається у відсутності зниження рівня досягнень в стані нервово-психічної напруги.

Філь В. зазначає, що знаючи характеристику основних видів темпераменту, тренер зможе правильно визначити можливості кожного спортсмена і ефективніше проводити тренувальні заняття. Загальновідомо, що спортсмени з різними типами темпераменту можуть показати високі спортивні результати. Проте досягнення цих результатів вимагає неоднакової затрати зусиль [5]. Але також, слід зазначити, що мало хто з тренерів визначає тип індивідуально-типологічних властивостей ще під час відбору дітей до початку зарахування їх в групи початкової підготовки. Про що і свідчить досить великий відсів у таких групах.

Омел'янчик-Зюркалова О. зазначає, що спортивна гімнастика має вплив на розвиток окремих сторін особистості спортсмена, і в той же час труднощі властиві спортивній гімнастиці, потребують розвитку психічних якостей та функцій, що мають конкретну специфіку. Тому, гімнаст обов'язково повинен знати свій тип темпераменту, а тренер – темперамент кожного свого спортсмена, тому що кожний тип темпераменту це індивідуально – психологічні особливості, які характеризують особистість спортсмена та динаміку його психічних процесів [3].

У нашому дослідженні взяли участь 20 спортсменів групи початкової підготовки ДЮСШ №2 міста Житомира, що складає дві однотипні групи. За результатами виконання тесту

Айзенка в одній групі 40% спортсменів притаманний сангвістичний тип, 30% - флегматик, 20% - холерик, 10% - доміантний меланхолічний тип. В іншій групі 40% притаманний – сангвістичний тип, 30% - холерик, 20% - флегматик та 10 % - меланхолістичний тип. За результатами тестування бачимо що в двох групах найнижчий відсоток складають діти з меланхолічним типом, що підтверджує що даний тип не притаманний для спортивної гімнастики і такі діти в даному виді спорту не зможуть досягнути високих результатів. Найвищий відсоток, а саме 40% переважають діти з сангвістичним типом, даний тип переважно притаманний для обраного виду спорту що характеризується з досить сильним стійким, рухомим типом вищої нервової діяльності .

Багато науковців стверджують, що у спортсменів сангвінічного типу темпераменту спостерігається одне з найбільш важливих якостей в спорті - реакція, вони швидко думають і здатні на прояв дуже швидкої реакції. Вони люблять працювати над собою і покращувати свої навички, вони впевнені в собі і працездатні. В результаті важких тренувань їхні спортивні результати стабільні і в змаганнях, як правило, бувають вище, ніж на тренуваннях [2,3, 6].

Необхідно відзначити, що хоча спортсмен-флегматик - це спортсмен, який володіє врівноваженим і сильним типом вищої нервової діяльності. Він хоч менш реактивний, але у нього висока активність, що в поєднанні дає високий показник терплячості, витримки і самоволодіння [3, 6].

Спортсмен холерик - володіє сильним, нестійким (з переважанням збудження) типом вищої нервової діяльності. Для нього, як і для сангвініка, характерні висока реактивність, активність, швидкий темп реакцій. Але реактивність у холерика переважає над активністю, через це він у важкій ситуації легко стає запальним, різким, швидко виходить з себе [ 6].

**Висновки.** На думку багатьох науковців, знаючи характеристику основних видів темпераменту, тренер зможе правильно визначити можливості кожного спортсмена і ефективніше проводити тренувальні заняття. Відтак, знаючи це і правильно оцінюючи потенційні можливості, які зумовлені темпераментом та іншими типологічними властивостями особистості можна точно визначити перспективу кожного спортсмена, що забезпечить якісний відбір та побудову навчально-тренувальних занять.

Відтак, за результатами нашого дослідження бачимо, що у групах для занять гімнастикою можуть бути різні діти з різними типами темпераменту, але найбільший відсоток складає такий тип як сангвінік. Тому, тема є досить актуальною але недостатньо вивченою та дослідженою зокрема в гімнастиці спортивні та потребує подальших досліджень.

### **Література.**

1. Воронова ВІ. Психологія спорту. Олімп. л-ра; 2007. 298с.
2. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 352 с.
3. Омелянчик-Зюркалова О. Построение тренировочного процесса юных гимнастов на начальном этапе подготовки с учётом определения их темперамента. Научный часопис НПУ ім. НП Драгоманова. 2014;5(48): 105-109.
4. Платонов ВМ. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки : підручник тренера вищої кваліфікації. Київ. Олімп. л-ра; 2005. 820 с.
5. Філь В. Вплив типологічних властивостей особистості на спортивні досягнення : теоретичний аспект. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018;29: 73-75.

## ОБҐРУНТУВАННЯ ПОБУДОВИ АДАПТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Колчин М.С.

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

**Вступ.** Однією з особливостей розвитку спорту на сучасному етапі є постійне омолодження та зростання спортивних результатів. Особливе місце в сучасних дослідженнях посідає проблема ранньої спеціалізації спортсменів та їх раціональна підготовка. В останні роки в художній гімнастиці спостерігається тенденція початку занять складно координаційними видами спорту в дошкільному віці та фахівці визначають цей вік оптимальним [2, 3]. Рання спеціалізація потребує врахування вікових особливостей розвитку дівчат, чутливих періодів розвитку фізичних якостей та їх проявів, різнобічної фізичної та технічної підготовки для набуття великої кількості рухових навичок [4-5]. У той же час до гімнасток висувають певні вимоги на початковому етапі тренувань, що відображають специфіку саме художньої гімнастики, характеру [1, 2]. Це обумовлює актуальність розробки адаптованої програми початкової підготовки в художній гімнастиці.

**Мета дослідження** – обґрунтувати умови до побудови адаптованої програми підготовки юних спортсменок в художній гімнастиці, з врахуванням вікових особливостей розвитку дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, аналіз навчальних програм зі складно координаційних видів спорту та протоколів змагань з художньої гімнастики систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними формами організації навчально-тренувального процесу з гімнастками трьох-п'яти років є групові заняття, участь в показових виступах, відкриті уроки для батьків, змагання з загальної та спеціальної фізичної підготовки, контрольні випробування.

При розробці програми для гімнасток мають бути враховані психофізіологічні особливості розвитку дівчат даного віку. У дітей 3-х років завершується засвоєння локомоторних актів у середовищі (таких як ходьба та біг). Тому програма підготовки дітей має включати опанування різновидів бігу та ходьби.

Даний вік характеризується швидким розвитком рухової активності, але контроль за адекватністю рухів низький, що може призводити до травмування. М'язова система в цьому віці міцніє, зростає маса крупних м'язів. Особлива увага має бути спрямована на формування правильної постави. Доцільним є обережний розвиток гнучкості, а також рівномірний розвиток всіх фізичних якостей. Слід обмежити велику кількість виконання однієї й тої ж самої вправи, оскільки увага дитини у даному віці не стійка, проте дитина стає менш імпульсивною та здатна утримувати увагу протягом восьми хвилин. Основним методом організації тренувального процесу має бути ігровий метод.

На четвертому році життя значно зменшується поперековий лордоз, в зв'язку з чим зникає притаманне дітям раннього віку випинання живота. К п'яти-шести рокам форма хребта наближається до дорослих, проте фіксація ще не стабільна. В цьому віці планують для гімнасток вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

Значну увагу приділяють правильності виконання вправ, оскільки через недостатньо розвинуті м'язи, неправильне положення тіла, тривале стояння чи сидіння можуть вплинути на формування скелета та призвести до порушень постави. У віці 4-5 років діти стають більш емоційно стійкими. Знижується стомлюваність, настрій стає стабільнішим, вони менш схильні до перепадів настрою. На заняттях приділяється увагу розвитку спритності. На цьому віковому етапі характерним є розвиток моторики, розпочинають постійну базову роботу оволодіння предметом. Дитина здатна активно та усвідомлено засвоювати рухи, їх елементи. Це дозволяє їй розширювати репертуар засвоєних базових рухів більш складними, або рухами, що

виконуються в ускладнених умовах (без опори, без допомоги тренера, на пів пальцях). К п'яти рокам увага стає більш стійкою, що дозволяє поступово збільшувати кількість тренувань на тиждень та їх тривалість. Необхідно зазначити, що найкраще діти засвоюють вправи у повільному темпі. Тренер має передбачити, щоб вправи не були тривалими та одноманітними. Бажано їх повторювати в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненням або навпаки зі зменшенням вимог щодо виконання. Мислення у дітей в цьому віці відрізняється наочно-образним характером. Показ рухів має бути простим за своїм змістом. Слід чітко виділяти необхідні частини та основні елементи рухів, закріплювати сприйняття за допомогою слова. Враховуючи вікові особливості розвитку дітей даного вік, можна рекомендувати розпочинати розучування простих дій з предметами художньої гімнастики: скакалка, обруч та м'яч.

Невід'ємною частиною підготовки в сучасній художній гімнастиці є музично-рухова підготовка, що має бути спрямована на засвоєння елементів музичної грамоти, формування вміння слухати, виконувати вправи у відповідності з її темпом. Добре організована музично-рухова підготовка сприяє розвитку важливих естетичних здібностей гімнасток, таких як музичність, танцювальність, виразність та творча активність. Основним методом музично-ритмічної підготовки для юних гімнасток є музично-рухливі ігри та імпровізації під музичний супровід. Програма підготовки гімнасток 4-5 років має бути спрямована на опанування підготовчих елементів та елементів складності тіла, що обов'язково мають виконати гімнастки в змагальних композиціях (вправа без предмета) починаючи з 6 років. Підготовка гімнасток 4-ох, та, особливо 5-ти років, має бути побудована з урахуванням початку змагальної діяльності.

**Висновки.** Результати дослідження показали, що в художній гімнастиці спостерігається ускладнення програми змагань та формування календаря змагань вже з 5-6 років. Ця тенденція вимагає від тренерів впроваджувати ранню спеціалізацію. Рання спеціалізація розглядається нами як етап набуття основної бази моторики та освоєння великої кількості рухових дій та технічних елементів, які є підґрунтям формування спеціальної бази гімнасток на подальших етапах підготовки.

### **Література.**

1. Болобан ВН. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2006; 2: 96-102
2. Иванова ЕВ. Сенситивные периоды развития специфической координации движений рук у девочек 4-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : науч.-теорет. журнал. СПб. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2008; 8: 37-41
3. Казакевич НВ, Пышная ЕВ. Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике. Междунар. науч. конф., посвящённая 75-летию художественной гимнастики. НГУ им. П. Ф. Лесгафта : сб. статей. СПб.. 2010; 23-31
4. Шинкарук О, Колчин М. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. гол. ред. В.М. Костюкевич. Житомир, 2018; 6: 192-9
5. Шинкарук О, Колчин М. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця, ТОВ «Планер». 2017; 4: 72-8



## АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кувалдіна О.В., Пен Лі Лі

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна*

**Вступ.** У сучасному тренувальному процесі шахістів існує достатньо широке коло невирішених питань, що викликають значний вплив на рівень і темп росту спортивної шахової майстерності. Результат успішного виступу в шахових змаганнях складається із сукупності багатьох факторів.

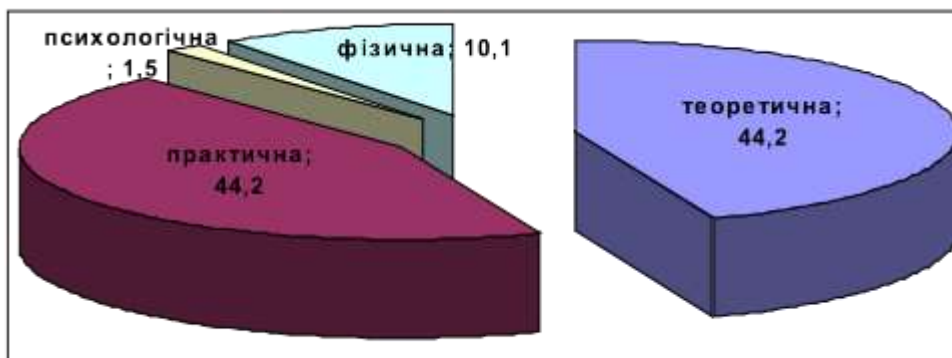
Теоретична, практична, психологічна та фізична підготовка, як комплекс складових елементів спортивної підготовки шахістів, виявляє значний вплив на зростання спортивних результатів спортсменів різної кваліфікації.

Утім, на сьогоднішній день практично відсутні сучасні дослідження структури і змісту підготовки шахістів, не дивлячись на те, що в останні роки в усьому світі відбувається тотальна популяризація шахів. Все це робить задачу аналізу структури підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки особливо актуальною [1, 2, 3, 4, 5, 6].

**Мета:** проаналізувати структуру та зміст підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:** Аналіз та узагальнення літературних джерел, експертна оцінка.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Шахи - це інтелектуальний вид спорту, основу якого становить специфічна творчість, що базується на когнітивній діяльності. Як інтелектуальний спорт шахи стали визнаною частиною загальнолюдської культури.



Структура

підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки складається з наступних компонентів: практична, теоретична, психологічна, фізична складові. При цьому, згідно з навчальною програмою підготовки, розподіл навчальних годин за відповідними компонентами у відсотках до загального обсягу годин становить: теоретична – 44,2%; практична – 44,2%, психологічна – 1,5%; фізична – 10,1 % [3].

Рис. 1. Структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки згідно з затвердженою програмою [3]

Нами була проведена експертна оцінка структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки. До дослідження були залучені високо кваліфіковані тренери з різних міст України у кількості 10 осіб (Миколаїв, Херсон, Одеса, Харків та Львів). Їм було запропоновано оцінити вагомість складових елементів структури підготовки шахістів (теоретична, практична, психологічна, фізична, або свій варіант).

Експерти однаково оцінили важливість теоретичної та практичної підготовки - 30,7%, психологічна підготовка складає 27,2%, фізична підготовка – 11,4%. Узгодженість думок експертів була перевірена за допомогою коефіцієнта конкордації Кендала  $W=0,75$  ( $p<0,05$ ), що свідчить про досить високу однорідність та узгодженість думок експертів.

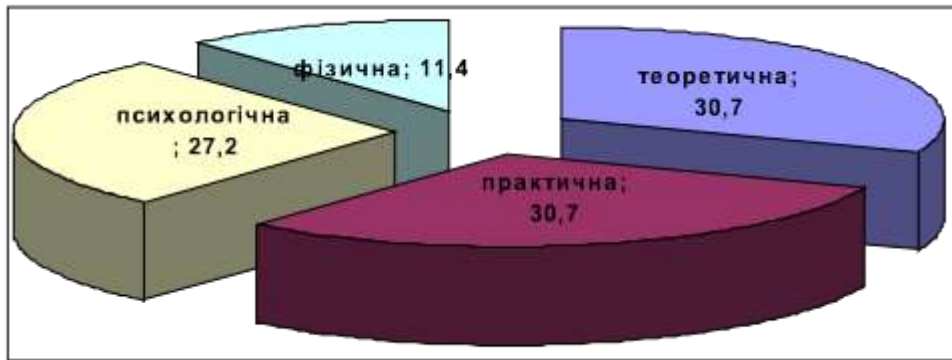


Рис. 2. Експертна оцінка структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки.

Для успішної підготовки шахістів до змагань, необхідно розвивати не тільки теоретичні і практичні навички, але й психологічну та фізичну стійкість, які повинні йти паралельно зі спеціалізованою шаховою підготовкою та вирішувати завдання загального і допоміжного характеру, спрямовані на підтримку і зміцнення здоров'я спортсмена, а також на створення найкращих умов для специфічної розумової діяльності шахіста.

#### Висновки.

1. Результати дослідження показали, що структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної складової, які за обсягом мають бути 30,7; 30,7; 27,2; 11,4 у відсотках до загального навчального часу.
2. Психологічна підготовка дає незаперечну перевагу в шахових турнірах, забезпечуючи спортсмену стабільний емоційний стан. Тобто для найбільш повної і всебічної підготовки до змагань, шахістам і тренерам слід приділяти більше часу і уваги психологічним аспектам, для покращення результативності під час змагань.

#### Література.

1. Долбишева Н. Г. Методичні основи етапів багаторічного процесу спортивної підготовки в інтелектуальних видах / Н. Г. Долбишева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 48–55.
2. Долбишева Н. Теоретико-методичні положення інтелектуальної підготовки як основа досягнення спортивного результату в інтелектуальних видах спорту/ Н. Долбишева// Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. – С. 139- 145.
3. Березін В. Г. Шахи : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Березін, Л. В. Тимошенко, І. Р. Захарчук. – К. : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. – 44 с.
4. Крогиус Н. В. Психологическая подготовка шахматиста. – М.: Изд-во Моск. унта, 1979. – 134 с.
5. Кузьменко Г.А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности // Культура физическая и здоровье, 2011. № 4. С. 39–43.

## ПЕРЕДСТАРТОВИЙ СТАН ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Кузнецова О. М.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

**Вступ.** Психологія спорту і фізичної культури вивчає поведінку людей, що займаються спортом і фізичною культурою. Спортивна діяльність, особливо змагання, відрізняються динамікою і різноманітністю емоцій і почуттів. Тому вчені зосереджують свою увагу на аналізі тригерів і реакцій, емоційних проявів в підготовці дорослих спортсменів і розробці методів роботи з різними емоційними переживаннями. Вивчення емоційного стану спортсмена може стати ключем до розуміння процесу формування його особистості.

У роботах спортивних психологів доведено, що емоції впливають на якість виконання вправ і результати спортивної діяльності як позитивно, так і негативно (Г.М. Бойко, В.І. Воронової, Ю.Я. Горбунова, І.С. Щербакова, Н.Л. Височіна). Спортивна діяльність характеризується своєрідними емоційними станами та відносинами, які відображають специфіку даної діяльності і визначаються як «спортивні емоції». Вони виникають в процесі появи обставин чи ситуації, які спонукають спортсмена на проявлення емоцій та почуттів. Емоції, які виникають в процесі конкретної діяльності, самі впливають на їх дії, на їх результативність. Вони підвищують працездатність спортсменів, активізуючи процеси життєдіяльності організму, стимулюють і мотивують дії, вчинки і поведінку спортсменів.

**Мета дослідження.** Визначити особливості передстартового стану юних тхеквондистів та його вплив на змагальну діяльність

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі спортклубу м. Дніпро. Всього взяло участь 14 спортсменів у віці від 6-15 років. Для оцінювання психоемоційного стану спортсменів застосовували методи графічної психодіагностики. Спортсменам було запропоновано зобразити малюнки на тему «Мій настрій до тренування» і «Мій настрій після тренування».

Під час інтерпретації малюнків за п'ятибальною шкалою оцінювались наступні параметри [2, 3]:

- загальне наповнення малюнка - чим більше наповнення, тим краще сприйняття світу;
- колірна гамма - більше двох кольорів, свідчить про емоційний стан;
- уміння намалювати людину - дає висновки про розумовий рівень розвитку;
- яскравість і виразність малюнка – проявлення емоцій. Чим яскравіше малюнок, тим більше спортсмен проявляє емоції на зовні;
- наявність сильної штриховки – виявляє рівень психомоторного тону, стан тривожності та наявність стресового стану, недостатність самоконтролю.

**Результати та обговорення.** За результатами проведення обстеження виявлено різний емоційний стан у спортсменів до тренування та після. Існує потреба в регуляції поведінки та додатковому навчанні самоконтролю поведінки у спортсменів.

Характеристика параметрів:

- наповнення – незвично великі малюнки пов'язані з різким зниженням самоконтролю. Надвеликі, що виходять за край листа малюнки часті в ситуації гострої тривоги, в стані стресу. Малюнки великого розміру припускають агресивність. Зменшені свідчать про знижену емоційність, загальмованість;
- колір – відображає благополучний емоційний стан, який відбивається у використанні яскравих різноманітних кольорів, переважно з теплою частини спектра (від червоного до жовто-зеленого). Переважання холодних тонів - ознака деякого зниження настрою;
- малюнок людей – може виявити що знає дитина, на що звертає, або зовсім не звертає уваги на деякі частини тіла. Це виявлення дозволеної поведінки у соціальному середовищі;

➤ яскравість – підвищена напруженість кольору, його надмірна яскравість, різка контрастність використаних кольорових поєднань характерні для стану високої емоційної напруженості. Вона сигналізує про ситуативно зумовленому підвищенні рівня тривоги. Іноді надмірна яскравість і контрастність малюнків зустрічається при підвищеній конфліктності, агресивності;

➤ штрихування – зміни тиску штрихування можуть відображати відносну значимість для людини зображуваних деталей або сюжетів: найбільш значущі деталі виділяються більш сильно.

Слід зазначити, що аналіз колірною рішення малюнка допустимо робити тільки з певного віку. Існує період, коли ставлення дітей до кольору якщо не байдуже, то обмежене інтересом до самого кольору, фарби. Що зображується – не має значення, колір як би автономний.

**Висновки.** Аналіз малюнків показав, що в процесі спортивних тренувань з тхеквондо фізична активність дуже мало знижує рівень психологічної напруги. Після тренування ці емоційні стани зберігаються і збільшується рівень агресії.

Отже, при визначенні особливостей передстартового стану юних тхеквондистів та його впливу на змагальну діяльність виявлено, що якщо спочатку починають займатися боротьбою більш агресивні діти, то з часом показники агресивності у них знижується. Спортивний психолог Райнер Мартенс передбачає, що стрес під час тренувань або змагань може бути прирівняний до вірусу. Висока доза відразу може бути небезпечна для дитини і може призвести до захворювання. Мала доза дозволяє дитині навчитися управляти занепокоєнням, страхом та іншими переживаннями, а так само збільшує результативність спортивної діяльності. Дитині потрібно адаптуватися у помірних навантаженнях для більшої витривалості та впевненості у своїх діях.

#### **Література.**

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Н.Л.Височіна. - Київ: «Центр навчальної літератури», 2017. - 384с.
2. Венгер А.Л. Психологічна допомога дітям і підліткам після Бесланської трагедії / А.Л. Венгера, Е.І.Морозова // Московський психотерапевтичний журнал.-2006.-№1.-С.131-159.
3. Ільїн Є.П. Психологія спілкування і міжособистісних відносин / Є.П. Ільїн.- СПб .: притерся, 2009.-576с.
4. Martens, Rainer Coaches guide to sport psychology, 1987, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 156p.
- 5.Graydon J. Stress and anxiety in sport / J. Graydon //Psychologist. – 2002. - № 15 (8). – P.408 – 410.

## ОСНОВИ ЕННЕАГРАМИ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

Кузовенкова Є.В., Ковальчук В.І.

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

**Вступ.** Еннеаграма як модель психології людини включає в себе дев'ять типів особистості, що повністю описують стиль та манеру життя індивіда, його спонукання та глибинні переживання, ставлення до оточення та його поведінку [1,2]. Країни Європи та США вже почали запроваджувати аналіз еннеатипів особистості у сфері фізичної культури і спорту. Сюди входить відбір спортсменів у командні види спорту через типізацію, визначення капітанів команд, відбір до збірних та прогнозування їх діяльності.

Новизною обраної теми виступає те, що науковцями занадто мало уваги приділяється вивченню еннеаграм та їх застосуванню у міжособистісних стосунках, а також у сфері спорту.

**Мета дослідження** - Вивчити еннеаграми особистості спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, для удосконалення загальної психологічної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи психодіагностики.

**Результати та їх обговорення.** Еннеаграма – розділ клінічної психології, що розділяє психологію особистості на 9 типів, в основі яких лежать уточнюючі моделі [1]. Це – центри (фізичний, емоційний, розумовий), теорії крил та рівні розвитку [2].

Розглянемо проявлення еннеатипів у дітей, зокрема спортсменок, що спеціалізуються у художній гімнастиці.

Еннеатип 1. Перфекціоніст, ідеаліст, організатор. Діти, що відносяться до першого еннеатипу, часто проявляють себе у намаганні домогтись кращого результату у всьому, за що вони беруться. Максимально раціональні, не сильно емоційні, проте завжди точні і порядні. Інколи можуть здаватись навіть дорослішими за свій вік, адже самосвідомість цього еннеатипу є однією із провідних якостей. Це проглядається у відповідальному ставленні до усіх завдань, які дає тренер – як від організаторських, так і до технічних чи фізичних. Гімнастка-одиниця може навіть виправляти інших подруг по команді, адже вона “знає, як правильно” та намагається давати поради, як зробити краще.

Еннеатип 2. Помічник, альтруїст, ідеальний друг. Саме двійки можуть бути чудовими партнерами по команді. Вони ставлять піклування про близьких людей вище за усі цінності. Справжні екстраверти, щирі на емоції та співпереживання, емпатію та розуміння, двійки завжди будуть намагатись зробити комфорт навколо своєї команди та підтримувати гарну атмосферу у ній. Тренувальний процес із двійкою необхідно будувати на розумінні та спокої, адже вона легко розуміє тренера та болісно сприймає сильну критику.

Еннеатип 3. Той, хто досягає, мотиватор, чемпіон. Щиро переконані у тому, що увесь світ належить лише чемпіонам. Гімнастки, що відносяться до третього еннеатипу завжди максимально змотивовані до роботи, мають чіткий фокус на кожному занятті, цілі та задачі на увесь період їх занять спортом. Екстравертність та ціленаправленність цих типів сприяє їх постійній енергії у всьому, що вони починають робити. Найчастіше складається враження, що вони талановиті у всьому, адже мають багато здібностей та інтересів.

Еннеатип 4. Індивідуаліст, естет, трагік-романтик. Інтроверти, найчастіше у них занижена самооцінка, тому у роботі з такими гімнастками необхідно завжди проводити психологічні бесіди та слідкувати за емоційним станом спортсменок. Враховуючи їх широкий внутрішній світ, здатні виражати свої відчуття через музику та гімнастичні вправи краще, за інших. Ліричні образи даються їм легко, тому з артистичним компонентом оцінки за виступ найчастіше проблем не буває.

Еннеатип 5. Спостерігач, мислитель, естет. Саме той тип гімнасток, що завжди будуть знати діючі правила спортивних змагань, цінують раціоналізм та обґрунтованість усього, що

відбувається та намагатимуться досягти логічності усіх дій групи/команди. Не люблять багато уваги, а тому робота таких гімнасток буває максимально самостійною.

Еннеатип 6. Лояліст, реаліст, вірогідданий. Відданість цього типу проявляється як у прив'язаності до команди, так і у віддачі усього себе під час тренувального заняття. Спортсмени цього еннеатипу схильні до постійного аналізу, а отже максимально реалістично оцінюють свої здібності, можливості та перспективи. Після змагань завжди переглядають свої відео виступів з пошуком помилок, для подальшого їх відпрацювання.

Еннеатип 7. Ентузіаст, оптиміст, авантюрист. Гімнастки-художниці цього типу дуже екстравертовані та креативні. Завжди у пошуку чогось нового, неординарного, цікавого. Залюбки допоможуть у зіставленні нових змагальних програм та підтримають ідею будь-якої активності. Легко заводять усю команду та підтримують дружню атмосферу у ній.

Еннеатип 8. Босс, лідер, шеф. Гімнастки, що відносяться до восьмого еннеатипу, часто стають капітанами команд. Справжні лідери, що можуть керувати усією групою, навіть якщо у її складі будуть доросліші гімнастки. Завжди мають авторитет та не терплять зверхнього ставлення до них ні зі сторони команди, ні зі сторони тренерів, через що можуть виникати конфліктні ситуації.

Еннеатип 9. Миротворець, посередник, цілитель. Головна цінність дев'яток – гармонія у всьому, що їх оточує. Тому у будь-якому колективі вони будуть намагатись досягти миру, спокою та добра з усіх сторін. Часто інтровертовані. Такі гімнастки, відчуваючи “свою” музику зможуть максимально злитися з нею, досягнувши максимально гармонічного образу, який вони здатні передати на килимі.

**Висновки.** Розглядаючи усі попередні описи еннеатипів, ми можемо дійти висновку, що за допомогою педагогічного експерименту та спостереження ми зможемо прогнозувати поведінку різних еннеатипів у тренувальній та змагальній діяльності.

Еннеаграма може допомогти тренерам у сучасній системі підготовки спортсменів займатися відбором спортсменів до збірних команд, зберігання групи та розгляду індивідуальних підходів до кожної гімнастки в залежності від її еннеатипу. Питання еннеаграми недостатньо розкриті у країнах СНД, проте користується популярністю у більш розвинених країнах, що вказує на необхідність звернути увагу на нові психологічні підходи у тренерській діяльності.

### **Література.**

1. Арнальдо Панграцці. Подорож всередину себе. Еннеаграма як теорія особистості. 2011
2. Дон Річард Різо, Рас Хадсон. Мудрість еннеаграми. 1999

## ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК СКЛАДОВА НАДІЙНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПАР У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Моргосліп Д.О. Гринь О.Р.

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

**Вступ.** Проблеми психології спорту, пов'язані з дослідженнями психологічних закономірностей успішності спортивної діяльності, особливостями функціонування психічних процесів, психічних станів та психологічними властивостями спортсменів є актуальними у сучасному спорті. Вдосконалення системи підготовки спортсменів за допомогою заходів з психологічного забезпечення є однією з важливих прикладних проблем та виходять на один рівень з необхідністю розвитку рухових якостей, техніко-тактичною підготовкою, медико-біологічним забезпеченням, системою відбору [1, 5].

В той же час, спорт вищих досягнень висуває підвищені вимоги до підготовленості, надійності змагальної діяльності спортсмена, що не допускає в екстремальних умовах відповідальних змагань зривів, незважаючи на те, що атлет часто перебуває на межі наявних функціональних можливостей. Проблема надійності в спорті пов'язана зі збільшенням обсягу та інтенсивності фізичних і психічних навантажень, тому важливо забезпечити не тільки успішність виступів, але ще стабільність і надійність результатів виступу спортсменів на відповідальних змаганнях протягом певного часу [2, 5].

Отже є актуальним проведення досліджень у напрямку виявлення особистісних ресурсів спортсменів, що визначають надійність змагальної діяльності у танцювальному спорті.

**Мета дослідження** здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури з проблеми виявлення особистісних ресурсів спортсменів, які виступають в якості чинників надійності змагальної діяльності танцювальних пар.

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

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Структура змагальної діяльності в танцювальному спорті має свою специфіку, що потребує визначення показників успішності. Спортивна діяльність постійно протікає на тлі вираженої змагальної установки – активного стану, який проявляється в бажанні і готовності спортсмена змагатися, в прагненні не тільки до самого процесу змагання, а й досягнення перемоги [5, с. 87].

В дослідженні М.С. Новицької та А.Н. Лисакової [4, с. 256-257] зазначено, що особливості змагання характеризуються фактором невизначеності, тобто новизні музичного супроводу, кількості пар в заході, співвідношенні сильних / слабких пар, тривалості музичного фрагмента по кожному танцю. Складаються унікальні змагальні ситуації в кожному заході і на турнірі в цілому. Таким чином, в танцювальному спорті існують об'єктивні умови для формування у спортсменів психологічних якостей, необхідних для успішності саме в даному виді спорту.

Так, у роботі Мишко В.В. [3, с. 117] успішність у спортивних танцях оцінювалась за п'ятьма спеціальними критеріями: темп і основний ритм, лінії корпусу, рух танцю, робота стопи, артистичність. За цими критеріями визначався рівень успішності кожного із спортсменів. Виявлено, що успішність у спортивних танцях характеризується високою швидкістю зорового сприйняття та підвищеним рівнем оперативного і логічного мислення при переробці вербальних подразників у когнітивному завданні.

В той же час, дослідники відзначають, що в умовах спортивної діяльності незалежність, соціальна сміливість та сила мотивації досягнення цілей спираються на таку психічну якість спортсмена як надійність [2, с. 4-5].

Особистість спортсмена розглядається в сучасній психології спорту як один з найважливіших ресурсів досягнення високих результатів. Особистісними ресурсами є всі внутрішні та зовнішні можливості, що сприймаються та використовуються в якості засобів

досягнення атлетом позитивних результатів у спортивній діяльності. В сучасній літературі наведені обґрунтування впливу особистісних ресурсів кваліфікованих спортсменів на продуктивність психологічної регуляції і стійкості до стресу протягом часових проміжків різної тривалості. Отже компоненти особистісних ресурсів є важливою складовою надійності змагальної діяльності[2, 4].

Показано, що кожен з компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників:

- показниками змагальної емоційної стійкості: інтенсивність передзмагального і змагального емоційного збудження і його коливання, ступінь його впливу на результат виступу;

- показниками саморегуляції: вміння правильно усвідомлювати і оцінювати свій емоційний стан, вміння впливати на нього, зокрема, за допомогою словесних самонаказів, вміння перебудуватися в ході спортивної боротьби, розвиток функції самоконтролю над своїми діями.

**Висновки.** В дослідженні розглянуті показники успішності та компоненти надійності змагальної діяльності у спортивних танцях. Одним з основних компонентів у забезпеченні надійності є психологічна готовність спортсменів до подолання специфічних труднощів, особливо в умовах змагань. В той час, яку успішність у спортивних танцях характеризується високою швидкістю зорового сприйняття та підвищеним рівнем оперативного і логічного мислення при переробці вербальних подразників.

В подальшій перспективі дослідження передбачається визначити компоненти особистісних ресурсів кваліфікованих спортсменів та проаналізувати їх вплив на надійність змагальної діяльності у танцювальному спорті.

### **Література.**

1. Ильин ЕП. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
2. Каландия АТ. Надежность спортсмена как фактор успешности его спортивной деятельности [дисертація]. Сочи; 2010. 153 с.
3. Мишко ВВ. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів. Health, sport, rehabilitation. 2018;3: 116-119.
4. Новицкая МС, Лысакова АН. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности. Вестник университета. 2014;2:254-257.
5. Спесивих О, Воронова В. Професійно значущі особистісні якості як основа відбору та прогнозування успішності спортсменів у спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; 2: 86-89.



## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ВЕСЛУВАЛЬНОГО ЕРГОМЕТРА

Мусієнко К.О., Горенко З.А., Очеретько Б.Є.

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

**Вступ.** Пошук нових методів та підходів до вирішення окремих завдань фізичної і технічної підготовки спортсменів залишається актуальними сьогодні. Постійний розвиток процесів глобалізації та невпинно зростаюча технологізація діяльності людини, зумовлюють необхідність застосування у спортивних тренуваннях інноваційних технологій, що відкриває нові перспективні напрямки наукових досліджень. Разом з педагогічними методами для фізичної та технічної підготовки спортсменів, зокрема у веслуванні, розробляються і застосовуються контрольно-вимірвальні і імітаційні технічні засоби. У тренувальному процесі атлетів особливе місце посідають імітаційні пристрої для веслування, оскільки дозволяють здійснювати спеціально-підготовчу роботу при неможливості користуватися веслувальними каналами. Імітаційні тренажери, які мають системи контролю, належать до класу ергометрів. За допомогою останніх проводяться не тільки тренування, але і змагання веслярів (що можливо при наявності стандартизованих пристроїв) незалежно від пори року і місця. При цьому значне поширення у фітнес клубах веслувальних ергометрів, зокрема Concept 2, надало можливість використовувати якісні імітаційні тренажери для підтримання спортивної форми не тільки веслярів в умовах тривалого веслувального міжсезоння, а також розвитку силових якостей у осіб, які займаються різними видами фітнесу. Вважається, що при веслуванні на цьому ергометрі до роботи залучається близько 95% м'язів усього тіла людини. Це сприяє підвищенню рівня функціональної підготовленості та розвитку силових якостей, що відбувається лише тоді, коли здійснюються максимальні м'язові напруження.

**Мета дослідження.** Розробити фітнес-програму, спрямовану на розвиток силових якостей з використанням веслувального ергометра Concept 2.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь шість чоловіків першого зрілого віку, які регулярно займаються фітнесом. Збір та обробка даних проводились у відповідності до Гельсинської декларації Всесвітньої медичної асоціації щодо етичних принципів медичних досліджень за участю людини в якості об'єкта дослідження. Всі учасники були ознайомлені з процедурою вимірювань та підписали згоду про інформовану участь. Дослідження проводилось впродовж 6 тижнів на базі фітнес центру SportLife міста Києва.

Рівень фізичної підготовленості чоловіків визначався на основі розрахункових значень максимального споживання кисню за номограмою Астранда. Максимальне споживання кисню визначалось за допомогою моделі, запропонованої Nagerman F.C. [2]. Запропонована модель розраховує значення максимального споживання кисню на основі значень маси тіла, та середньої потужності при подоланні дистанції 2000 м на веслувальному ергометрі.

Для оцінки рівня силової підготовленості було проведено тестування максимальної сили поясу верхніх кінцівок у вправі «тяга штанги лежачи» та поясу нижніх кінцівок у вправі «жим ногами у тренажері». Силова витривалість визначалась у тесті «80% від max» [1]. Даний тест виконується наступним чином:

- після визначення повторного максимуму у окремій вправі визначається 80% від максимального обтяження;
- перед виконанням вправи спортсмен має повністю відновитися (близько 15 хв відпочинку);
- вправа виконується на максимальну кількість повторів, без пауз у крайніх точках руху більш ніж на 2 секунди, та у повній амплітуді руху.

**Результати дослідження.** Результати наших досліджень показали, що середнє значення максимального споживання кисню становило  $58,63 \pm 5,12$  мл/кг·хв<sup>-1</sup>. Такий результат свідчить про те що всі учасники дослідження мали рівень фізичної підготовленості вище середнього та

високий. В тестах максимальної сили м'язів рук і ніг учасники продемонстрували результати  $86,6 \pm 11,3$  кг і  $224,1 \pm 26,1$  кг відповідно.

В тесті «80% від max» чоловіки показали в середньому по  $9,8 \pm 1,6$  повторів вправи «тяга лежачи» та  $13,6 \pm 4,3$  повторів у вправі «жим ногами».

За результатами оцінки фізичної підготовленості була розроблена програма для розвитку силових якостей спортсменів з використанням веслувального ергометра Concept 2. Програма розрахована на 6 тижнів (середня тривалість одного тренувального мезоциклу). Тричі на тиждень проводяться тренування силової спрямованості на різні групи м'язів.

Так для поясу верхніх кінцівок пропонуються наступні вправи: тяга штанги лежачи (6 x 8-10 повторень, 80-85% від max); жим штанги лежачи (6 x 8-10 повторень, 80-85% від max); ривок гирі стоячи (4 x 8-10 повторень на кожен руку, 24-32 кг); підтягування на перекладині з обтяженням (6 x 8-10 повторень, 5-10 кг); вправи для м'язів живота та спини (гіперекстензія- 4 x 15 повторень з обтяженням 10-15 кг; піднімання тулуба в положенні лежачи- 4 x 20 повторень; піднімання ніг до перекладини у висі – 4 x 8-10 повторень). Всі вправи виконуються по чергово з відпочинком 2-5 хв між підходами.

Для поясу нижніх кінцівок: присідання зі штангою (4 x 30 повторень (5 – з розгинанням ніг під кутом  $45^\circ$ ; 5- з розгинанням ніг під кутом  $90^\circ$ ; 5- з розгинанням ніг під кутом  $45^\circ$ ; 5- з розгинанням ніг під кутом  $90^\circ$ ; 10- з повною амплітудою)); станова тяга штанги (4 x 8-10 повторень, 80-85% від max); жим ногами у тренажері (6 x 8-10 повторень, 80-85% від max); вистрибування вгору на максимальну висоту (6 x 10 повторень, виконуються одразу після «жиму ногами у тренажері»); вправи для м'язів живота та спини (гіперекстензія- 4 x 15 повторень з обтяженням 10-15 кг; піднімання тулуба в положенні лежачи- 4 x 20 повторень; піднімання ніг до перекладини у висі – 4 x 8-10 повторень). Всі вправи виконуються по чергово з відпочинком 2-5 хв між підходами.

Тренувальні заняття на веслувальному ергометрі Concept 2: веслування з максимальним зусиллям (4 x 3 підходи: а) 20 гребків- веслування у чверть під'їзду; б) 20 гребків- веслування одними ногами; в) 20 гребків- веслування у повній амплітуді; після виконання 20 гребків період відпочинку 250-400 м); веслування на максимальній потужності (4 спроби з відпочинком до повного відновлення між спробами); вправи для м'язів живота та спини (гіперекстензія- 4 x 15 повторень з обтяженням 10-15 кг; піднімання тулуба в положенні лежачи- 4 x 20 повторень; піднімання ніг до перекладини у висі – 4 x 8-10 повторень). Слід зазначити, що тренування на веслувальному ергометрі «Concept 2» проводяться з використанням найбільшого значення «DragFactor» - показника опору повітря в барабані ергометру. Рівень останнього регулюється за допомогою спеціального затвору, розташованого на боковій поверхні барабану ергометра, та має шкалу від 1 до 10, де 1- найменше значення «DragFactor», а 10- найбільше. У тренуваннях, спрямованих на розвиток силових якостей, для досягнення ефекту максимального навантаження, зазвичай використовують максимальне значення «DragFactor».

**Висновки.** Важливою особливістю використання засобів загальної фізичної підготовки є можливість розподілу тренувальних занять за направленістю по групам м'язів, стимуляції до правильної міжм'язової координації та загальної локомоції спортсмена. Запропонована тренувальна програма з використанням веслувального ергометра, спрямована на розвиток силових якостей, і буде сприяти підвищенню рівня функціональної підготовленості як спортсменів, так і осіб, що займаються фітнесом.

### Література.

1. Ashok C. Test your physical fitness. Delhi: Kalpaz Publications. 2008; 304-305.
2. Hagerman, F. C. Applied Physiology of Rowing. Sports Medicine. 1984; 1(4): 303–326. doi: 10.2165/00007256-198401040-00005.

## АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ В ГОЛБОЛІ

Пересунько А.О., Мішин М.В.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасний стан розвитку адаптивного спорту в Україні та досягнення вітчизняних спортсменів на міжнародній арені потребує подальшої і більш детальнішої розробки теоретико-методичних положень щодо підвищення ефективності системи підготовки спортсменів з інвалідністю в яких раціонально будуть поєднані основи загальної теорії підготовки спортсменів та враховані нозологічні особливості спортсменів [1]. Саме якісна і ефективна побудова тренувальних занять в адаптивному спорті та досягнення у змагальній діяльності здатні не лише підвищити рівень соціальної інтеграції осіб з інвалідністю, а й позитивно вплинути на соціально-культурний і моральний розвиток суспільства в цілому.

**Мета дослідження** – узагальнити основні проблеми підготовки спортсменів з вадами зору в голболі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Голбол (англ. Goalball) це командна гра адаптивного спорту, в якій команда з трьох спортсменів, що мають вади зору, повинна закинути м'яч з вбудованим дзвіночком у ворота суперника, які в свою чергу намагаються завадити цьому. Голбол це вид спорту, в якому проявляється не тільки майстерність, а й необхідний розрахунок і концентрація. Гравці повинні добре володіти м'ячем без зорового контролю та виконувати швидкі і раптові дії з м'ячем, реагувати своєчасною реакцією на швидко мінливі ігрові ситуації, мати прекрасне сприйняття простору і блискавичну реакцію для блокування м'яча, який може летіти зі швидкістю до 60 км/г, чудово взаємодіяти з партнерами по команді.

Особливість гри в голбол полягає в значному фізичному навантаженні на слухову, тактильну і рухову системи. Аналізатори цих сенсорних систем активно беруть інформацію з зовнішнього і внутрішнього середовища організму, направляють дії, що вимагають неабиякої напруги і координації всіх груп м'язів і миттєвого прийняття рішення щодо виконання конкретного руху [4].

Голбол, як гра, є потужним стимулятором рухової активності дітей з порушенням зору, який сприяє формуванню життєво важливих умінь і навичок, вдосконалення фізичних якостей, нормалізації росто-вагових показників, життєвої ємності легень. Регулярні тренування дітей з вадами зору з голболу сприяють збільшенню сили рук і плечового пояса, в процесі росту і розвитку організму, як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

Голбол в Україні має свою історію розвитку та викликає чималий інтерес з боку осіб з вадами зору, адже саме заняття цим видом спорту спрямовано на розвиток слуху, який дуже необхідний таким людям у повсякденному житті і сприяє соціалізації та комунікативній діяльності. Але не зважаючи на це вітчизняними дослідниками вивчення особливостей функціонування організму спортсменів з сенсорною недостатністю під час занять голболом не визначено і має лише фрагментарний характер.

Для ефективної побудови тренувального процесу в голболі необхідне вирішення ряду актуальних питань.

За визначенням С.Матвеева, І.Когут, Л.Шульги [2], методика тренувальної роботи залежить від особливостей контингенту спортсменів, і це тим більше очевидно, коли об'єктом психофізичних дій є атлети з інвалідністю. Порушення методики тренування може привести і нерідко призводить до втрати здоров'я в олімпійському спорті. Тому, перенесення методичних схем тренування, виправданих для здорових спортсменів, на осіб з інвалідністю не тільки неприпустимий з точки зору людяності, а й вкрай небезпечний [2]. У зв'язку з цим при побудові процесу підготовки в адаптивному спорті треба враховувати специфічні особливості спортсменів. Так, для осіб з вадами зору характерним є відставання сенсорного, рухового, когнітивного та соціального розвитку, нозологічно детерміновано низький рівень розвитку силової витривалості та швидкості. Відсутність упевненості в своїх рухових діях, яка притаманна особам з вадами зору, призводить до негативного, упередженого ставлення до вивчення нових рухових дій. Опанування різких і швидких вправ для спортсменів з вадами зору є складним руховим завданням, вирішуючи яке, вони витрачають у декілька разів більше часу в порівнянні зі здоровими спортсменами. Крім того, атлети з вадами зору характеризуються зниженим розвитком координаційних якостей, що також ускладнює вивчення

рухових дій, і особливо на етапі початкової підготовки [5]. Необхідно відзначити, що під впливом тренувальних навантажень рівень розвитку здатності утримувати рівновагу, спритності та здатності до довільного розслаблення м'язів у спортсменів з вадами зору значно поліпшуються.

В процесі підготовки у осіб з порушенням зору, на відміну від здорових спортсменів, при адаптації до тренувань і спортивної діяльності задіяні компенсаторні механізми відсутності втраченої функції зору. Відсутність деяких функцій і зростання навантаження на компенсуючі системи і органи, психологічні особливості осіб з депривацією зору, викликають напругу регуляторних систем організму, що змінює хід адаптаційних реакцій спортсменів до умов спортивної діяльності.

Варто зазначити, що голбол є командним ігровим видом спортом, якому притаманні ті ж проблемні питання, що і серед здорових спортсменів. Так згідно дослідження О.О.Мітової [3], в ході аналізу наукових праць зі спортивних ігор виявлено, що характерними ознаками, які повинні підпадати під контроль у командних ігрових видах спорту, з урахуванням вікових відмінностей й залежно від ігрового амплуа, є: показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності; рухова діяльність протягом гри (кількість кидків, переміщень та ін.); рівень технічної, фізичної (загальної та спеціальної), тактичної, теоретичної, психологічної підготовленості; обсяг та інтенсивність тренувального та змагального навантаження; рівень взаємовідносин та соціального статусу гравців в команді; особливості жіночого організму; антропометричні показники фізичного розвитку; стан функціональних систем; психофізіологічні особливості та ін. [3].

Крім цього виникає потреба у науковому обґрунтуванні широкого спектра специфічних проблем пов'язаних з підготовкою осіб в адаптивному спорті: науково-методичне забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності в голболі, управління навантаженням і відпочинком у ході спортивного тренування спортсменів з вадами зору, фармакологічна підтримка осіб з інвалідністю в періоди граничних та біля граничних фізичних і психічних напруг, використання нетрадиційних засобів і методів відновлення.

Окремо стоять питання, які пов'язані з організацією та проведенням змагань з голболу. Практично всі змагання для спортсменів з вадами зору вимагають ретельної підготовки. Це пов'язано в першу чергу зі специфікою адаптивного спорту та особливостей правил з голболу зокрема, використанням нестандартного обладнання, залученням спеціально навчених волонтерів, суддів та ін.

**Висновки.** Аналіз та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження дозволяють стверджувати, що підвищення якості та ефективності підготовки спортсменів з вадами зору в голболі не можливо без урахування нозологічних особливостей спортсменів. Окрім існуючих проблем, які характерні для підготовки здорових спортсменів в ігрових видах спорту, існують і специфічні проблемні питання пов'язані з особливістю застосування засобів і методів тренування, що використовуються у спортивному тренуванні осіб з вадами зору. Розробка, обґрунтування та впровадження в практику адаптивного спорту новітніх програм щодо підготовки спортсменів з вадами зору є важливими і актуальними завданнями сьогодення.

#### **Література.**

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. 316 с.
2. Матвеев С., Когут И., Шульга Л.. Адаптивный спорт и олимпийское движение. Наука в олимпийском спорте. 2006. № 1. С. 9-14.
3. Мітова О.О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського, Житомирський державний університет імені Івана Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Випуск №2. С.184-190.
4. Муляр Л.П. Использование подвижных и спортивных игр при занятиях в спортивных секциях с детьми с нарушениями зрения (на примере голбола): метод. пособие для учителей физкультуры школ слепых и слабовидящих / под ред. А.Ю.Максименко. М.: Сарма, 2002. 41 с.
5. Розторгуй М., Передерий А. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. № 4(6). С. 46-51.

## МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ШВИДКОЇ КІНЕТИКИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТАНДАРТНІЙ ПРОГРАМІ

Соронович І.М., Му Ченьчуан, Чернявський І.С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна*

**Вступ.** На даний час не викликає сумніву той факт, що високий рівень функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів має суттєвий вплив на демонстрацією артистичної майстерності пари [4]. В якості критеріїв функціональної підготовленості пари розглянуті кількісні та якісні характеристики початкової частини реакції кардіореспіраторної системи (КРС) на зміни гомеостазу при виконанні першого танцю змагальної програми (повільний вальс) [5].

Добре відомо, що структура швидкої кінетики реакції відображає структуру реактивних властивостей організму і має вплив на загальну структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, зокрема на якість і тривалість стійкого стану та компенсацію втоми [3]. Прийняли до уваги той факт, що реалізація функцій узагальнених і групових моделей має суттєвий вплив на управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів, в різних видах спорту [1], в тому числі, які об'єднують спорт і мистецтво [2].

**Мета дослідження.** Розробити узагальнену модель функціонального забезпечення швидкої кінетики кваліфікованих спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній програмі танцю.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної літератури, газоаналіз і біохімічні методи досліджень, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі моделювання змагальної діяльності в спортивних танцях брали участь 60 спортсменів-танцюристів (30 пар), які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі, переможці та призери всеукраїнських та міжнародних змагань.

В роботі розглянуті можливості формування узагальнених і групових моделей функціональної підготовленості спортсменів [1], які мають вплив на швидкість формування структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів.

Модельні характеристики швидкої кінетики формують спеціалізовану спрямованість засобів і методів функціональної підготовки спортсменів-танцюристів. Вони впливають на систему спеціальних тренувальних засобів, які сприяють розвитку рухливості нервової, кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення роботи, формують специфічні для спортивного танцю умови реалізації нейрогуморальних чинників реакції [3].

У таблиці 1 представлені модельні характеристики потужності кардіореспіраторної системи і швидкої кінетики реакції спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі. З таблиці 1 видно, що показники легеневої вентиляції, споживання  $O_2$ , виділення  $CO_2$  мають диференційовані критерії оцінки у партнерів і партнерок. Характеристики швидкої кінетики не мають достовірних відмінностей, що дає підстави для визначення інтегральної підготовленості пари і формування на цій основі єдиної спрямованості засобів спеціальної фізичної підготовки.

*Таблиця 1*

**Групові моделі швидкої кінетики кваліфікованих спортсменів-танцюристів при виконанні першого танцю (повільний вальс) стандартної (європейської) програми, (n=60, 30 пар)**

Показники	Статистика					
	Партнери			Партнерші		
	$\bar{x} \pm S$	Показники модельного діапазону $[\bar{x} - S; \bar{x} + S]^*$		$\bar{x} \pm S$	Показники модельного діапазону $[\bar{x} - S; \bar{x} + S]^*$	
		нижнє значення діапазону $\bar{x} - S^*$	верхнє значення діапазону $\bar{x} + S^*$		нижнє значення діапазону $\bar{x} - S^*$	верхнє значення діапазону $\bar{x} + S^*$

PaCO <sub>2</sub> , мм.рт.ст.	29,8±1,3**	28,5	31,1	26,8±1,5	25,3	28,2
V <sub>E</sub> , л·мин <sup>-1</sup>	113,2±9,2**	104,0	122,1	80,0±8,8	71,3	98,7
VCO <sub>2</sub> , л·мин <sup>-1</sup>	2,8±0,2**	2,6	3,0	2,3±0,2	2,1	2,5
VO <sub>2</sub> , л·мин <sup>-1</sup>	2,9±0,2**	2,7	3,1	2,3±0,2	2,1	2,4
EqO <sub>2</sub>	39,5±2,9	36,6	42,3	34,8±2,1	32,7	34,3
EqCO <sub>2</sub>	40,4±4,3	36,2	44,3	34,8±2,3	32,5	37,0
EqPaCO <sub>2</sub>	3,8±0,3**	3,5	4,0	3,0±0,2	2,8	3,2
T <sub>50</sub> VO <sub>2</sub> , с	24,3±3,3	21,1	27,5	25,0±3,7	21,4	28,6
T <sub>50</sub> V <sub>E</sub> , с	23,8±3,4	21,4	27,2	24,1±3,5	20,6	27,6
T <sub>50</sub> VCO <sub>2</sub> , с	24,0±3,5	20,5	27,4	24,5±3,8	20,7	28,3
T <sub>50</sub> HR, с	25,0±3,4	21,6	28,4	25,0±3,4	21,6	28,4

Примітки: \* - середні значення трьох найбільш низьких та трьох найбільш високих значень показників у модельному діапазоні [ $\bar{x} - S$ ;  $\bar{x} + S$ ]; оцінку показників проведено за 45 с виконання першого танцю;

\*\* - відмінності партнерів і партнерш достовірні ( $p < 0,05$ )

Аналіз середніх значень, діапазон мінімальних і максимальних значень (відмінності кватилів 25%-75%) показників початкової частини реакції (швидкої кінетики) свідчать про високий ступінь вимог до рівня функціональної підготовленості танцюристів.

**Висновки.** Модельні характеристики потужності кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення мають достовірні відмінності і формують специфічні вимоги контролю, оцінки і інтерпретації їх показників у партнерів і партнерок ( $p < 0,05$ ). Характеристики потужності мають відношення до групових моделей підготовленості партнерів і партнерок.

Представлені модельні характеристики швидкої кінетики реакції в процесі виконання першого танцю стандартної програми змагань свідчать про високі вимоги щодо функціонального забезпечення початкової частини змагальної діяльності в стандартній програмі. Відсутність достовірних відмінностей показників свідчить про відношення цих характеристик до узагальнених моделей інтегральної підготовленості пари.

Відповідність підготовленості партнера, партнерки, пари зазначеним узагальненим модельним характеристикам дають підстави для оцінки якості проведеної тренувальної роботи, а також підстави для спрямованої корекції спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній програмі.

#### Література.

1. *Платонов ВН.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]. Киев: Олимпийская литература; 2015. 770 с.
2. *Соронович ИМ., Чайковский ЕВ., Пилевская В.* Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности в спортивных танцах с учётом различий подготовленности партнеров. Физическое воспитание студентов. 2013;(6):78-87.
3. *Beck S, Wyon MA, Redding EJ.* Changes in Energy Demand of Dance Activity and Cardiorespiratory Fitness During 1 Year of Vocational Contemporary Dance Training. Strength Cond Res. 2018 Mar; 32(3):841-848.
4. *Faina M.* Preparation of Dance - La preparazione del Danzare. Multimedia Sport Servise. 2005; (3):65-77.
5. *Rodrigues-Krause J, Krause M, Reischak-Oliveira Á.* Cardiorespiratory Considerations in Dance: From Classes to Performances. Affiliations expand J Dance Med Sci; 2015 Sep;19(3):91-102. doi: 10.12678/1089-313X.19.3.91.

## СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТІЙКОГО СТАНУ РЕАКЦІЇ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ І ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ СТАНДАРТНОЇ ПРОГРАМИ ТАНЦЮ

Соронович І.М., Хуанг Ді, Дяченко А.Ю.,

*Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна*

**Вступ.** Зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, популяризація та професіоналізація спорту сприяли формуванню високоефективної системи підготовки спортсменів-танцюристів [5]. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що ефективність змагальної діяльності можлива лише за умови врахування специфічних особливостей спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, в тому числі які спеціалізуються в спортивних танцях[1]. Як відомо, високий рівень спеціальної фізичної підготовленості, а саме функціональне забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів є одним із ведучих факторів успішної змагальної діяльності у спортивних танцях[4].

В якості основних критеріїв функціонального забезпечення розглянуті кількісні та якісні характеристики реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення спортсменів в процесі напружених фізичних навантажень. Це дає підстави для вдосконалення моделювання підготовки і підготовленості в якості системного компонента управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів-танцюристів [2]. Враховували, що важливим компонентом функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів є стійкість реакції кардіореспіраторної системи [3]. Рівень і тривалість стійкого стану функціонального забезпечення спеціальної працездатності, а саме збільшення чи зменшення напруги навантаження є вагомим складовою демонстрації спеціальної і артистичної майстерності спортсменів-танцюристів[4].

**Мета.** Визначити кількісні характеристики стійкого стану кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній програмі танцю.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної літератури, газоаналіз і біохімічні методи досліджень, методи математичної статистики. Реєстрацію показників проведено в процесі моделювання змагальної діяльності при виконанні другого і третього танцю (танго і повільний фокстрот).

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі моделювання змагальної діяльності в спортивних танцях брали участь 60 спортсменів-танцюристів (30 пар), які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі, переможці та призери всеукраїнських та міжнародних змагань.

У таблиці 1 представлені модельні характеристики стійкого стану кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення працездатності реакції спортсменів-танцюристів, в процесі моделювання танців віденського вальсу і повільного фокстроту. Впродовж виконання віденського вальсу і повільного фокстроту зареєстровані показники потужності енергозабезпечення та рівня реакцій легеневої вентиляції на збільшення метаболізму. Вказані характеристики є показниками реакції на збільшення інтенсивності змагальної діяльності впродовж виконання середньої частини стандартної (європейської) програми змагань.

*Таблиця 1*

**Характеристики стійкості реакції кваліфікованих спортсменів-танцюристів при виконанні танго і повільного фокстроту (n=60, 30 пар)**

Показники	Статистика			
	Партнери		Партнерші	
	$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
	Віденський вальс	Повільний фокстрот	Віденський вальс	Повільний фокстрот

VO <sub>2</sub> , л·мин <sup>-1</sup>	3,3±0,2*	3,9±0,2	2,4±0,1	2,7±0,1
V <sub>E</sub> , л·мин <sup>-1</sup>	111,2±2,6*	118,1±2,4	81,1±2,6	88,1±2,6
VCO <sub>2</sub> , л·мин <sup>-1</sup>	3,0±0,2*	3,5±0,2	2,0±0,1	2,3±0,1
EqO <sub>2</sub>	33,4±1,5	30,0±1,5	33,2±1,5	32,5
EqCO <sub>2</sub>	37,0±1,6	33,7±1,5	39,7±1,6	33,0

\*– відмінності партнерів і партнерш достовірні (p<0,05)

З таблиці видно, що в процесі виконання повільного фокстроту проглядається чітка тенденція до збільшення потужності реакції енергозабезпечення роботи. Зниження EqO<sub>2</sub> і EqCO<sub>2</sub> (відношення легеневої вентиляції споживання O<sub>2</sub> і виділення CO<sub>2</sub>) свідчить про зниження напруги кардіореспіраторної системи і ефективної реалізації фази стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. Відсутність достовірних відмінностей EqO<sub>2</sub> і EqCO<sub>2</sub> свідчить про можливість інтегральної оцінки стійкого стану партнера і партнерки.

Зазначені закономірності можуть бути використані в якості критеріїв оцінки стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів. Зміни потужності метаболізму і реакції кардіореспіраторної системи дають підстави для оцінки якості спеціальної функціональної підготовки і корекції режимів тренувальної роботи.

**Висновки.** Результати вимірювання реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення, оцінки та інтерпретації показників контролю у відповідність з програмою змагань та інтегральною підготовленістю пари дозволили виділити закономірності, які вказують на нові можливості моделювання стійкого стану якості інструменту підвищення ефективності спеціальної функціональної підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній програмі.

### Література.

1. *Калужна ОМ., Войтович І.* Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спорт. наука Україн : зб. наук. пр. Львів. 2010;(14):106-112.
2. *Платонов ВН.* Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]. Киев: Олімпійська література; 2015. 770 с.
3. *Соронович ІМ., Чайковський ЕВ., Пилевська В.* Особливості функціонального забезпечення змагальної діяльності в спортивних танцях з урахуванням різниці підготовленості партнерів. Фізичне виховання студентів. 2013;(6):78-87.
4. *Faina M.* Preparation of Dance - La preparazione del Danzare. Multimedia Sport Service. 2005; (3):65–77.
5. *Rodrigues-Krause J, Krause M, Reischak-Oliveira Á.* Cardiorespiratory Considerations in Dance: From Classes to Performances. Affiliations expand J Dance Med Sci; 2015 Sep;19(3):91-102. doi: 10.12678/1089-313X.19.3.91.



## СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ

Сюй Саньцянь

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Вступ.** В ігрових видах спорту ефективність та результативність залежить від високих швидкісних якостей, несподіваного чергування атакуючих і захисних дій, багатства тактичних рішень та надзвичайного емоційного напруження [2,5]. Зважаючи на те, що успішність бадмінтоністів пов'язана із здатністю спортсмена до сприйняття, аналізу і переробки інформації, вивчення психофізіологічних функцій з метою контролю над функціональним станом спортсмена і корекцією тренувального процесу є дуже важливим [1]. Аналіз літературних джерел показав, що до основних психофізіологічних характеристик, які впливають на успішність ігрової діяльності можна віднести основні нейродинамічні характеристики вищої нервової системи [3,4]. Вони є вродженими, незмінними, мало змінюються в онтогенезі та відіграють важливу роль для визначення ознак людської поведінки і психіки.

**Мета дослідження:** дослідити стан психофізіологічних функцій у кваліфікованих бадмінтоністів.

### Методи дослідження

У дослідження особливостей нейродинамічних характеристик бадмінтоністів взяли участь 11 чоловіків та 22 жінки, віком 18-19 років. Нейродинамічний стан оцінювався за допомогою апаратно-програмного комплексу «Мультіпсихометр-05». Була визначена група тестів, які вивчають нейродинамічні властивості: «Баланс нервових процесів» та «Функціональна рухливість нервових процесів».

### Результати дослідження та їх обговорення

В результаті проведених досліджень було встановлено, що для всіх бадмінтоністів абсолютна точність тесту «Реакція на об'єкт, що рухається» становить 2,40 %, що визначається як середній рівень, група неоднорідна ( $CV = 30,54\%$ ).

Стабільність виконання тесту «Реакція на об'єкт, що рухається» свідчить про ступінь врівноваженості нервової системи. За показником стабільності виконання даного тесту всі бадмінтоністи мають числові значення, які можна оцінити як вищі за середні  $Me = 3,45\%$ . Однак, для точності та стабільності в тесті «РДО» низькі числові значення відповідають високому рівню розвитку цих показників.

Аналіз показників тесту функціональної рухливості нервових процесів показав, що для кваліфікованих бадмінтоністів характерний середній рівень швидкості оволодіння навичкою виконання нового завдання (динамічність)  $Me = 60,85\%$ , розкид показників знаходяться в межах середнього рівня, група однорідна ( $CV = 16,26\%$ ).

За показником пропускної здатності, який є основним інформативним показником тесту ФПНП, всі спортсмени в нашій виборці демонструють рівень нижчий за середній  $Me = 1,40$  сигнал/с, група однорідна ( $CV = 15,51\%$ ).

**Висновки.** Встановлено що кваліфіковані бадмінтоністи демонструють переважання процесів збудження над гальмівними, мають домінуючий індивідуально-специфічний рівень активації, що істотно впливає на індивідуальний стиль ігрової діяльності та поведінки. Крім того, для кваліфікованих бадмінтоністів характерний середній рівень швидкості оволодіння навичкою виконання нового завдання.

### Література.

1. Di, X., Zhu, S., Jin, H., Wang, P., Ye, Z., Zhou, K., ... & Rao, H. (2012). Altered resting brain function and structure in professional badminton players. *Brain connectivity*, 2(4), 225-233.
2. Imas, Y., Borysova, O., Dutchak, M., Shlonska, O., Kogut, I., & Marynych, V. (2018). Technical and tactical preparation of elite athletes in team sports

(volleyball). *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 972-979.

3. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borysova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Stasiuk, I. (2018). Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 327-334.

4. Коробейніков Г. В. Коробейнікова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків, 2012. 340 с.

5. Kozina, Z., Iermakov, S., Crețu, M., Kadutskaya, L., & Sobyenin, F. (2017). Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 378-382.

## МОТИВАЦІЯ АКРОБАТІВ ДО ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Толмашева В.А, Денисенко В.Д.

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

**Вступ.** Спортивна акробатика – це складно-координаційний вид спорту в якому беруть участь жіночі, чоловічі та змішані пари, жіночі та чоловічі групи. Правильне харчування- це запорука успіху для спортсменів. Спортсмени, які займаються складно-координаційними видами спорту повинні підтримувати порівняну малу масу тіла з мінімальним жировим прошарком [1]. Загалом акробати недбало ставляться до режиму харчування – харчуються швидко, в різний час, як доведеться. Для спортсменів правильне харчування означає не тільки регулярний прийом їжі через певний проміжок часу, але і правильний розподіл калорійності протягом дня в залежності від тренувальних занять. Повноцінне харчування не гарантує перемог у спорті або відмінний стан здоров'я, але без нього не можна реалізувати потенційні можливості спортсменів і зберегти здоров'я. [2] [3]

**Мета роботи** - обґрунтування і розробка методики щодо підвищення мотивації до правильного харчування спортсменів акробатів.

**Методи дослідження.** Аналіз науково методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

В дослідженні приймали участь 20 акробатів, які займаються у групах базової підготовки 1 та 2 року навчання. В результаті анкетування та педагогічного спостереження було виявлено, що у багатьох спортсменів (4%) немає чіткого режиму харчування, вживають їжу перед самим тренуванням та одразу після (32%); також деякі зі спортсменів досить часто харчуються в закладах швидкого харчування (50%). Тому для того щоб сформувані мотивацію до правильної харчової поведінки осіб, які займаються спортивною акробатикою нами було проведено педагогічний експеримент, який тривав 1 місяць і включав в себе бесіди, лекції, перегляд фільмів. Лекції були спрямовані на ознайомлення спортсменів з важливістю та особливістю, також окрема тема була присвячена наслідкам неправильного харчування.

Після педагогічного експерименту, знову було проведено анкетування, яке дало змогу виявити що: знизилась кількість спортсменів, які вживали їжу перед самим тренуванням та одразу після (5%), знизилась кількість осіб, які часто харчувались в закладах швидкого харчування (3%), а також зросла кількість спортсменів, які притримуються чіткого режиму харчування (49%). Подальший контроль за харчуванням акробатів було здійснено через 2 місяці після проведення педагогічного експерименту. За цей час лише один спортсмен припинив притримуватися чіткого режиму харчування впродовж дня. Двоє акробатів навпаки, перестали вживати їжу до, та одразу після тренування.

**Висновки.** За результатами повторного анкетування та педагогічного спостереження можна зазначити, що запропонована методика підвищення мотивації до правильного харчування виявилась ефективною. Зросла мотивація до правильного харчування.

### Література.

1.Сбитнева ОА Питание спортсменов как основа рационального построения тренировочного процесса Международный журнал гуманитарных и естественных наук 2019; 51-54 с.

2.Тутельян ВА,Тутельян ДБ,Никитюк, АЛ, Поздняков Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы Вопр. Питания. 2010; 3(79): – 78-82.

3.Гольберг НД, Гольберг АА, Топанова.М.: Питание юных спортсменов Фізкультура и спорт 2007 ; 237 с.

## ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ: СТАН, ПЕРСПЕКТИВИ

Торохтій О.П.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ:** Стрімке зростання популярності масової важкої атлетики та фітнес-індустрії в багатьох країнах світу, проведення змагань з CrossFit із елементами важкоатлетичних вправ для чоловіків і жінок різного віку призвели до чисельного збільшення кількості спортсменів, які захоплюються цими видами спортивної діяльності з метою розвитку сили, м'язової маси та підвищення працездатності. Цьому сприяє існуюча в світі розгалужена система фітнес клубів із сучасною мережею тренажерів, де люди різного віку та статі за допомогою силових вправ корегують фізичний стан свого організму та фізичну підготовленість [1, 5, 6 та ін.].

Відомо, що у спорті вищих досягнень таке тренування спортсменів зазвичай здійснюється під керівництвом тренерів за уніфікованою методикою, що дозволяє своєчасно здійснювати оперативну корекцію техніки виконання важкоатлетичних вправ. У заняттях силової спрямованості за попередньо створеними програмами під час дистанційного тренування, спортсмени не завжди мають можливість отримати оперативний зворотній зв'язок від тренера, який би враховував особливості фізичний стан осіб, що займаються цим видом рухової діяльності.

**Мета дослідження.** Програмування занять засобами важкоатлетичних вправ у силовому тренуванні осіб з різним рівнем фізичного стану.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів; аналіз, синтез і узагальнення статистичних документів, відеозаписів вебінарів, тренувальних занять, систематизація та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема програмування занять із важкоатлетичними вправами осіб із різним рівнем фізичного стану залишається актуальною для населення у багатьох країнах світу [1, 3, 4, 5 та ін.]

У важкій атлетиці для юних спортсменів розроблено достатньо ефективні методики оздоровчого тренування із силовими вправами особливо на етапі початкової підготовки (Л.С. Дворкін, 2013; В.Г. Олешко, 2011 та ін.). Фахівцями детально розроблено програми та алгоритми тренувальних занять з використанням змагальних та спеціально-підготовчих вправ для розвитку силових властивостей та покращенні рівня фізичної підготовленості важкоатлетів.

Однак, у фітнес індустрії багатьох країн світу безліч осіб зрілого віку та статі бажають займатися силовими вправами для покращення свого фізичного стану. Об'єктивно на сьогодні ця проблема майже не досліджена, а під час створення таких програм не завжди враховуються такі важливі чинники контролю, що допомагають корегувати рівень фізичного стану та здоров'я таких осіб [3, 4, 5 та ін.].

У фітнес індустрії сьогодні багато авторів досліджували проблеми програмування фізкультурно-оздоровчих занять для різних верств населення. Так, наприклад Л. А. Єракова та Ю. І. Томіліна (2016) вивчали програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. У роботі В.О. Благій [3] розглядалось питання оптимізації рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами силового фітнесу.

У роботі Апайчева О.В. [1] розглянуто наукове обґрунтування методики програмування занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity». Вона спрямована на корекцію рівня фізичного стану чоловіків другого зрілого віку та містить декілька етапів, а саме: діагностичний, підготовчий, основний та результативний.

У роботах Г. Глассмана (2019) та О.К. Корносенко [4] досліджувався зміст силових тренувань для осіб різного віку та статі, які займаються тренуваннями у фітнес-індустрії та CrossFit.

У роботі М.М. Мухамедьярова (2018) піднята проблема проведення занять з фізичної культури з елементами важкої атлетики. Розроблена автором методика проведення занять дозволила отримати позитивну мотивацію у студентів та покращити їхню фізичну підготовку.

Автори Е.Т. Хоулі та Б. Френкс (2004) у своєму посібнику на основі лекцій і семінарів, проведених на сертифікаційних курсах Американського коледжу спортивної медицини (АКСМ) розробили методику програмування фітнес-занять для інструкторів оздоровчого фітнесу. Зокрема вони запропанували засоби програмування занять шляхом зниження надлишкової маси тіла, вибору вправ для розвитку кардіореспіраторної підготовленості, а також фізичних навантажень, що рекомендуються для людей з різним рівнем фізичної підготовленості.

Серед європейських систем у фітнес-індустрії найбільшою популярністю використовуються системи Дж. Пілатеса, М. Фельденкрайза та М. Александера. Такі програми у своїй більшості спрямовані на розвиток сили основних груп м'язів та їх «рельєфності» для корекції своєї тілобудови. Такі програми мають декілька різновидів: Body Sculpt – базове силове тренування для навантаження м'язів усього тіла; Upper Body – програма розвитку м'язів верхнього плечового поясу; ABS (Abdominal Back Spine) – програма розвитку м'язів живота та спини із використанням додаткових обтяжень; ABL (Abdominal Buttocks Legs) – фітнес програма для розвитку м'язів живота, сідниць та м'язів нижніх кінцівок [5].

Разом із цим, у перерахованих вище роботах, нам не вдалось знайти даних щодо програмування занять за допомогою силових вправ з метою вивчення техніки виконання важкоатлетичних вправ – ривка та поштовху для не спортсменів, а осіб, що бажають покращити свою фізичну підготовленість. Для створення комп'ютерної програми із дистанційним навчанням потрібно розробити адекватні засоби тренування, компоненти навантаження залежно від рівня фізичного стану та підготовленості таких людей.

Передбачається, що розробка алгоритму програмування занять важкоатлетичними вправами для осіб зрілого віку із різним рівнем фізичної підготовленості дозволить розв'язати проблему підвищення рівня фізичних кондицій різних верств населення, що займаються цим видом спортивної діяльності.

**Висновки:** Розглянуто роботи вітчизняних та зарубіжних авторів, що досліджували сучасну методику програмування занять силовими вправами у різних видах оздоровчої діяльності для корекції фізичного стану осіб різного віку та статі. Проблема програмування занять з використанням засобів важкоатлетичних вправ для осіб зрілого віку з різним рівнем фізичного стану залишається на сьогодні актуальною через великий попит на такі програми у багатьох країнах світу.

#### **Література.**

1. Апайчев АВ. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: [автореферат]. Київ; 2016; 26 с.
2. Андреева О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Молодіж. наук. вістн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2014; (16): 7–11.
3. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2015; (1): 22–5.
4. Корносенко ОК. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід: монографія. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленко, 2016. 396 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч]. Київ. Олімп. л-ра; 2018. Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

## ВІКОВІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ГРАВЦІВ ЛІНІЇ АТАКИ У ФУТБОЛІ

Улан А.М., Кос Р.С., Чорний А.А.

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

**Вступ.** Тривалість і структура багаторічної підготовки футболістів зокрема залежить від їх індивідуальних особливостей, темпів їх біологічного дозрівання [5] і багато в чому пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності; віку, в якому спортсмен почав заняття спортом, а також віку початку спеціальної підготовки в обраному виді спорту та ін. [1]. Зазначені фактори визначають загальну тривалість процесу багаторічного спортивного удосконалення [4]; час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів; вікові зони, в яких ці результати зазвичай демонструються, враховуючи певне ігрове амплуа. Зважаючи на вище викладене актуальним постає питання визначення вікових особливостей занять футболом серед гравців лінії атаки.

**Мета дослідження** - визначити вікові межі початку занять спортом, тривалість і закінчення спортивної кар'єри у футболі на прикладі гравців лінії атаки.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез і узагальнення, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Головними функціями нападаючих (гравців лінії атаки) є активна участь в діях команди в атаках і їх завершеннях прицільними ударами по воротах. Від гравця, який грає в нападі, вимагається тактичний вибір позиції і способу звільнення від опіки захисників, раціональне застосування техніко-тактичних дій під час нападу в залежності від ігрових обставин [2]. Поряд з функціями атаки нападаючі беруть участь у зриві атак противника на їх початкових стадіях і допомагають гравцям задньої лінії організації захисту своїх воріт. Нападаючі повинні також ефективно вести гру на межі положення «поза грою».

В ході дослідження були проаналізовані дані титулованих спортсменів ( $n = 31$ ), які продовжують займатися футболом або закінчили кар'єру, граючи на позиції гравців лінії атаки.

Дані, зображені на малюнку 1 (рис. 1), демонструють, що гравці лінії атаки досить рано починають свою кар'єру. Згідно з даними найбільш ранній вік початку занять спортом зафіксований в 5-річному віці.

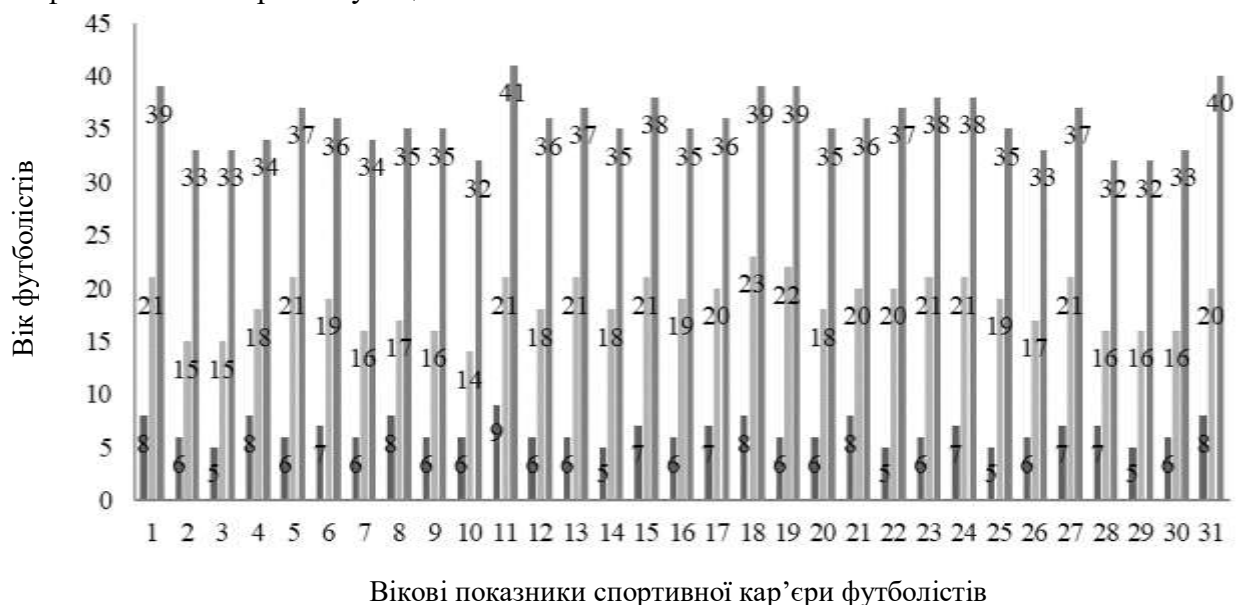


Рис 1. Вікові показники спортивної кар'єри гравців лінії нападу у футболі: - початок занять спортом; - вік закінчення спортивної кар'єри; - тривалість спортивної кар'єри

При цьому дані футболісти ще продовжують свою кар'єру, тим самим демонструючи, що ранній початок занять спортом при раціональній побудові всіх етапів багаторічної підготовки може позитивно впливати на становлення спортивної майстерності футболістів і на тривалість їх спортивної кар'єри. Незважаючи на це, в більшості випадків спортсмени лінії нападу почали свої заняття футболу у віці 6 років. При цьому, середнім значенням вікового діапазону початку занять футболу є 5 років і 9 місяців; середнє значення початку професійної кар'єри - 17 років; закінчення кар'єри - 36 років; середня тривалість ігрової кар'єри становить 18 років і 7 місяців. Дані показники тривалості та закінчення ігрової кар'єри значно збільшуються, оскільки з 31 обраного для вивчення футболіста, кар'єру все ще продовжують 17 з них (54,8%) [3].

**Висновок.** Аналіз отриманих даних демонструє, що гравці лінії атаки починають займатися футболу у віці 5-6 років, тривалість їх кар'єри складає більше 18 років і завершується в 36-37-річному віці. Таким чином виникає необхідність у розгляді можливості розширення вікових меж на етапі початкової підготовки з метою уникнення форсування в багаторічній підготовці спортсменів та продовження періоду успішних виступів футболістів.

### Література.

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Олимп. лит., 2013. – 624 с.
2. Соломко В. В., Лісинчук Г. А., Соломко О. В. Футбол. Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту / В. В. Соломко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломко. - К., Олимп. лит., 2005. - 295 с.
3. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Age features of football players' sports career in various game specializations // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – №. 5 (125). – С. 151-155.
4. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки / О. Шинкарук, І. Сиваш, А. Улан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 2 (34). – С. 110-114.
5. Stroganov S., Sergienko K., Shynkaruk O., Byshevets N. and others. Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players / S. Stroganov, K. Sergienko, O. Shynkaruk, N. Byshevets, L. Denysova, Y. Yukhno, O. Stepanenko, A. Ulan // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – 20 (66). – С. 452– 455.

## СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

Хом'яченко О.О., Соронович І.М., Попова С.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна

**Вступ.** Як відомо, функціональні можливості спортсменів у спортивних танцях мають виражену специфіку. Її особливість полягає в тому, що функціональне забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів пов'язано з демонстрацією майстерності пари, де один з ключових місць займає здатність протягом усього часу танцювання підтримувати естетичні характеристики роботи, в тому числі в період розвитку втоми [4]. Окрім того, змінний і повторний характер роботи, зміна темпу і ритму танцювання, напрямків рухів, поєднання динамічних і статичних напружень висувають особливі вимоги до структури функціональних можливостей і її реалізації в процесі виконання змагальних програм [5].

Складність формування спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів, багато в чому пов'язана з нестачею інформації про функціональну підготовленість спортсменів. Проблемою є дефіцит кількісних і якісних характеристик, які відображають ефективність тренувальних засобів, спрямованих на розвиток компонентів функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності в якості критеріїв якісних змін фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів.

**Мета.** Визначити кількісні і якісні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності, які застосовуються в процесі спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної літератури, газоаналіз і біохімічні методи досліджень, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кількісні і якісні характеристики функціональної підготовленості, що представлені на підставі досліджень, проведених за участю 42 кваліфікованих спортсменів-танцюристів (21 пари, призерів та переможців престижних міжнародних змагань) дозволяє використовувати результати статичного аналізу ( $\bar{x}$ , S), результати якого за основними показниками співвідносились з даними фахівців з функціональної підготовки і підготовленості спортсменів в різних видах спорту, в тому числі в спортивних танцях [3]. Мова йде про показники зовнішнього дихання, аеробного метаболізму, інтегральних характеристиках розвитку функцій організму, які дають загальну характеристику пари [1]. В таких умовах проявляється потенціал швидкої кінетики, стійкого стану і компенсації втоми [2]. Ці характеристики мають відношення до змін реактивних кардіореспіраторної системи до зміни гомеостазу, тому визначають специфічні можливості танцюристів швидко, адекватно і повної мірою, тобто реактивно реагувати на змагальні навантаження. Зміни таких властивостей під впливом тренувальних навантажень якісно характеризує ефективність фізичної підготовки в цілому (табл. 1).

Як видно з таблиці 1, кількісні характеристики функціонального забезпечення спеціальної фізичної підготовленості мають високі середні значення. Відсутність достовірних відмінностей партнерів і партнерок характеризує можливості застосування інтегральних критеріїв оцінки рівня функціонального забезпечення спеціальної працездатності, формує спеціалізовану спрямованість та напрями корекції фізичної підготовки з урахуванням функціональної підготовленості пари.

Таблиця 1

**Кількісні і якісні характеристики функціонального забезпечення спеціальної фізичної підготовки пари кваліфікованих спортсменів-танцюристів з урахуванням підготовленості, (n=42, 21 пара)**

Показники	Статистичні показники, $\bar{x} \pm S$	
	партнери	партнерші
Характеристики швидкості розгортання реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення		



T <sub>50</sub> VO <sub>2</sub> , с	25,1±1,9*	25,1±1,7
T <sub>50</sub> HR, с	25,0±1,9*	25,8±1,7
Характеристики стійкого стану		
VO <sub>2max</sub> , л·мин <sup>-1</sup>	2,9±0,2*	2,3±0,2
Кількість танців 96–100% VO <sub>2max</sub> (тривалість стійкого стану VO <sub>2max</sub> 30 секунд)		
Характеристики компенсації втоми		
EqPaCO <sub>2</sub> третього танцю / EqPaCO <sub>2</sub> п'ятого танцю * 100%	7,8±1,3*	6,5±1,2
VO <sub>2max</sub> третього танцю / VO <sub>2max</sub> п'ятого танцю * 100%	2,3±0,3*	2,3±0,3

Примітки: \* – відмінності партнерів і партнерш не достовірні

**Висновки.** Проведений аналіз показав загальні особливості функціональних можливостей, які впливають на рівень спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів з урахуванням інтегральної підготовленості пари.

Наведені характеристики реакції мають відношення до визначення рівня функціональних змін під впливом спеціальної фізичної підготовки цільової спрямованості на збільшення рівня функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. Вони дозволяють оцінити ступінь підготовленості партнера і партнерки, визначити інтегральний рівень підготовленості пари.

Властивості, які притаманні якісним характеристикам функціональної підготовленості відповідають критеріям, які дозволяють оцінити зміни працездатності під впливом спеціальних тренувальних навантажень.

Найбільші відмінності мають характеристики компенсації втоми ( $CV_{EqPaCO_2}$  – 16,7 і 18,5;  $CV_{VO_{2max}}$  13,0). Аналіз індивідуальних даних партнерів і партнерок дозволяє стверджувати, що рівень впливу втоми і можливості її компенсації є одними із вагомих чинників інтегральної підготовленості пари.

Результати вимірювання швидкої кінетики, оцінки та інтерпретації показників контролю інтегральної підготовленості пари, дозволили виділити закономірності, які вказують на нові можливості моделювання спеціальної фізичної підготовки, в якості інструменту підвищення ефективності спеціальної функціональної підготовки.

#### Література.

1. Ли Бо. Совершенствование аэробных возможностей спортсменов в спортивных танцах. Физическое воспитание студентов. 2011;(2):64-66.
2. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]. Киев: Олимпийская литература; 2015. 770 с.
3. Сорочевич ИМ., Чайковский ЕВ., Пилевская В. Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности в спортивных танцах с учётом различий подготовленности партнеров. Физическое воспитание студентов. 2013;(6):78-87.
4. Faina M. Preparation of Dance - La preparazione del Danzare. Multimedia Sport Service. 2005; (3):65–77.
5. Rodrigues-Krause J, Krause M, Reischak-Oliveira Á. Cardiorespiratory Considerations in Dance: From Classes to Performances. Affiliations expand J Dance Med Sci; 2015 Sep;19(3):91-102. doi: 10.12678/1089-313X.19.3.91.
- 6.

## **ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЇ 1000 М У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ**

Хуан Цзицзянь, Русанова О.М.

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

**Вступ.** Сьогодні у веслуванні на байдарках і каное успішне та ефективне застосування засобів та методів для вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів ґрунтується на засобах контролю та оцінювання функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників, які дозволяють отримати об'єктивну інформацію про структуру реакції організму спортсмена на тренувальні та змагальні навантаження [Дьяченко А.Ю., 2004; Лысенко Е., Шинкарук О., Самуйленко В., 2004]. Сучасні технології контролю й оцінювання спеціальної працездатності та функціональних можливостей спортсменів - веслувальників передбачають аналіз і інтерпретацію найбільш інформативних і інтегральних показників реакцій кардіореспіраторної системи (КРС) веслувальників і енергозабезпечення роботи, зокрема широко використовуються характеристики аеробної ( $VO_2 \max$ ) і анаеробної потужності ( $La \max$ ), реакції легеневої вентиляції ( $V_E$ ), виділення  $CO_2$ , частоти серцевих скорочень (HR), а також показники ергометричної потужності роботи – W, зареєстровані у процесі виконання тестових навантажень [Мищенко В.С., 2005].

В літературі досить повно представлені засоби контролю та оцінювання функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників, які спеціалізуються на різних змагальних дистанціях. Набули широкого застосування протоколи тестування з використанням стандартних навантажень, зі зміною потужності фізичного навантаження та критичної потужності, для моделювання змагальної діяльності (Performance test), спеціального тестування, проведеного згідно із протоколом вимірювання  $VO_2 \max$ . Незважаючи на те, що запропоновані протоколи тестування дозволяють визначити індивідуальні параметри тренувальних навантажень, питання формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу для кожного зі спортсменів з урахуванням індивідуальної структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності має дискусійні моменти. Це обумовлює виокремлення проблемного питання, що потребує вивчення і аналізу.

**Мета дослідження** – на основі аналізу, систематизації та узагальнення даних літературних джерел визначити теоретичні передумови формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються на дистанції 1000 м у веслуванні на байдарках і каное.

**Методи дослідження** - аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Високий рівень спеціальної працездатності на окремих відрізках (виконання початкового, середнього стаціонарного відрізка, другої половини дистанції і фінішного прискорення) і на всій дистанції в цілому, пов'язаний з реалізацією специфічних сторін функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів. У роботах окремих авторів показані можливості взаємодії функціональних механізмів, які забезпечують підтримання високого рівня працездатності під час подолання другої половини змагальної дистанції в умовах прихованого (компенсованого) стомлення, при виконанні фінішного прискорення. Реалізація такого підходу для ефективної підготовки веслувальників має принципове значення, а також визначає теоретичні передумови формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються на дистанції 1000 м у веслуванні на байдарках і каное [Дьяченко А.Ю., 2004; Лысенко Е., Шинкарук О., Самуйленко В., 2004; Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е., 2007 ].

Аналіз літературних джерел переконливо свідчить про те, що процес формування спеціалізованої спрямованості тренувальних навантажень веслувальників, які спеціалізуються на дистанції 1000 м у веслуванні на байдарках і каное, пов'язаний з реалізацією індивідуальної структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності на різних відрізках змагальної дистанції та використанням індивідуальних параметрів тренувальних навантажень. У переважній більшості спортсменів у процесі моделювання тренувальних навантажень (з використанням індивідуальних параметрів) широко використовуються критерії порогу анаеробного обміну (АТ), максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ), критичної потужності роботи та потужності роботи на рівні максимального споживання кисню, аналізуються показники максимальних рівнів концентрації лактату у крові, що зареєстровані під час проведення тестування у лабораторних умовах [Erdogan A., Cetin C., Karatosun H., Baydar M.L., 2010; Mikulic P., Vucetic V., Sentija D., 2011]. Ці критерії, застосовуються для моделювання тренувальних навантажень, спрямованих на підвищення ефективності роботи в зоні аеробно-анаеробного переходу, при досягненні  $VO_2$  max і вище, в умовах високого напруження аеробної та анаеробної функцій організму спортсменів-веслувальників, а також в умовах прихованого (компенсованого) стомлення.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел переконливо свідчить про те, що процес формування спеціалізованої спрямованості тренувальних навантажень веслувальників, які спеціалізуються на дистанції 1000 м у веслуванні на байдарках і каное, пов'язаний з реалізацією індивідуальної структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності на різних відрізках змагальної дистанції. У процесі моделювання тренувальних навантажень широко використовуються індивідуальні критерії порогу анаеробного обміну (АТ), максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ), критичної потужності роботи та потужності роботи на рівні максимального споживання кисню.

#### Література.

1. Дьяченко АЮ. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. К: НПФ "Славутич-Дельфин". 2004. 338 с.
2. Лысенко Е, Шинкарук О, Самуйленко В, и др. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте. 2004;(2):55-61.
3. Мищенко ВС, Лысенко ЕН, Виноградов ВЕ. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография. Київ: Науковий світ; 2007. 352 с.
4. Mikulic P, Vucetic V, Sentija D. Strong relationship between heart rate deflection point and ventilatory threshold in trained rowers. *J Strength Cond Res.* 2011;25(2):360-366. doi:10.1519/JSC.0b013e3181bf01f7
5. Erdogan A, Cetin C, Karatosun H, Baydar ML. Non-invasive indices for the estimation of the anaerobic threshold of oarsmen. *J Int Med Res.* 2010;38(3):901-915. doi:10.1177/147323001003800316

## СПЕЦИФІЧНІ УМОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ 3x3

Цуй Веньпен, Безмилов М. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Одним із важливих напрямків вдосконалення системи спортивної підготовки є підвищення якості управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так і індивідуальних можливостей спортсменів [1]. Останнім часом все більшої популярності в світі та в Україні набуває баскетбол 3x3. Баскетбол 3x3, або вуличний баскетбол (street ball), як його ще інколи називають, з'явився в середині ХХ століття на вуличних майданчиках в США як засіб активного відпочинку та спілкування серед молоді. Включення баскетболу 3x3 до програми Ігор Олімпіад 2020 року стало значним каталізатором наукових досліджень з проблем раціональної підготовки баскетболістів високого класу до міжнародних змагань. Такі публікації почали з'являтися в спеціальній літературі відносно нещодавно [2-5]. При цьому особлива увага фахівців сьогодні спрямована на вивчення відмінностей структури змагальної діяльності і підготовленості в баскетболі 3x3 у порівнянні із класичним баскетболом 5x5. У зв'язку з цим, актуальним завданням, на наш погляд, є визначення специфічних компонентів забезпечення та реалізації змагальної діяльності в баскетболі 3x3 та подальша розробка модельних характеристик техніко-тактичної діяльності найсильніших гравців та команд світу.

**Мета роботи:** дослідити особливості змагальної діяльності в баскетболі 3x3

**Методи досліджень:** аналіз літературних джерел та даних Всесвітньої мережі Internet, аналіз змагальної діяльності, опитування, узагальнення, педагогічне спостереження, математико-статистичні методи.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Характерними особливостями змагальної діяльності баскетболу 3x3 на відміну від класичного баскетболу 5x5 є менша тривалість поєдинку. В класичному баскетболі матч триває 40 хвилин «чистого» ігрового часу, в баскетболі 3x3 – лише 10 хвилин. На атаку відводиться 12 секунд (вдвічі менше ніж в класичному баскетболі). Поєдинок відбувається більш динамічно та імпульсивно. Висока інтенсивність рухових дій вимагає від гравців значної функціональної підготовленості. До складу команди з баскетболу 3x3 входить чотири гравці, три з яких постійно знаходяться на майданчику.

Дослідження проведені Montgomery P.G. [5] і співавт., показали, що фізичні навантаження в баскетболі 3x3 вдвічі перевищують аналогічні показники класичного баскетболу. Автори розраховали «дозу» навантажень, яку отримують спортсмени за одну хвилину ігрового часу на підставі аналізу різноманітних рухових дій (прискорення, стрибки, зміни напрямку рухів, загальна пройдена дистанція, тощо).

Схожі данні були опубліковані Herrán A. [4] і співавт., які за допомогою сучасної GPS системи аналізу рухів дій спортсменів (Catapult Sport) досліджували особливості кінематичних параметрів змагальної діяльності баскетболістів в класичному баскетболі та баскетболі 3x3. Спортсмени в баскетболі 3x3 попри загальну меншу пройдену дистанцію за матч (м), отримували більшу «дозу» фізичного навантаження за хвилину ігрового часу (у.о.). Було визначено, що кількість прискорень понад 1,5 та 2 м/с<sup>-1</sup> у спортсменів в баскетболі 3x3 майже втричі більше ніж під час класичної гри. В баскетболі 5x5 спостерігалась більша кількість повільних переміщень гравців – менше 0,5 м/с<sup>-1</sup> (вдвічі у порівнянні із баскетболом 3x3).

При цьому більш висока інтенсивність рухової діяльності супроводжується меншою тривалістю ігрових відрізків та досить короткими інтервалами відпочинку в грі. За даними Daniel Conte [2] співвідношення ігрового часу (LT) та часу відпочинку (ST) в паузах гри 3x3 наближається до одиниці - 0,92±0,13. В класичному баскетболі тривалість ігрового відрізка є у півтора-два рази довшою ніж тривалість зупинок. Суттєві відмінності спостерігаються і у

структурі виконання різноманітних кидків в матчі. Проведені словенськими фахівцями на чолі із Frane Erčulj [3] дослідження показали, що під час баскетбольного матчу 3x3 виконується значно більша кількість дальніх (6,75 м) та штрафних кидків при меншому відсотку їх реалізації у порівнянні із класичною грою. Автори пояснюють такий розподіл кидків специфічними умовами змагальної діяльності в баскетболі 3x3.

**Висновки:** Визначення особливостей змагальної діяльності і розробка модельних характеристик техніко-тактичної діяльності найсильніших гравців та команд світу є однією із актуальних проблем в баскетболі 3x3. Чіткі модельні кількісні та якісні показники техніко-тактичної діяльності, на наш погляд, є важливою складовою ефективного управління підготовкою спортсменів в баскетболі 3x3, вони забезпечать необхідні передумови для оптимізації тренувального процесу та підвищення ефективності змагальної діяльності.

### Література.

1. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Т. 1. Киев: Олимп. лит.; 2015. 680 с.
2. Conte D, Straigis E, Clemente FM, Gómez MA, Tessitore A. Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. *Biology Sport*. 2019;36(2):149-54.
3. Erčulj F, Vidic M, Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2019;15(1).
4. Herrán A, Usabiaga O, Castellano J. Comparacion del perfit físico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formatio. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2017;17(67):435-47
5. Montgomery PG, Maloney BD. 3x3 basketball: performance characteristics and changes during elite tournament competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 19 nov. 2018:1-8.

## ВПЛИВ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА СПЕЦІАЛЬНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИХ ТРЕНАЖЕРАХ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ

Е Ченьцін, Дяченко А. Ю.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

В даний час склалося розуміння, що імплементація результатів контролю і оцінки функціональних можливостей в практику вимагає точності вимірювання реакції, а також високої точності моделювання фізичних навантажень у відповідності з кількісними і якісними індивідуальними характеристиками реакції спортсменів на змагальні навантаження [2, 4]. При наявності широкого спектра засобів і методів контролю оцінки та інтерпретації його результатів, даних пов'язаних з моделюванням індивідуальних параметрів тренувальної роботи на підставі аналізу реакції системи функціонального забезпечення змагальної діяльності представлено вкрай недостатньо [5]. Багато в чому це пов'язано з відсутністю методичних підходів до конверсії тестових навантажень в тренувальні, складністю переносу параметрів навантаження, при яких досягнуті необхідні рівні реакції, в режими реальної тренувальної роботи [1].

В якості інструменту реалізації такого підходу запропоновані методичні підходи, які дозволяють використовувати ергометри як засіб індивідуалізації параметрів тренувальної роботи у відповідності з рівнем реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення [3].

**Мета:** Перевірити вплив програми тренувальних занять на спеціальних гребних тренажерах, спрямовану на збільшення функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслярів на байдарках

**Матеріал и методи:** У дослідженні взяли участь 25 веслярів на байдарках, членів збірних команд провінцій Шаньдун, Дзяньші (КНР). Для вимірювання ергометричної потужності роботи в реальному режимі часу був використаний гребний тренажер Dansprint (Данія). Споживання кисню ( $\text{VO}_2$ ), рівень викиду  $\text{CO}_2$  ( $\text{VCO}_2$ ), легенева вентиляція ( $\text{V}_E$ ) визначалися для кожного циклу дихання з використанням мобільного газоаналізатора Oxycon (Jaeger).

**Результати дослідження та їх обговорення:** В процесі тестування моделювалися тестові навантаження, які забезпечили реалізацію компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслярів на дистанції 1000 м – швидку кінетику, стійкий стан і компенсацію втоми.

Реєструвалися індивідуальні показники ергометричної потужності, кардіореспіраторної системи (КРС) і енергозабезпечення роботи. Показники ергометричної потужності роботи, зареєстровані у відповідності з рівнем реакції кардіореспіраторної системи в процесі моделювання компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслярів. На цій основі розроблено режими тренувальних засобів, а також програма їх цільового використання в системі спеціальної функціональної підготовки веслярів.

В результаті виконання програми спеціальної функціональної підготовки у веслярів підвищилися показники ергометричної потужності роботи ( $p < 0,05$ ). Збільшення ергометричної потужності роботи супроводжувалося посиленням реакції КРС у всіх спортсменів. За всіма показниками. Найвиразніше це видно по питомим показникам легеневої вентиляції і виділенню вуглекислого газу при виконанні «тесту 90 с». Посилення реакції легеневої вентиляції на тлі розвитку втоми свідчить про посилення реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу ( $\text{V}_E \cdot \text{VCO}_2^{-1}_{\text{тест 120}} / \text{V}_E \cdot \text{VCO}_2^{-1}_{\text{НКП}} * 100\%$  і  $\text{V}_E \cdot \text{VO}_2^{-1}_{\text{тест 120}} / \text{V}_E \cdot \text{VO}_2^{-1}_{\text{НКМ}} * 100\%$ ) у 22 спортсменів. Результати експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

## Ергометричні і фізіологічні характеристики працездатності веслярів (n=25)

Тести	Показники	До програми					Після програми				
		Статистика									
		$\bar{x} \pm S$	min	max	25%	75%	$\bar{x} \pm S$	min	max	25%	75%
Тест 30 с	$\bar{W}$ , Вт*	369,9 ±19,0	335	515	345	390	422,9 ±15,0	379	540	406	438
	$V_E \cdot PaCO_2^{-1}$ , у. о.	3,5± 0,9	1,8	5,0	2,6	4,3	3,7± 0,5	2,5	5,1	3,0	4,0
	$V_E \cdot VCO_2^{-1}$ , у. о.	30,0± 4,0	23,1	39,3	26,4	32,4	33,0± 3,0	25,1	41,0	28,1	35,1
Тест 120 с	$\bar{W}$ *	250,7 ±11,8	229	295	238	264	287,9 ±10,0	257	324	288	298
	$V_E \cdot VO_2^{-1}$ , у. о.	29,6± 3,9	20,7	35,9	23,8	35,8	34,9± 4,1	21,9	38,0	24,0	36,9
	$V_E \cdot VCO_2^{-1}$ , у. о.	33,6± 3,2	26,2	39,0	30,0	36,9	36,6± 3,0	29,2	41,0	23,1	39,9
критичної потужності: тест 90 с	$\bar{W}$ *	235,5 ±11,5	218	282	224	248	265,0 ±9,2	235	300	243	274
	$V_E \cdot VO_2^{-1}$ тест 120 / $V_E \cdot VO_2^{-1}$ НКМ *100%, %	8,6± 5,3	2,4	15,8	5,3	14,3	9,3± 3,3	5,4	15,8	5,8	13,0
	$V_E \cdot VCO_2^{-1}$ тест 120 / $V_E \cdot VCO_2^{-1}$ НКМ *100%, %	7,6± 4,3	2,4	12,6	4,0	10,3	12,6± 2,3	5,4	21,6	10,2	17,3

Примітка. \* – розбіжності статистично достовірні при  $p < 0,05$

**Висновки:** доведено ефективність програми спеціальної функціональної підготовки веслярів. Результатом є підвищення ергометричної потужності роботи й реакції кардіореспіраторної системи при моделюванні компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслярів – швидкої кінетики, стійкого стану і компенсації втоми. **Література.**

1. Бомпа Т, Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. Спорт. 2016:384
2. Ван В, Русанова О, Дяченко А. Контроль функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників з урахуванням спеціалізації у веслуванні на байдарках і каное. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(2):92-100
3. Мищенко В, перекладач. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Киев: Олимп. лит.; 1998. 432 с.
4. Diachenko A, Guo P, Wang W, Rusanova O, Xianglin K, Shkrebtii Y. Characteristics of the power of aerobic energy supply for paddlers with high qualification in China. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(43):312-7.
5. Hill DW. The critical power concept: a review. Sport Medicine. 1993;16(4):54.

## ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Чжан Ці

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Відбір баскетболістів в команду високої кваліфікації представляє собою складний та багатоетапний процес. Спортивна команда в ігрових видах спорту представляє собою унікальне поєднання спортсменів різного віку та амплуа, рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості, індивідуальних психологічних можливостей та ін. При цьому одним із найбільш складних в методичному та організаційному планах є відбір молодих гравців, які ще не мають досвіду виступів в спорті вищих досягнень та претендують на потрапляння в состави команд високого класу. В багатьох командних спортивних іграх, даний етап охоплює віковий період з 17 до 20 років [1,2,5].

Саме тому, однією із важливих проблем сьогодні в теорії та практиці баскетболу є обґрунтування та розробка інформативних критеріїв відбору та спортивної орієнтації в баскетболі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Наявність інформативних критеріїв визначення ігрової обдарованості та перспективності гравця для спорту вищих досягнень на цьому етапі є важливим механізмом своєчасного пошуку та підготовки найближчого резерву для професійних клубних команд та національних збірних [1,3,4].

**Мета роботи:** визначити специфічні особливості відбору та спортивної орієнтації баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Методи досліджень:** аналіз літературних джерел та даних Всесвітньої мережі Internet, опитування, метод експертних оцінок, узагальнення, педагогічне спостереження, математико-статистичні методи.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Відповідальність під час здійснення відбору та визначення подальшої перспективності гравців на цьому етапі багаторічної підготовки набуває принципової значущості. Спортсмени вже пройшли досить тривалий шлях базової та спеціальної підготовки (в багатьох ігрових видах спорту більше ніж десять років), і від визначення їх здібностей та раціонально побудованого процесу підготовки на цьому етапі залежить майбутня професійна кар'єра в спорті вищих досягнень.

Етап підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності в баскетболі є тією ланкою, яка забезпечує плавний перехід гравців із системи дитячо-юнацького у дорослий спорт. Разом із збільшенням тренувальних і змагальних навантажень, зростають і вимоги до індивідуальних можливостей гравців. Спортсменам доводиться постійно боротися за місце у складі команди. Однією із проблем даного етапу підготовки баскетболістів є ще не закінчений процес вибору ігрової спеціалізації. Баскетболісти продовжують розвивати свої здібності, змінюються тотальні розміри тіла та ряд інших показників, які можуть вплинути на кінцевий вибір ігрового амплуа у команді. Найчастіше саме на цьому етапі багаторічної кар'єри гравця остаточно визначається основне ігрове амплуа спортсмена. При цьому до уваги беруться тотальні розміри тіла баскетболіста, арсенал його техніко-тактичних можливостей, фізичні та інтелектуальні здібності, які й надають тренерам необхідну інформацію щодо можливих шляхів використання індивідуальних здібностей гравця в загальному тактичному малюнку гри команди.

На відміну від «зрілих» гравців, показаний на спортивних змаганнях результат для молодих гравців (в юнацькому спорті), ще не є тим універсальним критерієм, який дозволяє безпомилково зробити вибір на користь одного із претендентів на місце у складі команди. Адже перевага в дитячо-юнацькому спорті може бути обумовлена, наприклад, прискореним темпом біологічного дозрівання, яка й надає одному гравцеві тимчасову перевагу над іншим. Під час визначення перспективності молодого гравця необхідно враховувати широкий спектр факторів



та показників, які у подальшому зможуть вплинути на зростання спортивної майстерності та успішні багаторічні виступи у спорті вищих досягнень [1,4].

Для дослідження здібностей спортсменів використовуються найрізноманітніші показники та критерії, а сама процедура відбору може мати багатоступеневий алгоритм. Такий детальний аналіз не проводиться на жодному із етапів багаторічного вдосконалення. На початкових етапах відбувається процес навчання, багато із техніко-тактичних елементів є ще недоступними для них, визначати резерви функціональних систем вкрай важко і методично недоцільно у цьому віці. Експертне опитування, щодо визначення найбільш значущих критеріїв та показників під час відбору на етапі підготовки до спорту вищих досягнень показало, що на цьому етапі, тренери звертають увагу в першу чергу на: 1) антропометричні данні гравців; 2) здатність до подальшого вдосконалення та навчання (ігровий «IQ»); 3) відповідність певному ігровому амплуа; 4) функціональні можливості важливих для виду спорту систем організму.

**Висновки:** Одним із найбільш складних в методичному та організаційному планах є відбір гравців, які перебувають на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень та претендують на потрапляння до молодіжних складів команд майстрів. Особливістю даного періоду є те, що для поступового переходу молодих виконавців до команд майстрів може знадобитися від трьох до п'яти років спеціалізованої підготовки, метою якої є поступове підведення гравців до високого рівня фізичних та психічних навантажень спорту вищих досягнень. Під час оцінювання здібностей підлітків на цьому етапі вкрай важливим є використання широкого кола інформативних критеріїв та показників для всебічного розгляду потенційних можливостей спортсмена.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із створенням модельних характеристик за найбільш інформативними критеріями та показниками, які у подальшому можуть бути використанні під час відбору спортсменів в спортивних іграх на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності.

### Література.

1. Безмилов М. Відбір та багаторічна підготовка баскетболістів в різних країнах світу / М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. - № 3. С. 3-9.
2. Николич А, Параносич В. Отбор в баскетболе. М.: Физкультура и спорт; 1984. 144с.
3. Apostolidis N. Physiological and technical characteristics of elite young basketball players /N. Apostolidis, G.P. Nassis, T. Bolatoglou, N.D. Geladas, //J Sports Med. Phys. Fitness 4: 157–163, 2004
4. Torres-Unda J. Anthropometric, physiological and maturational characteristics in selected elite and non-elite male adolescent basketball players / J. Torres-Unda, I. Zarrazquin, J. Gil, F. Ruiz, A. Kortajarena, M. Seco, J. Irazusta // Journal of Sports Science. – 2013, 31 (2), P. 196-203.
5. Trunic N, Mladenovic M. The importance of selection in basketball. SPORT – Science & Practice; 2014; 4(2): 65–81.

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТА ВІДБОРУ ДІТЕЙ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Чижевська Н., Шинкарук О.

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

**Вступ.** Для інтелектуальних видів спорту, які мають затверджені навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (шахи, шашки, го), мінімальний вік зарахування вихованців складає 6 років, проте він може бути зменшений в окремих випадках за рішенням тренерської ради – можуть зараховуватися діти на 1 - 2 роки молодші, які мають певні здібності, відповідний стан здоров'я. Відповідно до нормативних документів, зарахування дитини в дитячо-юнацьку спортивну школу за напрямом інтелектуальних видів спорту в окремих випадках може відбуватися з 4 років. У зв'язку з цим виникає питання рівня вимог до вступу в спортивні школи, який затверджено в навчальних програмах з інтелектуальних видів спорту, та зважаючи на добровільність вибору – необхідне попереднє ознайомлення дітей з видами спорту для можливості усвідомленого вибору [1, 2].

Серед визнаних в Україні інтелектуальних видів спорту навчальні програми для ДЮСШ затверджені з шахів (2008), шашок (2009) та го (2014) [6, 7]. У навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з шахів зазначається, що дуже важливо враховувати подальшу акселерацію і омолодження шахів. Деякі діти починають свою шахову кар'єру з 4 років, досягаючи майстерної або навіть гросмейстерської сили в 10-12 років. У порівнянні з навчальними програмами для ДЮСШ з шашок та го, в яких до групи початкової підготовки першого року навчання зараховуються діти, що не мають спортивних розрядів, в програмі з шахів умовою для зарахування в групу початкової підготовки є IV розряд. Наявність цього критерію в умовах зарахування свідчить про необхідність попереднього ознайомлення з видом спорту до моменту вступу в ДЮСШ [5].

В попередній редакції навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з шашок (1996 року) відсутні вимоги до вступу, але є вимога до спортивної кваліфікації наприкінці першого року навчання: в групі початкової підготовки – необхідно виконати III юнацький розряд. Також про бажаність попереднього ознайомлення з видом спорту свідчать вікові категорії чемпіонатів світу, наймолодші з них для шахів та шашок – до 8 років, наймолодша вікова категорія в го наразі до 12 років, але останні два роки в Європейській федерації го ведуться перемовини про відокремлення категорії до 9 років [4].

**Мета дослідження:** дослідити особливості набору та відбору, підготовки початківців в інтелектуальних видах спорту шляхом аналізу навчальних програм.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та даних Інтернет, з інтелектуальних видів спорту, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливості підготовки та відбору дітей до занять інтелектуальними видами спорту доцільно окреслювати в навчальних програмах з видів спорту, тому нами було розглянуто діючі навчальні програми та зроблено ретроспективний аналіз навчальних програм авторів шашкових шкіл радянського і пострадянського простору.

Відбір для занять го проводиться з метою пошуку юнаків та дівчат з природними здібностями. У процесі первинного відбору широко застосовуються педагогічні тести, що дозволяють оцінити рівень інтелектуального розвитку, кмітливість та здібність до логічного мислення. Можна застосовувати різні головоломки та завдання на кмітливість. Критеріями відбору на початковому етапі є мотивація до занять го, вік початку занять го, рівень інтелектуальних здібностей та стан здоров'я. Якщо вихованець відзначається великим прагненням до занять го, його рекомендують до зарахування в ДЮСШ навіть з невисокими

показниками у контрольних тестах. Вагому роль відіграє співбесіда з батьками та із самими майбутніми вихованцями. У співбесіді потрібно в'яснити, як батьки й самі діти відносяться до інтелектуальних ігор, наскільки їм це подобається і як часто в сім'ї проводиться домашній відпочинок із застосуванням інтелектуальних ігор (шахи, шашки, різноманітні стратегічні ігри тощо). Доцільно попередити, що заняття грою го потребують великої самовіддачі та значних зусиль. Якщо батьки та діти усвідомлюють, що заняття з го - це не розвага, а наполеглива праця над собою і власним характером, то з ними можна починати співпрацювати. Найбільше для занять го підходять діти з логічним (математичним) типом мислення. [7]. Тобто основними критеріями автор програми В. Качановський вбачає рівень мотивації майбутнього спортсмена та його спрямованість на вирішення складних завдань, а також мотивацію і підтримку батьків, навіть при мінімальній відповідності рівня інтелектуального розвитку, кмітливості та здібності до логічного мислення самого спортсмена. Це дає змогу вважати, що під час тренувань спортсмен з високою мотивацією та працездатністю має можливість значно покращити зазначені інтелектуальні властивості.

З цим погоджується Філіп Е. Росс, який називає мотивацію більш важливим фактором, ніж вроджені здібності, не тільки в шахах, але й в будь-яких сферах діяльності, де майстерність визначається конкурентоспроможністю. Також автор зазначає важливу роль підтримки батьків, сімейного кола [3]

Діючі навчальні програми з шахів (2008) та шашок (2009) не містять початкових критеріїв та рекомендацій щодо відбору спортсменів в групи початкової підготовки, але знаходимо їх у попередніх редакціях програм. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву з шашок (автор – Я. Шаус, СРСР, 1988) при вступі до груп початкової підготовки відмічає необхідність знання правил гри, тобто попереднього ознайомлення з видом спорту, але без зрядних вимог [6].

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з шашок (1996) рекомендує здійснювати попередній відбір шляхом пошуку обдарованих дітей під час проведення різноманітних змагань, сеансів одночасної гри та інших масових заходів, і яких беруть участь діти, що не займаються в ДЮСШ.

**Висновок.** Аналіз навчальних програм з інтелектуальних видів спорту свідчить висування спеціалізованих вимог до набору дітей в групи початкової підготовки, відповідність вікових особливостей заняттям шашками, шахами, го тощо.

### Література.

1. Чижевська НВ, Шинкарук ОА. Особливості інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку та їх придатність до занять інтелектуальними видами спорту. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020: 227-8.

2. Шинкарук О, Чижевська Н, Федорчук С, Шутова С. Інноваційні підходи до розвитку когнітивних здібностей дітей дошкільного віку засобами інтелектуальних видів спорту (на прикладі шашок). Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020: 41-2

3. Philip E. Ross. Studies of the mental processes of chess grandmasters have revealed clues to how people become experts in other fields as well. Scientific American. 2006: 64-71

4. <https://www.fide.com/>

5. <http://dsmsu.gov.ua/>

## КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шао Чжигон

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Стрімке зростання рівня спортивних досягнень у світовому спорті потребує постійного пошуку ефективних засобів та методів підготовки, вдосконалення технології підготовки спортивного резерву на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Відомо, що основи майбутніх успіхів закладаються в дитячому та юнацькому спорті [2,4]. Одним із важливих елементів системи підготовки резерву в баскетболі є комплексний контроль за станом їхньої підготовленості. Добре відомо, що контроль є важливим інструментом планування та управління процесом підготовки, починаючи від формування та реалізації кількісних та якісних характеристик в системі багаторічної підготовки і завершуючи здійсненням зворотних зв'язків між спортсменом та тренером в процесі тренувальних занять під час вирішення окремих завдань техніко-тактичної, фізичної чи психологічної підготовки [3].

Саме тому, на наш погляд, проблема контролю за станом підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки є актуальною та практично значущою.

**Мета роботи:** визначити значущість використання засобів контролю фізичної підготовленості баскетболістів з метою спортивного відбору та орієнтації на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи досліджень:** аналіз літературних джерел та даних Всесвітньої мережі Internet, опитування, метод експертних оцінок, узагальнення, педагогічне спостереження, математико-статистичні методи.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Контроль за рівнем фізичної та техніко-тактичної підготовленості баскетболістів повинен бути невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу. Дані, які в результаті контролю перманентно надходять до тренера, дозволяють значно підвищити ефективність управління процесом підготовки найближчого резерву національних збірних команд [1-4].

Контроль фізичної підготовленості потребує врахування важливих загальних та спеціальних якостей і здібностей які є частиною системи забезпечення змагальної діяльності в баскетболі. Рівень спеціальної фізичної підготовленості визначається за допомогою спеціальних баскетбольних тестів в яких виконання технічних прийомів здійснюється в заданих режимах рухової діяльності [1,3]. Однак навіть і такі тести, на наш погляд, не можуть повністю відобразити рівень спеціальної фізичної підготовленості баскетболіста. Адже в більшості тестів виконання завдань відбувається безперервно, часто з рівномірними за своїми прискореннями рухами та звичними маневрами, чого не має в умовах реальної гри. Структура змагальної діяльності в баскетболі має дискретний характер, причому тривалість ігрових відрізків та пауз, які виникають в матчі, кожного разу різна. Тести, в який планується визначити спеціальну фізичну підготовленість баскетболістів, мають бути максимально наближені до умов реальної гри (хоча б за руховими режимами).

Для визначення загальної фізичної підготовленості баскетболістів фахівцями найчастіше використовуються тести, в який визначається рівень швидкісно-силових якостей, загальної і спеціальної витривалості та різних форм координаційних здібностей

Переважає більшість тестів загального спрямування (на визначення фізичних здібностей та технічної підготовленості) втрачає свою інформативність для діагностики індивідуальної майстерності баскетболістів, що готуються вийти на рівень спорту вищих досягнень [5]. Адже на цьому етапі вирішальну роль починають відігравати специфічні ігрові здібності, які важко піддаються метрологічному вимірюванню та повинні визначатися досвідченими фахівцями, які здатні розгледіти майбутній потенціал баскетболіста. Відірваність теоретичних знань від

вирішення конкретних завдань тренувальної діяльності та абстрактна форма методичних рекомендацій, які представлені в науково-методичній літературі, і створюють сьогодні той суттєвий розрив між науково-теоретичними знаннями та нагальними запитами практики.

В затверджених сьогодні нормативно-методичних документах з баскетболу, у якості інформативних, пропонуються тести та критерії, які не можуть відображати справжній ігровий потенціал спортсменів [1]. Переважна більшість педагогічних тестів (особливо з фізичної підготовки) мають допоміжний, фоновий характер і не повинні використовуватися з метою відсіювання гравців із навчально-тренувальних груп з баскетболу. Невідповідність між результатами виконання контрольних нормативів та рівнем прояву справжніх баскетбольних здібностей юних гравців, ставлять тренера в складні умови балансування між необхідністю виконання формальних директивних вимог нормативних документів та свідомого маніпулювання ними задля збереження талановитих гравців.

**Висновки:** Використовувати результати тестування фізичної підготовленості баскетболістів з метою спортивного відбору вже на етапі спеціалізованої базової підготовки доцільно, на наш погляд, лише в тих випадках, коли за баскетбольними навичками та вміннями порівнюються приблизно рівні гравці. В таких умовах, баскетболіст, який має кращий рівень фізичної підготовленості повинен отримати перевагу над конкурентом та потрапити на вакантне місце у складі команди. У всіх інших випадках, необхідно вкрай обережно ставитися до інтерпретації отриманих даних фізичної підготовленості та їх можливості впливати на прийняття рішень щодо підсумкової спортивної селекції.

### Література.

1. Баскетбол: Навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ. (навчально-тренувальні групи та групи спортивного вдосконалення) / Держкомспорт України. Підготували: Л.Ю. Поплавський, В.Г. Окіпняк. – К., 1999. – 126 с.
2. [Безмылов Н. Система отбора игроков и подготовка резерва для национальной сборной команды по баскетболу / Н. Безмылов, О. Шинкарук, Е. Мурзин // Спортивный вестник Приднпров'я. – 2016. – № 1. – С. 5–14.](#)
3. Мітова О.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / Мітова О.О., Сушко Р.О., – Дніпропетровськ.: Вид. «Інновація», 2015. – 216с.
4. Apostolidis N. Physiological and technical characteristics of elite young basketball players /N. Apostolidis, G.P. Nassis, T. Bolatoglou, N.D. Geladas, //J Sports Med. Phys. Fitness 4: 157–163, 2004
5. Trunic N, Mladenovic M. The importance of selection in basketball. SPORT – Science & Practice; 2014; 4(2): 65–81.

## ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ

Шинкарук О., Блажко Н., Андрієнко Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Черліденг посідає щільне місце як перспективний вид спорту з широкими можливостями для занять цим видом спорту. Черліденг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців [6, 7]. Аналіз досліджень, проведених іншими фахівцями, дозволяють стверджувати про збільшення популярності складно координаційних видів спорту, в основі яких технічність, складність та естетичність, серед яких популярності набуває черліденг [3, 4]. Процес підготовки черлідерів можна розглядати як складну динамічну систему. Підготовка в черліденгу здійснюється за всіма видами підготовки, проте акцент зміщується в напрямок технічної складності, хореографії, композиції, музикальної ритмічності.

**Мета дослідження:** визначити значущість видів підготовки спортсменок у черліденгу шляхом експертного опитування.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, систематизація, узагальнення, опитування, експертна оцінка, методи статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Урахування компонентів підготовки спортсменів у черліденгу дозволяють спрямувати тренувальний процес відповідно до командної та індивідуальної роботи в його дисциплінах. Широта і різноманітність рухових умінь і навичок, технічної майстерності, розвитку пріоритетних фізичних якостей спортсменів стосовно до вимог змагальної діяльності є запорукою успішної реалізації досягнутого рівня підготовленості у черліденгу [1,2].

Для визначення провідних складових підготовки, необхідних для формування спеціальної підготовленості спортсменок в черліденгу було проведено експертне опитування. У ролі експертів виступали тренери, які працюють з кваліфікованими спортсменками, що спеціалізуються в черліденгу, в індивідуальних і командних вправах.

Всього в опитуванні взяло участь 5 експертів, тренерів вищої і першої категорії. В анкету було включено види підготовки, що застосовуються на практиці. В ході експертного опитування респондентам було запропоновано проранжувати види підготовки в залежності від їх значимості для спортсменок: найбільш значущому показнику відповідав найменший бал, найменш значущому фактору найбільший бал. Коефіцієнт конкордації становив  $W=0,84$ , значення критерію  $\chi^2$  становить 16,8, критичне значення  $\chi^2$  на рівні значущості  $p<0.05$  становить 11,07, зв'язок між факторними та результативними ознаками статистично значимий, рівень значущості  $p> 0.05$ .

До основних видів підготовки було віднесено технічну, силову (як основну з фізичної підготовки), естетичну, музикально-ритмічну та психологічну.

Таблиця 1.

**Значущість видів підготовки в дисциплінах черліденгу**

№ п/п	Види підготовки	x	Сума	Ранг
1.	Силова підготовка	2,8	14	4
2.	Технічна підготовка	1,4	7	1
3.	Естетична підготовка	3,2	16	5
4.	Музикально-ритмічна та координаційна підготовка	2,6	13	3

5.	Психологічна підготовка	1,8	9	2
----	-------------------------	-----	---	---

Найбільш значущими серед визначених видів підготовки, експерти визначили технічну підготовку (середній бал 1,4), на другому місці психологічна підготовка (середній бал 1,8), третьому - музикально-ритмічна та координаційна підготовка (середній бал 2,6) Силова (середній бал 2,8) і естетична підготовка (середній бал 3,2) є найменш значущими видами і відповідно оцінки експертів посіли 4 та 5 місця.

Необхідно зазначити, що значущість технічної підготовки пов'язана зі змагальною композицією черліденгу, яка включає в себе виконання різноманітних рухів як самим предметом (кидки і ловля, відбивки, маніпуляції), так і їх поєднання з рухами програми: рівновагами, поворотами, стрибками, нахилами, елементами полуакробатики [4, 5]. Як зазначає Зінченко І., відносно простими за технікою виконання є махи, і рух предмета в формі вісімки, які виконуються в постійному контакті черлідерів з предметом, їх виконання залежать від рухів самих спортсменів. Найбільш технічно складною структурною групою є кидки і ловля помпонів. Це підтверджується результатами спостережень їх виконання на змаганнях різними авторами [3].

Основними параметрами в черліденгу є рухи, що лежать в основі кидка. Рух змінюється в залежності від горизонтальної відстані, часу знаходження в повітрі, точності або швидкості руху. На результат і якість виконання кидкових дій впливають початкові параметри вильоту помпонів. Вони особливо важливі, так як в інтервалі між кидком і ловлею спортсмени виконують різні за структурою і координаційної складності руху. При цьому необхідно зберегти синхронно-групову роботу, динамічність, композиційні перешиккування та взаємодії. Тому вибір спортсменом висоти кидка і форми його траєкторії залежить від складу елементів, які виконуються під час польоту предмета, способу його ловлі і композиційного задуму вправи.

**Висновки.** В різних дисциплінах черліденгу підготовка спортсменів базується на техніці виконання рухів та їхнього вдосконалення, силових якостей, музикально-ритмічної, координаційної та естетичної складових. Особливе місце в підготовці спортсменів посідає психологічна, як основа стабільності виступів як в індивідуальних та командних номерах програми.

### Література.

1. Блажко Н, Шинкарук О. Особливості виконання змагальної програми в командних дисциплінах черліденгу. Матеріали ІІ Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії», 18 квітня 2019 року. К.:НУФВСУ; 14-6.
2. Блажко НА, Шинкарук ОА. Компоненти підготовки кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ХІІІ Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020; 56-7.
3. Зінченко ІА. Побудова тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків; 2013, 22.
4. Крикун. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу /. Ю. Ю. Крикун / Слобожанський науково-спортивний вісник. Харьков: ХДАФК, 2009: 2; 30-5
5. Шинкарук О, Блажко Н. Особливості підготовки спортсменок в індивідуальних та командних змаганнях з черліденгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Випуск №.6. Житомир. 2018, 185–91.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТКАМИ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

Шльонська О. Л., Хамуді М.Ф.К., Васільєва А. О.

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

**Вступ.** Сучасний волейбол характеризується динамічністю та високою швидкістю зміни ігрових ситуацій, які виконуються в умовах дефіциту часу та простору при активній протидії суперника, що підвищує значущість рівня прояву спортсменами спеціальних фізичних здібностей, застосування яких у змагальній діяльності впливає на ефективне виконання техніко-тактичних дій в ігрових ситуаціях [4, 5]. Лише контроль спеціальної фізичної підготовленості волейболісток різного ігрового амплуа дозволить забезпечити ефективність системи підготовки кваліфікованих волейболісток, що і підтверджує актуальність та високу наукову значущість обраного напрямку дослідження.

Узагальнений досвід фахівців щодо вдосконалення системи підготовки волейболістів дозволяє констатувати, що по даному питанню накопичений значний обсяг інформації. Обраний напрям дослідження всебічно розглядався у роботах М. Линця [2], де автор наголошував на індивідуалізації та диференціації фізичної підготовки волейболістів різної кваліфікації. І. В. Синіговець [3] вбачав оптимізацію тренувального процесу волейболістів на основі вдосконалення швидко-силових здібностей, які є провідними у волейболі. В. Ф. Антонєць [1] вдосконалив методологію контролю спеціальної фізичної підготовленості волейболістів різної кваліфікації з метою раціонального управління підготовки спортсменів.

Натомість сучасна змагальна діяльність у волейболі висуває певні вимоги перед кваліфікованими спортсменками, а саме: емоційна стабільність, широкий арсенал застосування техніко-тактичних дій, швидкість переключення з одного об'єкта на інший, ігрова витривалість та координаційна здатність виконання змагальних дій, структура якої є різною у гравців певного ігрового амплуа. Тому контроль спеціальної фізичної підготовленості волейболісток різного ігрового амплуа дозволить забезпечити ефективність системи підготовки кваліфікованих волейболісток, що і підтверджує актуальність та високу наукову значущість обраного напрямку дослідження.

**Мета дослідження** – визначення особливостей прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток різного ігрового амплуа.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Однією із тенденцій сучасного волейболу, є постійне підвищення рівня фізичних здібностей, особливо спеціальних фізичних, що набуває особливого значення при застосуванні широкого арсеналу техніко-тактичних дій в умовах жорсткого дефіциту часу та простору. 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 застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності та відображують її специфічність порівняно з іншими командно-ігровими видами спорту. З урахуванням цих положень, 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 1 хв. та 20 с), присідання (протягом 1 хв. та 20 с.), піднімання тулубу з положення лежачи (протягом 1 хв. та 20 с), стрибок у висоту з місця та розбігу. У педагогічному тестуванні взяли участь 24 кваліфіковані волейболістки команди «Білозгар-Медуніверситет» та 24 спортсменок команди «НУФВСУ».

На рисунку 1 представлено особливості прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток різного ігрового амплуа (як приклад ігрових амплуа зв'язуючого та догравального) у спеціально-підготовчому періоді першого макроциклу 2020-2021 рр.



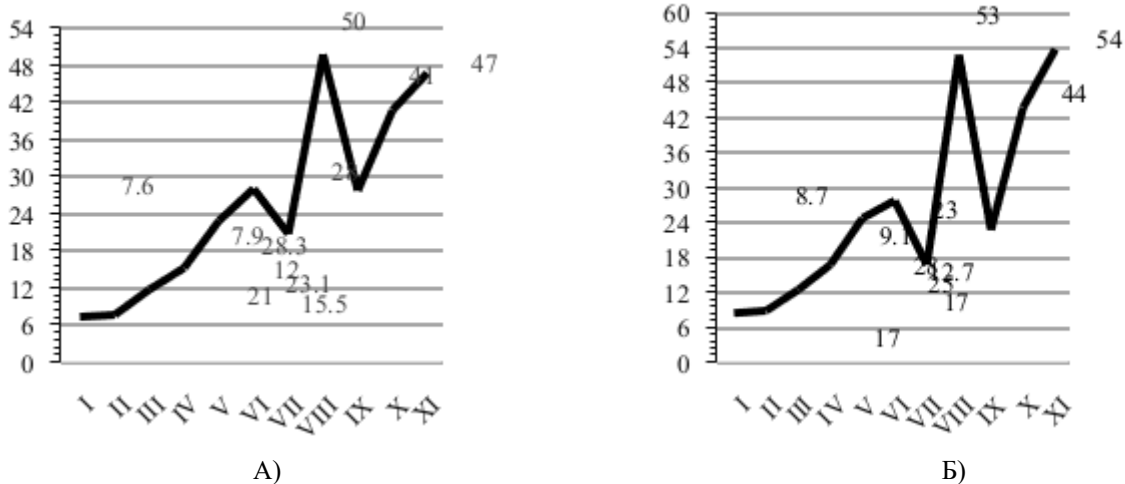


Рисунок 1. Особливості прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток різного ігрового амплуа за результатами педагогічного тестування, (n=48):

А) зв'язуючий гравець; Б) «догравальний»

I – човниковий біг, 24 м, с; II – човниковий біг 24 м з падіннями, с; III – човниковий біг 48 м, с; IV – човниковий біг 48 м з падіннями; V – «Ялинка», с; VI – «Ялинка» з падіннями; VII – присідання протягом 20 с, кіл-ть разів; VIII – піднімання тулубу з упору протягом 20 с, кіл-ть разів; IX – піднімання тулубу з упору лежачи протягом 20 с; X – стрибок з місця, см; XI – стрибок з розбігу, см

Результати педагогічного тестування кваліфікованих волейболісток свідчать, що спеціальна фізична підготовка зв'язуючих гравців проявляється у більш успішному виконанні швидкісно-силових (тести присідання протягом 20 с, піднімання тулубу з упору лежачи протягом 20 с) та координаційних здібностей (човниковий біг 24 та 48 м; човниковий біг у падінні 24 та 48 м), гравців першого темпу нападу – швидкісно-силових здібностей (висота стрибка з місця та розбігу) та спеціальної витривалості («Ялинка» у падінні); догравальні – швидкісної сили (присідання протягом 20 с та висота стрибка з місця та розбігу); «ліберо» мають найкращі результати, спрямовані на швидкість переміщення (човниковий біг 24 та 48 м), прояв координаційних здібностей (човниковий біг у падінні 24 та 48 м), швидкісну витривалість («Ялинка» та «Ялинка у падінні»). Діагональні гравці мають найгірші результати тестувань і потребують впровадження комплексних спеціалізованих тренувальних.

**Висновки.** Результати педагогічного тестування кваліфікованих волейболісток свідчать, що спортсменки різного ігрового амплуа мають певні особливості прояву спеціальних фізичних здібностей, які залежать від їх структури змагальної діяльності.

#### Література.

1. Антоненць В. Ф. Педагогічний контроль у підготовці юних волейболістів, стан, проблеми та шляхи їх реалізації. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2014: 18-29.
2. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] Диференціація фізичної підготовки спортсменів: [монографія] – Львів: ЛДУФК, 2017: 304.
3. Синиговец И. В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15 – 17 лет с учетом игрового амплуа: автореф. дисс... на соиск. уч. степ. канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01/И. В. Синиговец. – К.: НУФВСУ. – 2007. – 25 с.
4. Швай О, Гнітецький Л, Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012; 18(2): 332–335.
5. Patsiaouras A, Chatzidimitriou M, Charitonidis K, Giota A, Kokaridas D. The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players Annals of Applied Sport Science. 2017; 3(5):39–47.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ В ТЕНІСІ

Гончарова Н. М., Шутова С. Є., Прокопенко А. О.

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

**Вступ.** Сучасні специфічні тренувальні навантаження в асиметричних видах спорту сприяють асиметричному розподілу м'язової маси, незбалансованому м'язовому тонуусу та виникненню функціональних порушень опорно-рухового апарату. Ці диспропорції можуть призвести до неправильного росту тіла і навіть до порушень в скелетній структурі [5]. Науковці пояснюють дане явище як моторну асиметрію. Науковці стверджують, що моторна асиметрія пов'язана зі специфікою конкретного виду спорту, а динаміка її прояву залежить від стажу спортсмена і рівня його підготовленості та результативності дій [5].

Підвищена зацікавленість до питань, пов'язаних з моторною асиметрією у різних видах спорту, багато років існує в спорті. Однак в публікаціях міститься мало інформації, яка присвячена розгляду проявів моторної асиметрії у тенісі, тому питання визначення моторної асиметрії, особливостей її прояву в тенісі та врахування при плануванні занять залишається актуальним.

**Мета дослідження** – визначити особливості прояву моторної асиметрії в тенісі.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В тенісі технічні прийоми виконуються в основному провідною кінцівкою, а не провідна виконує допоміжну функцію, роль опори. Такий розподіл навантаження відображається у більшій силі, що розвивається ведучою кінцівкою, а також структурною асиметрією верхніх кінцівок [5]. Дослідження науковців [4] підтверджують, що у дорослих тенісистів, які займаються більше 15 років, провідна рука на 2-3 см довше й значно товстіша не провідної, ще більш суттєвіша різниця спостерігається в показниках сили й м'язового тонуусу. Непровідна рука у правшів менш точно кидає тенісні м'ячі в ціль, що обумовлюється більш пізнім початком екстензії пальців. Рухова асиметрія, окрім дисбалансу м'язового тонуусу, призводить і до значних змін кісткової тканини, тобто її значного збільшення в залежності від стажу занять на провідній руці тенісиста [4].

Негативний вплив асиметричного навантаження на організм спортсменів підтверджується і в дослідженні С.В. Седоченко [3]. Відповідно до отриманих результатів, нерівномірний морфологічний розвиток, асиметрія рухових дій та тривалість участі спортсменів у спорті впливають на розвиток деформації опорно-рухового апарату: впродовж 2-3 років виникають непостійні коригуючі деформації в сагітальній площині, 3-5 років - стійкі та непостійні деформації в сагітальній та фронтальній площинах, протягом 5 років - патологія хребта, яку важко виправити [3].

Існують дослідження [1], які підкреслюють нерівномірність функціонального стану симетричних м'язів верхніх кінцівок, особливо ротаторів плеча, які забезпечують високу швидкість подач. Отримані дані наголошують на стані вкорочення триголового м'яза плеча, великого грудного і найширшого м'яза спини, що пов'язано з неможливістю повного відновлення після навантажень. Такий стан може призвести до травм та перенапруження структур плечового поясу кінцівки.

Аналіз науково-методичної літератури [2] свідчить про наявність проявів асиметрії різної фізіологічної природи (на базі центрального і периферичного механізмів управління) в динаміці ударної дії в тенісі. Перша група прояву асиметрії пов'язана з механізмом «первинних» конструкторів або жорсткості організації ударних ланцюгів та обумовлені асиметрією суглобово-м'язового зв'язку ланок кінематичних ланцюгів, що відносяться до різних сторін тіла [2]. Співвідношення напруження м'язів-згиначів і м'язів-розгиначів на сусідніх ланках ланцюга визначає набір використовуваних ступенів свободи суглоба. Асиметрія напруження м'язів-антагоністів на однойменних ланках різнобічних рухових ланцюгів формує різні рухові

можливості суглобово-м'язового апарату, здійснюючи тим самим їх природну «спеціалізацію» до виконання різних груп фізичних дій, тобто призводить до виникнення в біомеханічній структурі рухів гнучких і жорстких ланцюгів [1, 2].

Друга група прояву асиметрії пов'язана з механізмом «вторинних» конструкцій, що відображає функціональну асиметрію, а точніше - праворукість і ліворукість, асинхронність включення кінцівок в довільну дію і перевагу їх використання при вирішенні точних рухових завдань [2].

В залежності від сформованої асиметрії по двом групам прояву (табл. 1) можливе розходження правшів (як і лівшів) за типом суглобово-м'язової організації провідної руки. Розуміння індивідуальної рухової природи спортсмена дозволить тренеру відійти від поширеної в даний час уніфікованої методики навчання ударним діям, підвищити результативність та зменшити ризик травмування [2].

Таблиця 1

**Можливі варіанти поєднання ознак мануальної асиметрії периферичного та центрального механізмів [Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н., 2006]**

Традиційне визначення	Асиметрія механізму центрального управління		Асиметрія механізму периферичного управління		Передбачуване визначення
	провідна	непровідна	жорстка	гнучка	
Правша	права	ліва	права	ліва	правша
	права	ліва	ліва	права	прихований лівша
Лівша	ліва	права	ліва	права	лівша
	ліва	права	права	ліва	прихований правша

**Висновки.** Багато спеціалістів визнають, що тенісисти характеризуються вищим ступенем асиметрії верхніх кінцівок у порівнянні зі спортсменами, які займаються іншими видами спорту. Наслідки розвитку моторної асиметрії можуть негативно впливати на спортивно-технічні результати та спричинити травми. За даними науковців, стійка схильність до володіння тією чи іншою кінцівкою формується вже у 7–9 років, що співпадає з початком занять тенісом. Тому, дуже важливо визначити на основі інформативних тестів та враховувати моторну асиметрію тенісистів ще в дитячі роки з метою першочергового уникнення негативного впливу моторної асиметрії на стан опорно-рухового апарату та підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

**Література.**

1. Динь Тхи Май Ань Функціональна мышечная асимметрия у теннисистов и средства её коррекции на этапе совершенствования спортивного мастерства [автореферат]. Москва. РГУФКСМиТ; 2013. 22 с.
2. Иванова ГП, Спиридонов ДВ, Саутина ЭН. Некоторые причины и проявления асимметрии динамической структуры ударных действий. Теория и практика физической культуры. 2006;(2):41-5.
3. Седоченко СВ. Коррекция асимметричной нагрузки у юных спортсменов на основе применения средств срочной информации с биологической обратной связью (на примере фехтования и тенниса) [диссертация]. Москва. МГПУ; 2015. с. 19.
4. Sanchis-Moysi J, Dorado C, Vicente-Rodriguez G, et al. Inter-arm asymmetry in bone mineral content and bone area in postmenopausal recreational tennis players. Maturitas; 2004;48(3):289-98.
5. Shynkaruk O. Assessment of psycho-physiological characteristics of the representatives of cyclic sports. Materials of the International Scientific Congress «Sport. Olympism. Health»; 2017. p. 140.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ КИТАЮ ЕЛІТНОЇ ГРУПИ

Яанг Тангсун

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

**Вступ.** Одним із головних чинників успішної змагальної діяльності спортсменів на міжнародних змаганнях є раціональне співвідношення змагальних результатів між собою стосовно суми двоєборства. Таке співвідношення дозволяє тренерам визначити перевагу однієї змагальної вправи, над іншою, та проаналізувати спрямованість тренувального процесу (переважання засобів тренування, спрямованих на вдосконалення швидкісної вправи – ривка, чи переважання засобів тренування, спрямованих на вдосконалення силової вправи – поштовху). [1,2,3,4].

**Мета дослідження** - визначити співвідношення досягнень у ривку до поштовху (у відсотках до результату в поштовху, прийнятому за 100 %) та величини стартових результатів у важкоатлетів Китаю елітної групи різної статі та груп вагових категорій.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, програм підготовки важкоатлетів, протоколів змагань, узагальнення, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами розраховувалось співвідношення змагальних досягнень у ривку до поштовху у важкоатлетів Китаю на основних міжнародних стартах чотириріччя - Іграх Олімпіад та чемпіонатах світу (табл. 1).

*Таблиця 1. Співвідношення змагальних результатів у важкоатлетів Китаю елітної групи, ( $\bar{x} \pm S$ )*

Групи вагових категорій, кг	Результати у ривку (%), відносно результатів у поштовху, прийнятих за 100 %			
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
	Чоловіки		Жінки	
Перша (n = 18 і 14*)	82,5	0,3	79,3	0,6
Друга (n = 19 і 11)	82,9	0,5	79,6	0,5
Третя (n = 5 і 12)	82,4	0,8	79,1	0,4
У середньому:	82,6	0,5	79,3	0,5

*Примітка:* тут і далі кількість у групі чоловіків і жінок. Групи вагових категорій: чоловіки I група – категорії до 55,61,67 кг; II група – до 73,81,89 кг; III група – до 96,102,109 і +109 кг; жінки I група – до 45,49,55,59 кг; II група – до 64,71,76 кг; III група – 81,87 і +87 кг.

Аналіз даних свідчить, що співвідношення досягнень у ривку до поштовху у важкоатлетів Китаю становить у середньому - 82,6 %. У жінок це співвідношення трохи нижче - на 3,3 %, за рахунок відносно більших результатів у поштовху -  $79,3 \pm 0,5$  ( $p \leq 0,05$ ). Отже, у важкоатлетів-чоловіків Китаю підвищення результатів здійснюється більшою мірою за рахунок зростання досягнень у першій змагальній вправі - ривку, а у жінок, навпаки, за рахунок зростання досягнень у другій змагальній вправі - поштовху.

Раніше авторами [3,4] вичалось модельне співвідношення досягнень в ривку до поштовху у важкоатлетів різних країн світу (переважно країн Європи), котрі становили для чоловіків - 82–84 %, а для жінок - 78–81 %, що співпадає з нашими даними, але вже у нових вагових категоріях.

Ще одним із найважливіших чинників структури змагальної діяльності кваліфікованих важкоатлетів Китаю є *величина стартового результату*, від якого залежить успішність виступу на головних змаганнях річного макроциклу [3,4].

Нижче наведено стартові результати важкоатлетів Китаю різної статі на міжнародних змаганнях 2016-2020 рр., що визначалися як різниця між стартовою вагою та максимальним досягненням у вправі на цих змаганнях (табл. 2).

*Таблиця 2. Величина стартових результатів у важкоатлетів елітної групи Китаю на*

**міжнародних змаганнях 2016–2020 рр., ( $\bar{x} \pm S$ )**

Вправа	Стать	Стартовий результат важкоатлетів у групах вагових категорій, %					
		перша (n=45 і 69)		друга (n=43 і 40)		третья (n=26 і 32)	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Ривок	чол.	95,8	0,17	95,7	0,15	94,9	0,25
	жін.	93,9	0,17	93,5	0,15	94,0	0,25
Поштовх	чол.	95,7	0,17	95,4	0,15	95,5	0,16
	жін.	94,5	0,16	94,7	0,18	93,8	0,24

Аналіз даних показує, що у чоловіків різних груп вагових категорій величини стартових результатів є меншими від реалізованого досягнення у ривку — на 4,2–5,1 %, а у поштовху, відповідно – на 4,3–4,6 %. У кваліфікованих спортсменок величини стартових результатів значно менші, ніж у чоловіків, і становить у ривку – 6,0–6,5 % та у поштовху – 5,3–6,2 %, від кращого результату спортсменок.

Величини стартових результатів у спортсменів-чоловіків мають відмінності у групах вагових категорій. У ривку між спортсменами I і III груп – 0,9 % ( $p < 0,05$ ), а також між спортсменами II і III груп – 0,8 % ( $p < 0,05$ ) відповідно. У важкоатлеток-жінок у поштовху між спортсменками I і III груп – 0,7 % ( $p < 0,05$ ), а також між II і III групами – 0,9 % ( $p < 0,05$ ) відповідно.

Разом із цим, величини стартових результатів у спортсменів різної статі різних груп вагових категорій має певні відмінності: у ривку у I групі – 1,9 % ( $p < 0,05$ ); II групі – 2,2 % ( $p < 0,05$ ); у III групі – 0,9 % ( $p < 0,05$ ) відповідно. У поштовху у важкоатлетів I групи – 1,2 % ( $p < 0,05$ ) та у спортсменів III групи – 1,7 % ( $p < 0,05$ ) відповідно. Такі відмінності важливо враховувати під час планування перших спроб спортсменів на змаганнях.

**Висновки:**

1. Встановлено співвідношення досягнень у ривку до поштовху у важкоатлетів Китаю елітної групи різних вагових категорій показує, що воно у чоловіків становить - 82,6 %. У жінок це співвідношення є трохи нижчим - на 3,3 %, переважно за рахунок відносно більших результатів у поштовху і становить -  $79,3 \pm 0,5$  ( $p \leq 0,05$ ). Таким чином, важкоатлети-чоловіки Китаю здійснюють зростання результатів більшою мірою у ривку, а жінки, навпаки, більшою мірою через досягнення у поштовху.

2. Встановлено величини стартових результатів у важкоатлетів-чоловіків КНР різних груп вагових категорій: у ривку вони менше від кращого результату спортсмена — на 4,2–5,1 %, а у поштовху – на 4,3–4,6 % відповідно. У кваліфікованих спортсменок різних груп вагових категорій відмінності між стартовими і змагальними результатами значно більші, ніж у чоловіків, і становлять у ривку – 6,0–6,5 % та у поштовху – 5,3–6,2 %.

**Література.**

1. Денискин ВН, Медведєв АС. Уровень спортивных достижений в зависимости от весовой категории у сильнейших тяжелоатлетов КНР. РГАФК. 1998;5:16-9.
2. Олешко ВГ. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Київ: «Олімп. л-ра»; 2018. 332 с.
3. Олешко ВГ, Тангксунг Я. Динамика становления спортивного мастерства тяжелоатлетов Китая элитной группы. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;5(5(27)):413-18.
4. Протоколи міжнародних змагань по важкій атлетиці за 2016-2020 гг.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Яковлєв В.С.

*Придніпровська академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Постійне зростання щільності атакуючих дій в сучасній боротьбі вимагає від борців більш швидкого реагування атакуючими і захисними прийомами в умовах дефіциту часу. Тому, не випадково науковці в галузі спорту постійно звертають увагу на питання розробки методичних рекомендацій, спрямованих на пошук методів і засобів, що сприятимуть поліпшенню підготовки борців. Однією з найбільш актуальних проблем у видах спортивної боротьби, у зв'язку зі зміною правил вважається вдосконалення швидкісно-силових якостей борців [1, 2, 3]. В останні роки для спортивної боротьби характерні ряд тенденцій: збільшення інтенсивності рухових дій на килимі, підвищення її контактності, зростання швидкості виконання техніко-тактичних прийомів [4, 5]. Отже, до підготовки борців стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Особливо слід відзначити, що в залежності від швидкісної та силової підготовленості знаходиться і технічний рівень спортсменів. В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не лише від уміння, а і від виконання прийомів, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних, силових та швидкісно-силових здібностей [1, 2]. Різним аспектам фізичної підготовки борців присвятили свої роботи відомі тренери та науковці. У той же час у вітчизняній науково-методичній літературі розвиток швидкісно-силових якостей борців так і не став предметом окремого наукового дослідження [4].

Аналіз літературних даних дозволив встановити наявність значної кількості наукових досліджень, спрямованих розв'язанню проблеми швидкісно-силових якостей у різних видах спорту [1, 2].

Проте питання розробки більш раціональної методики розвитку швидкісно-силових здібностей борців на етапі попередньої підготовки розглядалися лише частково і потребують подальшої розробки. Фахівці наполягають на необхідності індивідуалізації та диференціації засобів і методів спортивного тренування, а також розробки нових підходів до підвищення ефективності тренувального процесу борців на етапі попередньої базової підготовки [5].

**Мета** – дослідити сучасний стан проблеми розвитку швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** В процесі дослідження нами були використані такі методи дослідження: вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, а також Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В останні роки фахівці приділяють велику увагу етапу попередньої базової підготовки. На цьому етапі широко використовуються засоби та методи, що дозволяють підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості борців без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності

Особлива увагу слід приділяти систематичній роботі над спортивною технікою. Тому, заради забезпечення ефективного технічного вдосконалення, на цьому етапі повинен бути сконцентрований великий обсяг різноманітних вправ спеціально-підготовчого характеру, що, має безпосереднє відношення до розвитку і вдосконаленню швидкісно-силових якостей борців [3, 4].

Згідно рекомендацій фахівців, в процесі фізичної підготовки борцю необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної підготовленості, розвивати фізичні якості – силу, швидкість,

витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх сумісне вдосконалення й прояв.

В науково-методичній літературі, де висвітлюється дана проблема, а також аналіз змагальної діяльності борців греко-римського стилю показує, що провідними якостями спеціальної фізичної підготовленості борців, які тісно пов'язані з реалізацією техніко-тактичної майстерності, є силові, швидкісно-силові якості та спеціальна витривалість. Ці фізичні якості частіш за все визначають результативність й успішність змагальної діяльності борців греко-римського стилю [4, 5].

Тому, на етапі попередньої базової підготовки одним із головних завдань фізичної підготовки борців є підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей для забезпечення достатнього рівня спеціальної підготовленості стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності у греко-римській боротьбі [1, 2, 3, 5].

**Висновки.** Сучасний рівень розвитку греко-римської боротьби вимагає від спортсменів максимального вдосконалення швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки, яка поряд з іншими видами підготовки (техніко-тактичної та психологічної) є невід'ємною частиною спортивної майстерності. Водночас, провідним фактором підвищення майстерності юних борців, який відображає сучасні правила змагань з греко-римської боротьби, є послідовний розвиток спеціальних фізичних якостей, що безпосередньо впливають на якість застосування різноманітного арсеналу техніко-тактичних дій борців з урахуванням індивідуального стилю змагальної діяльності.

Дані спеціальної літератури свідчать про те, що проблема розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки – одна із важливих проблем, що стоять перед теорією та практикою спорту, актуальність якої зростає з підвищенням спортивних результатів.

Згідно із сучасними рекомендаціями провідних спеціалістів в області спорту вирішення проблеми вдосконалення швидкісно-силової підготовленості борців доцільно здійснювати на етапі попередньої базової підготовки.

#### **Література.**

1. Лукіна О.В., Вороний В.О. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал ПДАФКіС. Дніпро, 2019. № 2. С. 21-29. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-02/2019-02-03.pdf>
2. Лукіна О.В., Вороний В.О. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал ПДАФКіС. Дніпро, 2020. № 1. С. 5-16. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-01.pdf>
3. Манолаки В. Общая структура процесса многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, и основы их силовой подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. Киев, 2020. № 2. С. 20-32.
4. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. Киев, 2019. № 3. С. 118-137.
5. Tropin Y, Korobeynikov G, Curby D, Vorontsov A, Shatskih V. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of wrestlers among different weight categories. *International Journal of Wrestling Science*. 2019; 2: 15-20.

**Медико-біологічні аспекти  
спорту. Передові практики та  
інновації сучасної спортивної  
медицини. Фізична терапія та  
ерготерапія**





## **CHALLENGES IN PROMOTING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACTIVITIES IN ZIMBABWEAN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS**

Gouws Chantell<sup>a</sup>, Cecil Tafireyi<sup>b</sup>, Lourens Millard<sup>a</sup>, Gerrit Breukelman<sup>a</sup>

<sup>a</sup>*Department of Human Movement Science, University of Zululand, Kwa-Zulu Natal, KwaDlangezwa P/Bag X 1001, South Africa 3886*

<sup>b</sup>*Euro-Africa campus-Edhat international UK, Swaziland*

*Introduction:* Physical activity specifically in relation to Physical Education forms a crucial part of total education of primary and secondary school learners. It enables them to realise their mind-body-soul potential. It creates the capacity for a child to have the ability to seek victory while managing defeat and to become citizens of the world without foregoing their citizenship of their own country [2]. PE assists learners to find their own solutions for their physical movement and PA problems, and it is recognised worldwide as being extremely important in the school environment [4, 3, 1].

*Purpose:* The aim of this paper is to explore various challenges in promoting Physical Education and sport activities in Zimbabwean primary and secondary schools. Due to the above mentioned evidence surrounding the positive impact that PE has, not only from a health point of view, but also a psychological point of view, and the lack of understanding that exists (especially in developing countries) it seems crucial to investigate the challenges that exist to promote PE in a developing country such as Zimbabwe.

*Methodology:* This paper reviewed and content examined curriculum documents for the determination and identification of the challenges of teaching Physical Education in Zimbabwean primary and secondary schools as well as possible solutions for the identified challenges.

*Results:* Content breakdown identified main thematic areas which can clarify the challenge Educators face in teaching Physical education in various Zimbabwean schools.

*Conclusion:* It can be concluded that PE in Zimbabwe's schools are affected by negative challenges, where most is interlinked. The challenges include: PE equipment and infrastructure, PE teacher's negative attitudes due to the syllabus and lack of knowledge, misconceptions regarding PE.

### **REFERENCES**

1. Bailey R, Armour K, Kirk D, Jess M, Pickup I, Sandford R (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27.
2. Holdstock TL (1991). Bodily awareness: a neglected dimension in Western education. In *Sociological perspectives of movement activity*, E.H. Katzenellenbogen and J.R. Potgieter, Eds. 1991. Stellenbosch: Institute for Sport and Movement Studies. 44-52.
3. Theodoulides A, Armour K (2001). Personal, social and moral development through team games: Some critical questions. *European Physical Education Review*, 7, 5-23.
4. Wuest DA, Bucher CA (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. 12th ed. St Louis, Missouri: Mosby.

## БІОЕЛЕКТРИЧНА АКТИВНІСТЬ МОЗКУ ПРИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДАХ BIOELECTRIC ACTIVITY OF THE BRAIN IN ANXIETY DISORDERS

Karnaukh Tetiana

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

**Introduction.** Anxiety is a constantly or situationally manifested quality of a person to come into a state of heightened anxiety, to experience anxiety and unconscious fear in situations associated with novelty. Thus, anxiety prepares the body for a possible danger when the situation changes and warns it of a meeting with a potential threat [5].

In psychophysiology, anxiety is considered the individual's tendency to experience an emotional state, manifested in anticipation of an unfavorable development of events, and in some cases anxiety is the body's readiness to respond with anxiety to uncertainty as a potential, objectless threat. In physiology, anxiety is defined as a subjective and emotionally colored state of the body, characterized by the expectation of impending danger, accompanied by the expectation of excitement or even fear and causing functional changes in the activity of organs and systems [1].

Thus, anxiety states activate the physiological reactions of the body and are manifested not only at the psychological but also at the somatic and neuroendocrine levels [2].

**The purpose of the research.** The aim of the research is to reveal the neurophysiological features of the manifestation of anxiety.

**Material & methods.** Electroencephalography of the brain is a very promising area, due to the relative simplicity and safety of application, reliability of the obtained data.

Computer electroencephalography is a method of neuroimaging of local sources of EEG activity in three-dimensional space. The created spatial-temporal multi-dipole models allow to estimate dynamics of activity of various areas of a brain at anxiety and to define their topography, and high temporal expansion allows to define the smallest changes of a functional condition of the central nervous system [3].

**Results and discussion.** EEG indices are quite reliable indicators of anxiety, which is confirmed by numerous studies. Thus, EEG analysis with a high level of personal anxiety allows us to determine functional disintegration changes in the limbic-reticular structures of the brain, which include smoothing of interhemispheric asymmetry in theta and beta ranges (these rhythms are observed mainly in the temporal regions of the right hemisphere), increased theta activity.

Also, with this emotional state, researchers record changes in interhemispheric interactions in the frontal regions of the brain, as well as changes in intrahemispheric interactions in the temporal regions.

With a high level of anxiety, researchers describe an increase in beta oscillations in the lateral and right anterior temporal and prefrontal areas of the cortex, mainly on the right side and in the anterior regions. A person with high anxiety is more likely to develop so-called protective inhibition, characterized by a large amount of slow-wave activity. Against the background of a high level of activation (increased theta activity) in anxious individuals, a decrease in energy reserves is noted.

In particular, individuals with anxiety disorders have a general tendency to EEG desynchronization. It is known that the support and change of various emotional states occurs under the influence of numerous activating systems of the brain. These systems are likely to have some effect on the predominance of EEG rhythms and their various combinations in anxiety. Negatively charged emotional states, such as anxiety, have fewer inhibitory effects between neurons. In long-term anxiety and depressive disorders, there is a right-sided predominance of alpha activity and disorders in the subcortical structures of the right hemisphere [4].

EEG desynchronization also characterizes anxiety disorders, an increase in beta rhythm (in power) and a decrease in the representation of alpha waves are described.

**Conclusions.** Methods for recording peripheral indicators of the activity of the autonomic nervous system have proven themselves for a long time in studies of various emotions, but have a number of significant drawbacks. The indices of the autonomic nervous system change much more

slowly than the emotional response occurs, they change nonspecifically with respect to stimuli and tasks, they are also closely related to the functional state and can change nonspecifically with respect to emotions, they are influenced by a large number of factors, including metabolic.

Thus, the study of emotional manifestations at the central level is more informative and justified, since it can be carried out in conditions of direct emotional response and is safe for the subject.

#### **References.**

1. Вербицкий Е. В. Нейрофизиологические механизмы тревожности в цикле бодрствование – сон: автореф. дис. ...д-ра биол. наук. СПб., 2006. 38 с.
2. Вербицкий Е.В. Психофизиология тревожности. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 2003. 192 с.
3. Грибанов А.В., Кожевникова И.С., Джос Ю.С., Нехорошкова А.Н. Спонтанная и вызванная электрическая активность головного мозга при высоком уровне тревожности // Экология человека. 2013. №1. С. 39-47.
4. Киренская А.В. ЭЭГ-исследования в биологической психиатрии: основные направления и перспективы // Российский психиатрический журнал. 2006. № 6. С. 19–27.
5. Прихожан А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность. СПб., 2001. С. 143–156.

## **TOURETTE SYNDROME: EXERCISE FOR OVERWEIGHT, A CASE REPORT**

Liyanage E<sup>1</sup>, Chellapillai FMD<sup>1</sup>, Krasilshchikov O.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Department of Physiotherapy, Faculty of Allied Health Sciences, University of Peradeniya, Sri Lanka*

<sup>2</sup>*School of Health Sciences, Universiti Sains Malaysia, Malaysia*

### **Introduction**

Tourette syndrome is a neurological disorder, which involves involuntary motor tics and repetitive abnormal vocalizations. This condition can occur between the age of 2 to 21 years (Efron et al, 2018; Stern, 2018). Tourette syndrome is commonly presented with motor tics and vocal tics. Tics can be defined as sudden twitches, movements or sounds that occur repeatedly. Repetitive blinking, shoulder shrugs, repeated hand and leg movements are the examples for motor tics. Vocal tics are abnormal repetitive sounds made by the individual. It has been found that usually the symptoms of Tourette syndrome decrease during early adolescence and adulthood.

Tourette syndrome can be diagnosed with the presence of both motor tics and vocal tics. Nine out of ten children affected with Tourette syndrome also present with some mental, behavioral, or developmental disorders (Muth, 2017). Children can also be affected with sleeping problems, poor academic performance, low self-esteem, and difficulty in controlling temper. The causes for Tourette syndrome are yet being studied. There is a hypothesis suggesting causes such as bacterial infection, genetic predisposition and abnormal dopaminergic function in the brain (Jeremy, 2018; Unal et al, 2018).

The management of the disease depends on the severity of the condition. In mild cases subjects can control the tics with intention. But in severe cases medication such as neuroleptics and specialized behavioral therapies are required. The medication begins with small doses and slowly increased until symptoms are relieved. Common side effects of these medications are depression, weight gain and tiredness (Muth, 2017; Jeremy, 2018).

**The objective of the study** was to investigate the possible efficiency of an exercise program aimed at weight reduction in addition to pharmaceutical treatment of the Tourette Syndrome in a case study.

### **Methodology**

This was a case study in which a patient diagnosed with the Tourette Syndrome has received medical treatment from the physician and developed a medicament side-effect which expressed in gaining weight. For this very condition, specific exercise intervention has been developed, which consisted of aerobic exercises for weight reduction, coordination, and agility. It included stationary cycling, stepping up and down on a 30 cm high footstool, with bilateral arm movements upwards and sideways with 250 gm sandbags.

The effectiveness of the suggested exercise program was assessed through the resulting weight stabilization or weight reduction.

### **Results**

Our subject was a 12-year-old boy, who presented with motor and vocal tics and was diagnosed with Tourette syndrome. His symptoms have been persistent for more than five years. He was born through a caesarean section and had a low birth weight of 1.24 kg. He had good weight gain during the following months and showed good developmental pattern. The child had been active but suffered anemia at 10 months for which he was on Iron supplements. He had repeated bouts of fever and lower respiratory tract infections and a couple of episodes of febrile convulsions in his early childhood.

The child complained of headache and chest pain at 9 years of age. Motor and vocal tics were noted by medical professionals. The mother stated that the family observed motor and vocal tics since the child was 7 years old and they considered it as effects of watching television for prolonged hours and as part of his misbehavior.

Medical records of the child revealed that he presented with repetitive movements such as eye blinking, sniffing and hand movements which worsened with stress and improved when relaxed. His Vision and Hearing were normal. He was not hyperactive and did not present with OCD.

In January 2020 he was prescribed with Haloperidol and Benzhexol. It was changed to Risperidone and Benzhexol after few months with expectation of better progress. The symptoms improved with

Risperidone but its' side effects were challenging. The symptoms of motor and vocal tics reduced to a great extent.

Since weight gain is among known common side effect of antipsychotic drugs the child experienced increased appetite, and his body weight increased by 10 kg from 55.5 Kg in seven months. He was classified as overweight with a BMI of 25 Kg/m<sup>2</sup>, and it was considered as a side effect of Risperidone hence the medication was changed to Haloperidol and Benhexol. In case of this patient, the body weight increased drastically, and he developed hyperlipidemia. The researchers decided it was essential to focus on managing side effects to prevent complications.

During his visit to the physiotherapy department 5 months ago, medical records revealed that vocal tics had diminished, and motor tics had reduced. His academic performance was considered below average. He had intermittent episodes of chest pains; ECG and echo cardiogram reports were normal.

The child was hyperlipidemic and high levels of alanine aminotransferase (ALT) and aspartate aminotransferase (AST) led the medical team to suspect fatty liver, which was excluded through ultrasound scan. He also presented with acanthosis nigricans, which was an alarming sign of being pre diabetic and obese. He was instructed on diet modification and physical activity. As physiotherapists our role was to address excess weight.

The exercise program for this patient focused on aerobic fitness for weight reduction, coordination, and agility. It comprised of 30 minutes stationary cycling. Thereafter, there were exercises for 30 minutes which included- step up and step down on a footstool 30 cm high, bilateral arm movements upwards and sideways with 250 gm sandbags and a walk of total 15 minutes duration with 30 seconds rest between every 1-minute walk across a 3-meter distance, he was encouraged to achieve more laps within a minute.

The child followed the exercise sessions in the physiotherapy department 5 days a week for 3 months until schools re-opened.

Thereafter he visited the department every other week. When at home, he was instructed to cycle for an hour, be active and to avoid naps during the day.

Regular monitoring revealed that his weight did not increase after following exercises for 2 weeks. After 5 months, during which he adhered to the prescribed exercise program, the child reduced 2 kg body weight, hence the intervention program happened to be effective in this particular case study.

### Discussion

Tourette syndrome is a neurodevelopmental disorder characterized by motor and vocal tics, and comorbidities such as attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and obsessive-compulsive disorder (OCD). In this case the child presented with motor and vocal tics with no hyperactivity or OCD (Hartmann et al, 2018).

The medical management led to lot of improvement in motor and vocal tics. However, as a side effect of the medication he had increased appetite and gained excess weight. He has been attending physiotherapy sessions for the past 5 months and reduction in weight was noted and the exercises will be continued. The case report of this patient intends to convey that it is essential to address the side effects of medication as a team in patients with Tourette syndrome to prevent complications such as- hyperlipidemia, diabetes, obesity etc. associated with excess weight.

### References

1. Efron, D., & Dale, R. C. (2018). Tics and Tourette syndrome. *Journal of paediatrics and child health*, 54(10), 1148–1153. <https://doi.org/10.1111/jpc.14165>
2. Hartmann, A., & Worbe, Y. (2018). Tourette syndrome: clinical spectrum, mechanisms and personalized treatments. *Current opinion in neurology*, 31(4), 504–509. <https://doi.org/10.1097/WCO.0000000000000575>
3. Muth C. C. (2017). Tics and Tourette Syndrome. *JAMA*, 317(15), 1592. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.0547>
4. Stern J. S. (2018). Tourette's syndrome and its borderland. *Practical neurology*, 18(4), 262–270. <https://doi.org/10.1136/practneurol-2017-001755>
5. Ünal, D., & Akdemir, D. (2016). Tourette Sendromunun Nörobiyolojisi [Neurobiology of Tourette Syndrome]. *Türk psikiyatri dergisi = Turkish journal of psychiatry*, 27(4), 275–285.

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТЕЛОФЕМОРАЛЬНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМУ У БІГУНІВ.**

Андреасян С.А.

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

**Вступ.** Непрофесійний біг має велику кількість прихильників у всьому світі, насамперед через ефекти, що виникають внаслідок цієї аеробної активності високої інтенсивності. Бігуни в порівнянні з не бігунами живуть на 3-7 років довше, оскільки мають на 25-40% нижчий ризик смертності від неінфекційних захворювань незалежно від віку. До таких неінфекційних захворювань відносяться в першу чергу хвороби, спричинені системними запаленнями, а саме захворювання серцево-судинної системи, цукровий діабет, ожиріння, гіперліпідемія, артрози, артрити, саркопенія, астения та інші [2]. Але через травми в непрофесійному бігу спостерігається високий рівень відсіву. Майже половина з непрофесійних бігунів в США, а це 50 мільйонів бігунів в 2019 році, щорічно стикаються з больовими синдромами та травмами. На долю пателлофemorального больового синдрому (ПФБС) припадає 13,4-16,5% від усіх травм бігунів та є причиною розвитку остеоартриту пателло-фemorального суглобу в подальшому житті [3].

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної терапії при ПФБС у непрофесійних бігунів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань був використаний такий методи дослідження, як аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, який дозволив зробити узагальнення сучасних поглядів щодо причин виникнення та розвитку ПФБС у непрофесійних бігунів, з'ясувати методи діагностики та сучасні інноваційні підходи в фізичній терапії та профілактиці синдрому.

**Результати дослідження та їх обговорення.** ПФБС - це біль, локалізований на задній поверхні надколінника та/або навколо надколінника, що посилюється навантаженням пателло-фemorального суглобу згинанням колінного суглобу під час таких локомоцій (щонайменше одній), як хода (в т.ч. по сходах), біг (особливо на пагорбах), присідання, стрибки, довге сидіння та інші рухи. В результаті аналізу світової науково-методичної літератури можна виділити наступні основні причини та фактори виникнення та розвитку ПФБС у бігунів [5]:

1. надмірне використання (перетренованість, збільшення частоти) та/або перенавантаження (збільшення кілометражу та/або швидкості);
2. недостатня м'язова активність у тазостегновій зоні та, особливо, у чотириглавому м'язі, що спричиняє порушення коректності руху в пателло-фemorальному суглобі;
3. дефіцит координації рухів, що спричиняє ПФБС під час динамічної активності (наприклад: надмірний та погано контрольований вальгус коліна; слабо контрольована пронація стопи; та інші порушення механіки бігу);
4. порушення мобільності, що спричиняє ПФБС, пов'язане з наявністю в пацієнта гіпермобільності або гіпомобільності (дефіцит рухливості та/або гнучкості), що перевищують норму, однієї або більше з наступних структур: м'язи задньої поверхні стегна, чотириголовий м'яз, литковий м'яз, камбалоподібний м'яз, медіальна підтримуюча зв'язка надколінка або клубово-великогомілковий (іліотібіальний) тракт;
5. аномальне вирівнювання пателло-фemorального суглоба у фронтальній площині (вальгус або варус колінного суглобу).

Усі фактори по суті, окрім першого, пов'язані зі зміщенням надколінка від нормальної осі. У бігунів з ПФБС може бути одна або декілька причин виникнення синдрому.

Однією з найчастіших причин, що провокують ПФБС – це динамічний або функціональний вальгус колінного суглобу, який призводить до латерального зсуву надколінка. Причинами такого стану є слабкі м'язи стегна та еверсія з плоско-вальгусною деформацією стопи. При цьому пацієнти не мають структурної вальгусної деформації колінного суглобу, але натомість мають вальгус при

згинання у колінному суглобі під час руху. Цей вальгус спричинений внутрішнім обертанням стегнової кістки або внутрішнім обертання гомілки, або обидвох.

Основним діагностичним тестом на ПФБС – є присідання [1], оскільки присідання збільшує притискуючу силу між надколінком та надколінковою поверхнею стегнової кістки, що при зміщеному надколінку збільшує больовий синдром. Окрім цього для діагностики використовують інші функціональні вправи, які навантажують пателло-феморальний суглоб у зігнутому положенні, наприклад, підйом по сходах або спуск. Для виявлення динамічного вальгусу використовують тест на присідання на одній нозі. Для виявлення структурних порушень, наприклад таких як, понаднормовий вальгус або варус колінного суглобу, еверсія стопи – використовують вимірювання гоніометром. Для постановки діагнозу також потрібно виключити інші патології, такі як переломи, пухлини, хондромаліяція та інші.

Комплексна програма фізичної терапії має містити наступні складові [4]:

- лікувально-фізична культура (ЛФК) для зменшення болю на короткий, середній та тривалий час та поліпшення функцій на середній та тривалий термін;
- поєднання вправ на стегна та коліна рекомендується для зменшення болю та поліпшення функції на короткий, середній та тривалий термін; використання тільки вправ на колінний суглоб – не ефективно;
- комбінація методів фізичної терапії рекомендовано для зменшення болю у дорослих з ПФБС на короткий та середній термін. При цьому ЛФК комбінується з одним з наступних методів: ортези на стопи, кінезіотейпування колінного суглобу або мануальна терапія;
- ортези для стоп рекомендуються для зменшення болю в короткостроковій перспективі;
- вправи для покращення біомеханіки та перенавчання ходи методом зворотного зв'язку.

При цьому не рекомендовано застосовувати окремо колінні та поперекові мобілізації; також зовсім не рекомендовані електрофізичні засоби.

В якості мануальних технік використовують: класичний масаж, міофасціальний масаж, ішемічну компресію тригерних точок, масаж гуаша, банковий масаж, самомасаж з використанням м'ячків та валиків та інші мануальні техніки. Ефект мануальних методів полягає в зниженні м'язового тону, поліпшення кровообігу та зменшення болю.

**Висновки.** 1) Кожна підгрупа причин виникнення ПФБС може бути розділена на підгрупи в залежності від порушеної структури. Та кожний такий випадок потребує окремого розгляду та окремої програми з фізичної терапії. 2) Огляд літератури відкрив прогалини щодо фізичної терапії при ПФБС з застосуванням кінезіотейпування у випадку м'язового дисбалансу; недостатньо вивчений терапевтичний ефект освіченість осіб з ПФБС щодо причин виникнення синдрому з метою здійснення самоконтролю механіки бігу.

#### Література

1. DAVID Y. GAITONDE , ALEX ERICKSEN , RACHEL C. ROBBINS. Patellofemoral Pain Syndrome. *Am Fam Physician*. 2019 Jan 15; 99(2): 88-94.
2. Duck-chul Lee , Angelique G. Brellenthin , Paul D. Thompson , Xuemei Sui , I-Min Lee , Carl J. Lavie. Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity. *Prog Cardiovasc Dis*, Elsevier. 2017 Jun-Jul; 60(1): 45-55.
3. Emir Benca , Stephan Listabarth , Florian K.J. Flock , Eleonore Pablik , Claudia Fischer , Sonja M. Walzer , et al. Analysis of Running-Related Injuries: The Vienna Study. *J Clin Med*. 2020 Feb; 9(2): 438.
4. Natalie J Collins , Christian J Barton , Marienke van Middelkoop , Michael J Callaghan , Michael Skovdal Rathleff , Bill T Vicenzino , et al. 2018 Consensus statement on exercise therapy and physical interventions (orthoses, taping and manual therapy) to treat patellofemoral pain: recommendations from the 5th International Patellofemoral Pain Research Retreat, Gold Coast, Australia, 2017. *British Journal of Sports Medicine*. 2018 June 20; 52(-): 1170-1178.
5. Richard W. Willy , Lisa T. Hoggund , Christian J. Barton , Lori A. Bolgla , David A. Scalzitti , David S. Legerstedt , et al. Patellofemoral Pain. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2019 September; 49(9): 623-681.

## ПРЕВЕНТИВНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК З ПОЧАТКОВИМИ ПРОЯВАМИ ДИСФУНКЦІЇ ТАЗОВОГО ДНА

Баканова А. Г.

*Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Дисфункція тазового дна (ДТД) - це доволі нове поняття, яке поступово замінює терміни “пролапс” або “опущення” тазових органів, що відноситься до широкого спектру симптомів і анатомічних змін, пов'язаних з аномальною функцією мускулатури тазового дна (МТД), що проявляється у порушенні сечовипускання, анально-колоректальною і сексуальною дисфункцією, хронічними тазовими болями тощо. [5]

Дослідження різних регіонів з приводу розповсюдженості симптомів дисфункції тазового дна (ДТД) свідчать про наявність суттєвої проблеми. [4] Як відомо, ДТД тісно пов'язана з вагітністю і розродженням, і зазвичай значно прогресує з віком [6] проте початок розвитку патології починається задовго до маніфестації, тому багато дослідників наголошують на важливості ранньої діагностики і своєчасного лікування, адже на ранніх стадіях можна значно покращити стан жінки і не допустити розвитку патології. [1]

**Метою нашого дослідження** було розробити профілактичний комплекс заходів фізичної терапії (ФТ) при початкових проявах дисфункції тазового дна в жінок, що народжували.

**Методи і організація дослідження.** Відповідно до завдань наукової роботи було розроблено опитувальник на основі огляду літератури, існуючих шкал (PFDI-20 (Pelvic Floor Distress Inventory Questionnaire), ПД-ЯЖ (пролапс, дисфункція - якість життя), FSFI (Female Sexual Function Index), PISQ-IR, Pelvic Organ Prolapse/Urinary Incontinence Sexual Questionnaire), UR-CHOICE) та анкет (анкета діагностичної системи інтегральної теорії з книги П. Петроса [2, с.345-7], фізіотерапевтична оцінка жіночого нетримання сечі, що представлена в книзі Beate Carriere [3, с.84-6]). Метою опитувальника було виявлення симптомів ДТД в жінок, або фактори, які можуть слугувати розвитку цієї патології. Троє жінок з семи опитаних мали симптоми ДТД, і були відібрані для проведення експерименту.

Проаналізувавши літературу, окрім очевидних етіологічних причин ДТД (пологи, похилий вік, дисплазія сполучної тканини, хронічний кашель, зайва вага тощо), ми виділили ще провокуючі фактори, на які можна впливати методами фізичної терапії безпосередньо: зміна постави, неправильний дихальний стереотип, гіподинамія та сидячий образ життя, порушення моторного контролю та дестабілізація попереково-тазової ділянки. Описані причини значно розширюють можливості впливу для профілактики даної патології на тій стадії, коли вона не стала критичною. Отже, спираючись на описані фактори ризику, було обрані такі методи обстеження: фото до і після для аналізу постави; оцінка узгодженості роботи м'язів живота при русі; оцінка дихального стереотипу; тест Томаса для оцінки клубово-поперекового м'яза; оцінка сенсорного сприйняття МТД (при поганому сприйнятті МТД зазвичай пацієнтки скорочують більш “зрозумілі” великі м'язи: великий сідничний, м'язи живота).

Було вивчено і проаналізовано декілька авторських методичних посібників та різноманітні статті, що висвітлювали теми тренувань МТД та альтернативні методи роботи з МТД та тілом в цілому, на основі яких була побудована програма фізичної терапії, що вирішує такі завдання: тренування сили, витривалості та еластичності МТД; налагодження роботи діафрагми, мобілізація грудної клітки та відпрацювання правильного стереотипу дихання; зменшення факторів ризику з боку постави: формування нормальних вигинів хребта, розвиток правильних стереотипів руху; функціональне тренування МТД.

Програма реалізувалася за допомогою відзнятих відео-матеріалів з детальними поясненнями техніки виконання вправ. Всього було 12 уроків по 20-30 хв., які жінки виконували протягом місяця кожен день. Вони розподілені на 3 блоки за рівнем складності, який поступово підвищувався. Перед тим, як починати практичну частину ФТ, проводилось теоретичне ознайомлення жінок з основними важливими аспектами при роботі з ТД: короткий анатомічний екскурс, що дозволяє краще візуалізувати м'язи в процесі роботи; навчання декільком методам пошуку МТД та самообстеження; навчання правильним скороченням МТД, ознайомлення з протипоказаннями до вправ Кегеля.



Ізольовані тренування МТД виконувалися кожен день в якості домашнього завдання через додаток, завантажений на телефон. До домашнього завдання також входив самомасаж діафрагми, живота і полегшена версія вакууму живота.

**Результати та обговорення.** Відібрана нами група жінок мала в анамнезі мінімальні прояви дисфункції тазового дна у вигляді потрапляння повітря в піхву, що свідчить про розширення сечостатевої щілини, СНС, тазових болей та болей в спині, що також можуть свідчити про порушення постурального контролю зі сторони м'язів стабілізаторів, до яких відноситься і МТД.

В результаті візуального огляду та функціональних тестів були виявлені певні порушення зі сторони постави (гіперлордоз та гіполордоз поперекового відділу, передній нахил тазу, асиметрія), дихальної функції (в основному проявлялось вертикальне дихання з патологічною залученістю шії та плечей, та недостатньою активністю живота та ребер на вдиху), дискоординації роботи м'язів пресу і спини (наявність випадаючого живота, діастазу). Проведені після втручання повторні опитування і оцінка показали певну позитивну динаміку:

1. Прояви ДТД: повністю пройшли симптоми нетримання в однієї жінки, в інших двох зменшилися; потрапляння повітря в піхву відбувається рідше; болі в попереку та грудному відділі зменшилися;
2. Функція дихання: збільшилась екскурсія грудної клітки в середньому на 1-2 см; вертикальне дихання з залученням шії і плечей змістилось в сторону горизонтального - в живіт;
3. Зміни в поставі: зміни були зафіксовано на фото, проте результати відрізняються в кожній пацієнтки в силу індивідуальних особливостей, тому є сенс розглядати кожний клінічний випадок окремо, однак в цілому змінився тонус м'язів тулуба, що вирівнює положення поперекового лордозу і призводить до нормального положення тазу.

Для закріплення результатів рекомендується проходити даний курс декілька разів на рік, щоб не втрачати результат.

#### **Висновки.**

1. Розвиток ДТД залежить як від факторів, на які фізична терапія може впливати опосередковано (пологи, дисплазія сполучної тканини, вік), та від факторів ризику, що спричиняють прогресування патології (постава, дисфункція дихання, гіподинамія), на які можна впливати безпосередньо методами фізичної терапії, попереджаючи прогресування проявів дисфункції;
2. Першим етапом комплексу заходів превентивної ФТ має бути оцінка, що допоможе виявити фактори ризику, які можна корегувати: оцінка функції дихання, постави, координації м'язів живота, оцінка сенсорного сприйняття МТД;
3. Програма превентивної ФТ має включати в себе як безпосереднє ізольоване тренування МТД так і корекцію дихального стереотипу та постави задля уникнення провокуючих факторів розвитку ДТД;
4. Запропонована програма ФТ показала свою ефективність в різній мірі, адже результати залежать від індивідуальних особливостей кожної жінки.

#### **Література.**

1. Дикке ГБ. Ранняя диагностика и консервативное лечение пролапса гениталий. Главный врач Юга России [Интернет]. 2017; 1 (53): с. 21-5. Доступно по :<https://cyberleninka.ru/article/n/rannaya-diagnostika-i-konservativnoe-lechenie-prolapsa-genitaliy>
2. Петрос П. Жіноче тазове дно. Функції, дисфункції та їх лікування в співвідношенні з Інтегральною теорією; пер. з англ. під ред. докт. мед. наук Д.Д. Шкарпуни. 3 вид. М.: МЕДпресс-информ, 2020. 400 с.
3. Carriere B. Fitness for the pelvic floor. New York: Thieme; 2011. 112с
4. Eva UF, Gun W, Preben K. Prevalence of urinary and fecal incontinence and symptoms of genital prolapse in women. Acta Obstet Gynecol Scand [Internet]. 2003 Mar;82(3):280-6. Available at:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12694126/> doi: 10.1034/j.1600-0412.2003.00103.x
5. Grimes WR, Stratton M. Pelvic Floor Dysfunction. StatPearls. Treasure Island [Internet]. June 28, 2020. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32644672/>

## ВПЛИВ НАСЛІДКІВ ПЕРЕЛОМІВ КІСТОК ГОМІЛКОВО-НАДП'ЯТКОВОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ

Борсукевич Т. С., Ніканоров О. К., Заєць В. Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Переломи кісток гомілково-надп'яtkового суглоба – важкі травми, що викликають біль і зниження рухливості [3]. Травма має бімодальний розподіл, зазвичай, діагностується у молодих чоловіків і жінок старшого віку. Спостерігається збільшення частоти даних переломів у старіючого населення, що сприяє збільшенню фінансових витрат держави на лікування [2].

Основна увага даного дослідження зосереджена на тому, щоб зрозуміти досвід відновлення пацієнтів після оперативного втручання на гомілково-надп'яtkовому суглобі, а також виявити найбільш важливі для них фактори одужання.

**Мета дослідження** – визначити, як перелом кісток гомілково-надп'яtkового суглоба після оперативного втручання впливає на життя людей та з якими проблемами найчастіше стикаються пацієнти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз зарубіжного й вітчизняного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі дослідження нами було виявлено 7 основних проблем, які впливали на якість життя пацієнтів з даною травмою протягом 3-х місяців після оперативного втручання. Дані представлені на рисунку



1.

Рис. 1. Проблеми, з якими стикаються пацієнти після оперативного втручання на гомілково-надп'яtkовому суглобі.

1. *Мобільність.* Пацієнти описували свої труднощі з "нормальною" ходьбою і пересуванням, зазвичай, відчуваючи біль і дискомфорт. Розчарування, викликане пристосуваннями для ходьби і обмеженнями по навантаженню, було особливо очевидно у людей старшого віку, багато з яких описали це як найбільш складну для них частину відновлення після перелому. У пацієнтів старшого віку був страх падіння, особливо виходячи з дому або перебуваючи в людних громадських місцях [1]. Деякі пацієнти описували труднощі, пов'язані з неможливістю водити машину, пояснивши, що це було для них важливим фактором в їх одужанні. Загалом, пацієнти описували використання допоміжних пристосувань для ходьби як повільну і важку роботу, що вимагало частого відпочинку.

2. *Втрата незалежності.* Всі пацієнти говорили про втрату незалежності і подальшу залежність від інших, що вимагало потреби для виконання домашніх обов'язків [3]. Більшість людей визначали необхідність покладатися на інших як причину

поганого настрою, а деякі пацієнти розповідали про виникнення напруженості у відносинах. Було відмічено, що одним з факторів одужання, яке має життєво важливе значення для психічного благополуччя пацієнтів є відновлення незалежності від інших.

3. *Симптоми з боку гомілково-надп'яtkового суглоба.* Пацієнти по-різному говорили про неприємні симптоми навколо гомілково-надп'яtkового суглоба, включаючи біль, зміни шкіри, проблеми з ранами, набряк, зниження рухливості і втрату сили і м'язової маси. Були відзначені шкірні зміни, в тому числі, сухість шкіри навколо суглоба, особливо у тих пацієнтів, яким наклали гіпсову пов'язку [2]. Кілька людей обговорювали набряк на ступні і кісточки, часто пов'язуючи це з труднощами у пошуку підходящого взуття.

4. *Порушення сну і втома.* Пацієнти відчували труднощі з засинанням та пробудженням вночі через біль. Ті, кому наклали гіпсову пов'язку, розповідали, що через це їм важко відчувати себе комфортно вночі [2]. Деякі описали загальне підвищення стомлюваності через збільшення зусиль при ходьбі. Багато пацієнтів говорили про сон в контексті прийому ліків, а деякі використовували знеболюючі, щоб краще заснути.

5. *Сімейне і соціальне життя.* Більшість пацієнтів розповідали, що вони не могли самостійно вийти на вулицю, що через їх поганий настрій вони не відчували потреби у спілкуванні так часто, як зазвичай. Ті, у кого були обов'язки по догляду за дітьми, говорили про психологічний вплив неможливості виконувати ту роль, яку вони, зазвичай, виконували для своїх дітей.

6. *Психологічні наслідки.* Деякі описували почуття депресії і поганий настрій, пов'язаний з травмою і викликаними нею обмеженнями. Багато хто описували занепокоєння з приводу довгострокової функції їх суглоба, особливо молоді пацієнти, які турбувалися з приводу своєї нездатності займатися спортом і те, як це може вплинути на їхню вагу. Пацієнти старшого віку були більше стурбовані поверненням до звичайних функцій з точки зору ходьби і водіння автомобіля.

7. *Повсякденна діяльність.* Пацієнти описували свої труднощі або нездатність виконувати повсякденну діяльність, таку як догляд за собою, домашні справи, робота і дозвілля [3]. Під час обговорення особистої гігієни, прання і одягання, багато людей говорили про пошук нових звичок і адаптації до нових способів ведення справ. Пацієнти жіночої статі зазнавали незручності щодо гоління ноги через гіпсову пов'язку [2]. Домашня робота була суворо обмежена. Багато хто говорили про те, що покладаються на інших при виконанні таких важливих завдань, як приготування їжі і покупка продуктів. Більшість пацієнтів, які працювали, говорили про необхідність скоротити робочий час чи тимчасово не працювати.

**Висновки.** Результати цього дослідження демонструють великий вплив переломів кісток гомілково-надп'яtkового суглоба після оперативного втручання на якість життя людей, включаючи не тільки побутові труднощі, але і проблеми, пов'язані з соціальною сферою життя. Дане дослідження дозволить краще зрозуміти життєвий досвід людей з даною травмою та допоможе клініцистам краще планувати і реалізовувати відповідні стратегії лікування та формулювати відповідні плани фізичної терапії, орієнтовані на пацієнта.

#### **Література.**

1. Dehghan N, McKee MD, Jenkinson RJ, et al. Early Weightbearing and range of motion versus Non-Weightbearing and immobilization after open reduction and internal fixation of unstable ankle fractures: a randomized controlled trial. *J Orthop Trauma* [Internet]. 2016, 30:345–52. Available from: <http://dx.doi:10.1097/BOT.0000000000000572>
2. Kearney RS, McKeown R, Stevens S, et al. Cast versus functional brace in the rehabilitation of patients treated for an ankle fracture: protocol for the UK study of ankle injury rehabilitation (AIR) multicentre randomised trial. *BMJ Open* [Internet]. 2018, 8(12). Available from: <http://dx.doi:10.1136/bmjopen-2018-027242>
3. McPhail SM, Dunstan J, Canning J, et al. Life impact of ankle fractures: qualitative analysis of patient and clinician experiences. *BMC Musculoskelet Disord* [Internet]. 2012, 13:224. Available from: <http://dx.doi:10.1186/1471-2474-13-224>

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА АНТИОКСИДАНТНУ СИСТЕМУ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ**

Вдовенко Н.В., Россоха Г.В., Осипенко Г.А., Станкевич Л.Г.

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

Вступ. Одним з механізмів, який супроводжує розгортання адаптаційного процесу у спортсменів є посилення у тканинах реакцій вільнорадикального окиснення, котрі знаходяться під контролем складного захисного механізму антиоксидантної системи. Дослідження закономірностей роботи антиоксидантної системи надає можливості впливати на ці механізми з метою корекції функціонального стану спортсменів під час напруженої м'язової діяльності.

Мета дослідження. Проаналізувати дані сучасної наукової літератури щодо впливу фізичних навантажень на антиоксидантну систему в організмі спортсменів та можливостей її корекції.

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних сучасної наукової літератури з проблеми впливу фізичних навантажень на антиоксидантну систему в організмі спортсменів та можливостей її корекції.

Результати дослідження та їх обговорення. Напружена м'язова діяльність викликає збільшення утворення вільних радикалів що призводить до значного підсилення процесів перекисного окиснення ліпідів (ПОЛ) у тканинах активно функціонуючих органів. Характер цих змін залежить від інтенсивності та тривалості фізичного навантаження і має тканинні особливості. Якщо утворення вільних радикалів та їх атака на клітинні і субклітинні структури в активно функціонуючих клітинах виходить із-під контролю, то це може призвести до виникнення різного роду функціональних порушень, що будуть негативно впливати на фізичну працездатність. Так, адаптація до фізичних навантажень, що потребує прояву швидко-силових якостей, характеризується підвищенням в крові інтенсивності ПОЛ і антиоксидантної активності зі зміщенням їх співвідношення в сторону збільшення інтенсивності ПОЛ. Адаптація ж до м'язової діяльності, що пов'язана з проявом витривалості, проявляється в зниженні інтенсивності ПОЛ і збільшення рівня антиоксидантної активності зі зміщенням їх співвідношення в сторону збільшення антиоксидантної активності організму.

Антиоксиданти – це поліфункціональні речовини, що приймають участь у різних типах обміну речовин, синтезі та перетворенні біологічно активних метаболітів, здатні перешкоджати окисненню активних хімічних речовин у клітинах організму людини, забезпечують активність універсальної регулюючої системи, перешкоджають накопиченню токсичних продуктів окислення. Розуміння закономірностей дії антиоксидантної системи створює передумови для можливої регуляції роботи цієї системи з метою корекції різного роду патологічних станів організму, чи тих, що зумовлені високоінтенсивними фізичними та психофізіологічними навантаженнями. Антиоксидантна система включає в себе:

- ферменти-перехоплювачі вільних радикалів (супероксиддисмутаза та ін.);
- гідрофільні сполуки, що здатні "гасити" вільні радикали (скевенджери) (відновлений глутатіон (GSH), тіоли (цистеїн) та ін.);
- ліпофільні перехоплювачі радикалів (токофероли, флавоноїди, каротиноїди, убіхінон, білірубін);
- ферменти, що здійснюють відновлення окиснених низькомолекулярних біоантиоксидантов (глутатіонредуктаза) або беруть участь у підтримці білкових тіолів (тіоредоксінредуктаза) у функціонально активному стані;
- ферменти, що беруть участь у підтриманні внутрішньоклітинного стаціонарного рівня відновлювальних еквівалентів (глюкозо-6-фосфатдегідрогеназа, що каталізує утворення НАДФН у пентозофосфатному шляху окислення глюкози);

- антиоксидантні білки (церулоплазмін, альбумін, ферритин, трансферин, лактоферин тощо), які беруть участь у зберіганні, транспорті або знешкодженні іонів металів перемінної валентності.

Використання в спортивній підготовці спортсменів окремих антиоксидантів та їх комплексів дозволяє попередити прояви небажаних наслідків реакцій вільно радикального окиснення та сприяти підвищенню резистентності організму до значних фізичних навантажень.

Важливо вибрати ефективний антиоксидант для спортсменів конкретної спеціалізації та підібрати його концентрацію, оскільки відомо, що багато антиоксидантів або речовин, що мають антиоксидантні властивості, в одних концентраціях проявляють антиоксидантну дію, а в інших – прооксидантну дію. В сучасній зарубіжній літературі показано неоднозначність впливу прийому антиоксидантів та їх комплексів спортсменами для зменшення ОС та вмісту запальних цитокінів. Для остаточного вирішення таких питань необхідні дослідження, у яких би враховувалися ряд факторів, таких як: рівень тренуваності спортсмена та його кваліфікацію, стан здоров'я, а також чітко прописані характеристики фізичного навантаження (об'єм, інтенсивність, тривалість тощо).

**Висновки.** Систематичне тренування призводить поряд із підвищенням стійкості організму до напруженої м'язової діяльності і до покращення функціональних можливостей його антиоксидантної системи. Встановлено, що адаптованість до різних за інтенсивністю і тривалістю фізичних навантажень (робота в зонах різної потужності) обумовлена визначеним співвідношенням інтенсивності процесів ПОЛ і станом антиоксидантної системи організму. Ці зміни спричинені особливостями метаболізму при різних за характером фізичних навантажень. Зниження захисного потенціалу антиоксидантної системи за умов напруженої м'язової діяльності може призвести до прояву на рівні тканин, клітин, субклітинних структур і молекул цілого ряду порушень і пошкоджень, які можуть спричинити зниження фізичної працездатності спортсменів та втрату здоров'я. Проведений нами аналіз наукової літератури свідчить, що існує потреба наукового обґрунтування використання антиоксидантів чи їх комплексів з урахуванням їх напрямку дії, необхідності застосування в певний період річного циклу підготовки, а також за характером енергозабезпечення фізичного навантаження та кваліфікації спортсмена.

### Література.

1. Вдовенко Н. Особливості функціонування та корекції антиоксидантної системи в організмі спортсменів під час напруженої м'язової діяльності / Н. Вдовенко, Г. Осипенко, Г. Россоха. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Випуск 3К (131)21, 2021. – С. 72-77
2. Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners / [I. Zemzova, L. Stankevich, Y. Khmelnitskaya, N. Vdovenko, V. Dolgoplova, S. Krasnova, O. Ludvichenko] // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2020. – Vol. 20 (1), Art 75. – P. 505 – 510. DOI:10.7752/jpes.2020.s1075
3. Impairment between Oxidant and Antioxidant Systems: Short- and Long-term Implications for Athletes' Health / [Nocella C., Cammisotto V., Pigozz F. et al.] // *Nutrients*. – 2019. – Vol. 11. – P. 1353
4. Poljsak B. Achieving the balance between ROS and antioxidants: when to use the synthetic antioxidants / B. Poljsak, D. Suput, I. Milisav // *Oxidative medicine and cellular longevity*. – 2013, 11. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1155/2013/956792>
5. Taherkhani S. A short overview of changes in inflammatory cytokines and oxidative stress in response to physical activity and antioxidant supplementation / S. Taherkhani, K. Suzuki, L. Castell. // *Antioxidants*. – 2020. – V. 9. – P. 886

## ВПЛИВ ОРТЕЗУВАННЯ НА ШВИДКІСТЬ ХОДЬБИ ЛЮДЕЙ ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ГОСТРЕ ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ

Вороньков О.О.

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

**Вступ.** Згідно з офіційною статистикою МОЗ України, щороку у країні відбувається до 100 000 інсультів. Дані міжнародних досліджень, які використовують математичне моделювання, вказують на те, що офіційна статистика недооцінює кількість інсультів в Україні. Насправді їх 150 000 - 200 000 на рік. Відновлення здатності до ходьби є основною метою під час реабілітації хворих на інсульт. Для підтримки цього процесу часто призначають ортез гомілковостопного суглоба (AFO).

**Мета дослідження.** Дослідити вплив AFO на здатність ходити у хворих на хронічний інсульт.

**Методи дослідження.** Було включено десять хворих на хронічний інсульт, які носили AFO принаймні півроку. Здатність ходити була застосована як зручна швидкість ходьби, бали за 10 метровим тестом та тестом «Встань та їди». Пацієнтів тестували з ортезом AFO та без нього. Крім того, були оцінені суб'єктивні враження впевненості у собі та складності завдань. Зібрані дані статистично аналізували за допомогою парного t-критерію.

**Результати дослідження.** Швидкість вільної ходьби пацієнтів була вищою при правильно підібраному ортезі 10 метровий тест ( $0.525 \pm 0.13 \text{ м/с}(-1)$ ), ніж без нього ( $0.22 \pm 0.046 \text{ м/с}(-1)$ ); тест «Встань та їди» з ортезом ( $26,5 \pm 2,25$ ), без ортезу ( $41,8 \pm 3,3$ ). З точки зору кінематики, кінематика щиколотки була кращою в ортезі AFO, ніж без ортезу, особливо з точки зору положенні щиколотки при ударі п'ятою. 70% відсотків пацієнтів відчували менші труднощі, а 80% пацієнтів відчували себе більш впевнено під час носіння AFO.

**Висновки.** Результати обстежень дають змогу стверджувати, що правильне застосування ортезування в купі методів фізичної терапії дозволять покращити порушені функції ходьби і допомогти хворим повернутися до активної повсякденної діяльності. Показники пацієнтів при ходьбі в ортезі були кращими і сама ходьба виглядала більш природньою. Збільшувалась швидкість ходьби, з'являвся первинний контакт п'ятою в initial contact, збільшувалося згинання коліна в loading response, збільшувалась довжина кроку terminal stance і terminal swing.

### Література.

1. Pohl M, Mehrholz J. Immediate effects of an individually designed functional ankle-foot orthosis on stance and gait in hemiparetic patients. *Clin Rehabil* 2006.
2. Roche A, G. L, Coote S. Surface-applied functional electrical stimulation for orthotic and therapeutic treatment of drop-foot after stroke - a systematic review. *Phys Ther Rev* 2009.
3. Sheffler LR, Hennessey MT, Naples GG, Chae J. Peroneal nerve stimulation versus an ankle foot orthosis for correction of footdrop in stroke: impact on functional ambulation. *Neurorehabil Neural Repair* 2006.
4. Tyson SF, Thornton HA. The effect of a hinged ankle foot orthosis on hemiplegic gait: objective measures and users' opinions. *Clin Rehabil* 2001.
5. Von der Gablentz J, Könemund I, Sprenger A, et al. Brain activations during optokinetic stimulation in acute right-hemisphere stroke patients and hemispatial neglect: an fMRI study. *Neurorehabil Neural Repair*. 2019.

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ**

Горносталь Ю.В.

*Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України, Київ, Україна*

Кесарів розтин – це хірургічний метод видалення плода та посліду через розріз передньої черевної стінки (лапаротомія) та матки (гістеротомія) [3]. Такий спосіб народження став значно розповсюдженим останнім часом, ніж раніше. При абдомінальному розродженні та після нього відбуваються крововтрати, функціональні зсуви та зміни діяльності важливих фізіологічних систем організму, післяопераційні гнійно-септичні ускладнення в області малого тазу, больовий синдром. Відновлення після кесаревого розтину схоже з відновленням після серйозної операції на черевній порожнині. Але крім відновлення після операції, жінка відновлюється і після пологів[2]. Тому є необхідність використання спеціальної комплексної програми для відновлення здоров'я жінки.

Після розродження шляхом кесаревого розтину, як правило відбуваються наступні зміни у здоров'ї жінки. М'язи тазового дна (МТД) та черевні м'язи ослаблені. Грудочеревна діафрагма часто знаходиться у спазмі. Розгиначі поперекового відділу хребта мають вкорочення їх фасції. Кишечник часто має опущення та вісцероспазм. Матка перерозтягнена та має змінене положення. Рубці болять та формують слабкість м'язів навколо себе.

Метою дослідження, таким чином, було розробити комплекс заходів фізичної терапії (ФТ) для відновлення здоров'я та самопочуття у жінок, які народили через кесарів розтин.

Методи і організація дослідження. Спираючись на проаналізовану літературу та попередній досвід фахівців у цій сфері були обрані наступні методи обстеження: м'язевий тест для оцінки функціонування черевних м'язів [1], оцінка дихального стереотипу та екскурсії грудної клітки, фото до та після фізичної терапії для оцінки постави, біль у попереку та рубці, тест 6-и хвилинної ходи.

Програма фізичної терапії включала: 1. Корекцію м'язів тазового дна, а саме самостійний самомасаж мануальний та з м'ячем для міофасціального релізу, виконання вправ Кегеля [5] 2. Корекцію дихального стереотипу за рахунок мануального масажу міжреберних м'язів на грудочеревної діафрагми, дихальних вправ та кінезіотейпування [4]. 3. Масаж рубця та вісцеральний масаж. 4. Відновлення тону черевних м'язів масажем, кінезіотейпуванням та вправами 5. Зняття болі у попереку за рахунок кінезотейпування та вправ. 6. Корекція м'язів та зв'язок, що стабілізують таз (сідниці, грушоподібний м'яз, клубово-поперековий м'яз) шляхом масажу, розтягнення та вправ.

Заняття проходили 2 рази в неділю індивідуально з фізичним терапевтом та щоденно самостійно по індивідуально вибраному завданню впродовж 2 місяців. У програмі брали участь 12 жінок: 6 жінок у контрольній групі та 6 жінок, які проходили фізичну терапію.

Результати дослідження та їх обговорення. Зважаючи на те, що кожна жінка, яка проходила фізичну терапію після кесаревого розтину, мала свої індивідуальні особливості здоров'я до вагітності, перебігання вагітності та важкості пологів, очевидно, що для кожної жінки важливо було підбирати найкращі інструменти терапії та їх послідовність. Та позитивні результати терапії у всіх 6 жінок були аналогічними. В порівнянні з контрольною групою були кращі результати(середнє значення групи з 6 жінок) в наступних функціях/факторах. В пацієнок контрольної групи (з фізичною терапією) покращилась мобільність хребта. Це показують тест Шобера (покращився на 18%) і тест Томаєра(покращився на 16%). Краще відновилося діафрагмальне дихання, що показує різниця в екскурсії грудної клітини, візуальне спостереження та суб'єктивна оцінка пацієнок. Екскурсія грудної клітини в основній групі (з ФТ) стала більше на 14%. Зменшився або зник больовий синдром у попереку та біль рубця. Як

оцінюють пацієнтки, покращилось травлення та зник дискомфорт кишечника. Покращився тонус черевних м'язів та їх функціональність, що показало мануальне м'язове тестування. Частково відновились постава та зменшився «випадаючий» живіт. Тест 6-ти хвилинної ходи у всіх жінок, які проходили фізичну терапію, покращився на в середньому на 22%, ніж в контрольній групі.

#### Висновки:

1. Програма фізичної терапії для жінок, які народили через кесарів розтин, має включати і поєднувати інструменти терапії післяпологового та післяопераційного періоду. Саме комплексний підхід в такому випадку буде найефективнішим.
2. Використовуються різноманітні інструменти терапії та види їх реалізації: індивідуальна корекція з терапевтом та самостійна домашня робота пацієнток, мануальна корекція, навчання діафрагмальному диханню, масаж та навчання самомасажу, кінезіотейпування, спеціальні вправи.
3. Програма фізичної терапії коректується та підбирається індивідуально, враховуючи особливості здоров'я та пологів кожної жінки.

#### Література.

1. Девид Лиф. Прикладная кинезиология. Руководство в таблицах. Том 2. Санкт-Петербург: Северная звезда, 2013, 372 с.
2. Епифанов ВА, Корчажкина НБ. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2019, 504с.
3. Запорожан В.Н. Акушерство и гинекология. Книга 1: Акушерство: Учебник. К.: Здоровье. 2001, 480с.
4. Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е. Основы кинезиотейпирования. Учебное пособие. М.: Спорт, 2015, 76 с.
5. Корнеев Ю. Система Вагитон. М.: издательская группа «Вагитон», 2014, 256 с.



## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Грузевич І.В., Кропта Р.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна  
Державний науково-дослідний інститут фізичного виховання і спорту, Київ, Україна*

**Вступ.** В сучасній системі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці, харчування розглядається як один із важливих факторів, який обумовлює можливість спортсмена проявити максимальну силу, високу працездатність і ефективне протікання відновлювальних процесів. У важкій атлетиці актуальна проблема раціонального харчування спортсменів підсилюється наявністю вагових категорій. Вага спортсмена також впливає на результат у силових видах спорту. Тому харчовий раціон спортсмена повинен складатись на основі чітких науково-обґрунтованих рекомендацій. Такі рекомендації передбачають не лише відшкодування витраченої енергії, але і забезпечення організму необхідною кількістю пластичного матеріалу і тих компонентів їжі, що запобігли б передчасному вичерпанню адаптаційних ресурсів тканин та органів в процесі їх інтенсивного функціонування, а також сприяли б підвищенню функціональної підготовленості.

**Мета дослідження** полягала у дослідженні можливості оптимізації маси тіла важкоатлетів за допомогою побудови раціону харчування.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури; аналіз індивідуальних щоденників харчування; визначення компонентного складу тіла; методи статистичної обробки даних.

У дослідженні взяли участь 24 спортсмени, які брали участь у змаганнях серед спортсменів вагової категорії до 80 кг.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначення компонентного складу тіла спортсменів дозволяє встановити, що значення показника загального відсотку жиру у спортсменів-важкоатлетів, які змагаються у ваговій категорії до 80 кг перевищує референтні [1, 2] значення і потребує приведення до норми (табл.1).

Таблиця 1

**Показники композиційного складу тіла спортсменів, що спеціалізуються у важкій атлетиці (n = 24)**

Вагові категорії	Маса тіла, кг	Жир, %						Вісцеральний жир	Жирова маса тіла, кг	Знежирена маса тіла, кг
		загальний	руки		ноги		торс			
			ліва	права	ліва	права				
	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	
до 80 кг (n=13)	78,4±3,3	18,0±0,4	3,8±0,3	3,2±0,1	12,1±0,1	14,4±0,1	7±0,2	2±0,1	4,1±0,1	74,3±0,4

Відсоток жиру в організмі спортсменів відіграє важливу роль, оскільки впливає на результативність в спортивній діяльності. Збільшення маси тіла за рахунок жирового компонента, як правило, негативно впливає на спортивні результати [3].

Аналіз раціонів харчування спортсменів-важкоатлетів категорії до 80 кг показав, що фактичне харчування суттєво відрізняється від рекомендованих норм споживання основних

поживних речовин. Під час оцінки було встановлено, що кількість споживання білків в усі дні перевищувала референтні значення. Загалом це пов'язано із додатковим споживанням протеїну після тренувань за рахунок вживання спортивних напоїв. Кількість споживання жирів та вуглеводів в межах норм, однак в раціоні харчування присутня надмірна кількість простих вуглеводів та трансжирів. Крім того відмічається недостатнє споживання фруктів та овочів, які містять клітковину (табл 2).

Таблиця 2

**Фактичне та належне споживання макронутрієнтів спортсменами-важкоатлетами категорії до 80 кг протягом мікроциклу (n=24)**

День мікроциклу	Білки, г·кг <sup>-1</sup> маси тіла	Жири, г·кг <sup>-1</sup> маси тіла	Вуглеводи, г·кг <sup>-1</sup> маси тіла	Волокна, г	Ккал за добу
Фактичне споживання					
1-й	2,7±0,18	2,0±0,12	10,2±0,21	3,1±0,5	5300±141,2
2-й	2,1±0,14	2,0±0,11	10,5±0,21	12,3±0,9	5124±150,4
3-й	2,1±0,11	1,8±0,13	10,5±0,31	10,8±0,5	5011±122,3
4-й	2,2±0,13	1,7±0,17	9,1±0,22	5,5±0,2	5055±149,8
5-й	2,6±0,11	1,9±0,11	9,3±0,26	8,9±0,4	5684±171,3
6-й	2,1±0,15	1,7±0,16	10,7±0,25	13,2±0,5	5661±163,3
7-й	2,3±0,24	1,9±0,21	9,7±0,27	8,59±0,5	5622±161,2
Належне споживання					
	1,5-2,0	1,7-2,0	6,0-10,0	25-30 г	4000-5000

В результаті оцінки та корекції раціону харчування кожен спортсмен отримав рекомендації щодо індивідуальної корекції свого раціону. Таким чином до найбільш розповсюджених помилок в організації харчування спортсменів ми віднесли: недостатню кількість прийомів їжі (3 замість 4-6); порушення розподілу споживання ккал протягом доби (вечеря найкалорійніший прийом їжі); недотримання оптимального співвідношення основних поживних речовин в раціонах; під час споживання порушено співвідношення рослинних і тваринних жирів в сторону збільшення кількості тваринних; а також недостатнє споживання овочів та фруктів. Для виявлення дії збалансованого раціону харчування на компонентний склад тіла спортсменів через місяць після використання було проведено повторне його обстеження.

**Висновки.** Результати проведеного нами дослідження дозволяють говорити про те, що оптимізація раціонів харчування шляхом споживання індивідуально підібраної кількості нутрієнтів призвела до вірогідного зниження маси тіла на 8 % та відсотку жиру на 15 % в організмі спортсменів вагової категорії до 80 кг, тобто до нормалізації компонентного складу тіла спортсменів з надлишком жиру в організмі.

### Література.

1. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance*. - 2010, 1038 p.
2. Kenney W.L. *Physiology of Sport and Exercise*. 5th edition: Human Kinetics, 2011 — 640 p.
3. Wan Nudri, W. D., Wan Abdul Manan, W. M., & Mohamed Rusli, A. (2009). Body mass index and body fat status of men involved in sports, exercise, and sedentary activities. *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 16(2), 21–26.

## СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ З ВНУТРІШНЬОЧЕРЕПНИМИ НЕЙРОЕПІТЕЛІАЛЬНИМИ ПУХЛИНАМИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ

Гунц В. Д.

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

**ВСТУП.** Серед усіх пухлин центральної нервової системи (ЦНС), майже 90% складають пухлини головного мозку. За даними центру громадського здоров'я МОЗ в Україні в 2019 році, ця кількість коливалась в межах 4,8 — 6,1 випадків на 100 тис. населення. Показник захворюваності на злоякісні пухлини головного мозку у 2017 р. становив 5,2 випадків на 100 тис. населення. В Україні, кількість осіб із вперше встановленим діагнозом пухлинного ураження головного мозку, невпинно зростає. Це зумовлено як поліпшенням діагностики: КТ та МРТ, так і несприятливою демографічною ситуацією: старіння населення, високим рівнем антропогенного забруднення довкілля, збільшенням стресових факторів, наслідками Чорнобильської катастрофи, а також іншими негативними економічними та соціальними чинниками. Основними методами лікування пухлин головного мозку є хірургічне видалення пухлин, радіотерапія, протипухлинне медикаментозне лікування. Наслідком перенесеного оперативного втручання з видалення новоутворень в ділянках центральних звивин у 40% пацієнтів спостерігаються стійкі порушення рухової функції, чутливості та зниження сили м'язів, внаслідок чого виникають проблеми з переміщенням та самообслуговуванням. На теперішній час найбільш перспективним напрямком розвитку вважають використання фізіологічно адаптивних методик. Завдяки новітнім методам оперативного втручання інтраопераційного нейромоніторингу значно покращився прогноз лікування. Загальний відсоток післяопераційних стійких порушень рухових функцій вдалося зменшити до 30% та значно знизити кількість летальних випадків. Тривалий час вважалося, що застосування фізичних чинників у пацієнтів з органічними порушеннями головного мозку є абсолютно протипоказаними, а фізична терапія взагалі була несумісна в галузі лікування таких хворих. В останні роки різко зріс інтерес до можливостей використання заходів фізичної терапії для пацієнтів після видалення новоутворень головного мозку. Проте на сьогодні проблема функціональних рухових порушень, навчання навикам переміщення та самообслуговування, адаптації до умов навколишнього середовища цієї категорії хворих залишається актуальною і повністю не вивченою. Сучасні реабілітаційні втручання повинні бути спрямовані на посилення процесів нейропластичності мозку, яка передбачає відновлення та компенсацію втрачених фізичних функцій з використанням фізіологічно адаптивних методик та методу функціонального тренування. Функціональне тренування є спрямованим на тренування структури, функції а також моторних вмій і навичок, які є необхідними для швидшого повернення, покращення та пристосування хворого до умов соціально побутового життя. На сьогодні інструментом вимірювання якості життя є візуальні аналогові шкали та анкетування. Таким чином, вбачається доцільним створення та апробація нових диференційованих програм фізичної терапії пацієнтів після видалення новоутворення головного мозку в післяопераційному періоді на підставі сучасного підходу Міжнародної класифікації функціонування, спрямований на рівень структури і функції

**МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ.** Систематизувати та узагальнити вітчизняний та зарубіжний досвід відновного лікування осіб даної нозології на ранніх стадіях відновлення у стаціонарі.

**МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.** Узагальнення та теоретичний аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури.

**РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.** Фізична терапія є невід'ємною частиною загального комплексу відновного лікування пацієнтів з захворюваннями нервової системи. Впровадження сучасних підходів та методів лікування неврологічних пацієнтів все частіше дають змогу досягти успішного результату у відновлюванні втрачених функцій організму. Аналіз вітчизняної літератури засвідчив дуже малу кількість інформації, щодо застосування фізичної та ерготерапевтичної терапії, логопедичних втручань та фізіотерапевтичних методів відновлення у пацієнтів з видалення внутрішньочерепних нейроепітеліальних пухлин головного мозку в післяопераційному періоді. Поодинокі дослідження закордонних авторів визначають позитивний ефект реабілітаційних втручань за допомогою мультидисциплінарного підходу, який проявлявся у покращенні функціональних здібностей та когнітивних функцій. Функціонування системи етапної реабілітації визначається важливою умовою, яка передбачає ранній початок реабілітаційних втручань, визначення та узгодження з пацієнтом

поетапних цілей реабілітації, участь безпосередньо самого пацієнта у реабілітаційному процесі, допомога родичів у процесі реабілітації, комплексність реабілітаційних заходів. Позитивний вплив фізичної терапії на відновлення функцій мозку і реорганізацію, особливо відносно рухових порушень є доведеним фактом. Загально мозкові симптоми, викликані через безпосередній вплив пухлини, хірургічні ускладнення, нейротоксичні ефекти радіації, слабкість, викликана хіміотерапією значно перешкоджають пацієнтам повноцінно виконувати свої побутові функції та різко знижують їх здатність до самообслуговування і переміщення, погіршуючи їхній психоемоційний стан, створюють перешкоди в соціалізації та комунікації. Усі перелічені неврологічні ускладнення і обмеження створюють необхідність застосування методу функціонального тренування. Даний метод сприяє покращенню здатності людини здійснювати рухові дії максимально наближені до рухових стереотипів у повсякденному житті. Під час такого фізичного навантаження відбувається тренування всіх м'язів, які допомагають здійснювати необхідні рухи. Такий вид функціонального тренінгу здатний швидше сприяти навчанню нових рухових навичок, відновленню та збереженню фізіологічних рухових стереотипів. Зміст функціонального тренування полягає у відпрацюванні рухів, необхідних у повсякденному житті, а також фізичних якостей, таких як кардіореспіраторна працездатність та витривалість, сила, гнучкість, координація, спритність, рівновага і точність. Неврологічні обмеження, які заважають функціональній незалежності пацієнта визначають актуальність методу функціонального тренування. Випадіння рухових функцій після оперативного втручання в ділянці функціонально значущих зон та порушення координації при видаленні новоутворень в задній черепній ямці (*fossa cranii posterior*) значно погіршує регуляцію положення тіла в просторі, викликаючи прояви порушення координації - атаксії. Така регуляція має назву постуральний контроль та складається з постуральної стабільності та постуральної орієнтації. Компонент постуральної стабільності характеризується здатністю пацієнта утримувати вертикальне положення тіла, безпечно змінюючи його положення відносно дії центру тяжіння. Компонент постуральної організації характеризується можливістю підтримувати взаємозв'язок між окремими частинами тіла і зовнішнім середовищем. Досягнення необхідної стабілізації у вертикальному положенні вимагає залучення до процесу перенавчання всіх ланок системи рівноваги: м'язової, опорно-рухової, нервової, сенсомоторної та ін. Так, процес впливу на зоровий і слуховий аналізатор дозволяє посилити висхідний аферентний імпульс в центральну нервову систему (ЦНС) від працюючих м'язів, що сприяє утворенню нових функціональних зв'язків, формуванню необхідних рухових навичок, виробленню нового функціонально адаптованого стереотипу рухів. Контроль тіла в вертикальному положенні, здійснюється завдяки м'язам-розгиначам хребта, м'язам нижніх кінцівок, стабілізаторам тулуба, рефлексам на розтяг м'язів гомілки та ін. Завдяки пропріоцепції та аферентній інформації, яка надходить від стопи до відділів ЦНС про контакт нижньої кінцівки з площею опори. Завдяки замиканню регуляції між вестибулярними ядрами головного мозку та ретикулярної формації на рівні рухових центрів стовбура головного мозку, отримують аферентну інформацію від сомато-сенсорної системи та забезпечують регуляцію тону м'язів та координацію м'язової синергії. Такий складний процес забезпечує утримання рівноваги та координації.

**ВИСНОВКИ** Як правило, тривалість життя пацієнтів з нейроепітеліальними пухлинами після проведеного хірургічного або комбінованого лікування складає не більше двох років. Значна частина цих пухлин рецидивує, що пов'язано як з особливостями їх біології, недостатнім використанням сучасних хірургічних і діагностичних технологій, а також відсутністю в Україні комплексних програм відновного лікування із застосуванням заходів фізичної терапії для покращення функціонального та когнітивного стану осіб з внутрішньочерепними нейроепітеліальними пухлинами головного мозку в післяопераційному періоді. Розглянуто механізм нейропластичності, як ключового компоненту розвитку компенсаторних можливостей та особливостей відновлення рухових порушень функціонального та когнітивного стану пацієнтів з нейроепітеліальними пухлинами головного мозку. Тому можна зробити висновок, що морфофункціональним підґрунтям відновлення втрачених внаслідок новоутворень головного мозку функцій може бути реалізація механізмів нейропластичності шляхом застосування методологічних підходів Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я.

#### Література.

1. Є.Т.Педаченко Стандартизація в нейрохірургії частина 2. нейроонкологія (видання перше) Київ 2019
2. А.П. Хорошун Післяопераційна реабілітація та якість життя хворих з гліальними пухлинами головного мозку "Інститут нейрохірургії ім. акад. А.П. Ромоданова на м. України", м. Київ 2015
3. Hansen, A .; Sogard, K .; Blowjob, LR; Jarden, JO A 12-week interdisciplinary rehabilitation study in patients with gliomas is a feasibility study. *Disabled. Rehabilitation.* 2018, 40,
4. Khan, F .; Amatya, B .; Ng, L .; Drummond, K .; Galea, M. Multidisciplinary rehabilitation after primary treatment of brain tumor. *Cochrane system database.* Ed. 2015, 2015, CD009509.
5. Vargo M. *Am J Phys Brain tumor rehabilitation.* *Med Rehabil.* 2018 May;90(5 Suppl 1):S50-62. doi: 10.1097/PHM.0b013e31820be31f

## ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ VOODOO FLOSS BAND ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ ГОМІЛКОВО-НАДП'ЯТКОВОГО СУГЛОБУ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ П'ЯТКОВОЇ КІСТКИ

Денис М. Д., Голота С. І., Ревега В. С., Іваненко М. М.

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

**Актуальність.** У структурі всіх переломів, переломи п'яtkової кістки становлять 0,7 - 4,0%, при цьому 36,6 - 92,9% цих ушкоджень становлять внутрішньо суглобні компресійні переломи [1]. Відмінною рисою ушкоджень п'яtkової кістки є різноманіття типів переломів. Навіть при використанні сучасних методів репозиції та фіксації незадовільні результати лікування важких компресійних переломів п'яtkової кістки варіюють від 13% до 80,5% [3]. Однією з основних причин інвалідності й значного збільшення періоду непрацездатності є імобілізаційні контрактури в ушкодженій кінцівці [2].

Разом з тим слід зазначити, що питання, які стосуються застосування засобів і методів фізичної терапії при переломах п'яtkової кістки на ранніх строках після оперативного лікування на сьогодні вирішені недостатньо. Поряд з конкретизацією строків виконання рухів з додатковим навантаженням, лише мимохіть розглянуте застосування еластичних стрічок та спеціальних тренажерів (як у роздільному, так і в комплексному варіанті використання), особливо в ранньому післяопераційному періоді. Із доступної літератури ми отримали епізодичні та роз'єднані згадування про використання еластичних джгутів на кшталт Voodoo Floss Band. Також не розкриті питання про строки, обсяг і особливості реабілітації при переломах п'яtkової кістки залежно від перебігу травматичної хвороби. При цьому залишається бажаним скорочення періоду відновлення й досягнення більш значимих функціональних зрушень у гомілково-надп'яtkовому суглобі. Таким чином, багато питань, що стосуються відновлення осіб після оперативного лікування перелому п'яtkової кістки, далекі від вирішення, що визначає актуальність даного дослідження.

**Мета роботи.** Визначити доцільність використання Voodoo Floss Band в програмі фізичної терапії осіб з переломами п'яtkової кістки на етапах відновлення.

**Матеріали та методи.** Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури; клінічні методи дослідження (опрос, оцінка функції гомілково-надп'яtkового суглоба методом тестування, вимірювання охватних розмірів гомілки, гоніометрія). Відповідно до МКФ програма фізичної терапії мала вплив на наступні домени: Структура (s) s750; Функція (b) b280, b28015 d410, b7101, b730, b770

У якості досліджуваних були рандомізовані пацієнти (у віці від 40 до 55 років), що мали в анамнезі переломи п'яtkової кістки після стабільно-функціонального остеосинтезу. Для проведення спостереження було сформовано дві групи: Основна (10 осіб) – пацієнти з переломи п'яtkової кістки після стабільно-функціонального остеосинтезу, які займалися за розробленою нами програмою фізичної терапії. Для відновлення повного діапазону активних рухів, тильного і підшовного згинання, інверсії та еверсії стопи і підтаранного суглоба використовували: динамічні та статичні вправи для м'язів гомілки і стопи із частковим осьовим навантаженням, вправи на тренажерах (VELO, степпер), апарат пасивної розробки, динамічні вправи із використанням Voodoo Floss Band із частковим (а згодом і повним) осьовим навантаженням, мануальні втручання, активно-допоміжні і пасивні рухи для підтаранного суглоба.

Контрольна (6 осіб) – пацієнти, які займалися за традиційною програмою фізичної терапії, що застосовується після перелому п'яtkової кістки після стабільно-функціонального остеосинтезу, в відділенні реабілітації.

Оцінку ефективності розробленої програми проводили через 2 місяці після впровадження авторської програми. Повторне проведення дослідження проходило за тими самими тестами, в тих самих умовах, після чого було проведено порівняння результатів.

**Результати.** Середній термін постійної іммобілізації кінцівки гіпсовою лонгетою склав  $8 \pm 0,54$  днів, загальний термін іммобілізації -  $29,7 \pm 2,31$  днів. Середній термін консолідації склав  $72,8 \pm 5,32$  дні

Повне відновлення рухів у гомілково-надп'ятковому суглобі досягнуте у 7 хворих (70%) основної групи. Не вдалося відновити функцію гомілково-надп'яткового суглоба в повному обсязі у 2 (20%) пацієнтів основної групи. Обмеження тильного згинання зареєстроване у 3 хворих контрольної групи (50%). Ознаки атрофії м'язів гомілки при антропометричному дослідженні виявлені у 2 хворих основної групи (20%) і 2 хворих контрольної групи (33%). З них атрофія м'язів гомілки до 2 см — у 1 пацієнта (10%) основної групи й 2 пацієнтів контрольної групи (33%). Зниження сили м'язів гомілки за суб'єктивними відчуттями виявлене в 1 хворого (10%) основної групи й 3 (50%) пацієнтів контрольної. Місцеві судинні порушення мали місце у 2 хворих досліджуваної групи. З них набряк кінцівки після тривалої ходьби відзначали у 1 пацієнта (10%) основної групи, постійний набряк і трофічні порушення — 1 хворого контрольної групи (17%). Посттравматичний артроз підтаранного й/або п'яtkово-кубоподібного суглоба діагностовано у 2 пацієнтів, по одному в кожній групі.

Результати лікування більшої частини пацієнтів вірогідно ( $p < 0,05$ ) оцінені як гарні - основної групи у 7 хворих (70%), контрольної групи 1 3 (50%) Задовільні результати досягнуті у 3 хворих (30%) основної групи й 2 (33%) контрольної. Незадовільний результат лікування спостерігався в 1 пацієнта (17%) контрольної групи. Середній термін стаціонарного лікування хворих склав  $23,6 \pm 1,85$  дня, а середня тривалість амбулаторного лікування —  $92,8 \pm 3,36$  дня. Середній термін тимчасової непрацездатності у хворих контрольної групи склав -  $116,4 \pm 4,61$  дня ( $p < 0,05$ ). У відновному періоді, через 3 місяці, а також при їх порівнянні, періодичні больові відчуття при фізичному навантаженні зберігаються у пацієнтів контрольної групи порівняно з основною з вірогідністю  $p < 0,001$ . (табл. 3.7). Цей показник у пацієнтів основної групи склав -  $29,2 \pm 0,72$  балів; у контрольній —  $24,7 \pm 0,7$  балів.

Ходьба по сходах у хворих основної групи також була краще, ніж в контрольній з вірогідністю  $p < 0,05$  (табл. 3.9). У пацієнтів основної групи цей показник склав —  $2,6 \pm 0,10$  бали, у контрольній -  $1,7 \pm 0,11$  бала. Показник «дистанція ходьби» характеризує ходьбу на відстань, тобто можливість хворого долати тривалі відстані. На цьому етапі в основній і контрольній групі за цим показником достовірних відмінностей не спостерігається. У пацієнтів основної групи цей показник склав -  $2,1 \pm 0,1$  бали; у контрольній -  $2,1 \pm 0,1$  бали.

**Висновок.** Таким чином, апаратна пасивна розробка та робота в ізокінетичному режимі з використанням Voodoo Floss Band й у цілому розроблена й експериментально обґрунтована програма реабілітації є необхідною умовою для успішного відновлення функціонального стану гомілково-надп'яткового суглоба пацієнтів після оперативного лікування переломів п'яtkової кістки.

### Література.

1. Комаров РА, Пустовойт БА. Фізична терапія при переломах кісток гомілково-надп'яткового суглобу на поліклінічному етапі. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2020, 5.1: 58-65.
2. Biomechanics of calcaneal fractures: a model for the motor vehicle. Seipel RC, Pintar FA, Yoganandan N, Boynton MD. II Clin Orthop. 2001,388: 218-224.
3. Geel CW, Flemiste AS, Standardized treatment of intra-articular calcaneal fractures using an oblique lateral incision and no bone graft., IJ Trauma.2001, 6 (50): 1083-89.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СТАТИЧНУ РІВНОВАГУ

Козак І.О.

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури та спорту Київ, Україна*

**Вступ.** Досягнення високих спортивних результатів потребує максимальної активізації фізичних, технічних, функціональних та інших резервів спортсменів. У процесі фізичної активності ефективність освоєння техніки рухів залежить від рівня розвитку координаційних здібностей, а також здібності зберігати та утримувати рівновагу. Здатність підтримувати статичну рівновагу у вертикальному положенні пов'язана з регуляцією тону м'язів (шиї, тулуба, рук та ніг), ефективністю нервово-м'язової координації, стабільністю суглобів, збільшенням частоти та глибини дихання при інтенсивному фізичному навантаженні та іншими факторами [1, 2].

Одним з наслідків настання втоми при виконанні фізичних навантажень є погіршення статичної рівноваги, що, у свою чергу, може призвести до розладу координації, порушення постурального балансу та збільшує ризик травматизму. Хоча фізична втома має важливе значення в регуляції функції рівноваги у спортсменів, водночас величина впливу та швидкість відновлення статичної рівноваги після виконання фізичного навантаження залишаються мало вивченими [3, 5, 7, 8].

**Мета дослідження** – проаналізувати існуючі літературні дані щодо впливу фізичного навантаження на статичну рівновагу.

**Методи досліджень.** Для досягнення поставленої мети в роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення сучасної наукової літератури з проблеми дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати аналізу сучасної літератури продемонстрували різницю між значеннями показників статичної рівноваги до та після фізичного навантаження. Булавкіна Т.О., Дубогризова І.А., Неклюдова Г.О., Ніколаєв Р.Ю., Мельніков А.О. та інші використовували різні стабілографічні показники для оцінки впливу фізичного навантаження на статичну рівновагу спортсменів. Для оцінки статичної рівноваги прийнято використовувати наступні показники: якість функції рівноваги (ЯФР, %), середня швидкість руху центру тяжіння (СШРЦТ, мм/с) та площа еліпса стійкості (ПЕС, мм<sup>2</sup>) [2, 5].

Статична рівновага під впливом фізичної втоми, викликаної фізичним навантаженням, погіршується за рахунок: сповільнення СШРЦТ, збільшення ПЕС та зменшення ЯФР, що може залежати від змін в м'язах та центральній нервовій системі (ЦНС). Погіршення статичної рівноваги може бути обумовлено загальними чи специфічними механізмами, пов'язаними з локалізацією втоми в ЦНС внаслідок порушення чутливості пропріорецепторів при накопиченні метаболічних факторів у м'язах. Фізична втома впливає на просторові та силові відчуття стомлених м'язів, що призводить до погіршення рівноваги [4, 8].

В результаті систематичних тренувань у спортсменів при взаємодії між вестибулярним, пропріоцептивним та зоровим аналізаторами підвищується стійкість регуляторних механізмів підтримки рівноваги тіла, які сприяють зростанню статичної рівноваги, як в стані відносного спокою, так і в стані фізичної втоми, що відображає процес адаптації до фізичних навантажень [3, 6, 7].

**Висновки.** Аналіз сучасних наукових даних виявив значний вплив втоми на статодинамічну рівновагу внаслідок фізичних навантажень. Специфіка м'язової діяльності спортсмена може впливати на особливості підтримки статичної рівноваги в умовах розвитку втоми. У разі невідповідності фізичного навантаження функціональним можливостям м'язової системи спортсмена, розвиток втоми супроводжується значним погіршенням, в окремих випадках – порушенням вестибулярної стійкості, що збільшує ризик травматизму.

### Література.

1. Быков Е.В. Функциональное состояние спортсменов с различными показателями качества функции равновесия / Е.В. Быков, М.М. Кузиков, Н.Г. Зинурова, К.Г. Денисов. // Вестник ЮУрГУ. – 2012. – С. 22 – 25.
2. Булавкина Т.А. Оценка функции равновесия как индикатора состояния здоровья студентов технических вузов / Т.А. Булавкина, И.А. Дубогрызова, Г.А. Неклюдова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – 13(2):224-231. DOI 10.14526/02\_2018\_329
3. Гарнов И. Влияние максимальной велоэргометрической нагрузки на координационные способности и функциональное состояние спортсменов циклических видов спорта / [И. Гарнов, Н. Варламова, Т. Логинова та ін.] // Российский журнал биомеханики. – 2019. – С. 174 – 183.
4. Капилевич Л.В. Физиологические механизмы координации движений в безопорном положении у спортсменов/ Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 7. - С. 45-48.
5. Мельников А.А. Устойчивость позы во время статического напряжения до и после субмаксимального аэробного велоэргометрического теста у спортсменов/ А.А. Мельников, А.А. Савин, Л.В. Емельянова, А.Д. Викулов // Физиология человека. – 2012. – Т. 38, № 2. - С. 66-72.



## КОМПОЗИЦІЙНИЙ СКЛАД ТІЛА СПОРТСМЕНА ЯК ПОКАЗНИК РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СПОРТІ

Луць Ю. П., Лук'янцева Г. В.

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

**Вступ.** У спортивній практиці для моніторингу фізичного стану і тренувального режиму спортсменів широко застосовують метод вивчення співвідношення тканинних компонентів тіла. Аналіз і контроль жирової, безжирової і м'язової маси, загального вмісту води в організмі дозволяє визначати раціон харчування, контролювати ефективність процедур корекції маси тіла, прогнозувати розвиток метаболічного синдрому тощо [2].

На сучасному етапі в спортивному тренуванні та змагальному періоді для досягнення високих результатів спортсменів існує система підготовки, що обумовлена багатьма факторами, які визначають досягнення високої продуктивності під час складного і напруженого періоду підготовки до змагань та ефективного процесу відновлення після напруженої м'язової роботи. Один з провідних чинників, що може вплинути на ефективність спортивних результатів є композиційний склад тіла, який варіюється у процесі підготовки спортсменів. Він є одним із визначальних факторів, що впливає на результативність спортивної діяльності [9; 11].

**Мета дослідження** – узагальнити літературні відомості щодо особливостей композиційного складу тіла спортсменів і їх значущість у досягненні високих результатів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, наукометричних баз та ресурсів GoogleScholar, PubMed, КиберЛенинка.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідженням композиційного складу тіла спортсменів присвячена велика кількість публікацій [3; 5; 6; 14]. Композиційний склад тіла залежить від інтенсивності, спрямованості та обсягу тренувальних навантажень. Доведено та обґрунтовано, що фізична активність та тренувальний процес є ключовими факторами для досягнення високих спортивних результатів у будь-якому виді спорту, а регулярні навантаження призводять до зниження жирової та збільшення безжирової маси тіла. Зміни м'язового і жирового компонентів під впливом тренувальних навантажень відображають спрямованість і вираженість адаптивних зрушень структурного рівня в організмі спортсмена та переважний характер енергозабезпечення. Лабільні морфологічні показники людини можуть служити маркерами адаптації до напруженої м'язової діяльності [7; 9].

Для визначення складу тіла спортсмена використовуються наступні показники: маса тіла (кг), відсотковий вміст води та жиру в організмі (%), вісцеральний жир та масу м'яких тканин тіла без урахування мінеральної маси скелету (кг). Серед компонентів тіла, від яких залежить продуктивність виступів на змаганнях, виділяють наступні:

- *Жирова маса.* Жирова маса є досить важливим показником у композиційному складі тіла. Функції: метаболічно активний орган для підтримки загального здоров'я; покращує діяльність серцево-судинної системи при зменшенні жиру в організмі; запобігає значній втраті метаболічно активної сухої тканини тіла [4]. Значний вміст жиру негативно впливає на швидкість, витривалість, координацію, рухливість, стрибучість та бути показником низьких спортивних результатів. Нижня межа відсоткового вмісту жиру в організмі у чоловіків 3-5%, жінок – 5-8%. Зменшення вмісту жиру в організмі нижче за рівень даних величин може не тільки не поліпшити, а й погіршити показники працездатності, а також призвести до негативних наслідків для здоров'я спортсмена.

- *Вміст води в організмі.* Активні фізичні навантаження супроводжуються втратою мікро- і макроелементів за рахунок потовиділення, в першу чергу натрію і калію, що згубно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи і нервово-м'язову регуляцію [3]. Середня вага тіла дорослої людини приблизно на 65-70% відсотків складається з води. Суттєве значення має контроль водного балансу спортсменів, так як дегідратація, навіть легкого ступеня, важко переноситься організмом [10]. Для спортсменів вміст води в організмі в нормі становить 50-65% - чоловіки, 50-60% - жінки відповідно.

• *Кісткова маса.* Не менш важливим компонентом складу тіла є кісткова маса. У структурі кісткової тканини виділяють мінеральні, органічні та рідинні компоненти. Мінерали складають близько 50% загального об'єму кістки і забезпечують її міцність. Адаптаційні перебудови у кістковій тканині під впливом фізичних навантажень тісно пов'язані з масою та силою м'язів (оскільки м'язова маса впливає на кістки силами, що генеруються за рахунок м'язових скороченнях і найчастіше проявляються у підвищенні міцності кісток) [1]. Кісткова тканина знаходиться з гормональним фоном спортсмена – тобто статеві гормони, є важливим модулятором кісткової маси спортсмена. Маса мінерального скелету кістки становить для чоловіків 2,7-3,7 кг, та жінок у діапазоні 2-3 кг. Фізичні навантаження і рівень розвитку м'язової тканини співвідносяться з міцністими характеристиками кісткової тканини, тому для належного функціонування кісток є їх зміцнення за рахунок адекватних фізичних навантажень і раціонального харчування.

• *М'язова маса.* Існують дослідження, що підтверджують зв'язок розвитку м'язової маси з рівнем потужності різних систем енергозабезпечення м'язової діяльності: аеробною і анаеробною продуктивністю [12]. Застосування різних фармакологічних засобів також впливає на склад тіла: використання анаболічних препаратів збільшує м'язову масу, підвищує працездатність і витривалість. Відомо, що значне збільшення м'язової маси відбувається при дев'яти і більш часових тренуваннях на тиждень [13]. Також специфіку величин компонентів маси тіла визначає видова і кваліфікаційна приналежність спортсменів. Спортсмени вищих розрядів мають більш високі величини м'язової і низькі величини жирової маси, ніж менш кваліфіковані. М'язова маса у різних видах спорту є неоднаковою, все залежить від фізичної працездатності та навантажень різної інтенсивності.

#### **Висновки.**

Композиційний склад тіла відіграє важливу роль в забезпеченні високої результативності виступів на змаганнях, а його окремі складові залежать від рівня фізичної активності, а також від інтенсивності тренувального і змагального процесів. Надлишкова маса спортсмена, як правило, не становить особливої проблеми, у той час як надмірний вміст жиру в організмі, безумовно, негативно позначається на спортивних показниках. Варто зазначити, що композиційний склад тіла визначається генетично, однак за допомогою фізичних навантажень можна підкорегувати і збільшити м'язову масу і ступінь гідратації тканин, а також зменшити відсоток жирових відкладень, що є дуже важливим для досягнення високих спортивних результатів.

#### **Література.**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. / В.Н.Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.: ил.
2. Романов Ю.Н. Функциональный мониторинг компонентного состава тела, осанки и экспресс-анализа мочи студентов-кикбоксёров на этапе предсоревновательной подготовки мезоцикла // Вестн. ЮУрГУ. — 2011. — №39. — С. 34–36.
3. Ackland T.R., Lohman T.G., Sundgot-Borgen J. et al. Current status of body composition assessment in sport. Review and position statement on behalf of the ad hoc research working group on body composition health and performance, under the auspices of the I.O.C. medical commission // Sport med. — 2012. — Vol. 42, N 3. — P. 227–249.
4. Andreoli A., Celi M., Volpe S.L. et al. Long-term effect of exercise on bone mineral density and body composition in post-menopausal ex-elite athletes: a retrospective study // Eur. J. Clin. Nutr. — 2012. — Vol. 66, N 1. — P. 69–74.
5. Casals C, Huertas JR, Barranco-Ruiz Y, Franchini E. Cardiovascular risk in elite Spanish judo athletes. Archives of Budo. 2016; 12(1): 151–7.

## АДАПТИВНІ ЗМІНИ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ ПІД ВПЛИВОМ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДИНГОМ

Малюга С.С., Лук'янцева Г.В., Пастухова В.А., Олійник Т.М., Бакуновський О.М.  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Проблема адаптації до специфічної м'язової діяльності виступає в якості однієї з найважливіших у сучасній спортивній фізіології, а саме поняття адаптації у спорті трактується як зміна стану функціональних систем організму для досягнення більш високого рівня спортивної результативності. Адаптивні зміни підвищують здібність спортсмена до виконання специфічних рухових завдань, а характер і ступінь означених змін залежить від інтенсивності і тривалості фізичних вправ, методики тренування і частоти тренувальних дій, а також від генетичних передумов, рівня попередньої активності людини тощо. Кінцевим пристосувальним результатом процесу адаптації організму до фізичних і психо-емоційних навантажень у спорті є високий рівень функціональної підготовленості з підвищенням можливостей функціональних систем, які зумовлюють оптимальну фізичну працездатність. Систематичний вплив вправ, спрямованих на максимальний розвиток м'язів, посилення їх рельєфності і побудову еталонних пропорцій тіла, також призводить до специфічних змін морфофункціональної організації не лише органів і систем органів, які беруть участь у забезпеченні трофіки та нервово-гуморальної підтримки м'язової діяльності, а й певним чином змінює структурні і метаболічні характеристики самих скелетних м'язів.

**Мета дослідження.** Провести аналіз даних сучасної наукової літератури для систематизації відомостей щодо особливостей структурних і метаболічних перетворень скелетних м'язів під впливом систематичних занять бодібілдингом.

**Методи дослідження.** Були використані метод системного й порівняльного аналізу, контент-аналіз, бібліосемантичний метод вивчення актуальних наукових досліджень з питань морфо-функціональних змін скелетних м'язів у осіб, які систематично займаються бодібілдингом. Було опрацьовано відомості наукової літератури в наступних базах даних - Scopus, MEDLINE, PubMed, Google Scholar.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Бодібілдинг як різновид атлетичної гімнастики з високостатичним типом навантаження (>50% від максимального довільного скорочення) і середньо-динамічною інтенсивністю вправ (40 – 70% максимального споживання кисню) може слугувати благодатною сферою для вивчення адаптивних можливостей організму людини в умовах значних силових навантажень.

З морфологічної точки зору, фенотипові (індивідуальні) адаптивні зміни у структурі скелетних м'язів осіб, які практикують регулярні заняття бодібілдингом, проявляються у вигляді гіпертрофічних перетворень оптимального або максимального характеру, що є наслідком специфічних тренувальних подразників, особливостей харчування, особливостей нейро-гуморального забезпечення у відповідь на стресовий вплив тренувального процесу тощо [1]. На думку дослідників, найбільш визначальними факторами для виникнення пристосувальних адаптивних змін в умовах силових навантажень, є структурні гіпертрофічні зміни всередині м'язів, метаболічний стрес і ступінь механічної напруги м'язів під час тренування [2]. Варто відзначити, що саме останнє автори вважають основною рушійною силою гіпертрофічного збільшення м'язової маси, ключовою ланкою якого є збільшення біосинтезу структурних білків.

Зазначене зростання інтенсивності анаболічних процесів безпосередньо визначається опосередкованим впливом механічної напруги на внутрішньоклітинні месенджери, пов'язані з такими ключовими компонентами сигнальних шляхів, як серин/треонінова протеїнкіназа (mTOR), мітоген-активована протеїнкіназа (MAPK), а також активація кальциневрину із подальшою стимуляцією обміну кальцію [2, 3]. Значну роль у регулюванні біосинтезу структурних білків, що лежить в основі гіпертрофічної адаптації

скелетних м'язів при силових тренуваннях, відіграють також модуляція експресії генів і синтезу мікроРНК, опосередковані механочутливістю скелетно-м'язової тканини. Внаслідок багаторазового повторення механічної напруги за умов регулярних тренувань м'язова гіпертрофія виникає за рахунок суттєвого приросту м'язових скоротливих білків з одночасною регуляцією експресії генів, опосередковано через месенджерні рибонуклеїнові кислоти (mRNA) і мікроРНК (miRNA) [2 - 4]. Не дивлячись на той факт, що мікроРНК є невеликими некодуєчими фрагментами РНК, вони виступають як посттраскрипційні регулятори генної трансляції і слугують важливими факторами м'язової гіпертрофії при систематичних силових тренуваннях. Втім, варто відзначити, що глибинний механізм участі міРНК у реалізації і підтримці процесів гіпертрофії скелетних м'язів до сих пір остаточно не вивчений.

Функціональні можливості скелетних м'язів бодібілдерів порівняно з представниками інших силових видів спорту (пауерліфтерами, важкоатлетами тощо), не дивлячись на подібність розміру і рельєфу м'язів, мають різницю у здатності генерувати м'язову силу, яка часто виявляється нееквівалентною. Таким чином, відміни у м'язовій продуктивності виходять за рамки суто структурних змін і пов'язані з ультраструктурними функціональними складовими м'яза, оптимально адаптованими до регулярних силових тренувань [4, 5]. Досягнення і підтримка означених ультраструктурних змін має тимчасовий, зворотній характер - підтримання оптимальних гіпертрофічних змін потребує регулярних тренувань з обов'язковим урахуванням метаболічного і енергетичного забезпечення. У разі припинення регулярних тренувань досягнуті гіпертрофічні зміни поступово зникають.

Адаптивні зміни у скелетних м'язах бодібілдерів проявляються не лише у певних морфологічних трансформаціях. Регулярні силові навантаження, переважно ексцентричні, сприяють також метаболічній адаптації м'язових клітин. По-перше, наявність ремоделювання скелетних м'язів сприяє зростанню їх ємнісній потужності як депо для глікогену. Вторинним проявом синергічного метаболічного перетворення є посилення здатності м'язової тканини до екскреції потенційно небезпечних прозапальних чинників (інтерлейкінів, фактору некрозу пухлин тощо), продуктів обміну речовин (лактату тощо) [2, 5]. Зазначені пристосувальні зміни запобігають розвитку запальних реакцій у м'язовій тканині і покращують реалізацію процесів відновлення після важкої м'язової роботи.

**Висновки.** 1. Пристосувальні зміни скелетних м'язів осіб, які займаються бодібілдингом, визначаються як механізмами термінової біохімічної адаптації, так і довготривалими процесами структурних і ультраструктурних перетворень.

2. Довготривалі гіпертрофічні зміни опосередковані механо-чутливими внутрішньоклітинними молекулярними і генними механізмами, які визначають морфологічні перетворення м'язів шляхом посилення синтезу структурних білків. Означені механізми мають зворотній характер і поступово зникають у випадку припинення тренувань.

3. Пристосувальні зміни у скелетних м'язах бодібілдерів проявляються не лише у морфологічному ремоделюванні скелетно-м'язової тканини, а й у метаболічній адаптації м'язів, що сприяє кращому відновленню спортсмена після важких фізичних навантажень.

#### **Література.**

1. Платонов ВН. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2017;1:29–47.
2. Travis SK, Ishida A, Taber CB, Fry AC, Stone MH. Emphasizing Task-Specific Hypertrophy to Enhance Sequential Strength and Power Performance. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2020 Oct 27;5(4):76. doi: 10.3390/jfmk5040076.
3. Roberts MD, Haun CT, Vann CG, Osburn SC. Sarcoplasmic Hypertrophy in Skeletal Muscle: A Scientific “Unicorn” or Resistance Training Adaptation? *Front Physiol.* 2020;11:816.
4. Martino F, Perestrelo AR, Vinarsky V, Pagliari S, Forte G. Cellular Mechanotransduction: From Tension to Function. *Front Physiol.* 2018 Jul 5;9:824. doi: 10.3389/fphys.2018.00824.
5. Schoenfeld B, Grgic J. Evidence-Based Guidelines for Resistance Training Volume to Maximize Muscle Hypertrophy. *Strength Cond. J.* 2018, 40(4):101-7.

## ВПЛИВ АНТРОПОГЕННИХ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПРИРОДНОЇ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Павлова О.О. Осадча О.І.

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

**Вступ.** Спорт і навколишнє середовище тісно взаємопов'язані між собою. Для заняття спортом необхідна здорове навколишнє середовище. Роль екологічних факторів значно збільшується при додатковому впливі на організм фізичного навантаження. Підвищений загальний обмін речовин, високий обсяг дихання при заняттях фізичними вправами приводять до вступу в організм більшого, ніж в звичайних умовах, кількості хімічних екологонегативних факторів. Екологічне забруднення навколишнього середовища призводить до виснаження потенціалу імунологічної захисту і сприяє розвитку ендоекологічного синдрому втоми і ендоекологічної хвороби [4]

Особливої актуальності при вивченні несприятливого впливу на здоров'я факторів навколишнього середовища набувають хлорорганічні сполуки. Вони утворюються в процесі трансформації органічних сполук під впливом хлору в процесі обробки води на водопровідних спорудах. Діти особливо чутливі до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища внаслідок високої інтенсивності обміну речовин; морфофункціональної незрілості ферментативних систем печінки, нирок, кишечника, зниженої кислотності шлунка, підвищеної проникності шкіри і слизових оболонок. Доведен взаємозв'язок між біохімічними показниками та зміни неспецифічного (фагоцитоз) та і адшаптивного імунітету з концентраціями в крові хлорорганічних сполук у дітей [1.5].

**Мета дослідження.** Визначення впливу негативних факторів антропогенного походження, а саме хлорорганічні сполуки, на показники неспецифічної резистентності організму юних плавців.

**Методи дослідження.** Медико-біологічні, аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом листопада-грудня 2020-21 роках було обстежено 10 дітей, хлопчики які займаються плаванням в басейні на базі спортивної школи «Н2О». У всіх батьків або офіційних опікунів обстежених нами дітей було отримано добровільну інформовану згоду на проведення досліджень. Всім дітям було проведено дослідження вмісту малонового діальдегіду в слині як показник напруженості антиоксидантної системи організму. Визначення концентрації малонового діальдегіду (МДА) в крові і слині проводилося загальноприйнятим методом К. Jagi, заснованому на утворенні комплексного з'єднання з 2-тіобарбітуровою кислотою. інтенсивність забарвлення та визначали на спектрофотометрі «СФ-2000» на довжині хвилі 532 нм [2]. Показники функціональної активності моноцитів периферичної крові вивчали в НСТ-тест (тест відновлення нітросинього тетразолію) мікрометодом, що характеризує функціональний стан неспецифічної імунологічної резистентності[3]. Зразки крові (0,2 мл) для дослідження забирали загальнопризнаним способом в умовах медичного пункту. Дослідження проводили до та після тренування.

В результаті проведених досліджень нами встановлено, що у дітей обстеженої групи визначається підвищення вмісту малонового альдегіду в слині після тренування відносно вихідних значень в 1,24 рази, що є ознакою напруження функціонування антиоксидантної системи обумовлене накопиченням вільними радикалами в периферичній крові. При недостатності одного або декількох ланок антиоксидантної системи клітини неспецифічної імунологічної реактивності втрачають захист від дії вільних радикалів, що призводить до їх пошкодження, зниження функціональної активності та розвитку захворювання.

Нами були визначені показники функціональної активності моноцитів периферичної крові в НСТ-тесті. В результаті дослідження було встановлено зниження фагоцитарної активності

моноцитів після тренування у 7 з обстежених дітей. При цьому досліджувані показники були в 1,45 рази нижче вихідних значень. У 3 з обстежених показник не змінювався на протязі дослідження. Моноцити – основні ефекторні клітини в реалізації неспецифічної резистентності та регуляції адаптивного імунітету. Функціональне пригнічення цих клітин вільними радикалами призводить до зниження антимікробної резистентності організму та розвитку вторинних імунодефіцитних станів у юних спортсменів-плавців.

**Висновки.** Хлороганічні сполуки, які уворюються в процесі обробки води, сприяють порушенню оксидантного статусу організму; накопичення в сироватці крові вільних радикалів, ендотоксичних речовин призводить до пригнічення функціональних можливостей ефекторних клітин неспецифічної резистентності, що може бути причиною розвитку вторинних імунодефіцитних станів у юних спортсменів-плавців.

### **Література.**

1. Землянова МА, Федорова ЮВ, Кольдибекова ЮВ. Биохимические маркеры негативных эффектов у детей при воздействии хлорорганических соединений, поступающих в организм с питьевой водой. Здоровье населения и среда обитания. 2011;(9):33-37

2. Стальная ИД, Гаришвили ТГ. Метод определения малонового диальдегида с помощью тиобарбитуровой кислоты. Современные методы в биохимии / [Под ред. В. Н. Ореховича]. М: Медицина; 1977. 66-68.

3. Пастер ЕУ. Иммунология практикум. К.: Вища школа; 1989. 304 с.

4. Осадча ОІ, Імас ЄВ, Футорний СМ, Шматова ОО, Маслова ОВ. Роль екологічних факторів в розвитку патологічних процесів у спортсменів-велосипедистів. Спортивна медицина та фізична реабілітація. 2019;(1):43-47.

5. Siddique A, Saied S, Zahir E et al. Speciation and geospatial analysis of disinfection byproducts in urban drinking water. Int. J. Environ. Sci. Technol. 2014;(11):739-746.

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ, СПРИЧИНЕНОЮ ГОСТРИМ ПОРУШЕННЯМ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ (КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК)

Препіяло О.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Черепно-мозкова травма становить 30-40 % всіх травм і є однією з провідних причин інвалідизації та смертності населення України. За даними досліджень ми пересвідчуємося у збільшенні поширеності черепно-мозкових травм у світі від 1,8 до 6,7 на 1000 населення.

**Мета дослідження** – Теоретично обґрунтувати актуальність розробки комплексної програми фізичної терапії для покращення функціонального та когнітивного стану пацієнта з травматичним ураженням головного мозку в результаті падіння, першопричиною якого стало гостре порушення мозкового кровообігу (далі – ГПМК) для раннього та пізнього періоду відновлення.

### **Методи і організація дослідження:**

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури проблем фізичної реабілітації пацієнтів після ГПМК та ЧМТ; Клінічні: збір анамнезу, визначення стадії коми за шкалою Глазго, FOUR, Тест орієнтації і амнезії Галвестон, тестування спастичності м'язів за шкалою Ашфорта, визначення розумових здібностей за шкалою Когнітивного рівня функціонування Rancho, оцінювання досягнення цілей за ШДЦ та оцінка сили м'язів по ММТ; Психологічні: оцінювання когнітивних функцій за шкалою МоСА;

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Клінічний випадок, що взятий за основу даної роботи - молодий чоловік 32-х років. Пацієнт з комбінованою травмою головного мозку: дифузно аксональним ушкодженням, спричиненим гострим порушенням мозкового кровообігу, переломами плечової кістки, клубової кістки, та хаотичним та масивним кальцинуванням: поперекового відділу справа, м'яких тканин лівого передпліччя та плеча та клубово-поперекового м'язу. Пацієнт був в комі (ШКГ-6) з 30.08.18 по 09.10.18. Ліва рука з кістковою контрактурою, флексія в ліктьовому суглобі 90-110 градусів, пальці спастичні (4 бали за шкалою Ашфорда) та не активні. Права рука спастична (3 бали за шкалою Ашфорда), але рухлива. Процес кальцинації клубово-поперекового м'язу розпочався в останній тиждень перебування пацієнта у відділенні нейрореабілітації. Спочатку на шкірі в проекції клубово-поперекового м'язу з'являлись синці і пасивна флексія лівої ноги викликала сильний біль. Кальцинація завершилась приблизно через три місяці (що підтвердило дослідження КТ через півроку), максимальна флексія стегна була 90 градусів, за допомогою пасивного розпрацювання з часом збільшилась ще на 20 градусів. Через два місяці після повернення додому він переніс вітряну віспу, а ще за два місяці у пацієнта почали виходити каміння з нирок.

З 9.10.18 максимальна тривалість активності 2-3 хвилини, після чого пацієнт втрачав свідомість від 15 хвилин до години. Протягом годинного пацієнт міг бути в свідомості близько 6-10 хвилин, згодом цей час зріс до 20 хвилин. Пацієнт реагував на звуки, спостерігав, контактував з терапевтами та виконував завдання: розрізняв по кольорах та назвах предмети. Використовувався шийний фіксатор з розрізом для трахеостоми та ручна підтримка голови. Вертикалізація почалася вдома біля шведської стінки через два місяці після повернення додому. Кожен активний період фізичної реабілітації переривався операцією з видалення каміння з нирок (з лютого 2019 до серпня 2019 перенесено три операції з видалення каміння з нирок). 08.05.2019 знято трахеостому, але хворому треба робити пластику трахеї, так як отвір не заростає і заважає говорити. Пацієнт говорить не чітко, змазано і повільно, все чує, все розуміє, жартує. Афазія відсутня. Влітку наступного року (серпень-вересень 2019 року) пацієнт проходив курс реабілітації в відділенні нейрореабілітації міської клінічної лікарні 18. Пацієнт був активний, впізнавав персонал, жартував. В заняттях надавався акцент на ходьбу біля

поручня та вертикалізацію. Ліва нога пересувалася тільки пасивно, правий середній сідничний м'яз не активний, через це функціонально ліва кінцівка довша і ходьба коригувалась дуже повільно. М'язи кору слабкі, пацієнт не тримається самостійно, без підтримки не може пересуватися. Після проходження курсу реабілітації пацієнт знаходився на домашньому лікуванні. Навесні 2020-го року переніс коронавірус разом з родиною. Хвороба пройшла безсимптомно. З січня 2021-го року відновлено заняття з фізичним терапевтом. Пацієнт все ще не ходить самостійно, але долає близько 4-х поверхів пішки, з підтримкою гуляє на вулиці. За годину активного заняття може відпочити 3 рази по 5 хвилин. Є страх падіння, координація погана. Баланс по шкалі Берга 15 балів.

Програма фізичної терапії, що була заснована на МКФ. На ранньому етапі застосовувалися пасивні методи фізичної терапії: сидяча вертикалізація, пасивна розробка суглобів, позиціонування, пасивне навчання переверотам та підйому в сидяче положення. Використовувались когнітивні задачі різної складності в одночасному застосуванні з фізичними задачами, нейрофізіологічна фасилітація дихання, логопедичне навчання, стимуляція відновлення ковтання. В пізньому етапі відновлення застосовувалось навчання різних рухових задач за методом ПНФ: перевероти, самостійне сидання, тренування постурального контролю, тренування балансу та орієнтації в просторі, перехід з положення сидячи в положення стоячи, тренування ходьби, покращення пропріорецепції, збільшення витривалості до фізичного навантаження за рахунок аеробного навантаження. Навчання специфічних звуків та навчання селективних рухів та специфічних задач пов'язаних з балансом. Пересуванням, мовою та орієнтацією в просторі. Така програма дала змогу сфокусувати рухове навчання не лише на пошкоджених структурах та втрачених чи обмежених функціях, а й на активності в повсякденному житті та участі, соціалізації.

Після застосування розробленої програми були отримані такі результати:

за тестом орієнтації і амнезії Галвестон - 83 бали;

за тестом когнітивного рівня функціонування Rancho – рівень 7;

за мануальним м'язовим тестом (ММТ) (лише для нижніх кінцівок) – 12< місяців – ліва нога 2 бали, права нога 5 балів, права рука 5 балів, ліва рука 1 бал.

за шкалою балансу Берга – 25 балів;

за тестом спастичності м'язів Ашфорта – права кінцівка – 0;

за тестом когнітивного рівня MoCA – 24< місяців після травми – 28 балів.

за шкалою Досягнення цілей - +2 – результат набагато краще очікуваного.

**Висновки.** У процесі дослідження доведено, що складні випадки травматичного ушкодження головного мозку, що можуть бути спричинені додатковим порушенням на рівні мозку, як гостре порушення мозкового кровообігу, можуть піддаватися відновленню та перенавчанню та мати значний прогрес на рівні функції, активності та участі за рахунок розвитку нейропластичності в ході імпліцитного навчання та одночасного застосування, комбінації та чергування пропріорецептивних методик. Один клінічний випадок не дає можливості зробити повноцінний аналіз ефективності обраного підходу фізичної терапії, тому нам потрібно проводити більше досліджень відновлення пацієнтів зі складними черепно-мозковими травмами, для оцінки та корекції програми фізичної терапії на різних етапах відновлення.

### Література.

1. Frati A, Cerretani D, Fiaschi AI, Frati P, Gatto V, La Russa R, Pesce A, Pinchi E, Santurro A, Fraschetti F, Fineschi V. Diffuse Axonal Injury and Oxidative Stress: A Comprehensive Review. *Int J Mol Sci.* 2017 Dec 2;18(12):2600. doi: 10.3390/ijms18122600. PMID: 29207487; PMCID: PMC5751203
2. Pin-Barre C, Laurin J. Physical Exercise as a Diagnostic, Rehabilitation, and Preventive Tool: Influence on Neuroplasticity and Motor Recovery after Stroke. *Neural Plast.* 2015;2015:608581. doi: 10.1155/2015/608581. Epub 2015 Nov 23. PMID: 26682073; PMCID: PMC4670869.



## **ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЛЬНИХ МЕТОДІВ ОСВІТИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ОСІБ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ**

Савіна О. Ю. Опря С. А.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна  
Поволзький державна академія фізичної культури, спорту і туризму, м. Казань, Росія*

**Вступ.** Останнім часом спостерігається значне омолодження хворих, які перенесли інсульт, а в віці після 45 років кожне десятиліття число інвалідів у відповідній віковій групі подвоюється [1]. Питання профілактики інсульту і загальноприйняті підходи в методиці реабілітації після інсульту розглянуті широко й докладно авторами [2-3]. Однак, успішність реабілітації осіб у віці 30-55 років залежить безпосередньо від сукупності заходів, що включають, поетапне, послідовне і безперервне застосування методик та інструментів, націлених на вертикалізацію тіла з урахуванням формування загального центру ваги. Порушення рухових функцій – одна з основних причин інвалідизації пацієнтів після інсульту. Розлади рухів хворих після інсультів нерідко обумовлені підвищеним м'язовим тонусом, який призводить до порушення виконання простих рухів, до зниження рівня повсякденної життєвої активності та, відповідно, до порушення якості життя [2]. Крім того, пацієнти зі спастичністю мають підвищений ризик падінь, переломів, у них нерідко виникають контрактури, деформації кінцівок, больові синдроми, пролежні, розлади функцій тазових органів і т. д. Для профілактики спастичності й для боротьби з цими ускладненнями від інсульту зазвичай використовують фізичні, фізіотерапевтичні та медикаментозні методи та засоби [3]. Але, крім зазначених, у формуванні адекватної рухової активності в осіб після ішемічного інсульту важливу роль відіграє навчання і засвоєння матеріалу, яке передається від педагога й може бути засвоєно самостійно, шляхом впровадження інформальних методів навчання.

**Мета дослідження** – дослідити можливість і доцільність впровадження інформальних методів навчання для реабілітації осіб після перенесення ішемічного інсульту.

Інформальна освіта є загальним терміном для освіти за межами стандартного освітнього середовища, до неї відноситься індивідуальна пізнавальна діяльність, що супроводжує повсякденне життя і не обов'язково носить цілеспрямований характер; спонтанна освіта, що реалізуються за рахунок власної активності індивідів в навколишньому його культурно-освітньому середовищі; спілкування, читання, відвідування закладів культури, подорожі, засоби масової інформації і т. д., коли дорослий перетворює освітні потенціали суспільства в дієві фактори свого розвитку, результат повсякденної робочої, сімейної та дозвільної діяльності [4].

Така освіта може відноситися до різних форм альтернативної освіти, як наприклад: самонавчання, волонтерський рух, засоби масової інформації (включаючи інтернет, телебачення, відео ігри, журнали і т. і.), бібліотеки і т. п. Неофіційні педагоги працюють у багатьох областях, як з окремими особами, так і групами, які мають бажання розвиватися в якомусь напрямку з ними, це також притаманне і реабілітації осіб після перенесення ішемічного інсульту.

Термін «інформальна освіта» часто зустрічається в роботах теоретиків в області загальних проблем освіти, ніж в практичній роботі. Основною відмінністю інформальної освіти від формальної і неформальної полягає в тому, що процес набуття знань протікає не в установах системи освіти, а в інших соціальних інститутах (в родині, на роботі, в інших формальних і неформальних об'єднаннях). Процес є багатоплановим, а його структура збігається зі структурою життєдіяльності людини. Незважаючи на відсутність систематизації видів інформальної освіти, до основних можна віднести: навчання методом проб і помилок, стихійне самоосвіта, взаємонавчання в ході спільної роботи, отримання інформації із засобів масової інформації, робота під керівництвом досвідченого фахівця, заняття аматорською художньою діяльністю та інші.

Інформальна освіта (самоосвіта) – це освіта, яка передбачає самоорганізоване здобуття особою певних компетентностей, зокрема під час повсякденної діяльності, пов'язаної з професійною, громадською або іншою діяльністю, родиною чи дозвіллям [4]. Така навчальна діяльність не обов'язково цілеспрямована та структурована, не фіксується документально, але

сприяє розширенню професійних знань та умінь і є однією з ключових компетентностей особистості.

До форм інформальної освіти відносяться [4]: одноразові лекції, відеоуроки, медіа-консультації, спілкування в сім'ї, з колегами, читання спеціалізованих журналів, телебачення, відео, незаплановані випадкові бесіди, робота з волонтерами. Плюсом такої освіти є її загальнодоступність – її можна отримати, де завгодно.

Використання інформальної освіти шляхом впровадження методів навчання для реабілітації осіб після перенесення ішемічного інсульту може дати позитивний результат і допомогти систематизувати знання та вміння отримані від методистів і лікарів-реабілітологів в напрямку навчання та постановки вертикалізації тіла з урахуванням формування загального центру ваги, а також профілактики завороту ступні паретичної ноги, щоб уникнути формування ходи Верника-Манна.

Такий підхід має на меті надання необхідної освітньої інформації, яка спрямована на формування знань та шляхом самооцінки та допомоги спеціалістів, виявлення причинно-наслідкових зв'язків виникнення невдач у навчанні та постановці вертикалізації тіла. Він актуалізує розвиток здатностей пацієнта до самовдосконалення, самореалізації і застосування цієї здатності до формування навичок та умінь для досягнення позитивного реабілітаційного ефекту, а також сприяє формуванню особистісної оцінки роботи з відновлення функцій після ішемічного інсульту. В. Фрицюк вважає, що інформальна освіта запускає у дію такий механізм рефлексії як об'єктивація. За його словами, ця функція актуалізує прагнення пацієнта розглядати різні прояви навколишнього середовища як ситуації для власного саморозвитку, порівнювати свої успіхи і досягнення своїх колег, свій помилковий досвід з помилками і прорахунками найближчого оточення. Окрім цього інформальна освіта має складові адаптаційні, щодо розвитку можливостей пристосування до нових вимог; формотворчі, бо пацієнт набуває нових знань, умінь, навичок з розширенням або трансформацією поставлених цілей; розвиваючі, які розглядаються, як поступове збагачення діяльних здібностей людини та її духовного світу; коригувальні – через зміну поведінки та стереотипів мислення, а також можливість подолання деформацій особистості.

**Висновки:** Практика показує, що, використання інформальних методів освіти для формування адекватної рухової активності в осіб після ішемічного інсульту дозволяє збільшити ефективність реабілітації й підвищити морально-психологічну підготовленість пацієнта до виконання вправ, за рахунок інформатизації та набутих знань і умінь, що надалі сприяє поліпшенню медичних і соціально-трудоових показників лікування.

### **Література.**

1. Омоложение инфарктов миокарда и инсультов: современные методы профилактики. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/omolozhenie-infarktov-miokarda-i-insultov-sovremennye-metody-profilaktiki> (дата звернення 16.04.2021)

2. Аманова Э. О., Ковальчук В. В., Миннуллин Т. И., Кантеева Л. Э. Мышечная спастичность и болевые синдромы после инсульта в практике клинициста. 2016. № 12 (129). Часть II. С. 23–26. URL: <https://journaldoctor.ru/catalog/meditsinskaya-reabilitatsiya/myshechnaya-spastichnost/>

3. Реабилитация двигательной активности пациентов в постинсультном периоде: практическое руководство для врачей / В.Я. Латышева, Д.А. Чечетин, Н.М. Ядченко, О.А. Иванцов, В.В. Федоров, А.С. Барбарович, А.Е. Филюстин, Н.М. Иванова. — Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», УО «ГГМУ», 2015. 78 с.

4. Бугайчук, К.Л. Формальное, неформальное и информальное дистанционное обучение / К.Л. Бугайчук // Материалы XX юбилейной конференции представителей региональных научно-образовательных сетей *RELARN-2013*. Санкт-Петербург, 2013. С. 114-121.

5. Формальна, неформальна та інформальна освіта: що вибрати та як поєднати? URL: <http://teach-hub.com/formalna-neformalna-ta-informalna-osvita-vchitelya/>

## ВІДНОВЛЕННЯ ХОДЬБИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ГОСТРОМУ ПОРУШЕННІ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ З PUSH-СИНДРОМОМ.

Свириденко І. Ю.

*Олександрівська клінічна лікарня, Київ, Україна.*

**Актуальність:** Судинні захворювання головного мозку, до яких в першу чергу відносяться інсульт, стають останніми роками однією з найважливіших медико-соціальних проблем, оскільки завдають величезного економічного збитку суспільству, будучи причиною тривалої інвалідизації і смертності.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно реєструється 100-300 випадків інсульту на кожні 100,000 населення. В Україні цей показник складає 250-300 випадків серед міського населення, і 150-170 серед сільського. За даними європейських дослідників, на кожні 100 тис. населення припадає 600 хворих з наслідками інсульту, з них 360 (60%) є інвалідами. Інвалідизація після інсульту пов'язана з важкими руховими розладами, що виявляються у вигляді зміни м'язового тону, парезів і паралічів, порушень функції ходьби.

**Мета роботи:** науково обґрунтувати застосування заходів фізичної терапії для відновлення ходи у хворих на інсульт з push - синдромом.

**Матеріали та методи:** На основі аналізу літературних досягнень було встановлено, що теоретичні джерела добре висвітлюють методи діагностики та фізичної терапії. Аналіз наукової літератури вказує на ураження таламо-потилоочної ділянки мозку внаслідок порушення мозкового кровообігу. Існуючі напрацювання вимагають подальшого вдосконалення для підвищення ефективності процесу фізичної терапії.

На основі проведеного обстеження і певних порушень у пацієнтів розробили алгоритм застосування заходів фізичної терапії спрямований на зміцнення покращення постурального контролю і поліпшення ходьби та координації у людей з синдромом відштовхування.

У змінах показників функціональної класифікації ходьби, шкала оцінки синдрому відштовхування та шкала латеропульсії Берка, спостерігалася тенденція до поліпшення. А саме: значно покращилися результати в шкалі оцінки синдрому відштовхування, шкала латеропульсії Берка, а також функціональної класифікації ходьби. Результати тестування показали що при зниженні балів у шкалах шкала клінічної оцінки синдрому відштовхування та шкала латеропульсії берка зростає рівень за функціональною класифікацією ходьби. Відновлення досягли всі пацієнти але у певних групах була різна тривалість відновлення.

Відповідно до результатів дослідження динаміки показників та з метою проведення оцінки ефективності розробленої програми фізичної терапії, планові обстеження пацієнтів з визначенням усіх досліджуваних параметрів проводилося кожного тижня, протягом 1 місяця після початку захворювання, всього у дослідженні прийняло участь 40 пацієнтів, на першому тижні відновилося 24 пацієнти що складає 60% групи, на другому тижні 10 що складає 25% від групи а на третьому тижні 6 пацієнтів це 15% від загальної групи.

Результатами динаміки синдрому відштовхування за клінічною шкалою оцінки «синдрому відштовхування» показали достовірне покращення у групі, але з різною швидкістю відновлення, зниження показників відбулося у 3.0 бала серед пацієнтів, тому якщо на початку у пацієнтів було  $3 \pm 0,5$  балів то при закінченні реабілітації це було 0 балів що показує високу результативність реабілітаційного втручання. Результати динаміки синдрому відштовхування також фіксувалися за допомогою «Шкала латеропульсії Берка», показники за цією шкалою якщо на початку це були  $15 \pm 1$  та на після реабілітації  $0 \pm 1$  балів тобто різниця у 15 балів. Динаміка результатів за функціональною класифікацією ходьби досить конкретно показує результати того як покращилась хода з 1 рівня піднялась на  $5 \pm 1$  рівень.

**Висновок:** Пацієнт з гострим порушенням мозкового кровообігу у якого проявляється такий функціональний дефіцит як синдром відштовхування то потрібно використовувати стандартизовані шкали для оцінки рівня синдрому відштовхування щоб правильно сформулювати програму реабілітації, це дуже важливо і щоби дійсно переконатися що це саме це порушення краще використовувати шкалу латеропульсії Берка, і доволі чітко порівнювати результати досліджень.

Методика фізичної терапії з супротивним нахилом при таких порушеннях як синдром відштовхування є основним ефективним методом який добре себе показав як ефективний.

#### **Література.**

1. D'Aquila MA, Smith T, Organ D, Lichtman S, Reding M. Validation of a lateropulsion scale for patients recovering from stroke. *Clin Rehabil.* 204;18:102-107. Burke Rehabilitation Hospital 785 Mamaroneck Avenue White Plains, New York 10605
2. Lafosse C, Kerckhofs E, Vereeck L, Troch M, Van Hoydonck G, Moeremans M, Sneyers C, Broeckx J, Dereymaeker L. Postural abnormalities and contraversive pushing following right hemisphere brain damage. *Neuropsychol Rehabil.* 2007 Jun;17(3):374-96. doi: 10.1080/09602010601058854. PMID: 17474062.
3. Li H, Wei N, Zhang L, Liu X, Han J. Body lateropulsion as the primary manifestation of medulla oblongata infarction: a case report. *J Int Med Res.* 2020 Nov;48(11):300060520970773. doi: 10.1177/0300060520970773. PMID: 33203280; PMCID: PMC7682223.
4. The European Stroke Organisation (ESO) Executive Committee and the ESO Writing Committee. Guidelines for management of ischaemic stroke and transient ischaemic attack 2008 // *Cerebrovascular Disorders.* 2008; 25 (5): 457-507.
5. Yeo SS, Jang SH, Oh S, Kwon JW. Role of diffusion tensor imaging in analyzing the neural connectivity of the parieto-insular vestibular cortex in pusher syndrome: As case report. *Medicine (Baltimore).* 2020 Apr;99(16):e19835. doi: 10.1097/MD.00000000000019835. PMID: 32312005; PMCID: PMC7220494.

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ІЗ СЕНСОМОТОРНОЮ АФАЗІЄЮ ВНАСЛІДОК ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ**

Сибірякін Я.В., Балаж М.С.

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

**Вступ.** Інсульт, або гостре порушення мозкового кровообігу (ГПМК) сьогодні є основною соціально-медичною проблемою неврології. Щорічно в світі церебральний інсульт переносять майже шість мільйонів осіб (за даними ВООЗ, у розвинутих країнах світу щорічно реєструють від 100 до 300 інсультів на кожні 100 тис. населення), а в Україні більше 125 тис. [3].

Слід зазначити, що 35,5 % мозкових інсультів трапляються в осіб працездатного віку. Більшість пацієнтів, що перенесли інсульт і вижили, стають неповносправними, а 20–25 % із них до кінця життя потребують сторонньої допомоги у повсякденному житті [2].

Важливими предикторами, що дозволяють судити про можливість відновлення функціональної активності хворого та досягнення ним доінсультного рівня, є нейропсихологічні порушення, такі як афазія, апраксія та розлади регуляторних функцій.

Афазія – повна або часткова втрата мови, обумовлена локальним ураженням головного мозку. Афазія – один з найбільш важких наслідків мозкових уражень, при якому порушуються всі види мовленнєвої діяльності. Сенсомоторна афазія – розлад мовного мислення, що виявляється як порушенням розуміння зверненої до хворого мови, так і дефектами власної.

Для людини, як високо соціальної істоти, можливість транслювати свої думки і почуття оточуючим і розуміти звернені до неї слова є однією з базових потреб. Мова – це одна з найважливіших вищих психічних функцій, яка організовує і пов'язує інші психічні процеси, такі як сприйняття, пам'ять, мислення, увага. З іншого боку, мовна функція є одним з найбільш складно організованих фізіологічних процесів в організмі, оскільки вимагає одномоментної участі зорового, слухового, рухового і кінестетичного аналізаторів, узгодженої діяльності одразу декількох коркових центрів, повноцінної периферичної іннервації м'язів язика, гортані, м'якого піднебіння, правильної координації дихання і вимови звуків [1].

Наявність сенсомоторної афазії значною мірою ускладнює процес фізичної терапії пацієнтів після інсульту, проте на сьогодні дана проблема розглядається лише в контексті роботи логопедів, або психологів., що обумовлює актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження.** Визначити підходи до застосування заходів фізичної терапії в осіб із сенсомоторною афазією внаслідок гострого порушення мозкового кровообігу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; методи клініко-неврологічного обстеження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили на базі комунального некомерційного підприємства «Олександрівська клінічна лікарня м. Києва». Було обстежено 62 пацієнта з гострим порушенням мозкового кровообігу, ускладненим мовними порушеннями.

За даними первинного обстеження було виявлено значне порушення мобільності пацієнтів та їхньої активності у повсякденному житті. Також при обстеженні виявлені проблеми у комунікації, які значно впливають на процес реабілітації, ускладнюючи роботу фізичного терапевта.

Аналіз наукової літератури виявив, що терапія мови та мовлення (логотерапія) є основним науково обґрунтованим підходом в реабілітації пацієнтів із сенсомоторною афазією. Наявні деякі дані про дослідження фармакологічних засобів, які б впливали на покращення стану таких пацієнтів. Також є інформація і про вплив різних видів стимуляцій, наприклад транс-краніальна магнітна стимуляція. Проте у доступній літературі не виявлено робіт, які б могли обґрунтувати особливість застосування заходів фізичної терапії пацієнтів із сенсомоторною

афазією внаслідок ГПМК. Хоча важливу роль у відновленні, компенсації або адаптації втрачених функцій відіграє саме фізичний терапевт [4].

Тому на основі даних аналізу літератури та первинного обстеження пацієнтів із сенсомоторною афазією внаслідок ГПМК було визначено основні підходи до роботи фізичного терапевта із тематичним контингентом. Основна увага була зосереджена на способі передачі інформації від фізичного терапевта до пацієнта. Дана інформація повинна надати розуміння пацієнту, що йому потрібно виконати, та полегшити цим засвоєння нових рухових навичок.

Людина отримує інформацію із зовнішнього світу через зоровий, слуховий, та кінестетичний аналізатори. Але у пацієнтів із сенсомоторною афазією спостерігається порушення сприйняття інформації через слуховий аналізатор. Тому для них було розроблено алгоритм застосування заходів фізичної терапії, який ґрунтується на використанні сприйняття інформації через зоровий аналізатор та кінестетичні відчуття, а саме: показ дії, яку пацієнт повинен виконати, і фізична фасилітація функціональних рухів. Терапевт спершу пасивно робить рух замість пацієнта, в подальшому очікуючи, що пацієнт сприйме цю інформацію через кінестетичне відчуття і буде повторювати рух разом із терапевтом. Для візуалізації руху терапевт приймає вихідне положення, з якого повинен починатись рух, та впевнившись що пацієнт дивиться, демонструє його пацієнтові декілька разів. Після демонстрації, терапевт підходить до пацієнта та пасивно здійснює той самий рух вже з тілом пацієнта. При відчутті того, що пацієнт починає повторювати цей рух, терапевт поступово зменшує допомогу та при правильному виконанні повністю припиняє фасилітувати рух.

Описаний підхід суттєво полегшує комунікацію між фізичним терапевтом та пацієнтами із сенсомоторною афазією. Передбачається, що застосування даного підходу також буде сприяти підвищенню ефективності фізичної терапії у тематичного контингенту пацієнтів.

**Висновки.** Проблеми в комунікації між фізичним терапевтом та пацієнтом із сенсомоторною афазією призводять до необхідності тривалого лікування, часто подальшої інвалідизації, та залежності пацієнта у повсякденному житті від допомоги сторонніх осіб. На основі аналізу літератури та первинного обстеження пацієнтів із сенсомоторною афазією внаслідок ГПМК було розроблено алгоритм застосування заходів фізичної терапії для пацієнтів із мовними порушеннями, який ґрунтується на використанні сприйняття інформації через зоровий аналізатор та кінестетичні відчуття. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності запропонованого підходу.

### **Література**

1. Курушина ОВ, Барулин АЕ, Куракова ЕА, Агаркова ОИ. Речь после инсульта: виды нарушений и их коррекция. *Лекарственный вестник*. 2017;1(65):3-8.
2. Мицкан Б, Єдинак Г, Остапак З, Грицуляк Б, Мицуан Т. Інсульт: різновиди, фактори ризику, фізична реабілітація. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012;3(19):295-302.
3. Мищенко ТС. Епидемиология цереброваскулярных заболеваний и организация помощи больным с мозговым инсультом в Украине. *Український вісник психоневрології*. 2017;25(90):4-22.
4. Сибірякін ЯВ, Балаж МС. Проблема реабілітації осіб із сенсомоторною афазією внаслідок гострого порушення мозкового кровообігу з позиції фізичного терапевта. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020;(1):132-136.

## ДІЄВА ПРАКТИКА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ У ВОДІ

Соверда І.Ю.

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

**Вступ.** Прогрес людства у всіх сферах життєдіяльності забезпечив нас безліччю можливостей і перспектив, проте такі темпи, з якими ми живемо з кожним роком все частіше починають негативно віддзеркалюватися на стані нашого здоров'я, і загалом – якості життя. Науковці медицини, психології, фізичної культури і спорту та інших сфер [1-4] «б'ють на сполох», оскільки наш організм не витримує такого фізичного, розумового і емоційного навантаження і все це призводить до стрімкого омолодження захворювань всіх систем організму, і зокрема – нервової системи.

Яскравим підтвердженням цих даних є результати дослідження науковців [2, 3], які констатують стійку тенденцію до збільшення захворювань центральної нервової системи серед школярів.

У своїх дослідженнях Аткінс Р., Бафф Ш. переконують, що від етапу зародження хвороби і її прояву або діагностування лікарями проходить близько 20 років, а таке явище називають «правилом двадцяти років» [1]. Отже, корінь недуги походить від дитячого або юнацького віку. Очевидно абсолютно нормальним є явище проявлення у людини симптомів такої старечої хвороби як Паркінсона у віці до 40 років, яке супроводжується відмиранням 60-80 % допамінергійних нейронів [4].

Парадоксальним і суперечливим, на нашу думку є те, що людство давно і успішно вивчає простори космосу, проте до тепер не може розгадати і винайти ліки, які б надали можливість вилікувати людей із такими нейродегенеративними недугами як Паркінсона та Альцгеймера. Серед чотирьох груп засобів, які класифікуються науковцями у боротьбі із хворобою Паркінсона, а саме – народні засоби, фізичні вправи, медитація та аутотренінг, медикаменти, вважаємо другим – найдоступнішим і безпечнішим для організму людини.

Виконання фізичних вправ у воді для людей із таким захворюванням – це найоптимальніший вид рухової активності, оскільки серед перших супутніх ознак у анамнезі (акінезія, скутість рухів, слабкість, порушення сну), під дією властивостей водного середовища такі заняття, в першу чергу, будуть нетравматичними і комфортними для їхнього виконання.

**Мета дослідження** – доведення ефективності властивостей водного середовища для людей із хворобою Паркінсона як варіант боротьби з недугою та спосіб покращення якості життя.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; систематизація, порівняння, узагальнення теоретичної інформації; спостереження, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Давно доведеним є факт, що тіло людини більше ніж на 60 % складається з води, на 34 % з органічних речовин, на 6 % - з неорганічних. Тому комфортність перебування людини у водному середовищі, на нашу думку – беззаперечно логічний стан.

Вода – це унікальна субстанція, яка наділена певними видовими властивостями, що впливають на організм людини і, відповідно, кардинально будуть відрізнятися заняття у ній по дії і ефективності у порівнянні із заняттями на суші.

Розглядаючи властивості водного середовища варто відмітити такі чотири елементи, які в сукупності будуть виконувати комплексну і позитивну дію у підтриманні і здоров'язбереженні людини із хворобою Паркінсона (таблиця 1):

*Таблиця 1*

### Дія на організм людини властивостей води

<i>Властивість води</i>	<i>Дія на організм людини</i>
Виштовхування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Відчуття невагомості і плавучості для тіла людини;</li> <li>• Послаблюється гравітаційне тяжіння тіла, на 30 % зменшується відчуття ваги тіла;</li> <li>• Знімається навантаження з опорно-рухового апарату – хребта, суглобів;</li> <li>• Долання сили виштовхування сприяє швидкому покращення м'язового тонусу;</li> <li>• Безпечність через сповільнення і плавність рухів;</li> <li>• Збільшення енергозатрат (для людей з надлишковою вагою).</li> </ul>
Опір	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опір води при переміщенні тіла від 4 до 42 разів більше як на суші (залежить від швидкості, площини поверхні, величини важеля, інтенсивності);</li> <li>• Підвищується витривалість і координація рухів (реабілітація хворих);</li> <li>• Максимальне задіяння всіх груп м'язів (для рівноваги).</li> </ul>
Гідростатичний тиск	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Покращується циркуляція крові, всі органи більше отримують кисень;</li> <li>• Покращується робота серцево-судинної системи, серце менше піддається стресовому впливу;</li> <li>• Стимулюється відтік крові, зменш. ризик застою крові (варикозу);</li> <li>• Масаж, що покращує стан шкіри, знімає емоційну збудженість, дратівливість, зміцнюють нервова система</li> </ul>
Теплопровідність	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тіло в 4 рази швидше охолоджується у воді чим на суші, збільшуються енергозатрати для регуляції температури тіла</li> <li>• При зануренні у воду відбувається короткочасне звуження судин і підняття тиску, але при роботі все нормалізується</li> </ul>

**Висновки.** Отже, на етапі глибоко вивчення цієї хвороби, коли ще не винайдено ліків, з якими людина могла б одужати і подолати хворобу Паркінсона, дуже важливо підтримувати якість життя, нормальне самопочуття і дієздатність за допомогою спеціально організованої рухової активності. Враховуючи те, що в анамнезі людини із хворобою Паркінсона, звичайно в залежності від стадії розвитку захворювання можуть зустрічатися такі порушення як акінезія і скутість рухів, погіршення координації та балансування, підвищення пітливості, порушення сну, закрепи, депресії, слабкість, тривога, розлади вегетативної нервової системи (поступальне запаморочення, сіалорея, нетримання сечі, сексуальна дисфункція), когнітивні зміни та інші ознаки вважаємо, що вода є унікальним, а головне безпечним і комфортним середовищем для цієї верстви населення. Важливим і обов'язковим є те, щоб побудова таких занять здійснювалася кваліфікованими спеціалістами, під наглядом і показаннями профілюючого лікаря.

#### Література.

1. Аткинс Р., Бафф Ш. Омолаживающее питание / пер. с англ. А. Н. Гордиенко. – Минск: Попурри, 2012. – 432 с.
2. Власова Т.А, Певзнер Н.С. О детях с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 1973. – 175 с.
3. Ерніязова В.В. Виховання молодших школярів з нейротичними ускладненнями: дис. ... канд. пед. наук. – К.: Інститут спеціальної педагогіки АПН України, 2003. – 290 с.
4.  $\alpha$ -Synuclein and dopamine at the crossroads of Parkinson's disease / L. L. Venda, S. J. Cragg, V. L. Buchman, R. Wade-Martins // Trends Neurosci. – 2010. – Vol. 33. - № 12. – P. 559-568.



## **ВПЛИВ ВИСОКОПРОТЕЇНОВОЇ ДІЄТИ У ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ ГЕНОТИПАМИ ГЕНА РЕЦЕПТОРА МЕЛАНОКАРТИНУ 4 ТИПУ ІЗ ОЖИРІННЯМ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

Теличко К., Порадун Ю.М., Мазур Ю.Ю., Андреева О.В., Дроздовська С.Б.

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

Вступ. Ожиріння представляє серйозну загрозу для здоров'я, що на тлі наростання маси тіла, гіподинамії і переїдання, супроводжується порушенням у всіх органах і системах та численними захворюваннями. Вагомими факторами у профілактиці та менеджменті ожиріння є збалансоване раціональне харчування та залучення до занять оздоровчим фітнесом.

Нещодавно встановлено, що генетичні особливості людини, зокрема алельні варіанти низки генів, можуть модулювати дію нутрієнтів на організм. Згідно даних літератури, поліморфізми генів, білкові продукти яких впливають на харчову поведінку, можуть викликати зміни апетиту і, як наслідок, розвиток ожиріння. До таких генів належать гени гормонів насичення та голоду, а також гени, білки яких впливають на стан нейронів харчового центру гіпоталамуса. Зокрема, доведено, що поліморфізми гена *MC4R* сприяють посиленню почуття голода, підвищенню апетита і, тим самим, призводять до розвитку ожиріння. Відомо, що поєднаний вплив фізичних навантажень та дієти призводить до зменшення маси тіла і ступеня ожиріння. Але вплив характеру дієти та фізичних вправ на осіб із різними генотипами гена *MC4R* не досліджувався.

Мета дослідження - дослідити вплив поєднаної дії високопротеїнової дієти та 2 програм занять оздоровчим фітнесом на антропометричні та функціональні показники у жінок з ожирінням з різними генотипами

Методи дослідження. З метою визначення морфологічного статусу обстежуваних жінок, вимірювалися такі показники: довжина тіла, маса тіла, охватні розміри, розраховали індекс маси тіла (ІМТ). Визначення рівня основного обміну проводилось методом непрямой респіраторної калориметрії. Для визначення складу тіла використовували метод біоімпедансометрії. Функціональний стан систем організму визначали за допомогою функціональних проб Руф'є, Штанге, Генча, орто- та кліностатичної проби. Всі обстежувані були рандомно поділені на 2 групи та виконували 2 види програм оздоровчого фітнесу: 1) Zumba; 2) силовий фітнес (функціональні тренування).

Результати дослідження та їх обговорення. 3-х місячні програми поєднання високопротеїнової дієти та 2-х видів оздорочих занять (танцювальний та силовий фітнес) призвели до зниження маси тіла та покращення антропометричних та функціональних показників в обох групах. В групі танцювальної аеробіки маса тіла знизилася в середньому на 10,7 кг (на 12,2%), що на 8,8 кг (10,1%) істотніше, ніж в групі силового фітнесу, а обхоплювальної розміри тіла зменшилися в області галії на 6,3% (5,0 см), стегон - на 5,7% (6,5 см) істотніше, ніж в учасниць групи силового фітнесу ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ). У жінок, носіїв С-алеля відбулися менш значущі зміни у масі тіла, індексі маси тіла, відсотках жирової тканини, що очевидно пов'язано із впливом поліморфізму на експресію гена і підвищеному впливу на апетит.

Висновки. Генетичні чинники вносять внесок у механізми відповіді організму на нутрієнти та, як наслідок, на ефективність застосування дієт та програм оздоровчого фітнесу. До генів, що впливають на розвиток ожиріння, за даними сучасних досліджень, належить більше 100 генів-кандидатів, серед них гени *FTO* та *MC4R*. С-алель Т/С поліморфізму (*rs17782313*) гена *MC4R* шляхом підвищення експресії гена і посилення відчуття голоду, збільшення споживання їжі, призводить до менш виразливих змін у ІМТ та % жирової маси,

до зниження ефективності програми поєднаного застосування високопротеїнової дієти та оздоровчого фітнесу в цілому.

**Література.**

1. Mărginean C, Mărginean CO, Iancu M, *et al.* MC4R and ENPP1 gene polymorphisms and their implication in maternal and neonatal risk for obesity. 2019; *Sci Rep* **9**, 10858.
2. Speliotes EK, Willer CJ, Berndt SI, Monda KL, Thorleifsson G, Jackson AU, Loos RJ, *et al.* Association analyses of 249,796 individuals reveal 18 new loci associated with body mass index. *Nat Genet.* 2010 Nov;42(11):937-48.
3. Qi L, Kraft P, Hunter DJ, Hu FB. The common obesity variant near MC4R gene is associated with higher intakes of total energy and dietary fat, weight change and diabetes risk in women. *Hum Mol Genet.* 2008 Nov 15;17(22):3502-8.
4. Yu K, Li L, Zhang L, Guo L, Wang C. Association between MC4R rs17782313 genotype and obesity: A meta-analysis. *Gene.* 2020 Apr 5;733:144372.

## АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ ТА КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Терещенко Т. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, Київ, Україна

**Вступ.** Одними з параметрів, що визначають функціональний стан організму футбольних арбітрів є антропометричні характеристики та показники складу тіла. Надлишковий вміст жиру в організмі негативно впливає на фізичні якості (швидкість, витривалість, координацію, рухливість, стрибучість) та, відповідно, результати спортивної діяльності [1, 3]. В той же час надмірне відкладення жиру в животі (абдомінальний тип ожиріння) призводить до метаболічних порушень (зниженню чутливості рецепторів до інсуліну та порушення вуглеводного обміну, дисліпопротеїдемії, порушенню обміну пуринів), підвищенню артеріального тиску та ін. Дуже важливо, щоб фізична працездатність та стан здоров'я арбітрів не погіршувалися з віком. Це зможе гарантувати психологічну стійкість під час суддівства матчів, набуту арбітром з досвідом [4]. Жирова маса є найбільш мінливим компонентом складу тіла людини та піддається корекції за допомогою дієти та фізичних вправ.

**Мета дослідження.** Дослідити склад тіла футбольних арбітрів високої кваліфікації та особливості їх харчування.

**Методи, організація досліджень.** В обстеженні прийняли участь 93 футбольних арбітрів високої кваліфікації, чоловіки, віком від 23 до 45 ( $31,84 \pm 0,54$ ) років, що судять футбольні матчі Першої, Другої та Вищої ліг. Для оцінки складу тіла використовували біоімпедансний монітор компанії Omron модель BF-511. Прилад дозволяє оцінити наступні параметри: масу тіла, відносний вміст жиру в організмі, рівень вісцерального жиру, м'язової тканини. За даними анкетування проводився аналіз харчування футбольних арбітрів.

**Результати дослідження.** Середні значення показників антропометрії та складу тіла футбольних арбітрів представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники антропометрії та складу тіла футбольних арбітрів високої кваліфікації (n=93)

Показники	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ІМТ, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$	Вміст жиру, %	Вміст м'язів, %	Рівень вісцерального жиру, у.о.	Окружність талії, см	Окружність бедер, см	Індекс Талія/Бедра
Арбітри $X_1 \pm m_1$	$181,78 \pm 0,53$	$77,38 \pm 0,75$	$23,39 \pm 0,17$	$18,54 \pm 0,44$	$39,11 \pm 0,41$	$5,68 \pm 0,21$	$82,30 \pm 0,53$	$100,67 \pm 0,39$	$0,82 \pm 0,00$

За індексом маси тіла (ІМТ) діагностовано оптимальну масу тіла у 75 (80,65 %) арбітрів. Надлишкова маса тіла була виявлена у 18 (19,35 %) осіб. Випадки ожиріння не зустрічалися. Враховуючи, що оцінка ІМТ у спортсменів та осіб, що регулярно займаються фізичною активністю, не враховує високий розвиток м'язової маси і може бути хибно розціненим, нами було проведено біоімпедансний аналіз складу тіла арбітрів.

Дуже низький вміст жиру [2] було діагностовано у 4 (4,3 %) арбітрів, низький – у 12 (12,9 %). У спортсменів-чоловіків низький вміст жиру не призводить до негативних наслідків в стані здоров'я, натомість може бути асоційований з високим рівнем фізичної працездатності. Оптимальний вміст жиру визначався у 52 (55,91 %) арбітрів. Помірно високий — у 24 (25,81 %), а високий вміст жиру, що вказував на наявність ожиріння — у 1 (1,08 %) особи.

Показник окружності талії тісно корелює з ІМТ та відображає тип розподілу жирової тканини в організмі. Оцінка окружності талії дає можливість визначити ризик розвитку

метаболічного синдрому (МС). Підвищений ризик розвитку МС діагностувався 2 (2,15 %) арбітрів.

Абдомінальний тип ожиріння за індексом Талія/Бедра та за даними біоімпедансометрії було діагностовано у 3 (3,23 %) осіб.

За даними анкетного аналізу 2 (2,15 %) арбітри не вживають м'яса, птиці та риби (вегетаріанці). Один з них є веганцем (також не вживає яйця і молочні продукти). У них діагностовано низький вміст жиру при гарному розвитку м'язової маси тіла. Каші не споживають 18 (19,35 %) осіб. Від 1 до 3 разів на тиждень каші зустрічаються в раціоні 34 (36,56 %), більше 4 разів – у 41 (44,09 %) арбітрів. Овочі щодня споживають 75 (80,65 %) досліджуваних, фрукти та зелень – 63 (67,74%), кисломолочний сир – 15 (16,13 %), м'ясо – 26 (27,96 %), птицю – 11 (11,83%), рибу - (8,6 %), морепродукти – 4 (4,3 %) осіб. Зовсім не споживають м'яса - 6 (6,45%), птиці - 14 (15,05 %), риби - 9 (9,68 %), морепродуктів – 42 (45,16 %) арбітрів. Солодощі щодня споживають 26 (27,96%) осіб, зовсім не споживають – 17 (18,28 %). Більшість арбітрів споживають продукти м'ясопереробки (60,22 %), з них щодня – 12 (12,9%). Солоних страв уникають 50 (53,76 %) арбітрів, жирних – 54 (58,06 %). Інші споживають їх в помірній кількості.

### **Висновки.**

1. У арбітрів високої кваліфікації доцільно проводити, окрім антропометрії, визначення складу тіла.

2. Використання методу біоімпедансометрії в скринінгових дослідженнях дозволить активно виявляти арбітрів, що знаходяться в групі ризику по серцево-судинної патології і своєчасно проводити профілактичні заходи.

3. Четвертина арбітрів потребують індивідуальних консультацій з приводу корекції харчування для зниження маси тіла.

4. Періодичне визначення складу тіла може бути використане для оцінки ефективності оптимізації композиційного складу тіла футбольних арбітрів.

5. Раціон харчування арбітрів потребує корекції спеціалістом зі здорового харчування.

### **Література.**

1. Маніло Ю. В. Порівняльний аналіз показників фізичного стану і фізичної підготовленості футбольних арбітрів / Ю. В. Маніло // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Збірник наукових праць. — Вінниця, 2013. — Випуск 14. — С. 132-138.

2. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

3. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. — К.: «Олімпійська література», 2001. — 504 с.

4. Tessitore A. Power performance of soccer referees before, during, and after official matches / A. Tessitore, C. Cortis, R. Meeusen, L. Capranica // The Journal of Strength & Conditioning Research. — 2007.

## РЕЄСТРАЦІЯ ЗМІН ЕЛЕКТРОЕНЦЕФАЛОГРАМИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МАСОВИМ СПОРТОМ

Тукаєв С.В.<sup>1</sup>, Федорчук С.В.<sup>2</sup>, Гарматюк Д.В.<sup>3</sup>, Правда О.І.<sup>1</sup>, Макарчук М.Ю.<sup>1</sup>, Попов А.О.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ,

<sup>2</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>3</sup> Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського", Київ, Україна

**Вступ.** За рахунок посилення нейронних мереж і пластичних змін під час інтенсивної щоденної фізичної підготовки спортсмени стають більш швидкими, сильними, більш ефективними, послідовними в своїх спортивних виступах [3]. Більш високий рівень фізичної активності покращує виконавчі функції, підвищує академічну успішність. Аеробні вправи призводять до змін в гіпокампі, який відповідає за процеси пам'яті, бере участь в підтримці навчання у дітей [2]. Шість місяців аеробних вправ призводять до функціональних змін активності фронтальних областей мозку [1].

**Мета роботи** – виявлення змін у мозковій корковій діяльності студентів університету, які займаються масовим спортом.

**Методи дослідження.** В дослідженні брали участь 348 здорових добровольців (94 чоловіка і 254 жінки віком від 17 до 23 років,  $Mage = 18, SD = 1.24$ ), студенти першого курсу Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Навчально-Наукового Центру «Інститут біології і медицини» та факультету психології. До групи «Спортсмени» входило 67 осіб (33 чоловіка та 34 жінки) віком від 17 до 23 років ( $M = 18, SD = 1.57$ ), які регулярно займалися спортом (спортивний стаж 2-7 років). До контрольної групи увійшли студенти, які не мали досвіду занять спортом, крім уроків фізкультури в школі і вузі – 281 студент (220 жінок і 61 чоловік віком від 17 до 23 років,  $M = 18, SD = 1.13$ ). Електричну активність кори головного мозку у стані спокою (3 хв) на всіх частотах від 0,2-45 Гц реєстрували за допомогою апаратно-програмного комплексу «Нейро Ком» (Україна, ХАІ-MEDICA).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Порівняльний аналіз активності мозку в альфа-діапазоні дозволив виявити такі закономірності. Менша активність у альфа1-піддіапазоні в контрольній групі вказує на мінімальну активацію процесів оперативної пам'яті в даній групі в порівнянні зі спортсменами-аматорами. Відмінності в спектральній щільності потужності альфа2-піддіапазону у фронтальних та окципітальних відведеннях вказує на зростання рівня уваги у контрольній групі. Менша спектральна щільність потужності в альфа3-піддіапазоні у темпоральних, центральних відведеннях вказує на можливу активацію процесів довготривалої пам'яті.

Збільшення передфронтально-фронтальних функціональних взаємозв'язків (когерентності) в альфа1-піддіапазоні розглядається як показник посиленої зовнішньої уваги у спортсменів-аматорів. Порівняльний аналіз альфа-асиметрії в обох групах дозволяє стверджувати, що обидві групи перебувають у напруженому стані і цей стан більш виражений у спортсменів-аматорів, що, можливо, вказує на їх готовність відповідати новим викликам. У групі спортсменів-аматорів спостерігалось зростання індексу навантаження мозку у стані спокою, що вказує на більш високий рівень емоційного фону. Підсумовуючи, виявлена асоціація альфа-активності із зайнятістю спортом вказує на механізми вищої готовності спортсменів-аматорів відповідати на нові виклики.

**Висновки.** Виявлені відмінності в активності мозку спортсменів-аматорів та студентів без досвіду спортивного тренування свідчать про вплив аматорського спорту на когнітивні процеси (пам'ять, увага), а також на емоційний стан.

**Література:**

1. Colcombe SJ, Kramer AF, Erickson KI, Scalf P, McAuley E, Cohen NJ, Webb A, Jerome GJ, Marquez DX, Elavsky S. Cardiovascular fitness, cortical plasticity, and aging. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2004 Mar 2;101(9):3316-21. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.0400266101>
2. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, Lambourne K, Szabo-Reed AN. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*. 2016 Jun;48(6):1197-222. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000901
3. Nakata H, Yoshie M, Miura A, Kudo K. Characteristics of the athletes' brain: evidence from neurophysiology and neuroimaging. *Brain research reviews*. 2010 Mar 1;62(2):197-211. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2009.11.006>

## ОЦІНКА ДИНАМІЧНОЇ М'ЯЗОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕПІНГ-ТЕСТУ

Федорчук С.В.<sup>1</sup>, Кравченко В.І.<sup>2</sup>, Фібах К.Х.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup>Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ,

**Вступ.** В різних сферах життєдіяльності людини успішність праці, навчання, творчості, фізичне і психічне здоров'я пов'язані з її функціональним станом [3, 6, 7]. Одним із показників функціонального стану організму, як зазначав М.В. Макаренко, є максимальний темп руху кисті за методикою тепінг-тест [5]. Цей показник характеризує здатність усіх ланок рухового аналізатора до швидкості та витривалості, динамічну м'язову витривалість. Виявлено зв'язки результативності максимального темпу руху кисті з рівнем спортивної кваліфікації у представників швидкоісно-витривалих видів спорту [1]. Методика тепінг-тест досить відома і широко застосовується у сучасній психофізіології [3, 4, 5], але дотепер знання про зв'язок динамічної м'язової витривалості за показниками тепінг-тесту з результативністю спортивних досягнень, рівнем спортивної кваліфікації та спортивної спрямованості недостатні і не можуть задовольнити вимоги практики.

**Мета дослідження** – визначення динамічної м'язової витривалості руху кисті кваліфікованих спортсменів-веслувальників.

**Методи дослідження:** Для визначення динамічної м'язової витривалості руху кисті спортсменів і нетренованих осіб (за методикою тепінг-тест) використовували діагностичний комплекс «Діагност-1» (М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб) [5].

**Результати дослідження та їх обговорення:** Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. При проведенні комплексних біологічних досліджень за участю спортсменів відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ "Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів", а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях [7].

У дослідженні брали участь 20 кваліфікованих спортсменів (майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу і заслужені майстри спорту) обох статей, віком 19-32 років, вид спорту – веслування на байдарках і каное, спортивний стаж 6-20 років. Контрольну групу склали 16 студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка обох статей, віком 19-32 років. У всіх обстежуваних домінують права рука. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики, для опису вибіркового розподілу вказували медіани та міжквартильний розкид Me [25%; 75%].

Досліджувалася динамічна м'язова витривалість (за показниками тепінг-тесту окремо для правої та лівої кисті) як у спортсменів, так і в контрольній групі – у нетренованих осіб. Суть методики тепінг-тест полягає у реєстрації кількості натискань правою чи лівою рукою обстежуваного певної клавіші клавіатури комп'ютера (допустимо використовувати спеціальні прилади, телеграфний ключ або олівець з аркушем паперу) протягом 60 с, при цьому обстежуваний повинен працювати на максимумі вольових зусиль, навіть якщо темп руху у нього зменшується [2, 5].

За результатами проведених досліджень для домінують руки динамічна м'язова витривалість руху кисті була значуще більша ( $p < 0,05$ ) у спортсменів-веслувальників у порівнянні з обстеженими студентами, відповідно – 406,00 [383,50; 427,50] і 374,50 [353,50; 391,50]. Виявлена тенденція до більш високого рівня динамічної м'язової витривалості руху кисті субдомінують руки у спортсменів у порівнянні з нетренованими, відповідно – 345,50 [329,50; 378,00] і 321,50 [306,00; 355,50], але ці відмінності за тестом Манна-Уїтні не досягли

рівня значущості. За попередніми результатами більш високий рівень динамічної м'язової витривалості було виявлено у спортсменів з більшим ступенем екстремальності спортивної діяльності – сноубордистів і гірськолижників, ніж у спортсменів, що спеціалізувалися у лижних перегонах [9]. Динамічна м'язова витривалість субдомінантної руки за показниками тепінг-тесту у гандболісток була пов'язана зі стажем спортивного тренування [8]. Загалом, отримані результати підтверджують відомі літературні дані про вплив на формування та стан нейродинамічних функцій у різні вікові періоди занять спортом [4].

**Висновки.** Спортсмени-веслувальники порівняно з нетренованими особами продемонстрували вищу м'язову витривалість при рухах кисті домінантної руки. Виявлена тенденція до більш високого рівня динамічної м'язової витривалості руху кисті субдомінантної руки у спортсменів у порівнянні з нетренованими особами, але ці відмінності не досягли рівня значущості.

### **Література.**

1. Голяка СК. Властивості нейродинамічних та психомоторних функцій у студентів різної спортивної кваліфікації: Автореф. дис...канд-та біол. наук: 03.00.13. Львів, 2005. 18 с.
2. Ильин ЕП. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
3. Ильин ЕП. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. Макаренко МВ, Лизогуб ВС. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси; 2011. 256 с.
5. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102 с.



## ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ВИДАХ СПОРТУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ

Федорчук С.В.

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

**Вступ.** Екстремальні види спорту часто пов'язані з балансуванням на межі життєвих можливостей, що значно підвищує ризик травмування в порівнянні з іншими видами спорту і не може не викликати появу стресу. Отже, у спортсменів з високим ступенем екстремальності спортивної діяльності, виникає необхідність вироблення стійкості до стресу [5, 7], що висуває особливі вимоги до психофізіологічного стану спортсменів [1, 4]. Більшість авторів до суто екстремальних видів спорту відносять альпінізм, скейтбординг, сноубординг, парашутизм, скелелазіння, спелеологи, роуп-джампінг та ін. [4, 7]. Одним з методів підвищення надійності та ефективності спортивної діяльності є моніторинг та прогнозування функціонального стану центральної нервової системи спортсменів (ЦНС), в тому числі на основі оцінки точності реакції на рухомий об'єкт (РРО), аналізу співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі у РРО тощо [1, 2, 3].

**Метою дослідження** було визначення і порівняння особливостей реакції на рухомий об'єкт спортсменів високого класу, що спеціалізуються в у видах спорту з різним ступенем екстремальності.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. При проведенні комплексних біологічних досліджень за участю спортсменів відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ "Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів", а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях [6].

У дослідженні як обстежувані брали участь 18 спортсменів високого класу (кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, заслужені майстри спорту) віком 15-42 роки, вид спорту – сноубординг, гірськолижний спорт, лижні перегони. Для оцінки швидкості і точності реагування, співвідношення процесів збудження і гальмування у реакції на рухомий об'єкт використовували діагностичний комплекс «Діагност-1» (М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб) [2]. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики.

Спортсмени за ступенем екстремальності спортивної діяльності були розподілені на дві групи: I група – сноубордисти та гірськолижники (n=8) і II група – спортсмени, які спеціалізувалися у лижних перегонах (n=10). За віком і спортивним стажем виділені групи спортсменів не відрізнялись. За кількістю точних влучень у реакції на рухомий об'єкт обстежувані спортсмени не відрізнялись. Проте, за деякими іншими вимірюваними показниками РРО рівень функціонального стану ЦНС був вищим у спортсменів I групи з більш високим ступенем екстремальності спортивної діяльності і ризиком травматизму: сумарне випередження в цій групі було значуще меншим, ніж у спортсменів II групи, співвідношення сумарних випередження і запізнювання, а також співвідношення середніх випередження і запізнювання в РРО були меншими і більше наближеними до одиниці ( $p < 0,05$ ). Тобто, більш точними в реакції на рухомий об'єкт за середнім відхиленням в реакціях випередження і співвідношенням реакцій випередження/запізнювання виявилися спортсмени I групи – сноубордисти та гірськолижники, що може свідчити про вищий рівень функціонального стану ЦНС спортсменів цієї групи.

**Висновки.** Більш високий психофізіологічний статус за показниками реакції на рухомий об'єкт продемонстрували спортсмени з більш високим ступенем екстремальності спортивної діяльності і ризиком травматизму. Виявлені відмінності стану психофізіологічних функцій у спортсменів з різним ступенем екстремальності спортивної діяльності можуть мати прогностичну цінність і використовуватися для оптимізації спортивного удосконалення в даних видах спорту.

#### **Література.**

1. Ильин ЕП. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
2. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102 с.
3. Федорчук С., Лысенко Е. Характер реакции на движущийся объект у спортсменов высокой квалификации в условиях психоэмоционального напряжения. Спортивна наука України. 2017; 3(79): 47-54.
4. Тукаев СВ, Долгова ЕН, Руженкова АО, Лысенко ЕН, Федорчук СВ, Гаврилец ЮД, Ризун ВВ, Шинкарук ОА. Типологические и личностные детерминанты стрессоустойчивости у спортсменов экстремальных видов спорта. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2017; 2: 8-15.
5. Шинкарук О, Лысенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017; 3(22): 469-476.

## КОМПЛЕКСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИМ СТАЖЕМ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ)

Федорчук С.В., Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Колосова О.В., Горенко З.А., Очеретько Б.Є.,  
Ковельська А.В., Тайболіна Л.О., Вербовець Н.Ф., Іваскевич Д.Д., Халявка Т.О., Коломієць  
Б.Ю.

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

**Вступ.** Успішність спортивної діяльності, як відомо, пов'язана з функціональним станом спортсменів [4, 7]. Дуже близьким із поняттям функціонального стану є поняття "психофізіологічний стан". Системна сутність психофізіологічного стану людини полягає у тому, що він насамперед формується в процесі і під впливом конкретної діяльності, і в той же час – зумовлює її ефективність [2, 3, 5].

**Мета роботи** – комплексне дослідження функціонального стану спортсменів високого класу (веслування на байдарках і каное) з різним стажем спортивного тренування.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брали участь 57 спортсменів високого класу (МС, МСМК, ЗМС) віком 14-37 років обох статей, вид спорту – веслування на байдарках і каное.

Для визначення індивідуальних відмінностей спортсменів за властивостями основних нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість), індивідуальних відмінностей сенсомоторного реагування було застосовано діагностичний комплекс «Діагност-1» (М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб) [3, 4]. Для проведення психологічної діагностики були використані "Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е.Неім", "Опитувальник способів психологічного подолання R. Lazarus і S. Folkman" тощо [7, 8]. Електронеуроміографічні дослідження проводили на нейродіагностичному комплексі "Nicolet Viking Select", використовували методику визначення швидкості проведення нервового імпульсу по рухових волокнах різних нервів верхніх та нижніх кінцівок [1]. Стабілометричні дослідження проводились з використанням приладу "Wii balance board" [10]. Дослідження фізичної підготовленості відбувалося за допомогою методу ergo-спірометрії, на веслувальному ергометрі "Кауак про". Показники реакції організму (легенева вентиляція, споживання кисню, утворення CO<sub>2</sub>, частота серцевих скорочень) у відповідь на тестове навантаження реєструвались за допомогою газоаналітичного комплексу "MetaMax 3b". Досліджувалась реакція організму на рівні аеробного та анаеробного порогу та максимального споживання кисню. Було застосовано методики векторкардіографії та електрокардіографії [7]. Для визначення компонентного складу тіла спортсменів використовували 8-електродний біоімпедансний аналізатор складу тіла "Tanita-BC-418MA" [9]. Показники кисневмісних елементів крові (гемоглобін (HGB), еритроцити (RBC), гематокрит (HCT), а також визначення середнього об'єму еритроциту (MCV), середнього вмісту гемоглобіну в еритроциті (MCH), середньої концентрації гемоглобіну в еритроциті (MCHC)) визначались за допомогою автоматичного гематологічного аналізатору "MicroCC-20 Plus" [7]. При проведенні комплексних біологічних досліджень за участю спортсменів відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ "Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів" [7].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Веслування є циклічним видом спорту, який характеризується повторенням одних і тих самих рухових актів і вимагає високої функціональної стійкості центральної нервової системи (ЦНС) спортсменів до моногонії, що стосується веслування на байдарках і каное на довгі дистанції (10000 м). Веслування на дистанції 500-1000 м характеризується навантаженнями анаеробно-аеробного характеру і стійкістю ЦНС до недостатнього кисневого постачання [6]. Крім того, робота на витривалість

формує високу стійкість ЦНС до перешкод. Особлива здатність до довготривалих циклічних навантажень притаманна спортсменам з сильною врівноваженою нервовою системою і невисоким рівнем рухливості нервових процесів (флегматикам). Спеціальна витривалість в циклічних видах спорту, як відомо, також залежить від довжини дистанції [6]. За результатами дослідження найбільш поширеними копінг-стратегіями за тестом Е. Неім у обстежених спортсменів були адаптивні і відносно адаптивні стратегії, а саме: в когнітивній сфері – «проблемний аналіз», в емоційній сфері – «оптимізм», в поведінковій сфері – «відволікання». Спортсмени з неадаптивними стратегіями подолання стресу («активне уникання», «відступ») відрізнялися більш низькою функціональною рухливістю нервових процесів і меншим часом моторного компонента складної реакції вибору. Виявлено тенденцію до збільшення часу центральної обробки інформації в складній реакції вибору у спортсменів з неадаптивними копінг-стратегіями [8].

За тестом R. Lazarus і S. Folkman у обстежених спортсменів виявлено переважання конструктивних копінг-стратегій: «планування вирішення проблеми», «самоконтроль», «прийняття відповідальності» і «позитивна переоцінка». Виявлено взаємозв'язки копінг-стратегій з показниками нейродинамічних властивостей спортсменів – сили і динамічності нервових процесів, швидкості складної реакції вибору. З меншою силою нервових процесів і меншою динамічністю нервових процесів (швидкістю впрацьовування) та більшими значеннями латентних періодів складної реакції вибору асоціювався вищий рівень напруги за шкалою «пошук соціальної підтримки». Перевага неконструктивних стратегій подолання труднощів («втеча-уникнення») асоціювалася зі зниженням швидкості впрацьовування в режимі зворотного зв'язку.

**Висновки.** Виявлені взаємозв'язки копінг-стратегій з нейродинамічними властивостями спортсменів можуть мати прогностичну цінність і використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення в даному виді спорту. Рекомендації за результатами проведеного тестування були використані для індивідуалізації тренувального процесу спортсменів при підготовці команди до участі у літніх Олімпійських іграх 2020 року (Токіо, Японія).

### **Література.**

1. Бадалян ЛО, Скворцов ИА. Клиническая электромиография. – М., 1986.
2. Кокун ОМ. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
3. Макаренко МВ, Лизогуб ВС. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси; 2011. 256 с.
4. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102 с.
5. Макарчук МЮ, Куценко ТВ, Кравченко ВІ, Данилов СА. Психофізіологія: навчальний посібник. К.; 2011. 329 с.

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СТАБІЛОПЛАТФОРМИ ДЛЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК

Чечер Н.В.

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

**Вступ.** Покращення функціонального стану пацієнтів після хвороби потребує певних терапевтичних заходів, спрямованих на відновлення роботи пацієнта разом з мультидисциплінарною командою. У реабілітаційних центрах щодня працюють з десятками хворих, допомагаючи їм повернутися до здорового способу життя після інсультів, черепно-мозкових, неврологічних та спинальних травм.

Для підвищення ефективності фізичної терапії осіб з ураженням верхніх і нижніх кінцівок, скорочення терміну лікування використовують багатофункціональний метод стабілоплатформа, але в сучасній літературі недостатньо висвітлені особливості її застосування для хворих з травмами опорно-рухового апарату. При травмах верхніх і нижніх кінцівок актуальним є залучення до процесу відновлення найбільш ефективних сучасних методів фізичної терапії[1].

**Мета дослідження** – оцінити ефективність використання методу стабілоплатформи для функціональної діагностики та фізичної терапії верхніх і нижніх кінцівок.

**Методи дослідження** – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, синтез.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опорно-руховий апарат (ОРА) виконує безліч функцій, проте найважливіші серед них – це забезпечення рівноваги, захисту та рухів тіла людини. Кожна з цих функцій характеризується різними біологічними й, зокрема, морфологічними структурами. У зв'язку з цим численні морфологічні утворення скелета та м'язової системи беруть участь у реалізації цілого комплексу морфофункціональних механізмів різних органів і систем[2,3].

Стабілоплатформа Тутто – це сучасний приклад для функціональної діагностики хворих та тренувань по відновленню балансу тіла, утриманню рівноваги, застосуванню сили тощо. Стабілоплатформа проводить достовірну динаміку показників роботи рук, ніг і тулуба, а також за допомогою програмного забезпечення передає об'єктивні результати терапії хворого.

Стабілоплатформа призначена для лікування опорно-рухового апарату(ОРА) та неврологічних дисфункцій пацієнтів зрілого віку та забезпечує:

- підтримку рівноваги ;
- покращення балансу;
- покращення постави та розподіл ваги тіла;
- відновлення певних рухів.

Тренування на стабілоплатформі збільшує ізотонічну та ізометричну силу м'язів, покращує гнучкість та психомоторну координацію рухів, запобігає виникненню остеохондрозу(покращує постачання крові до кісткової тканини і сприяє її зростанню) та прискорює посттравматичне відновлення. Під час тренування на стабілоплатформі можна коригувати та прописувати індивідуальні програми під пацієнта, тренувати в ігровій формі з аудіо- та візуальним рядом, що забезпечує максимальну увагу і мотивацію пацієнта в процесі фізичної терапії. Фізичний терапевт контролює динаміку та отримує необхідні характеристики для визначення функціонального стану пацієнта та прогресу лікування [4,5].

Стабілоплатформа може використовуватися в режимі стоячи для руху та замірювання рівноваги й розподілу сили тіла. Якщо в такому режимі під платформою розмістити роликівий елемент, система стає мобільною і може рухатися у всіх напрямках.

Особливої уваги заслуговує спеціальне програмне забезпечення, яке допомагає організувати індивідуальне тренування з урахуванням рухових і сенсорних обмежень кожного хворого, паралельно проводячи повний синтез фізичної терапії і збереження цих даних.

Таким чином, ми використовуємо метод стабілоплатформи для пацієнтів зрілого віку з дискогенною патологією поперекового відділу хребта. Курс фізичної терапії триває 10 занять, одна процедура триває 30-40 хвилин, після завершення курсу ми проводили функціональну діагностику, щоб оцінити динаміку відновлення здатності пацієнта утримувати рівновагу.

Пацієнти виконували такі фізичні вправи:

- упор руками на платформі, що дозволяє проводити терапію верхніх кінцівок;
- сидіння на платформі: проводити функціональні тренування сидячи або стоячи;
- стояння на платформі: проводити оцінку та функціональної терапії нижніх кінцівок.

**Висновки.** Виходячи з наведених даних можна дійти висновку, що використання методу стабілоплатформи є простою у застосуванні, проте, на сьогодні в Україні її використання є тільки в небагатьох реабілітаційних центрах.

### **Література.**

1. Balagué F1, Mannion AF, Pellisé F, Cedraschi C. Non-specific low back pain. *Lancet*. 2012 Feb 4;379(9814):482-91.
2. *Lancet* 2017; 390: 1211–59.
3. GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* 2017; 390: 1211–59.
4. Lynn D Bardin, Peter King and Chris G Maher *Med J Aust* 2017; 206 (6): 268-273. || doi: 10.5694/mja16.00828.
5. Therapy, P. (2015). The Treatment-Based Classification System for Low Back Pain : Revision and Update, (December). <https://doi.org/10.2522/ptj.20150345>

## СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ

Шевель А.І.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Сколіотичне порушення постави у дітей займає одне з перших місць у структурі ортопедичних захворювань. За результатами досліджень Східно-Європейської асоціації ортопедів (East European Orthopaedic Association, ЕЕОА) стрімко зростають проблеми з хребтом у дітей по всьому світу[5]. Найгірша ситуація зі сколіозом зафіксована саме в Україні.

Проблеми з поставою були виявлені ортопедами у 23% дітей (при цьому більше третини обстежених потребували спеціалізованих методик лікування) [1].

Найбільша кількість випадків деформацій припадає на вік старше 7 років, а з нозологічних форм при цьому домінують виражені порушення постави (ПП) з деформаціями хребта - 34,9%.

У школярів у віці від 10 до 17 років ПП виявляються в 94% випадків, що найбільше пов'язано з дефіцитом рухової активності [1]. З перших років навчання в школі рухова активність знижується на 50% і надалі продовжує неухильно падати. ПП несприятливо позначаються на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, оскільки правильна постава є важливим показником здоров'я [2].

Сколіотична хвороба викликає складну деформацію хребта і грудної клітки, що має тенденцію до прогресування і досягає вищого ступеня до закінчення росту. У хворих на сколіоз розвивається фізична неповноцінність, порушується робота багатьох систем організму [2, 3].

Вчені розробили чисельні методи хірургічного та консервативного лікування задля припинення або уповільнення прогресування деформації хребта, але ефективність лікування залежить від багатьох чинників, до яких входить ступінь деформації, терміни початку лікування і т.п. [3].

Однак, під час хірургічного втручання йде порушення цілості тканин, м'язів, що також має певні негативні наслідки у майбутньому, від найменшого дискомфорту до серйозних порушень та рецидивів.

Тому у більшості випадків найкращим варіантом є консервативне лікування, і в цьому допомагає спорт, гімнастика, танці, спеціальні вправи за методикою Бубновського.

Проте, питання використання засобів фізичної терапії, показань до призначення, вибору спеціальних вправ, дозування фізичного навантаження залежно від стану хворого, наявності ускладнень, супутньої патології, рівня фізичної підготовки, а також методів контролю та ефективності лікування, залишаються відкритими.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування алгоритму застосування засобів фізичної терапії та ерготерапії для дітей шкільного віку із сколіотичною хворобою.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, теоретичне узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Першою складовою частиною профілактичного лікування сколіозу є його раннє виявлення і прогнозування перебігу. Основна мета профілактичного лікування - не допустити прогресування сколіозу, та у міру можливості, домогтися корекції деформації. Основою комплексного лікування є режим розвантаження хребта. У залежності від ступеня сколіозу він полягає або в максимальному перебуванні хворої дитини в положенні лежачи (сон у гіпсовому ліжечку, а в короткий час ходьби він носить корсет), або в помірному обмеженні вертикального навантаження з виключенням стрибків і бігу (сон на твердому ліжку). На тлі режиму розвантаження хребта, здійснюються заходи для зміцнення м'язової системи, виховання правильної постави.

Друга складова частина лікування сколіозу - створення "м'язового корсету" - здійснюється за допомогою лікувальної фізкультури і лікувального плавання [3,5].

В теперешній час велике місце в реабілітації дітей з ППІ займає консервативний метод лікування, тобто комплекс медичного, ортопедичного, педагогічного, психологічного і соціального порядку. Істотне значення в цьому комплексі грають спеціальні фізичні вправи, лікувальне плавання, масаж, методи пасивної корекції, ортопедичні підтримуючі корсети, фізіотерапевтичні і процедури, загартовуючі процедури, вітамінотерапія [4].

Лікувальне плавання є однією з важливих ланок комплексного лікування, так як відбувається природне розвантаження хребта, зникає асиметрична робота м'язів, відновлюються умови для нормального росту тіл хребців Самовитягнення хребта під час ковзання доповнює розвантаженню зон росту. Одночасно, зміцнюються м'язи хребта і всього скелету, удосконалюється координація рухів, виховується почуття правильної постави. Іншими засобами консервативного лікування дітей з початковими ступенем сколіотичної хвороби є масаж і фізіопроцедури [4].

Масаж є сукупністю звичайних прийомів і їхніх варіантів. Під час сеансу масажу акцентується увага на зміцненні м'язів спини і живота, а також м'язів на стороні визначеної опуклості.

З фізіопроцедур при лікуванні початкових ступенів сколіотичної хвороби застосовуються теплі укутування, теплові ванни, ультрафіолетове опромінювання електрофорез із хлористим кальцієм. Теплові процедури, як і масаж, поліпшують кровопостачання м'язів і забезпечують більш інтенсивне виведення з них продуктів обміну речовин [5].

Одним з популярніших і доступних методів консервативного лікування стала фізична терапія за методикою Бубновського – кінезітерапія. Вона заснована на тому, що рухи тіла допомагають відновити, поліпшити і зберегти функціональний стан кісток і м'язів, та систем організму. Рух з правильно підібраними обтяженнями та ефектом декомпресії, знімає спазми глибоких м'язів, відновлює живлення, ліквідує локальні запальні процеси, знижує больові відчуття, відновлює порушену рухливість суглобів [3]. Індивідуально підібрані вправи з навантаженнями, спрямовані на опрацювання всієї кістково-м'язової системи організму, та окремих, вузьколокальних проблемних зон, спазмованих м'язових пучків [5].

**Висновки.** Проблема фізичної терапії функціональних порушень постави і сколіозу у дітей залишається однією з найактуальніших у медичній, педагогічній і реабілітаційній практиці. Незважаючи на досягнуті успіхи в лікуванні ППІ пошук немедикаментозних методів фізичної терапії актуальний і мало вивчений.

Удосконалення традиційних методик, впровадження і розробка нових методик та засобів фізичної терапії ППІ є актуальним науковим напрямком і може поліпшити результати комплексного лікування дітей.

#### Література.

1. Афанасьєв Сергій, Афанасьєва Олександра. Порівняльна характеристика гендерних та вікових особливостей функціонального стану хребта і витривалості м'язів тулуба дітей зі сколіотичною поставою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (1); 2016. 411-7 с.
2. Крихтін І., Кусмідарова Д. Особливості формування, діагностика та виправлення постави дітей молодшого шкільного віку // журнал Науковий огляд № 9(62); 2019. 111-122 с.
3. Мятіга О., Авад Рашид Комплексний підхід до фізичної реабілітації дітей з порушенням постави різної локалізації // Слобожанський науково-спортивний вісник № 3(36); 2013. 150-3.
4. Пешкова ОВ Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: [учеб. пособие] / О. В. Пешкова, Е. Н. Мятіга, Е. В. Бисмак. – Харьков, 2012. – 124 с.
5. Тягур Т. Р. Проблема сколіозу в сучасній ортопедії Слобожанський науково-спортивний вісник; 2014 №3 (41). 106-9.



## **ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ ПАДІНЬ У ЖІНОК З ОСТЕОАРТРОЗОМ СУГЛОБІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

Ю. В. Шевчук

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

**Вступ.** Остеоартроз є найпоширенішим захворюванням суглобів та у пенсійному віці спостерігається більш ніж у половини населення. 80% пацієнтів з цим захворюванням мають обмеження рухів, 25% не можуть виконувати свої основні види діяльності в повсякденному житті [2]. Остеоартроз суглобів нижніх кінцівок є фактором ризику синдрому падінь. Підвищує ризик падінь і взаємодія особи із середовищем, яке не завжди пристосоване для переміщення осіб похилого віку. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я у віці 65 років та старше щорічно падають 35% осіб [4]. Падіння призводять до зниження фізичного функціонування та незалежності, посилюють страх наступного падіння, іноді призводять до серйозних травм, які можуть закінчитись навіть смертю [1].

Одним із основних засобів, що ефективно застосовуються для зменшення ризику падінь, є фізичні вправи [3]. Однак доцільним є поєднання вправ із створенням та адаптацією безпечного та доступного середовища життєдіяльності клієнта.

**Мета:** дослідження впливу розробленої комплексної програми фізичних вправ та модифікації середовища на зменшення ризику падінь.

**Методи дослідження:** Перед початком проведення дослідження було здійснено: аналіз спеціальної літератури з питань фізичної терапії та ерготерапії осіб похилого віку з підвищеним ризиком падінь; анкетування з метою збору та аналізу інформації про історію та обставини падінь, з'ясування труднощів з виконанням активностей; скринінг середовища життєдіяльності клієнтів; проведення тестів для визначення стану їх фізичного функціонування та тестів на функціональність їх опорно-рухового апарату (стабілографія, гоніометрія).

**Результати дослідження та їх обговорення:** Для проведення дослідження на базі студії оздоровчого фітнесу та фізичної реабілітації «ФізіоPLUS» були відібрані жінки (n=6) віком 60-80 років з діагнозом остеоартроз суглобів нижніх кінцівок. Тривалість захворювання складала 2-3 роки. З анамнезу їх життя нами було з'ясовано, що жодна з досліджуваних жінок не займається фізичними вправами та всі вони ведуть малорухливий спосіб життя.

Розроблена комплексна програма реабілітації включала: програму оздоровчого фітнесу. Тривалість курсу складала 2 місяці (8 тижнів) – з 10 жовтня до 10 грудня 2020 року. Заняття проходили 3 рази на тиждень по 30-45 хвилин. Також кожній учасниці дослідження було дано комплекс домашніх вправ тривалістю 15 хвилин у форматі відеозапису. Домашнє завдання виконувалось у дні, вільні від тренувань. Крім того, за допомогою засобів відеозв'язку була проведена оцінка середовища життєдіяльності жінок, та були підготовлені і надані рекомендації по його адаптації з метою зменшення ризику падінь.

Програму оздоровчого фітнесу було розроблено за блочною системою, що включала 5 блоків: розминку; силовий блок; блок вправ на баланс та координацію; додатковий (для розвитку гнучкості) і відновний.

Після закінчення експерименту було проведено аналіз отриманих показників. Було з'ясовано, що дослідження обмежене невеликим обсягом вибірки та відносним короткотерміновим періодом спостереження - 8 тижнів. Більш тривалий період спостереження може знадобитися для виявлення будь-яких суттєвих відмінностей у результатах зменшення падінь. Проте учасники дослідження отримали кваліфіковану консультаційну допомогу з питань модифікації середовища життєдіяльності.

**Висновки:** Результати дослідження визначили необхідність збільшення терміну проведення розробленої авторської методики оздоровчого фітнесу для жінок з остеоартрозом суглобів нижніх кінцівок.

**Література.**

1. Наумов А.В., Ховасова Н.О., Мороз В.И., Ткачева О.Н. Падения и патология костно-мышечной системы в старших возрастных группах. *Журнал неврологии и психиатрии им.С.С.Корсакова*. 2020; 120(2):7-14. <https://doi.org/10.17116/jnevro20201200217>.
2. Остеоартроз. Клінічна настанова. 2017; <http://www.dec.gov.ua>.
3. Catherine Sherrington. Nicola J Fairhall. Geraldine K Wallbank. Anne Tiedemann. Zoe A Michaleff. Kirsten Howard. Lindy Clemson. Sally Hopewell. Sarah E Lamb. Exercise for preventing falls in older people living in the community. 2019; <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>.
4. World Health Organization website. 2003; <https://www.healthinaging.org/>.



**Теорія і  
практика  
спорту для всіх**

## THE EFFECT OF EXERGAMING IN DEVELOPING FUNDAMENTAL VARIABLES OF SPORTS SKILLS IN YOUTH

Van Biljon A; Longhurst G; Shaw I; Shaw BS  
*University of Zululand, KwaDlangezwa, South Africa*

### Abstract

**Introduction:** Exergaming provide opportunities to expose children to sports and develop the fundamentals of sports skills especially among children who may be reluctant to participate in traditional types of sports.

**Purpose of Research:** The purpose of this study was to analyze the effects of six weeks of exergaming on developing the fundamental variables of sports skills among overweight and obese children.

**Research Methods:** Thirty-one overweight and obese children ( $11.40 \pm 0.86$  years) were recruited from three primary schools in KwaZulu Natal, South Africa. Participants were assigned to either an exergaming group ( $n = 11$ ), traditional gaming group ( $n = 10$ ) or control group ( $n = 10$ ). Body composition variables (body mass index (BMI), waist-to-hip ratio (WHR)) and cardiovascular fitness variables (resting heart rate (RHR), resting systolic (SBP) and diastolic blood pressure (DBP) and peak oxygen consumption ( $VO_2$ peak)) were measured. A paired sample t-test was used to determine changes from baseline to post-assessment within each group.

**Research Results:** No significant improvements were observed in BMI percentile among the exergaming group ( $p = 0.25$ ), traditional gaming group ( $p = 0.06$ ) and control group ( $p = 0.25$ ). Waist-to-hip ratio significantly decreased following exergaming ( $p = 0.050$ ), but not following traditional gaming ( $p = 0.060$ ) and in control group ( $p = 0.200$ ). Significant improvement in RHR was found in the exergaming group ( $p = 0.010$ ), but none in the traditional gaming group ( $p = 0.280$ ) and control group ( $p = 0.720$ ). No significant improvements were noted in resting SBP following exergaming ( $p = 0.790$ ), traditional video gaming ( $p = 0.730$ ) and in the control group ( $p = 0.610$ ). Diastolic blood pressure did not significantly improve in the exergaming group ( $p = 0.070$ ), traditional video gaming group ( $p = 0.360$ ) or control group ( $p = 0.100$ ). Peak oxygen consumption ( $VO_2$ peak) did not significantly improve in the exergaming group ( $p = 0.830$ ), traditional gaming group ( $p = 0.710$ ) or control group ( $p = 0.450$ ).

**Conclusions:** Findings indicate that six weeks of exergaming induced favourable changes in waist-to-hip ratio and RHR among overweight and obese children. RHR, often associated with health-related benefits, is fundamental in developing sport skills as it is an indicator of cardiorespiratory fitness and hence RHR shows to be critical in the development of sports skills in youth. The results of this study demonstrate the importance of exergaming in developing the fundamental variables of sports skills in youth that could be used as an initial avenue to promote different sports in youth, thereby providing fundamental knowledge and skills via exergaming.

### References

1. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. *Lancet*. 2012;380(9838):219–229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9. [PubMed: 22818936].
2. National Physical Activity Plan Alliance (NPAPA). United States report card on physical activity for children and youth. Retrieved from [http://www.physicalactivityplan.org/reportcard/2016FINAL\\_USReportCard.pdf](http://www.physicalactivityplan.org/reportcard/2016FINAL_USReportCard.pdf).
3. Active Healthy Kids Australia. Physical literacy: Do our kids have all the tools? 2016 report card on physical activity for children and young people. Retrieved from [https://www.activehealthykidsaustralia.com.au/siteassets/documents/ahka-2016-long\\_form-report-card.pdf](https://www.activehealthykidsaustralia.com.au/siteassets/documents/ahka-2016-long_form-report-card.pdf).
4. Uys M, Bassett S, Draper CE, Micklesfield L, Monyeki A, de Villiers A, et al. Results from South Africa's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016;13(11 Suppl 2):S265-S273. doi: 10.1123/jpah.2016-0409. [PubMed: 27848725].
5. Pratchett R. Gamers in the UK; Digital play, digital lifestyles. 2005. BBC White paper.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІБЕРСПОРТОМ

Андрєєв К. І.

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

**Вступ.** Тема кіберспорту в світі, з'явилась не так давно [1]. Кіберспорт – це нова галузь спортивної індустрії, безпосередньо пов'язана з ринком високих технологій, і, одночасно, об'єднує найбільш масовий і прогресивний рух в сучасному молодіжному середовищі. Кіберспортсмени проводять за тренуваннями більше 6-8 годин на день, тому їм дуже важливо правильно відновлюватися і тримати себе у формі, щоб завжди бути в тонусі. Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження, виявив лише поодинокі дослідження, які частково стосуються використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки е-спортсменів. Дані дослідження А. Hebbel-Seeger [2], демонструють, що е-спортсмени активніші у «традиційному» спорті, ніж більшість населення. В той же час використання засобів оздоровчого фітнесу для відновлення фізичної та розумової працездатності спортсменів, які займаються е-спортом у вітчизняній фаховій літературі висвітлено недостатньо.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність застосування засобів оздоровчого фітнесу в процесі відновлення спортсменів, які займаються е-спортом.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет, соціологічні методи дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В Україні висока культура кіберспорту та сильні гравці [1]. Кіберспорт – це фундаментальний елемент сучасної цифрової культури. Ним захоплюються близько 600 мільйонів людей, серед яких і мільйони українців.

За результатами соціологічних досліджень встановлено, що більшу частину гравців складають особи у віці від 14 до 25 років. Так, 40,9 % – це особи у віці до 18 років, 32,8 % – 19-24 років, 26,3 % – 25 років і старші. У дослідженні брали участь гравці, які займаються е-спортом більше трьох років (всього 61 спортсмен). За гендерним розподілом вибірка дуже незбалансована, переважна більшість – це особи чоловічої статі. На питання щодо впливу фізичної підготовленості на продуктивність у кіберспорті, 75,7 % респондентів відповіли, що заняття оздоровчим фітнесом суттєво впливають на показники працездатності та відновлення. В той же час регулярно займаються оздоровчим фітнесом тільки половина респондентів. 21,3 % опитаних взагалі не займається руховою активністю. Основною причиною занять руховою активністю гравці визначили:

- підтримання належного рівня здоров'я – 36,1 %,
- корекція надлишкової маси тіла та приваблива зовнішність – 32,7 %,
- підвищення фізичної та розумової працездатності – 19,8 %,
- підвищення результативності гри – 16,4 %,
- розваги або задоволення – 9,8 %,
- інші причини – 6,5 %.

83,6 % серед тих, хто займається оздоровчим фітнесом роблять це самостійно, тільки 16,4 % з персональним тренером.

Встановлено, що загальний обсяг тренувальної роботи на день для більшості гравців (49,2 %) коливається у межах 5,5–7 годин, для 29,5 % – 3,5–5 годин, для 21,3 % – більше 7 годин. При цьому фізичні тренування менше однієї години мають 37,7 % гравців, тривалістю 1–1,5 години – 29,5 % спортсменів, до двох годин тільки 8,2 %. Більшість респондентів наголошують на бажанні долучатися до програм тренувань оздоровчим фітнесом, які б враховували особливості їх тренувальної діяльності та сприяли відновленню фізичної та розумової працездатності, покращенню самопочуття.

Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що регулярні заняття оздоровчим фітнесом сприяють зменшенню проявів найбільш відомих ускладнень

внаслідок значних тренувальних навантажень е-спортсменів, а саме: зниження гостроти зору, болі в шії, плечовому поясі та попереку, порушення постави, млявість, порушення сну, безсоння, головний біль, тривога, імпульсивність, дратівливість, надлишкова маса тіла внаслідок гіподинамії тощо.

Отримані результати досліджень підтверджують дані зарубіжних науковців щодо доцільності залучення осіб, які займаються е-спортом до регулярних занять руховою активністю [2, 3].

**Висновки.** Використання засобів оздоровчого фітнесу сприяє підвищенню показників фізичного здоров'я осіб різного віку. Програми оздоровчого фітнесу повинні враховувати особливості показників фізичного стану кіберспортсменів, містити профілактичний та корегувальний блоки, спрямовані на профілактику та корекцію захворювань, найбільш притаманних е-спортсменам (порушення опорно-рухового апарату, надлишкова маса тіла, проблеми із зором тощо).

### Література

1. Пиріг В. Україна визнала кіберспорт офіційним видом спорту [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: [https://zaxid.net/kibersport v ukrayini ofitsiyiny vid sportu z 7 veresnya 2020 n1507356](https://zaxid.net/kibersport-v-ukrayini-ofitsiyiny-vid-sportu-z-7-veresnya-2020-n1507356)
2. Hebbel-Seeger, A. (2012). The relationship between real sports and digital adaptation in e-sport gaming, *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, Vol. 13 No. 2, pp. 43-54. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-13-02-2012-B005>
3. Kari, Tuomas & Karhulahti, Veli-Matti. (2016). Do E-Athletes Move?: A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*. 8. 53-66. 10.4018/IJGCMS.2016100104.

## ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

Андрєєва О.<sup>1</sup>, Гакман А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

<sup>2</sup> *Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Вступ.** У сучасному світі питання підтримки здоров'я громадян визначено одним з провідних напрямків суспільної і державної роботи різних країн світу. Загальні права людей похилого віку викладені різноманітних нормативно-правових документах, таких як Міжнародній декларації прав людини, Глобальних рекомендаціях з рухової активності для здоров'я (2010) та ін. Також, було прийнято законодавчі акти про людей похилого віку і в Україні, однак в нашій державі проблема сприяння і пропаганди рухової активності є ще більш гострою. Із 1991 року затверджувалися нормативні документи різної юридичної сили та спрямування, ціллю яких була реалізація окремих дій на різних рівнях державного управління. Своєрідного значення для визначення прав і обов'язків осіб похилого віку, відповідальності держави, приватних осіб, благодійних організацій мають закони «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» (1991), «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» (1994). Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру та спорт», Постанови Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016) і Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», «Цільової соціальної комплексної програми розвитку фізичної культури і спорту до 2024 р. населення України», в тому числі люди похилого віку, мають долучатися до систематичного виконання рухової активності.

Однак реалізація зазначених документів була різною. Головний їх недолік – зорієнтованість переважно на популяризацію спортивних чи змагальних видів фізичної активності серед молоді, тоді як люди похилого віку, внаслідок низької рухової активності є основною частиною населення із проблемами із здоров'ям.

**Мета дослідження** – означити суть проблеми збереження здоров'я осіб похилого віку в науковому просторі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, компаративний аналіз, теоретичне прогнозування, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Низка вітчизняних та закордонних науковців наголошують на ефективності фізичних вправ для людей похилого віку, які впливають на зниження ризику травм, що мають різні медичні наслідки (інвалідність, смерть) [1, 3].

На думку Н.В. Медведовської та Д.Д. Дячук, поліпшення стану здоров'я населення, підвищення тривалості здорового та працездатного життя можуть стати надійним підґрунтям й опорою для забезпечення сталого економічного розвитку. Усвідомленість того, що індивідуальне здоров'я тісно пов'язане з громадським, має бути наріжним каменем сучасної соціальної політики [2].

Для збереження фізичної працездатності та здоров'я людей похилого віку, підвищення якості їх життя велике значення має рухова активність. Саме пов'язуючи з цим в Україні та в інших країнах реалізуються стратегії підвищення рухової активності для населення з метою профілактики гіподинамії.

У Національній стратегії із оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), зазначається, що достатній рівень рухової активності мають незначна кількість населення, а саме: низький рівень – 33% населення,

середній рівень – 6% населення, 3% населення мають високий рівень. Для більшої частини дорослого населення характерною є малорухливий спосіб життя, гіпокінезія [3].

Згідно «Глобальних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я» ВООЗ (2016) включені норми з фізичної активності для людей похилого віку, в яких йдеться про те, що люди похилого віку повинні займатися фізичною культурою з помірною інтенсивністю не менше 150 хв на тиждень.

Систематичний аналіз наявності і змісту національних рекомендацій з фізичної активності, проведений S. Kahlmeieratal (2015), засвідчив, що в Європейському регіоні із тридцяти семи країн шістнадцять не мали національних рекомендацій, а в наявних національних рекомендаціях особам пенсійного віку пропонується рухова активність не менше однієї години в день, в трьох національних рекомендаціях – більш тривалий час, в одній – менш тривалий час, при цьому тільки три національні рекомендації повністю відповідали рекомендаціям ВООЗ щодо осіб похилого віку [5].

Дослідники вказують, що одним з головних методів адаптації старших людей у сучасному суспільстві є фізична культура, яка є не лише формою зайнятості, соціальної активності, але й форма корисної життєдіяльності, умовою збереження фізичного та психічного здоров'я, функціональних можливостей, а в кінцевому рахунку сприяє соціальній адаптації.

Зарубіжні дослідники вказують, що низька рухова активність пов'язана зі збільшенням частоти гіпертонічної хвороби, коронарної недостатності, остеопорозу, дегенеративного артрити й діабету. У процесі старіння пригнічуються функції всього тіла, що також збільшує ризик багатьох хронічних захворювань у старшого покоління [5].

Проблема збереження здоров'я осіб похилого віку, на думку Ю. Павлової, Л. Вовканича та Б. Виноградського, постає насамперед у вікових змінах в організмі – це причина погіршення фізичного та психічного стану людей старшого віку, збільшення серед них кількості інвалідів та самотніх, які потребують сторонньої допомоги [4].

**Висновки.** Формування здоров'я осіб похилого віку у складних соціально-економічних умовах в Україні є стратегічним напрямком накового пошуку різних галузей знань. Стан здоров'я осіб похилого віку в Україні викликає велику зацікавленість дослідників щодо пошуку способів нівелювання негативних тенденцій погіршення стану здоров'я населення. Рівень фізичного та психічного здоров'я залежить від багатьох взаємозумовлених факторів. Світові практики вказують, що найтипівішими чинниками, які впливають на стан здоров'я осіб похилого віку, є залучення до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Адже з віком рівень функціонування систем організму знижується, ризик виникнення різних захворювань підвищується. Однак найефективнішим засобом уповільнення процесів старіння організму фахівці різних галузей знань визначають рухову активність та систематичне виконання організованих фізичних вправ.

#### **Література**

1. Гакман АВ. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку [автореферат]. Київ; 2021. 44 с.
2. Медведовська НВ, Дячук ДД. Стан здоров'я дорослого населення України, діяльність та ресурсне забезпечення закладів охорони здоров'я в регіональному аспекті. Здоров'я нації. 2012;1(21):30-8.
3. Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
4. Павлова Ю, Вовканич Л, Виноградський Б. Рухова активність людей похилого віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010;1:62-74.
5. Who Regional Office for Europe [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Nov 15]. Available: <http://www.euro.who.int/en/home>



## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОЕКТУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бишевец Н.Г., Гончарова Н.М.

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

**Вступ.** Освітня діяльність вітчизняних закладів вищої освіти (ЗВО), зокрема і ЗВО з фізичної культури і спорту, відбувається в складних умовах карантинних обмежень, що спричинило бурхливий розвиток дистанційної форми навчання. Натепер у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) накопичено досвід створення інформаційно-освітнього середовища (ІОС) ЗВО та запровадження синхронного/ асинхронного режиму екстериторіального формату організації освітнього процесу [1]. Утім залишається багато питань, пов'язаних із реалізацією освітньої діяльності в сучасних умовах, що зумовлює необхідність дослідження теоретичної основи та висвітлення теоретико-методичних аспектів проектування ІОС ЗВО з фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** – виділити педагогічні умови, які сприяють проектуванню інформаційно-освітнього середовища закладу вищої освіти з фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження** – узагальнення даних літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними літератури встановлено, що під проектуванням ІОС ЗВО науковці розуміють розробку й обґрунтування загальної стратегії організації дистанційного навчання на основі комплексного дослідження теорії й технології проектування й теорії комп'ютерного навчання [3]. Відтак при проектуванні ІОС ЗВО є необхідність урахувувати його технолого-змістовну двоєдність, вирішуючи як інформаційно-програмові, так і психолого-педагогічні питання [3].

Натепер вчені активно розробляють технології проектування інтерактивних лабораторних робіт у тривимірному віртуальному середовищі, проектують методи навчання студентів у ІОС ЗВО, вивчають характерні особливості й структуру ІОС ЗВО з фізичної культури і спорту. Разом з тим, авторами досліджуються педагогічні умови, які доцільно враховувати в ході проектування ІОС ЗВО. Так, існує слушна думка, що створення й розвиток ІОС ЗВО неможливе без фахівців, які здатні створити й підтримувати систему дистанційного навчання, що для його безпечного та безперебійного функціонування необхідно вирішити питання технічного й програмного оснащення ЗВО, в тому числі, підключення освітнього закладу до високошвидкісного Інтернету й ліцензійної та антивірусної безпеки [5]. Крім того, серед таких умов вказують на необхідність передбачати процес управління навчально-пізнавальною діяльністю, який сприяє формуванню потреби у студентів до самоосвіти [3]. Унаслідок узагальнення даних літературних джерел, виділено педагогічні умови, які сприяють проектуванню ІОС ЗВО фізичної культури і спорту (рис. 1).

Підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників щодо організації освітнього процесу та розробки курсів з дисциплін у системі Moodle, організації відео-конференцій за допомогою платформи Zoom, ефективного поєднання синхронного й асинхронного режимів навчання в педагогічній практиці, розробки електронного освітнього контенту – все це створює міцний фундамент для успішного здійснення педагогами освітньої діяльності й, як наслідок, ефективного функціонування й розвитку ІОС ЗВО. Відтак у ході проектування ІОС ЗВО важливою умовою його подальшого розвитку є досягнення науково-педагогічними працівниками відповідного рівня технологічної компетентності, що дозволяє створювати й просувати електронні курси з дисциплін.

Крім того, ІОС ЗВО неможливо запровадити без належного технічного й програмного забезпечення. Водночас, для його успішного функціонування, необхідно відповідне академічне забезпечення (освітній контент), під яким розуміють навчально-методичний супровід освітнього процесу, зокрема типові та робочі програми з навчальних дисциплін, представлені у електронному вигляді, електронні навчально-методичні матеріали, тестові завдання, методичні рекомендації тощо [5]. А, отже, існує потреба в оволодінні науково-педагогічними

працівниками технологіями візуалізації освітнього контенту, управління навчально-пізнавальною активністю студентів та контролю навчальних досягнень у ІОС.



Рис. 1. Педагогічні умови, проектування ІОС ЗВО з фізичної культури і спорту

З нашої точки зору, ще на етапі проектування ІОС ЗВО слід визначити, які конкретно педагогічні технології матимуть максимальний ефект з огляду на контингент та зміст освіти майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та розробити чіткі критерії ефективності функціонування організаційної, технологічної та змістовної складових ІОС ЗВО.

І окремої уваги заслуговує умова щодо активної участі усіх учасників освітнього процесу в справі розвитку й підтримки ІОС ЗВО, що вимагає передбачення мотиваційних заходів, які б стимулювали суб'єктів освіти до співпраці й співтворчості в питаннях розробки й удосконалення окремих компонентів середовища освіти.

**Висновки.** Проектування ІОС ЗВО включає розробку й обґрунтування загальної стратегії організації дистанційного навчання в освітньому закладі. Виділено педагогічні умови, які слід враховувати на етапі проектування ІОС ЗВО з фізичної культури і спорту, серед яких готовність науково-педагогічних працівників здійснювати професійну діяльність в ІОС ЗВО, високий рівень академічного забезпечення освітнього процесу, залучення суб'єктів освіти до підтримки й розвитку ІОС ЗВО, а також наявність критеріїв якості кожного з компонентів ІОС ЗВО та середовища в цілому.

#### Література.

1. Бишевец Н., Яковенко О., Сергієнко К. Екстериторіальний формат організації освітнього процесу як головна вимога часу. В: Мат. II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії; 2020 Квіт 18; Київ. Київ; 260-2.

2. Бузмаков МД, Ильин ИВ, Оспенникова ЕВ. Технологии проектирования и разработки интерактивных лабораторных работ в трехмерной виртуальной среде. Науки об образовании. Информационные компьютерные технологии в образовании. Вестник ПГГПУ. 2020;16:30-46.

3. Панченко ГД, Шевченко АФ. Інформаційно-освітнє середовище в професійній підготовці вчителя. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2012;11:69-81.

4. Слепухин АВ. Проектирование компонентов методики формирования профессиональных умений студентов педагогических вузов в условиях использования виртуальной образовательной среды. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017;9:81-89.

5. Цимбал-Слатвінська С. Проектування інформаційно-освітнього середовища закладу вищої освіти. Педагогічний часопис Волині. 2019;3(14):64-72.

## СПЕЦИФІКА ДІЯЛЬНОСТІ У КІБЕРСПОРТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТИПОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Бобренко С.М., Хрипко І.В., Єременко Н.П.

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

**Вступ.** Кіберспорт (електронний спорт) є формою змагальної діяльності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор. Перша ліга електронного спорту «Cyberathlete Professional League (CPL)» з'явилася у США в 1997 році, а у вересні 2020 року Комісія з визнання видів спорту внесла кіберспорт до офіційних видів спорту України. [2, 4].

За даними британського видання [The Guardian](https://www.theguardian.com), темпи розвитку кіберспорту, як спорту на стільки швидкі, що його додали в офіційну програму спортивних Літніх азіатських ігор 2022 року, що пройдуть в Ханджоу в Китаї. [5]. Кіберспорт сьогодні **вивчають в університетах**, відкриваються окремі факультети в різних країнах, **його** поступово вводять в ранг окремої професії, а **робочих місць в галузі з'являється все більше** [2,5].

Деякі науковці кіберспортсменів прирівнюють до «справжніх атлетів», які розвивають і тренують як розумові, так і фізичні навички, адже учасники поєдинків повинні бути фізично витривалими. Кіберспорт потребує високої координації між руками та очима, при цьому задіяні різні ділянки мозку [2].

Різке зростання популярності кіберспорту та, у зв'язку з цим, появи у кіберспортсменів низки певних професійних захворювань, не могло не привернути увагу фахівців з фітнесу та рекреації задля допомоги запобігання цих захворювань з використанням засобів оздоровчого фітнесу. Головним завданням фітнесу є покращення здоров'я людини.

Успішність у спорті складається із багатьох факторів: спортивного таланту, фізичної та психологічної наполегливості спортсмена у досягненні мети, майстерності тренера тощо. Однією із важливих умов досягнення високих результатів у кіберспорті є фізична складова, а саме рівень фізичного стану спортсмена. Покращити рівень фізичного стану дозволяє розробка індивідуальних фітнес-програм з оздоровчого фітнесу, як профілактики захворювань кіберспортсменів, що має починатися зі всебічної оцінки потенційних клієнтів: віку, стану здоров'я, досвіду занять руховою активністю, рівня фізичної підготовленості, психологічної готовності до занять, особистих інтересів та цілей [3].

**Мета дослідження.** Проаналізувати специфіку діяльності у кіберспорті та розглянути варіанти профілактики типових захворювань засобами оздоровчого фітнесу.

**Методи дослідження:** історико-теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури, спеціальної літератури та інформації світової мережі Інтернет; метод системного аналізу та узагальнення; метод порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було виявлено, що тривалий, статичний характер роботи м'язів під час тренувань та змагальної діяльності кіберспортсменів може призвести до патологічних станів і захворювань, серед яких є: гіподинамія, надлишкова маса тіла, синдром зап'ястного каналу, болі у спині, порушення постави, міопія. Гравці вимушені звертатися до лікарів з приводу захворювань, робити перерву у спортивній кар'єрі або передчасно її закінчувати. Як правило, лікування має тривалий, комплексний характер, а захворювання мають тенденцію до хронічного перебігу. Серед способів зміцнення здоров'я кіберспортсменів та запобігання появи захворювань спеціалісти вважають одним із найбільш дієвих засобів оздоровчий фітнес, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища [1].

Загальноприйнятим вирішенням проблеми малорухомого способу життя (гіподинамії) та профілактики надлишкової маси тіла є активний відпочинок, оптимальна рухова активність та заняття фізичними вправами. Найкращі результати дає поєднання тренувань різної спрямованості. Ефективним вважається комбінація силових та аеробних фітнес-програм оздоровчого фітнесу із вправами для розвитку гнучкості. Рекомендована кратність занять – два-

три рази на тиждень впродовж 45-90 хв, тобто – від 150 хвилин на тиждень помірної інтенсивності. Альтернативою може бути орієнтовна кількість кроків вдень – 8-10 тисяч. Типова фітнес-програма для початківців повинна включати 3 дні аеробних занять помірної інтенсивності та 2 дні силових.

До первинної профілактики появи синдрому зап'ястного каналу (здавлення серединного нерва в зап'ястному каналі, обумовленого постійним повторюваним навантаженням) можна віднести наступні заходи: носіння підтримуючої шини на зап'ястя; інженерні рішення (альтернативні конструкції клавіатур, комп'ютерних мишей, підставки під зап'ястя, системи кріплення клавіатур і т.п.); правильна постава та положення рук; фізичні вправи для рук, які можна виконувати під час перерв; використання системи електроміографічного зворотного зв'язку для відстеження перенапруження м'язів; кут «кисть-поверхня стола» = 30-40 градусів; кут «плече-передпліччя» = 90 градусів; кут кисть-передпліччя = 180 градусів.

Профілактикою болю у спині є: періодичні перерви в роботі (45 хвилин праці і 15 хвилин відпочинку). У середньому час відпочинку має бути 1:3 або 1:4 відносно роботи.

Для підтримки правильної постави велике значення має сила м'язів спини (особливо розгиначів хребта), сідничних м'язів і м'язів черевного преса. Формуванню фізіологічних вигинів хребта сприяє гарний тонус глибоких м'язів спини. Задля уникнення проблем з поставою нами рекомендовано займатись фізичними вправами під час короткого відпочинку. Після тривалого перебування в статичному положенні м'язи можуть перейти або ж в розслаблений стан, або в гіпертонус (напруження). У такому разі при виконанні вправ може з'явитись неадекватна м'язова реакція (скорочення-розслаблення) на той чи інший рух, що часто призводить до травмування м'язів або зв'язок. Фізичні вправи варто робити зранку та ввечері, до прийому їжі та щоразу після 10-хвилинної ходи.

Будь-яка профілактика захворювань очей (міопія) зводиться до здорового способу життя. Для попередження міопії важливі дозована зорове навантаження, повноцінне і різноманітне харчування, прогулянки на свіжому повітрі, правильна постава за робочим столом, розумне обмеження часу використання електронних пристроїв, здоровий сон, регулярна рухова активність, виконання різних видів гімнастики для очей.

**Висновки.** Основні несприятливі фактори, характерні для кіберспортсменів: обмежена рухова активність, незручна робоча поза, підвищена нервово-емоційна напруженість, монотонність в роботі, пов'язана з виконанням однакових операцій, з постійною концентрацією уваги. Крім того, необхідний облік санітарно-гігієнічних умов роботи, які самі по собі можуть бути несприятливими. Щоб знизити ці несприятливі умови впливу, у вільний час належить виконувати фізичні вправи. Це комплекс вправ, підібраних відповідно до необхідності профілактики конкретних несприятливих впливів в процесі професійних занять (ігор) кіберспортсмена і зниження професійного травматизму. Заняття проводяться в перервах між турнірами, навчанням, роботою або відразу після їхнього закінчення.

### Література.

1. Ивашенко ЛЯ, Благий АЛ, Усачев ЮА. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Наук. світ, 2008. 198 с.
2. Лисенко Т. І., Морозова О. О. Ознаки кіберспорту, як спортивної дисципліни. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2019. С. 63–67.
3. Основы персональной тренировки / ред.: Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль ; пер. з англ И. Андреев. Киев : Олимпийская литература, 2012. 724 с.
4. Пиріг В. Україна визнала кіберспорт офіційним видом спорту. <https://zaxid.net/news/> (дата звернення: 15.04.2021).
5. Савчук Т. Що таке кіберспорт?. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html> (дата звернення: 15.04.2021).

## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Волкова Я. В

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Ключові слова:** функціональний стан, витривалість, фізичне навантаження, спортивні танці, змагальна діяльність, експеримент.

**Вступ.** Проблема дослідження функціонального стану спортсменів, які займаються спортивними танцями, заслуговує на особливу увагу. Важливо встановити на якому етапі тренування у спортсменів виникає стан втоми. Специфіка змагального процесу потребує додаткової підготовки. Хоча є багато статей присвячених питанню визначення функціонального стану людини, але вирішення цього питання саме у спортивних танцях потребує додаткових досліджень.

**Мета дослідження:** визначити функціональний стан спортсменів базової підготовки в спортивних танцях під час змагальної діяльності.

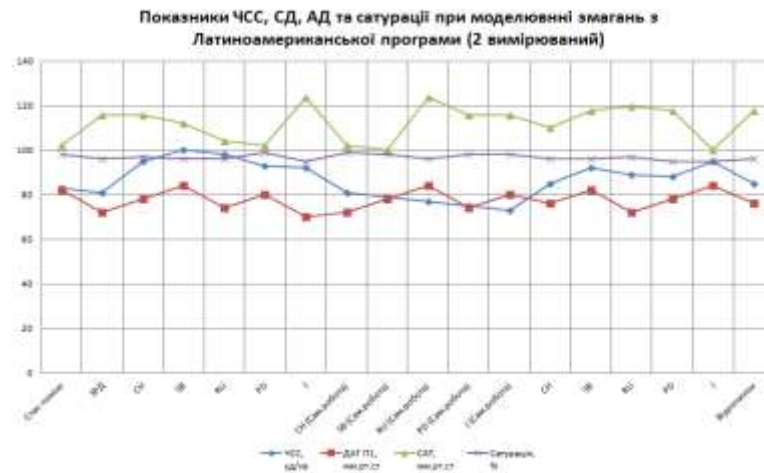
**Методи і організація досліджень:** робота виконувалася на базі спортивного клубу «Ідеал». У дослідженні брали участь танцюристи в кількості 20 спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі базової підготовки віком від 10 до 16 років. У вирішенні поставлених завдань використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення досвіду практичної роботи тренерського контингенту, що працює з дітьми в групах спортивних танців; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

### Результати дослідження та їх обговорення.

Для визначення функціонального стану спортсменів було проведено вимірювання показників ЧСС, АД, СД та сатурації під час моделювання змагального виступу.



З отриманих результатів можна зробити висновок, що з моменту входження до робочої зони пройшов час. Наприкінці виконання найшвидшого танцю Квік степ при перших двох виходах на паркет можна побачити ознаки втоми. Але після третього виконання європейської програми стану спортсмена вже підвищився. Це свідчить про високу адаптивність до навантажень. Тобто специфіка виконання програми декілька разів за змагання надає можливість спортсмену отримувати більш високий результат за умови проведення декількох турів.



При моделюванні виконання Латиноамериканської програми можна прийняти до уваги достатні адаптивні властивості спортсмена, але при першому і фінальному виконанні танцю Джайв можна помітити різницю в стані спортсмена. Перше виконання Джайву підвищило СД, а після виконання фінального СД вже суттєво знизилось.

Виходячи з отриманих даних можна зазначити, що потрібно брати до уваги не лише загальне навантаження на організм спортсмена, але і визначення оптимального співвідношення статичних та динамічних навантажень.

#### **Висновки.**

Спортивні танці мають ряд особливостей в порівнянні з іншими видами спорту. Характерними відмінностями є наявність такого критерію оцінювання як музикальність, відповідність характеру танцю, запроTOCOLьовані тривалість виконання кожного танцю (90 секунд), а також поділ на латиноамериканську та європейську програми. Нинішній розвиток танцювального спорту дуже підвищує вимоги до швидкісних якостей спортсменів, а також все більше підіймає рівень необхідного вміння танцюристів витримувати короткотривалі максимальні навантаження і при цьому не втрачати концентрацію уваги і здатність до дій зі складною координацією. До того ж додається необхідність постійних швидких прийнять рішення для уникнення зіткнень з іншими учасниками змагань. Ще однією особливістю змагань зі спортивних танців є те, що на майданчику змагаються одночасно велика кількість танцюристів.

#### **Перспективи подальших досліджень**

Для повного розкриття завдань даної тематики потрібно більш глибоко з'ясувати зв'язок віку, статі та будови тіла спортсменів для визначення максимальних навантажень в процесі тренувань та участі у змаганнях. Також необхідна рання діагностика визначення початкового періоду втоми, щоб запобігти знос людського організму і збільшити можливості загальної та спеціальної витривалості організму.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися, як такий, що дозволяє нанести шкоду неупередженості статті.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

#### **Література.**

1. Думбай В.Н. Основы физиологии труда. Учебное пособие.- Ростов-на-Дону: РГУ, 1996.- 160 с.
2. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека.- М.: МГУ, 1984.- 200 с.
3. Меерсон Ф.З. Концепция долговременной адаптации.- М.: Дело, 1993.- 138 с
4. Розенблат В.В. Проблема утомления.- М.: Медицина, 1975
5. Самсонкин, В. Н., Друзь, В. А., Федорович, Е. С. (2010), Моделирование в самоорганизующихся системах. Д.: Заславский, 104 с.

## ОСВОЄННЯ З ВОДНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

Вяльцева А.А., Драгунов Л.О.

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

**Вступ .** Для навчання дітей дошкільного віку плаванню розроблено та обґрунтовано досить широке коло різних методик проведення занять. Разом з тим, багаторічна практика проведення навчання дітей плаванню показує, що ефект використання цих методик багато в чому залежить як від наявності відповідних умов так і індивідуальних особливостей конкретної дитини. Тому процес навчання плаванню дітей диференційований і займає різну кількість часу, засобів, методичних прийомів та залежить від різних чинників та факторів, насамперед – тренера, обраної ним програми, віку дитини, первинних навичок, наявності або відсутності страху води та інші [1, 4]. Проведений аналіз спеціальної наукової та науково методичної літератури показав низький відсоток дітей у віці 4-6 років, які отримали задоволення на перших заняттях з плавання (14-15 %), а у деяких осіб контакт з водою викликав взагалі негативну психічну реакцію (10-12 %) [2, 3]. При цьому спостерігається досить високий відсоток дітей, які так і не засвоїли вміння плавати.

**Мета досліджень** нашої роботи полягала в підвищенні ефективності навчально-тренувальної програми, спрямованої на освоєння з водним середовищем дітей дошкільного віку (4-6 років) в процесі навчання плаванню за рахунок використання засобів дихання.

**Методи досліджень.** Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення спеціальної наукової та науково – методичної літератури; метод експертної оцінки; педагогічний експеримент; педагогічне тестування.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Узагальнюючи отримані результати, можна відзначити, що за час проведеного експерименту більшу кількість вправ початкового навчання плаванню раніше освоїли експериментальні групи, що використовували в ході тренувань розроблені вправи. Відмітною характеристикою розроблених вправ є допомога дітям зняти напругу та розслабитись у воді, легше утримувати тіло на поверхні води і, в подальшому, приймати правильне для плавання положення, запам'ятовуючи свої відчуття та відтворюючи їх. Проте, як показали дослідження, найбільш ефективним розробленим нами комплекс вправ є саме для початкового етапу навчання плаванню.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження, можна зробити висновок, що використання розробленого комплексу вправ відіграє значну роль в навчанні плаванню дітей 4-6 років. Теоретичний аналіз та результати педагогічного експерименту дозволяє зробити наступні висновки:

1. При аналізі науково – методичної літератури виявлено, що в сучасних програмах ДЮСК, ДЮСШ та інших освітніх закладів, спрямованих на навчання плаванню дітей 4-6 років, на етапі початкового навчання дуже мало уваги приділяється процесу освоєння правильного дихального циклу.
2. У ході педагогічного експерименту встановлено, що застосування розробленого комплексу вправ у дітей 4-6 років, в порівнянні з контрольною групою, дозволяє прискорити процес освоєння базових вправ, в 1,5 рази.
3. Застосування комплексу вправ суттєво не вплинуло на освоєння плавання обраним стилем (кроль на грудях), в групах більш високого рівня підготовки, де діти вже вміють триматись на воді, виконувати елементарні рухи (ковзання, плавання в стрілочці).

**Література.**

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів, 2017 – 200 с.
2. Лопухин В. Пятьсот статей по плаванню в журналах «Теория и практика физической культуры» / В. Я. Лопухин // Теория и практика физической культуры. 1995. - № 11. – С.24, 37-38
3. Мухина Е. Обучение плаванню детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками : дис. канд. пед. наук / Е. А. Мухина. Малаховка, 1999. – 156 с..
4. Програма з плавання для дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsrusalochka.ru>



## ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО СОМАТОТИПУ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Гуляєв О. О.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Ключові слова:** функціональний стан, витривалість, фізичне навантаження, спортивні танці, змагальна діяльність, експеримент, соматотип.

**Вступ.** Метою спортивних танців виступає досягнення спортивних результатів на змаганнях, що можливо при умовах високого рівня спортивної підготовки за усіма спортивними якостями та індивідуального підходу як на етапі спортивної підготовки так і під час змагання. Для вирішення цієї задачі необхідно виявити індивідуальні особливості функціонального стану танцюристів у зв'язку с соматотипом.

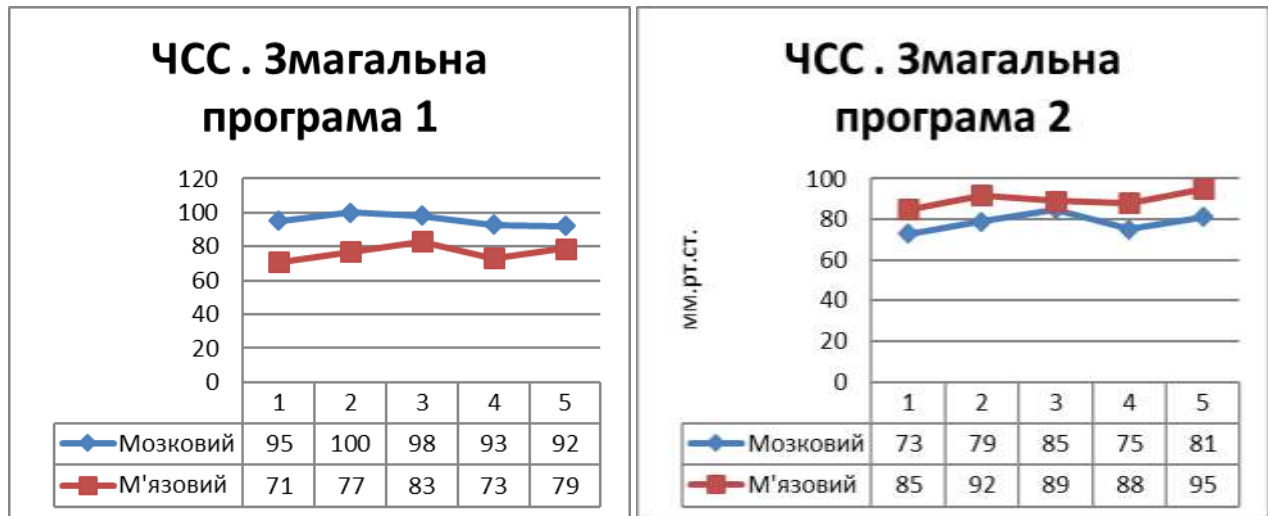
**Мета:** Визначити особливості функціонального стану для спортсменів, що належать до різних соматотипів за методом клінічної антропометрії Брейтмана та модернізованого метода клінічної антропометрії Брейтмана в умовах змагальної діяльності на тренувальній моделі.

**Завдання досліджень.** Визначити код соматотипа за модернізованим методом клінічної антропометрії Брейтмана, виявити особливості функціонального стану під впливом різного навантаження танців змагальної програми, виявити особливості функціонального стану в умовах змагальної діяльності

**Методи та організація досліджень:** робота виконувалася на базі спортивного клубу «Ідеал». У дослідженні брали участь танцюристи в кількості 20 спортсменів етапу спеціалізованої базової підготовки (вік 10-13 років). Танцюристи цього рівня, що пройшли первинний відбір, вже мають сформований соматотип та рівень фізичних якостей. Після визначення соматотипа за модернізованим методом Брейтмана були відібрані два спортсмена з різними соматотипами. Під час модуляції типового змагання для танцюристів цього рівня відбувалися заміри *функціональних показників*: ЧСС (частота серцевих скорочень), СТ (систоличний тиск), ДТ (діастолічний тиск), сатурація (частка насиченого киснем гемоглобіну відносно загального гемоглобіну в крові) за допомогою фітнес браслету. Типове змагання має такі етапи: підготовчий, розминка, «Проба паркету», очікування виступу, змагальний виступ (одноразовий). Ці етапи відповідають таким частинам експерименту: стан покою, розминка, виконання турнірної програми 1, самостійна робота на технікою виконання окремих елементів з низьким рівнем навантаження, виконання турнірної програми 2

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

За модернізованим методом Брейтмана були визначені індивідуальний код соматотипа (ІКС) танцюристів з експериментальної групи. В подальшому були виявлено наближення ІКС, що відображає соматотип спортсмена, до соматотипів за класифікацією Брейтмана. Функціональні показники стану покою замірюються після 3 хв сидіння на стільці, а також впродовж 15 сек після закінчення кожної частини експерименту. За для отримання додаткової інформації про реакцію організму на особливості фізичного навантаження кожного танцю програми, заміри також проводились впродовж 10 сек після закінчення кожного танцю. Після виконання турнірної програми функціональні показники замірюються до того часу доки ЧСС повернеться до стану покою. Тривалість розминки - 2 хв. Виконання турнірної програми представляє собою послідовне виконання 5 танців. Тривалість кожного танцю 1,5 хв, перерва між виконання танців 10 сек. Самостійна робота виконується з низьким рівнем навантаження 25 хв. Частина експеримента: стан покою, розминка, змагальна програма 1, самостійна робота, змагальна програма 2

**Висновок:**

Після виконання 1 та 2 етапа дослідження з групи були відібрані представники двох різних соматотипів, а саме: м'язового та мозкового, як найбільш поширені в групі. Рівень основних функціональних показників-стан покою знаходиться в межах вікової норми. Були виявлені такі схожі реакції. Після розминки відбулося незначне зменшення ЧСС у представників обох типів з 83 до 81 уд/хв та з 75 до 81. Експеримент показав такі відмінності змагальної програми 1: підвищення ЧСС для мозкового типа досягав при виконанні танцю 2 та поступово зменшувався, це не відображає пряму залежність від швидкості виконання музикального супроводу, і може вважатися особливостями реакції характерними для цього соматотипа, а для м'язового танцю 3 та 5 що відповідає швидкості танців. Відновлення після змагального навантаження відбувалось протягом 4 хв для обох спортсменів, що може вважатися нормою. Динаміка зміни ЧСС при виконанні Змагальної програми 2 має низку відмінностей для обох спортсменів. У мозкового типа зменшення рівня всіх вимірів, та досягнення найбільших показників на танцях 3, 5, що відповідає швидкості танців. Відповідність динаміки зміни ЧСС до швидкості танців та зниження рівня дозволяє стверджувати про оптимальний стан спортсмена м'язового типа під час виконання Змагальної програми 2. У спортсмена мозкового типа відбулося підвищення всіх показників, та зміна динаміки. Найбільші показники танців 2, 5, що може говорити про появу втоми. Під час всіх етапів експерименту рівень сатурації та показники АТ відповідають нормі. Отримані данні підтвердили ефективність застосування такої змагальної стратегії для спортсмена мозкового типа, а для спортсмена мозкового типа самостійну роботу замінити повноцінним відпочинком.

**Література.**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001.
2. Думбай В.Н. Основы физиологии труда. Учебное пособие.- Ростов-на-Дону: РГУ,1996.- 160 с.
3. Физиология мышечной деятельности. Учебник для ВУЗов /под ред. Я.М.Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 347 с.

## ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Єракова Л.А., Боженко-Курило О.В., Мельник М.Л.

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

**Вступ.** Проведений теоретичний аналіз досліджень з питань рухової активності дівчат підліткового віку дозволив визначити високу зацікавленість фахівців у питаннях залучення школярів до рухової активності, покращення якості занять з фізичної культури за рахунок використання фітнес-технологій, які відповідають віковим особливостям та мотивації до рухової активності [1, 3]. Сучасні дослідження свідчать, про те що дівчата на відміну від хлопців ведуть малорухомий спосіб життя, переважно знаходяться у статичному положенні із невеликою активністю на заняттях у школі та при роботі із засобами комунікації, що пов'язане із значними розумовим навантаженнями та непевністю в своїх фізичних можливостях в пубертатний період [2]. Практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати заняття оздоровчим фітнесом з метою профілактики гіподинамії та залучення до регулярної рухової активності дівчат-підлітків.

**Мета дослідження** - обґрунтувати зміст і структуру програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності з використанням засобів оздоровчого фітнесу для дівчат 12-14 років.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; соціологічні, педагогічні, антропометричні, фізіологічні методи; методи визначення рухової активності (Фремінгеймська методика) та методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 20 дівчат 12-14 років, учениць загальноосвітніх шкіл м. Києва.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності нами було організовано та проведено констатувальний педагогічний експеримент, в процесі реалізації якого ми вивчали особливості фізичного стану дівчат, добову структуру їх рухової активності та відповідно мотивації до різних напрямків оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації. Аналізуючи обсяг рухової активності дівчат 12-14 років було виявлено, що сидячий рівень складаємо в середньому 9 годин або ж 41%, що навіть перевищує базовий рівень (39%), малий 4 години, а високий всього 15 хвилин щодня. Індекс фізичної активності склав 29,24 бали, що відповідає низькому рівню обсягу рухової активності та недостатній для підтримання належних показників фізичного стану. За результатами анкетування виявлено, що дівчатка мають бажання займатися в позаурочний час руховою активністю, але відмічають нехватку вільного часу та відсутність підтримки серед батьків та однолітків. Переглянувши заповнені хронометражі ми зробили висновок, що це зумовлено значними навчальними навантаженнями, значної кількістю занять з репетиторами, підготовкою до контрольних і пристрасною до спілкування в соціальних мережах.

Для комплексного аналізу особливостей фізичного стану дівчат нами було визначено показники морфофункціонального стану, представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Статистичні значення морфофункціональних показників дівчат 12-14 років**

Показники	$\bar{x}$	S	V
Вага тіла, (кг)	59,58	3,55	5,97
Зріст, см	167,25	2,58	1,54
Індекс Кетле, г/см	356,14	18,95	5,32
ЧСС <sub>сп.</sub> уд/хв	71,30	3,33	4,68
АТ <sub>сист.</sub> мм.рт.ст.	116,42	6,72	5,77
АТ <sub>діаст.</sub> мм.рт.ст.	69,70	4,81	6,90
Проба Штанге, с	39,00	6,22	15,94
Проба Генча, с	19,70	3,20	16,24
Індекс Робінсона, у.о.	82,95	5,52	6,65
Індекс Руф'є, у.о.	11,02	1,23	19,83

Середній зріст дівчат склав 1,67 см; маса тіла 59,58 кг. За Індексом Кетле - показник склав вище середнього, що свідчить про великий відсоток дівчат зі швидкими темпами фізичного розвитку. Перевищення у межах цих показників не є суттєвим, оскільки 20% дівчат мають надлишкову масу тіла, 30% - недостатню і 50% - оптимальну масу тіла. Але ж це беремо до уваги при проведенні занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності. За результатами індексу Руф'є, ми змогли виділити групу ризику дівчат, які мають незадовільний рівень фізичної робото здатності. Результати у рухових тестах показали значний розбіг даних, проте більшість дівчат показала досить низькі результати у рухових тестах на прояв витривалості, силових здібностей та гнучкості.

На підставі отриманої інформації про рівень рухової активності, особливості фізичного стану та мотивації до рухової активності ми розробили комплексну програму, яка включала регулярні заняття з оздоровчого фітнесу у груповому форматі, щоденні самостійні заняття, а також рекреаційні заняття вихідного дня зі своєю сім'єю або друзями (табл. 2).

Таблиця 2

**Програма рекреаційно-оздоровчої рухової активності для дівчат 12-14 років**

	Форма	Вид РА	Кратність	Тривалість
1	Групове тренування	Оздоровчий фітнес	3 рази на тиждень	45 хв.
2	Самостійно	Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини та живота	щоденно	15-20 хв.
3	Аеробні прогулянки	Ходьба, біг, катання на велосипеді	3 рази в тиждень	20-45 хв.
4	Рекреаційні заняття	Катання на роликах, плавання, теніс, танці	1 раз на тиждень	20-90 хв.

Заняття із оздоровчого фітнесу були спрямовані на підвищення фізичної працездатності, зміцнення основних м'язових груп та профілактику порушень постави. Включали елементи аеробний або танцювальний блоки, силовий, стретчинг та вправи з арсеналу Пілатесу. Силові вправи були виключно із власною вагою, для підвищення емоційності занять в деяких заняттях додавали вправи у парах, наприклад із функціонального фітнесу та стретчингу. Участь у розробленій програмі оздоровчо-рекреаційної рухової активності передбачає перерозподіл рівнів рухової активності з переважно базового та сидячого у бік середнього та високого; залученню до регулярних вправ та відповідно профілактику гіподинамії та хронічних неінфекційних захворювань у майбутньому.

**Висновки.** Заняття з оздоровчо-рекреаційної рухової активності є потужним важелем корекції образу життя підлітків, профілактикою хвороб цивілізації, покращення показників фізичного та психоемоційного стану. Проте вирішення питань формування належної рухової активності підлітків не знайшло адекватного та повноцінного практичного рішення, що обумовило актуальність обґрунтування підходів до розробки програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які відповідають за своїм змістом та спрямованістю особливостям фізичного стану та способу життя дівчат підліткового віку.

### Література

1. Андреева, Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет [автореферат]. Киев: НУФВСУ; 2002. 20 с.
2. Бар-Ор О, Роуланд Т, Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев: Олимпийская литература; 2009. 527 с.
3. Шевців У, Яковенко С, Карпов О. Ставлення учнів середнього шкільного віку до традиційного проведення уроків фізичної культури. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції; 2018 Травень 10-11; Львів. Львів: ЛДУФК; 2018. с. 53-4.

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КІБЕРСПОРТІ.

Єременко Н.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Нормальна життєдіяльність організму можлива лише при певній організації різноманітного м'язового навантаження, необхідної для здоров'я людини постійно. Вона являє собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, пересування, організованих і самостійних заняттях руховою активністю [1с.54; 5с.65].

Для кібергспортсменів у кого життя пов'язане з малорухливим способом життя, невеликими фізичними навантаженнями, особливий інтерес представляють вправи, які вдосконалюють ССС і дихальну систему, збільшують загальну витривалість.

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 [2с.152; 3с.15; 4с.183].

**Мета роботи.** Вивчити роль рухової активності у житті кіберспортсмена.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел; соціологічне дослідження: анкетування; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Цьому завданню в найбільшій мірі відповідають вправи помірної інтенсивності, але достатньої тривалості. Таку дозовану роботу можуть забезпечити ходьба, біг, плавання, лижі, веслування, спортивні ігри, велосипед і ін. Подібні вправи є також дієвим засобом психологічного розвантаження, зняття розумової напруги. Вибір залежить від умов занять, інтересу можливостей займаються і з урахуванням того, що використовувані вправи повинні забезпечити роботу всіх м'язових груп.

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, як по утримуючи-ня, так і за складом рухів.

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%, а під час іспитів і того менше - 39-46% від рівня, коли студенти на канікулах. Саме рівень фізичного навантаження під час канікул відображає природну потребу молодих людей у русі.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика ефективності  
різних видів фізичних вправ**

Види занять	Тривалість виконання, хв
Легкий біг	10
Прогулянка на велосипеді, зарядка, веслування, плавання	15
Ходьба швидка, волейбол, лижі, тенніс	30
Тенніс настільний, танці	45
Праця в саду та огороді	60

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.

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.

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. Крім того, необхідний облік санітарно-гігієнічних умов праці, які самі по собі можуть бути несприятливими (запиленість, погане освітлення і т.д.).

Щоб знизити ці несприятливі впливу, у вільний час виконуються фізичні вправи. Це комплекс вправ, підібраних відповідно до необхідності профілактики конкретних несприятливих впливів в процесі ігор і зниження професійного травматизму. Заняття проводяться в перервах між іграми, навчанням або роботою або відразу після закінчення.

Перевага віддається груповим заняттям. Для кіберспорту в комплекс вправ рекомендується включати 18-20 вправ динамічного характеру. Тривалість занять 20-25 хвилин. При виконанні комплексу в активну роботу втягуються серцево-судинна, дихальна і м'язова системи.

**Висновки.** Виявили 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.

#### **Література.**

1. Єременко, Н. Ковальова, Н, Бобренко С. / Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. — Житомир, 2019. 8(27). С. 49-55. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>
2. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій, Т. В. Блістів // Молодий вчений. 2019. 4.1(68.1). С. 152-156.
3. Степанова Т. А., Ювентин-Фавста Т. А. Роботизация и двигательная активность как факторы повышения качества жизни //Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2017. №. 3. С. 15-18.
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

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зенченко В. О., Сушко Р. О.

*Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах одним із головних завдань, що постає перед вчителями фізичної культури у школі, є зміцнення здоров'я молодого покоління і заохочення стійкого інтересу до занять руховою активністю, проте існує проблема в організації проведення уроків засобами волейболу, яка пов'язана з низькою ефективністю традиційних підходів до організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів [1-3]. Падіння мотивації до традиційних уроків фізичної культури, відсутність можливості вибору школярами форм занять, незадоволеність учнів традиційним змістом та методами викладання формують низку проблемних питань, вирішення яких потребує сучасне молоде покоління [3].

Комплексний розгляд зазначених проблем у варіативному модулі «Волейбол» створив прецедент необхідності творчого пошуку шляхів виходу з зазначеної ситуації та спонукав до вивчення обраної теми [4, 5].

**Мета дослідження** – виявити особливості та проаналізувати ефективність організації і проведенні уроків фізичної культури у варіативному модулі «Волейбол» за допомогою анкетування вчителів фізичної культури.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; анкетування з застосуванням гугл-форми; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою сформованої гугл-форми «Анкета для вивчення проблемних питань організації і проведення уроків фізичної культури у варіативному модулі «Волейбол» двадцяти вчителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл м. Києва, м. Львова, Київської та Чернігівської областей запропоновано відповісти на 15 питань задля з'ясування особливостей і вивчення їх досвіду роботи у зазначеному модулі. Анкетування дозволило виявити ставлення респондентів до освітнього процесу на уроках фізкультури, з'ясувати сучасні підходи до викладання та пріоритетні методи взаємодії зі школярами, уточнити проблемні питання, що супроводжують процес навчання, а також матеріально-технічну забезпеченість шкіл відповідним інвентарем і обладнаними спортивними залами.

Алгоритм дослідження містив визначену послідовність: запропоновані питання анкети з варіантами відповіді і можливістю висловити окрему думку, одне відкрите питання, що дозволило з'ясувати власне бачення респондентів щодо оптимізації процесу організації і проведення уроків фізичної культури у модулі «Волейбол», аналіз і інтерпретацію отриманих результатів дослідження. Питання підібрано за принципом послідовного з'ясування організаційних, методичних і практичних аспектів роботи у варіативному модулі «Волейбол».

Одне з питань анкети стосувалося відповідності умов спортивної зали для проведення уроків у варіативному модулі «Волейбол». Із запропонованих трьох варіантів відповідей, респондентами не зазначено абсолютну задоволеність умовами освітнього середовища. 40% вчителів відповіли, що вони повністю задоволені умовами, не зовсім задоволена переважна більшість – 60%. На нашу думку, першочерговим є вирішення проблем стосовно умов проведення уроків через необхідність відповідально ставитись до техніки безпеки школярів.

Серед низки питань стосовно методики навчання, потребувало уточнення – який із перелічених прийомів техніки гри засвоюється учнями найскладніше. Більше половини опитуваних вчителів – 65 % вважають найскладнішим технічним прийомом нападаючий удар, адже його вивчення потребує застосування значної кількості підвідних вправ для кожної фази виконання (розбігу, стопорного кроку, стрибка, положення рук, удару), а потім всі складові потрібно об'єднати у цілісний технічний прийом. На другому місці зазначено передачу м'яча – 15%, по 10% опитаних розділилися на дві групи між складністю вивчення прийому і подачі м'яча.

Питання «чи вивчаєте Ви з учнями жести суддів» дозволило визначити, що 60% вчителів працюють над цим фактично на кожному уроці для ефективного застосування у грі, у 30% респондентів не вистачає часу на уроках для ознайомлення і 10% вважає таку інформацію зайвою, що, на нашу думку, нівелює застосування дієвого ігрового методу навчання.

Лише 10% вчителів оптимістично висловилися стосовно можливостей сучасних випускників ЗВО внести зміни, впровадити нові підходи і методики з метою покращення уроків з волейболу. 80% респондентів відповіли, що все залежить від зацікавленості майбутнього фахівця, а 10% впевнені, спираючись на практичний досвід, що молодим спеціалістам не цікаво розвиватися в цій сфері.

Відкрите питання анкети дозволило з'ясування перспективних можливостей оптимізації освітнього процесу у варіативному модулі «Волейбол» в загальноосвітніх школах, які в узагальненому вигляді доцільно представити за рахунок таких складових:

- ✓ збільшення часу на засвоєння програмного матеріалу;
- ✓ оновлення програмного матеріалу і методики викладання з урахуванням інноваційних підходів до навчання;
- ✓ впровадження новітніх технологій гейміфікації освітнього процесу;
- ✓ організація зустрічей та запрошення відомих волейболістів з метою формування мотивації школярів до здорового способу життя і рухової активності засобами волейболу, проведення майстер-класів і вивчення досвіду змагальної їх діяльності;
- ✓ забезпечення навчальних закладів інвентарем і необхідним обладнанням;
- ✓ співпраця з науковцями через круглі столи, участь у конференціях для підвищення кваліфікації і спільного творчого пошуку удосконалення освітнього процесу.

**Висновок.** За результатами анкетування вчителів фізкультури 20 загальноосвітніх навчальних закладів України встановлено і проаналізовано низку проблем освітнього процесу у варіативному модулі «Волейбол». Підтверджено необхідність впровадження кардинальних змін у напрямку застосування методів і засобів навчання, що враховуватимуть сучасні вимоги школяра і сприятимуть ефективному вивченню варіативного модуля «Волейбол».

### Література.

1. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
2. Кожанова О, Косік Н, Косік М. Особливості впливу занять волейболом на фізичну підготовленість учнів середніх класів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення». Київ. 2015:109-115.
3. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту]. Київ: Олімпійська л-ра.; 2017. 448 с.
4. Москаленко Н, Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової активності школярів та студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(2):116.
5. Фізична культура в школі : навчальна програма для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД.; 2018. 368 с.



## РОЗВИТОК СПОРТУ НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ ПІД ЧАС НАЦИСТСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ (1941-1944рр.)

Ллюхіна К.О.

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

**Вступ.** На початку окупації гітлерівською Німеччиною українських земель протягом літа–осені 1941 р. значна кількість українців мала надію на визволення від більшовицької тоталітарної влади, але пізніше небезпека від режиму нацистів стала очевидною. Німецьке командування якщо й впливало на сфери культури й спорту на окупованих землях, не стільки маючи зацікавленість у їх розвитку, скільки маючи розрахунок використати ці галузі для пропаганди ідеології нацизму.

**Мета дослідження-** надати характеристику розвитку спорту та фізкультури на окупованих територіях та виявити вплив нацистської влади та становлення спортивного руху на підконтрольних українських територіях.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел та документів, порівняльний аналіз.

**Результати дослідження.** Хоча в виданнях часів окупації, що контролювались новою владою, можна знайти відомості про відбудову у галузі культури за участю нацистів, справжні здобутки в цій сфері слід пов'язувати із українською інтелігенцією, що організовувалась в товариства, та діяльністю місцевих активістів. Водночас в розпорядженні Райхсміністра з питань окупованих східних територій А. Розенберга від 10 квітня 1942 р. вказано про необхідність терплячого ставлення до культури місцевого населення, бо наслідком надмірного обмеження може бути пасивний опір і недостатня працьовитість населення на підконтрольних нацистами територіях [1].

Свою перевагу в бойових діях на початку Другої Світової націонал-соціалістична партія Німеччини пояснювала високим рівнем спортивною підготовленості «непереможної німецької армії»[4,7], закликаючи українців брати приклад з німецького населення, кожен з яких «першокласний гімнаст і невтомний спортсмен, чи йде мова про нього, як цикліста й гребця, чи парашутиста або стрільця»[6]. Це могло виглядати переконливим, враховуючи здобутки Німеччини на XI Іграх Олімпіади, коли до німецької системи тіловиховання була привернута світова увага. Професор І.Боберський під враженням від Ігор в листі з Берліна вказував: «Молодь повинна бути сильна і самопевна! Ціла Німеччина говорить тепер, що тільки фізично міцний чоловік перестане боятись! Чи маємо постійно жиги у страху?!»[5]

В той же час нацистська пропаганда вказує про сприяння розвитку спорту на українських землях - про зроблений ремонт на стадіоні «Сталь» у Дніпрі, де є «повна можливість відновити спортивне життя. Футбольне, баскетбольне й волейбольне поля вже давно чекають на появлення на них спортсменів», на якому проте займаються, переважно, німці[7]. Говорячи публічно про свій внесок у реконструкцію спортивних споруд у Києві, зокрема про залиту ковзанку на території велотреку чи відбудований Київський палац фізичної культури, німецька окупаційна влада ставить на противагу не тільки їх руйнацію відступаючими військами, що «вивезли з водного басейну електромотори, пошкодили хлоратори.»[3], але й політику більшовиків в сфері спорту в цілому, вказуючи, що: «Советский спорт в течение з четверти столетия. барахтался в холодной ванне»[2].

Хоча в післявоєнній радянській пропаганді поширення набув поєдинок між командою «Флакельф» і «Старт», члени якої були заарештовані у підозрі до органів НКВС і згодом розстріляні в концтаборі на Сирці, після чого цей матч був названий «матчем смерті» Л.Кассілем в «Известиях» від 6.12.43, це був не поодинокий поєдинок між німцями та місцевим населенням на футбольному полі. Крім цього, ініціативними товариствами українців було відновлено заняття з баскетболу, волейболу, боксу, легкої атлетики, шахів та шашок, в меншому ступені-настільного тенісу, ковзанярського спорту, лижних гонок, плавання[8, 9].

**Висновки.** Маючи на меті закріплення нацистської влади на підконтрольних територіях й

збільшення довіри населення, окупантами було використано, в тому числі, сферу фізичної культури і спорту, становлення якої відбувалось силами українських ентузіастів, проте активно поширювалась у пропагандистських цілях як здобуток націоналістів Німеччини.

### **Література.**

1. Буллок А. Гитлер и Сталин: Жизнь и власть: Сравнительное жизнеописание : 2-х т. Т. 2: Гл. 11-20 / — Смоленск, 1994. — 672 с.
2. Grimasy bolshevistskogo sporta// Poslednie novosti--1943-№16- С.3
3. Kyiany zustrichayut Ryzdvo// Lvivskiy visty-1942-№4- С.6
4. Nymtsi-narod sportsmeniv// Zolotoniskiy visty-1943- №10- С.3
5. Olimpiskiy pidsumki//Dilo-1936- №185- С.4

## СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ТВОРЧОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Конопля А.І.

*Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку освіти в Україні виняткового значення набуває питання становлення творчої особистості, винайдення та розвиток її здібностей, організації такого навчання, яке стало б основою для вирішення проблеми виховання креативності як важливої якості для соціалізації у сучасних умовах.

Розвиток рухової творчості дітей у системі дошкільної освіти є однією з актуальних проблем. Соціальна значущість проблеми, об'єктивна потреба практики освітніх дошкільних навчальних закладів у визначенні та реалізації педагогічної стратегії формування творчої особистості дошкільника зумовили необхідність більш детального вивчення проблеми розвитку рухової творчості з метою збереження унікальної самобутності дитини.

Аналіз значної кількості наукових досліджень дає підстави констатувати, що проблема розвитку рухової творчості була і є предметом дослідження багатьох учених, зокрема: основна сутнісна характеристика творчості визначена у роботах О. Леонтєва, О. Пономарьова, С. Рубінштейна, Б. Теплова та ін.; психолого-педагогічні положення про сутність дитячої творчості як необхідної умови розвитку особистості було розкрито у роботах Л. Виготського, Н. Ветлугіної, В. Давидова, Т. Комарової, Н. Палагіна, Н. Сакуліної.

Творча гра найбільш повно формує особистість дитини, тому є важливим засобом виховання. У дошкільнят інтенсивно формується рухова уява – основа творчої, осмисленої моторики.

Пізнання світу через рух сприяє повноцінному розвитку дитини. Взаємодія різних рухів забезпечує розвиток мовлення, формує навички читання, письма, обчислення. Від розвитку моторики пальців рук залежать навички логічного мислення, його швидкість і результативність. Нерозвиненість моторної сфери дитини може ускладнювати його спілкування з іншими людьми [4, с.18-20].

**Мета дослідження:** здійснити аналіз стану дослідження проблеми рухової творчості дошкільників у психолого-педагогічній літературі.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних **методів наукового дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду) – з метою уточнення сутності базових понять дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рухова творчість впливає на моральну сферу діяльності людини. Повільність, незручність у рухах викликає глузування однолітків, породжує комплекс неповноцінності, невпевненість у своїх можливостях. Тому багатство і бідність рухів дитини є характеристикою його пізнавального розвитку, творчої уяви.

Серед визначень сутності творчості значущими для даної роботи є наступні:

– творчість – це діяльність людини, яка створює нові об'єкти і якості, схеми поведінки і спілкування, нові образи та знання (сучасний філософський словник);

– творчість є вищою формою активності та самодіяльності людини (педагогічна енциклопедія);

– творчість – це продуктивна людська діяльність, здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності суспільного значення (С. Гончаренко);

– творчість – це суто людська діяльність; це не лише створення суспільно значущого продукту, отже об'єктивізація результату, творчістю можна назвати всі ті «відкриття», які людина робить особисто для себе; творчими є майже всі психічні процеси, за винятком, може, автоматизованих дій (О. Кульчицька);

– творчість – це потреба у самоактуалізації, повної і свободної реалізації своїх здібностей та життєвих можливостей. (А. Маслоу).

Аналізуючи наведені визначення, ми вважаємо, що творчість – це людська діяльність, у процесі якої особистість, задовольняючи потребу у реалізації своїх здібностей, створює нові знання, об'єкти, схеми поведінки, робить власні «відкриття».

Дитяча творчість – первинний ступінь в розвитку творчої діяльності. Цінність його не стільки в результаті, в продукті творчості, скільки в самому процесі. Щодо дитини Л. Виготський називає творчою будь-яку діяльність, результатом якої є не просте відтворення вражень, що були в досвіді, або дій, а прояв дитячої уяви, яка знаходиться в прямій залежності від багатства і різноманітності колишнього досвіду дитини [1].

В процесі творчості формується нова психологія дитини. Відмінними рисами її є креативне мислення, оцінна діяльність по відношенню до явищ навколишнього світу, саморегуляція поведінки, висока адаптованість до змін зовнішнього світу, здатність самостійно вирішувати внутрішні конфлікти між бажаннями і можливостями їх задоволення.

Творчість дошкільника багатоманітна в своєму прояві. Рухова творчість розкриває дитині моторні характеристики власного тіла, формує швидкість і легкість орієнтування в нескінченному просторі рухових образів, учить відноситися до руху як до предмету ігрового експериментування. Засобом його розвитку можуть виступати рухові завдання, за допомогою яких діти входять в уявну ситуацію; за допомогою руху тіла вони вчаться виражати свої емоції і стани, шукати якісь композиції, створювати нові сюжетні лінії, форми рухів [5].

Характерною особливістю рухової творчості дошкільника на думку В. Кудрявцева є її здатність до імпровізації. Наслідування – це «модель-поштовх» для творчих проявів дитини. Саме так діти утілюють образи в русі, використовуючи елементи танцю, імітаційні, гімнастичні рухи, виступають як персонажі гри, підкреслюючи їх характерні риси, звички, розкриваючи ігровий образ. Разом з тим, воно може здійснюватися і в процесі багатообразних форм пошукової діяльності, направленої на отримання нових відомостей про предмети і явища навколишнього світу [2; 3].

Найважливіша особливість творчості дошкільника – насиченість яскравими, позитивними емоціями, завдяки яким вона має велику притягальну силу і сприяє розвитку нових мотивів діяльності, формує евристичну особистість. У результаті дослідження обґрунтовано визначення поняття «рухова творчість».

**Висновок.** Отже, рухова творчість – це процес і результат розвитку моторної сфери дитини дошкільного віку, що базується на творчому засвоєнні рухових еталонів у спеціально організованому розвивальному предметно-просторовому середовищі. Рухова творчість розкривається через вільне перетворення рухового досвіду в різних видах самостійної діяльності шляхом свідомого керування власними рухами, що є наслідком активної роботи творчого уявлення.

У процесі рухової діяльності творчість дошкільника обумовлюється умінням послуговуватися відомими способами виконання рухів у різних ситуаціях; комбінувати різні складові відомих рухів; поєднувати, «оновлювати» відомий рух новими структурними складовими; знаходити варіанти рухових дій; демонструвати ігровий образ за допомогою рухів.

## Література

1. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Москва : Педагогика, 1991. 276 с.
2. Комарова Т. С. Дети в мире творчества: книга для педагог. дошк. учреждений. Москва : Мнемозина, 1995. 158 с.
3. Кудрявцев В. Феномен детской креативности. *Дошкольное воспитание*. 2006. № 3. С. 71-78.
4. Поддьяков Н. Н. Новый подход к развитию творчества у дошкольников. *Вопросы психологии*. 1990. № 1. С. 16–20.
5. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей. Минск : НМ Центр, 1999. 96 с.

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Красевич В.

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

**Вступ.** Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді. Компонентами здорового способу життя виступають: раціональне співвідношення праці, навчання та відпочинку студентів; раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок та інші чинники (Т.Круцевич, М.Носко [2,4]).

Вчені О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян, Н. М. Комарова, Р. Я. Левін, Т. В. Семігіна, О. О. Яременко В. І. Бобрицька, працювали над проблематикою формування здорового способу життя студентства.

Автори загострюють свою увагу на пошуках організаційно-методичних аспектів оптимізації як рухового режиму молоді так і пошуку сучасних технологій, які б сприяли зміцненню здоров'я та підвищенню якості життя.

**Мета дослідження** – проаналізувати здоров'язберігаючі технології студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; аналіз, синтез, порівняння, зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними літературних джерел, чверть молоді (20-25%, в певних закладах до 40%) складають спеціальне відділення з фізичного виховання ЗВО. Прогнозується, що з роками, ця сумна статистика буде збільшуватись до 50% [1].

Зазначається, що студенти 20-24-річного віку (паспортний вік) випереджають свій «біологічний вік» на 10–15 років (Г.Апанасенко).

На думку, Т.Мартіросової [3], стратегічним завданням фізичного виховання у вишах є:

1. набуття знань з питань ЗСЖ;
2. привити студентам організаційні та конструктивні навички володіння комплексами фізичних вправ з можливістю їх застосування та відтворення в трудовій діяльності;
3. вміння управляти життєво важливими руховими діями в різноманітних умовах життя.

В дослідженнях, проведених О.Соогокоть [5], констатується, що 69% студентів природничого факультету ведуть малорухливий спосіб життя. Автор приводить дані, що «2 % дівчат виконують вправи ранкової гігієнічної гімнастики регулярно, 25% – займаються фізичними вправами епізодично, а 73 % – взагалі не займаються спортом». Йдеться про впровадження автором інноваційних оздоровчих програм у ПНПУ імені В. Г. Короленка. На думку О.Соогокоть, в якості оздоровчих програм доцільно використовувати:

- гігієнічну та професійну гімнастику
- оздоровчу аеробіку
- йогу, стретчинг та пілатес.

Автор аргументує тим, що ці програми не вимагають особливих умов проведення (великих приміщень) та складного, дорогого обладнання для занять, і тому є доступними для проведення в стінах ЗВО.

Мартіросова Т.А. [3] задля залучення студентства до систематичних занять фізичними вправами розробила своєрідну модель модернізації фізичного виховання у вузах. Модель включає більше 10 сходинок (заходів):

1. впровадження комп'ютерного моніторингу формування бази даних фізичної підготовленості студентів;
2. підвищення активності студентства за рахунок використання нестандартного обладнання та інвентаря;

3. використання інтерактивної дошки, презентацій в навчальних заняттях, поповнення учбово-методичного фонду новими методичними розробками викладачів;
4. проведення майстер-класів випускниками кафедр, які мають вагомі досягнення у спорті
5. проведення семінарів та підвищення кваліфікації кафедри фізичного виховання;
6. застосування різновидів і форм фізичної культури для підвищення ефективності занять оздоровчою спрямованістю;
7. створення основ загальної спортивної освіти;
8. розвиток психічних якостей та різностороння підготовка фізичних професійно важливих якостей;
9. формування фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей та розвиток життєво важливих навичок;
10. впровадження в процес фізичного виховання нових видів спорту та рухової активності (стрітбол, бадмінтон);
11. залучення студентства до змагальної діяльності – участь в студентських Спартакіадах.

Здоров'язбережувальні технології, як зазначає Согоконь О. [5], оптимізують такі системи організму: нервово-психічну діяльність; тонізують організм; нормалізують метаболізм та кровообіг; збільшують об'єм дихання. Крім того, формуються та закріплюються рухові навички, здійснюється розвиток фізичних якостей, проводиться виховання психічних якостей: витримки, дисципліни, організованості тощо.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що сприятливі умови навчання, раціональна організація навчання та повноцінний, організований руховий режим забезпечить студентам необхідний мінімум здоров'я (здоров'язбережувальні технології). Для підвищення рухового режиму студентів, автори розробили різноманітні оздоровчі програми з використанням: оздоровчої аеробіки, гігієнічної, професійної гімнастики, йоги, стретчингу, пілатесу. А для залучення студентства до систематичних занять фізичними вправ пропонують своєрідну модель модернізації фізичного виховання у вузах, яка включає більше 10 сходинок (заходів).

#### **Література.**

1. Канішевський СМ, Раєвський РТ, Рибковський АГ, Третьяков НА. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів. Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. ДонНУ. 2008;1:107-13.
2. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;1:3-8.
3. Мартиросова ТА. Модернізація фізического виховання бакалавров в вузах. Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації Чернігів; 2019.106-117
4. Носко МО, Данілов ОО, Маслов ВМ. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Київ: «Слово»; 2011. 264 с.
5. Согоконь ОА.Здоров'я збережувальні технонології у фізичному вихованні в умовах інформатизації вищої освіти. Збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р). Полтава: ПНПУ; 2017. 18-20

## МАРАФОНСЬКИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Н.М.Крушинська, І.О.Когут

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

**Вступ.** Загострення геополітичної ситуації в світі та в Україні актуалізують питання відновлення учасників бойових дій за допомогою адаптивної легкої атлетики, а зокрема марафонським бігом. Військові дії на сході України – показовий приклад надзвичайної ситуації військового характеру після якого потрібне відновлення, як фізичне так і психологічне, впродовж усього подальшого життя. Особливо актуальним є питання соціалізації та відновлення учасників бойових дій, які перенесли важкі поранення або отримали інвалідність.

**Мета дослідження:** охарактеризувати розвиток марафонського бігу для учасників бойових дій в Україні та світі.

**Методи дослідження:** аналіз, спостереження та узагальнення інформації щодо відновлення учасників бойових дій в Україні та світі за допомогою марафонського бігу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Першими хто започаткував відновлення військових за допомогою марафону (42 195 м) стали Сполучені Штати Америки. Традиція Марафону морської піхоти США започаткована з 1975 року. Закінчилась війна у В'єтнамі (1959 – 1975 рр.), в якій США отримала: політичну поразку, сильний антивоєнний рух в країні, майже 60 тис. загиблих та більше 150 тис. поранених, серед яких 13 тис. загиблих та більше 150 тис. поранених – саме з Корпусу морської піхоти США. У тому ж році командування Морської піхоти провело перший марафон, який мав стати інструментом заохочення до служби, підбору піхотинців на службу, покращити стосунки військовослужбовців з цивільними людьми, зібрати кошти для поранених морських піхотинців. Перший марафон зібрав більше тисячі людей, і щорічно кількість учасників збільшувалась. Дистанцію бігли поранені військові, щоб довести, що все можливо. Також, бігли друзі та родичі загиблих[4].

З 2014 року на території України відбувається військовий конфлікт, який щороку додає велику кількість учасників бойових дій, що мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тригери, контузії, проблеми в сім'ї, проблеми з соціалізацією, схильність до суїциду, інвалідність. Для того, щоб вирішити цю проблему почала використовуватись адаптивна легка атлетика, зокрема марафонський біг.

З 2016 року українські учасники бойових дій почали приймати участь у Марафоні морської піхоти в США [3,5]. Спочатку ціленаправленої підготовки до понаддовгої і складної дистанції не було. Основним завданням було подолати марафон. З 2018 року за сприяння Федерації легкої атлетики України та Національної ради спортивної реабілітації захисників України було започатковано регулярні тренування для учасників бойових дій, військовослужбовців та їхніх сімей з легкої атлетики. Ветерани разом зі своїми сім'ями можуть відновлювати психологічне та фізичне здоров'я за допомогою адаптивної легкої атлетики. Разом з тим почали додаватись в щорічний календар змагань і змагання для учасників бойових дій – «Ветеранська десятка», «Забіг Шаную воїнів, біжу за Героїв України», «Кубок Героїв АТО», «Звитяга нескорених» чемпіонат України в Сумах та Луцьку та інші [1,2]. Також, збільшується кількість учасників бойових дій, що приєднуються до всеукраїнських марафонів Run Ukraine. Додаються нові міжнародні змагання для військовослужбовців та учасників бойових дій.

**Висновки.** Марафонський біг допомагає у відновленні та соціалізації учасників бойових дій, сприяє психологічному відновленню, допомагає загартовувати та стимулювати до подальших життєвих перемог. Як показав аналіз та спостереження – усі учасники, що почали займатись адаптивною легкою атлетикою краще соціалізуються, відновлюються після травм та досягають високих результатів у різних змаганнях. Сприяння розвитку марафонського бігу та підготовки до

різних всеукраїнських та міжнародних змагань покращує соціалізацію, відновлення після психологічних та фізичних травм учасників бойових дій.

### **Література.**

1. Юденко ОВ, Крушинська НМ, Омельчук ОВ. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021; 3 К(131)21:445-451.

2. Кубок Героїв АТО. Міністерство у справах ветеранів України [Інтернет]. 2021. [цитовано 2021 Квіт 26]. Доступно: <https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/42.%20Кубок%20Героїв%20АТО.pdf>.

3. Юденко ОВ, Крушинська НМ, Партика СС. Табори активної реабілітації як важлива складова сучасних фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців з наслідками бойової травми. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space : innovations and development prospects» : March 5-6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2021:73-77.

4. У США стартував Марафон морської піхоти за участю українських воїнів [Інтернет]. 2019. [цитовано 2021 Квіт 24]. Доступно: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2806764-u-ssa-startuvav-marafon-morskoj-pihoti-ssa-za-ucasti-ukrainskih-voiniv.html>.

5. Українські поранені військові пробігли марафон морської піхоти у США [Інтернет]. 2019. [цитовано 2021 Квіт 24]. Доступно: <https://www.radiosvoboda.org/a/ukrainian-marathon-dc/30239800.html>



## СТАН ЗДОРОВ'Я ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ)

Латчук В.П., Притолук Б.Б.

*Луцька загальноосвітня школа № 17, м. Луцьк, Україна*

**Вступ.** Економічний та інтелектуальний потенціал будь-якої країни значною мірою визначається здоров'ям шкільної молоді [4]. Школярі – це найбільш динамічна громадська група, яка знаходиться в стадії становлення соціологічної і фізіологічної зрілості, а й в той же час вони схильні до високого ризику порушення в стані їх здоров'я [1]. Протягом останніх десятиліть спостерігається істотне погіршення здоров'я школярів. Учні в період навчання у школі відчувають вплив цілого комплексу чинників, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного і репродуктивного здоров'я [3]. Як ми знаємо здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання учнем своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій. Тому, турбота про здоров'я школярів – одна з пріоритетних завдань шкільної освіти. Інтегральним показником духовного, соціально-економічного, медико-біологічного благополуччя суспільства є рівень здоров'я населення. Тому здоров'я нації – це не тільки особиста, але й суспільна цінність. Рівень стану здоров'я часто є показником рівня цивілізованості країни [2].

**Мета дослідження** – узагальнити дані результатів медичного огляду школярів методом вкопіювання даних листів здоров'я учнів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел; індукція, дедукція; метод вкопіювання даних медичних карток, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення стану здоров'я школярів є важливим завданням для обґрунтування профілактичних заходів і спрямованості фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, проблема залишається не розкритою. Серед науковців немає єдиної думки щодо динаміки і характеру захворювань. Тому в процесі своїх педагогічних досліджень ми вивчали стан здоров'я школярів Луцької загальноосвітньої школи № 17. Всього було проаналізовано 330 медичних карток школярів, експеримент тривав один місяць (з 1 по 31 березня 2021 р.).

За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України, частка шкільної молоді, яка у 2020 р. визнавалася лікарями здоровою (тобто такою, у якій відсутні хронічні захворювання і вади розвитку), коливається у межах від 9 % до 45 %. Тобто здоровими можна визнати менше половини загальної кількості школярів. У свою чергу, серед цих школярів високий та середній рівень здоров'я мають приблизно 30 % осіб. Саме вони визнаються медиками здатними до виконання встановлених нормативів на уроках фізкультури. Ще дві третини практично здорових школярів мають недостатній резерв здоров'я (іншими словами – низький рівень адаптаційних можливостей за станом здоров'я) і потребують негайного втручання лікарів профілактичного напрямку з метою розробки індивідуальних програм збереження здоров'я.

Найбільш поширеними хворобами серед шкільної молоді є: захворювання органів дихання (84,71 %); захворювання органів травлення (33,63 %); захворювання очей та придаткового апарату (придаткового апарату 4,35 %); захворювання шкіри та підшкірної клітковини (86,22 %); захворювання кістково-м'язової системи (84,57 %); захворювання ендокринної системи (83,42 %); захворювання інфекційні та паразитарні (65,48 %); захворювання нервової системи (59,94 %); захворювання травми та отруєння (57,05 %); захворювання сечостатевої системи (53,18 %). Фахівці Національної академії медичних наук України визначають певні схожості та відмінності в структурі поширеності захворювань різних класів серед дітей відповідних вікових груп. Так, захворювання органів дихання і травлення

властиві всім віковим групам, але, на відміну від дітей, молодь частіше має захворювання очей, додаткового апарату і кістково-м'язової системи, сполучної тканини.

Аналізуючи результати власних досліджень, ми виходили, в першу чергу, з того, що стан здоров'я взаємопов'язаний з кількісним показником учнів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп і звільнених від занять фізичними вправами. Дані свідчать, що переважна більшість школярів належать до основної медичної групи. У той же час, 15% – 20% учнів вже мають певні відхилення в стані здоров'я. Потрібно відзначити, що в процесі навчання постійно зменшується кількість школярів основної медичної групи а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній.

З п'ятого по одинадцятий клас навчання кількість школярів основної медичної групи зменшилася на 22,5% (юнаки) і 17,52% (дівчата). Підготовча і спеціальна групи школярів збільшилися відповідно на 4,31% і 3,99% і 10,64% і 7,07% відповідно.

В цілому потрібно відзначити, що спеціальну медичну групу більше становлять дівчата, ніж юнаки. Така тенденція зберігається протягом усього періоду навчання у загальноосвітньому навчальному закладі.

Дані свідчать, що школярі найчастіше мають захворювання нервової системи та органів дихання. Щодо загальної кількості захворювань на ці вади припадає 57,5% – 70% випадків.

Серед захворювань органів дихання найбільшу групу становлять гострі респіраторні хвороби: грип, ангіна, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія. До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Найпоширенішими серед названих захворювань виявилися: гастрит, холецистит, хронічний гепатит, виразкова хвороба. Менше випадків захворювань спостерігаються в сечостатевої системі, крові, системі кровообігу, шкірі і підшкірній клітковині.

Юнаки частіше мають захворювання нервової системи та органів чуття, органів дихання, дівчата – органів травлення, сечостатевої системи. За період навчання у загальноосвітньому навчальному закладі структура захворювань школярів практично не змінюється.

**Висновки.** Узагальнюючи результати власних дослідження, можна констатувати, що школярі неоднорідні за станом здоров'я. Найчастіше виникають захворювання нервової системи та органів дихання, яке вимагає спеціальних реабілітаційних заходів. Варто сказати, що власні дослідження збігаються із результатами Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України.

Стан здоров'я учнівської молоді Західної України низький. У процесі навчання у загальноосвітньому навчальному закладі зменшується кількість школярів основної групи, а збільшується кількість підготовчої та спеціальної. Найчастіше учні мають захворювання органів дихання, травлення та ендокринної системи. Дещо менше школярі мають захворювання нервової системи та системи кровообігу.

#### **Література.**

1. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2011. Вип. 15, Т. 2. С. 90–94.
2. Лясота Т. Функціональний стан дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптації їх до школи. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2010. Вип. 14, Т. 2. С. 142–146.
3. Няньковський С. Л. Стан здоров'я школярів в Україні. Здоров'є ребенка. 2012. №. 5. С. 40.
4. Світич С. А. Проблема психологічних особливостей соматично ослаблених учнів в навчально-виховному процесі. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. № 38 (1). С. 207–214.

## ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ МАСИ ТІЛА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

Максименко А. О., Збанок К. Р.

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

**Вступ.** Фізичний стан та здоров'я школярів завжди були, є і будуть предметом пильної уваги суспільства, адже здоров'я школярів сьогодні – це здоров'я нації в майбутньому [4]. Даній проблемі на різних етапах розвитку нашого суспільства приділялась велика увага багатьох учених [1, 3, 4]. Як свідчать дані науково-методичної літератури, у даний час спостерігається виражена тенденція до зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дівчат-підлітків, а також до зростання кількості їх захворювань протягом року [1, 2]. Знання особливостей їх фізичного стану і фізичної підготовленості дозволить, шляхом підбору адекватних засобів оздоровчого фітнесу, забезпечити гармонійний фізичний розвиток і підвищити рівень їх здоров'я.

**Мета дослідження** – дослідити сучасні тенденції у стані здоров'я та проблеми дефіциту маси тіла дівчат у підлітковому віці.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі комплексного оцінювання рівня фізичного здоров'я виявлено, що у віці 12–14 років дівчата-підлітки мають найбільшу схильність до різних захворювань, що свідчить про знижений опір організму несприятливим факторам навколишнього середовища. Вони частіше хворіють у порівнянні з іншими віковими групами (до 3 разів на рік) і в них більше пропущених через хворобу днів. Фізична підготовленість дівчат з 11-и до 17-и років прогресивно змінюється, але не всі рухові якості відповідають віковим нормативам. Сила й силова витривалість м'язів плечового поясу знаходяться на низькому та нижче середнього рівнях, вибухова сила – нижче середнього рівня, витривалість на низькому рівні, що вказує і доповнює загальну характеристику незадовільного фізичного стану основної кількості дівчат 11-17 років [2].

Відомо, що провідним чинником формування антропометричних особливостей є харчування, але вплив фактичного характеру харчування на показники фізичного розвитку в окремі вікові періоди вивчено недостатньо [3]. Погляди багатьох дослідників в основному звернені на надлишкову масу тіла та ожиріння, оскільки ця проблема в усьому світі набуває статусу соціального захворювання. Як показали дослідження в різних країнах, від 3,8 до 20% дітей страждають від надлишкової маси тіла, зокрема від ожиріння. Серед дітей та підлітків України захворюваність на ожиріння за останні 30 років зросла в 4 рази і становить 11,1%. Не менш важливим і маловивченим питанням є дефіцит маси тіла у підлітковому віці, але в науковій літературі зустрічаються лише поодинокі його дослідження [3].

За даними науковців [3] особливістю морфофункціонального стану дівчат із відхиленнями маси тіла виявилась дисгармонійність розвитку, встановлена у 92,5% при дефіциті маси тіла. Темпи росту і терміни появи вторинних статевих ознак дівчаток залежали від індексу маси тіла: для дівчаток з дефіцитом маси тіла була характерною тенденція до відставання термінів їх появи. Середній вік менархе у дівчат з дефіцитом маси тіла становив  $13,5 \pm 1,6$  років. Серед дівчат зі зміненою масою тіла виявлено випадки порушення послідовності стадій статевого дозрівання у вигляді ізольованого пубархе, що є маркером гіперандрогенії, а також предиктором метаболічних порушень та інсулінорезистентності. Для дівчаток з дефіцитом маси тіла була характерною затримка статевого розвитку і тенденція до пролонгованого пубертату [3].

Взаємозв'язок між недостатньою масою тіла та рівнем рухової активності практично не розглядається у фаховій літературі. Серед небагаточисленних досліджень, присвячених даній проблематиці відмічається, що недостатня маса тіла підлітків пов'язана з низьким рівнем

рухової активності. Автори [5] спостерігали зниження рівня рухової активності і зменшення інтересу до неї у дітей з недостатньою вагою. Зазначене пояснюється дослідниками тим фактом, що підлітки з недостатньою масою тіла мають більш низький рівень фізичної підготовленості, що лімітує їх участь у програмах рухової активності.

**Висновки.** Встановлено, що на сьогодні спостерігається виразна тенденція до зниження рівня здоров'я дітей підліткового віку. Проблема недостатньої ваги, як і раніше, часто ігнорується і не входить до складу програм здоров'язбереження. Таким чином, оптимальні рівні рухової активності для дітей і підлітків з недостатньою вагою до сих пір не визначені, те ж саме відноситься до частоти і найбільш бажаних форм тренувань. З огляду на значну поширеність та негативні наслідки недостатньої маси тіла для дівчат-підлітків, актуальним видаються дослідження, спрямовані на використання засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рівня фізичного стану та нормалізацію дефіциту маси тіла зазначеного контингенту.

### **Література.**

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий с девочками-подростками. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1999:771-5.
2. Суворова ТІ, Табак НВ, Констанкевич ВП. Фізичне здоров'я та фізична підготовленість дівчат-підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019;72:182-7
3. Цодікова ОА. Особливості фізичного розвитку та статевого дозрівання дівчаток підліткового віку залежно від індексу маси тіла. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2017;1:227-230
4. Чемеринська ІГ. Стан здоров'я дітей та підлітків в різних регіонах України [Електронний ресурс]. Науковий журнал МОЗ України. 2012;1:69. Доступно: <http://www.moz.gov.ua/>
5. Kantanista, A., Osiński, W. Underweight in 14 to 16 year-old girls and boys: prevalence and associations with physical activity and sedentary activities. Ann Agric Environ Med., 2014;21(1):114-9.

## ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ УЧНІВ ДРУГОГО КЛАСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Михальчук А. Д.

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

**Вступ.** Проблема мотивації сьогодні хвилює багатьох педагогів і батьків. Учителі знають, що школяра не можна успішно навчати, якщо він байдуже ставиться до навчання і знань без інтересу та без усвідомлення потреби до них. Тому перед школою стоїть завдання з формування і розвитку в дитини позитивної мотивації до навчальної діяльності, що і зумовило актуальність нашого дослідження [1, 2].

**Мета дослідження** – оцінити рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом учнів другого класу у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури, метод оцінки рівня шкільної мотивації за методикою Н. Г. Лусканової.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводились в школі I-III ступеня № 25 м. Києва. В дослідженні взяли участь 54 учня другого класу (24 – хлопці, 28 дівчат). З метою виявлення ставлення учнів до школи, навчального процесу, емоційного реагування на шкільну ситуацію, мотивації до занять фізичною культурою і спортом, нами було проведено анкетування.

Учнів опитували про домашні завдання, бажання іти до школи, спілкування з батьками про школу, ставлення до вчителя, бажання займатися фізичною культурою і спортом. Також запитували, чи подобається дітям у школі, чи багато у класі друзів, чи подобаються однокласники.

Результати анкетування хлопчиків свідчать, що високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності притаманний у 12,49 % учнів, гарний рівень шкільної мотивації був притаманний у 41,66% та позитивний рівень шкільної мотивації у 45,85% учнів. У дівчаток високий рівень мотивації не виявлено, гарний рівень спостерігався у 35,7% учениць, позитивний рівень шкільної мотивації у 60,73% учениць та у 3,57 % низький рівень шкільної мотивації.

Нами виявлено, що у кожного сьомого хлопчика спостерігається прагнення найбільш успішно виконувати всі пред'явлені школою вимоги. Вони дуже чітко дотримуються всіх вказівок вчителя, сумлінні та відповідальні, дуже переживають, якщо отримують незадовільні оцінки чи зауваження педагога, що не завжди властиво хлопцям. Майже кожний другий учень має гарну шкільну мотивацію, при цьому в хлопців це було притаманно лише кожному четвертому. Це є найбільш типовий рівень для учнів початкової школи, що успішно справляються з навчальною діяльністю. У ході відповіді на запитання вони проявляють меншу залежність від жорстких вимог і норм. Позитивна шкільна мотивація в усіх інших учнів характеризується тим, що вони досить благополучно почувають себе в школі, однак частіше ходять до школи, щоб спілкуватися з друзями, з учителем. Їм подобається відчувати себе учнями, мати гарний портфель, ручки, зошити. Пізнавальні мотиви у таких дітей сформовані меншою мірою і навчальний процес їх мало приваблює. Таке співвідношення може свідчити, що у хлопчиків другого класу спостерігається більша адаптація до умов навчання та організації процесу фізичного виховання, ніж у дівчаток.

Вирішальна роль у формуванні позитивного ставлення до навчання належить навчальному процесові, його змісту, методам, усій організації як індивідуальної, так і колективної навчальної діяльності учнів. Серед причин спаду мотивації молодших школярів до процесу фізичного виховання слід відзначити наступні: відношення учня до вчителя; відношення вчителя до учня; особиста значимість предмета; розумовий розвиток учня; продуктивність навчальної діяльності; нерозуміння мети навчання; страх перед школою.

**Висновки.** Результати оцінки рівня шкільної мотивації свідчать, що більшість опитаних хлопчиків другого класу (58,6 %) позитивно ставляться до школи, але вже в цьому віці сам навчальний процес їх мало приваблює, їм подобається саме спілкування з однолітками, вчителями, тоді як у дівчат 60% мають гарну шкільну мотивацію.

В молодшому шкільному віці діти втрачають мотивацію до навчання. А школяра не можна успішно навчати, якщо він байдуже відноситься до навчання і знань. Тому формування і розвитку в дитини позитивної мотивації до процесу фізичного виховання є провідним завданням сучасної школи.

### **Література.**

1. Делбані Х. Диференційований підхід у фізичному вихованні дітей початкових класів півдня Лівану на основі конституційної ідентифікації [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 22 с.
2. Ясько ЛВ, Білецька ВВ. Використання активних методів навчання в підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2017. Вип

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ НА ОСНОВЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ**

Мокроусов Е.

*Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта  
Республика Молдова, Кишинэу*

Тенденции развития спорта высших достижений в настоящее время, требуют систематического совершенствования научно-теоретических и технологических основ многолетней спортивной подготовки [1, 2]. Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической, технической и тактической подготовленности теннисистов, претендующих на достижение ими высокой квалификации [3, 5].

Однако, отсутствие фундаментальных научных разработок, обеспечивающих вооружение тренеров и специалистов, новыми научными знаниями и технологическими инновациями, имеют недостаточно прогрессирующее значение и в настольном теннисе [1, 3]. В связи с этим, актуальной является научная проблема теоретического и экспериментального поиска особенностей системной организации многолетней специализированной подготовки теннисистов, в которой ведущими являются современные подходы к необходимому их спортивно-техническому совершенствованию. Основываясь на большом практическом тренерском опыте с женским контингентом в настольном теннисе, а также на научных достижениях в педагогике спорта, мы сформулировали следующий научно – категориальный аппарат [4].

**Цель исследования:** разработать теоретические и методические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису, на основе оптимального выбора тренировочных воздействий.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить современные аспекты развития настольного тенниса, систему тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису, характер и структурные формы многолетней подготовки.
2. Научно обосновать основные направления системного подхода к многолетнему подготовительному процессу в настольном теннисе.
3. Изучить состояние морфологических признаков теннисисток, интеллектуального потенциала, состояние психомоторных способностей, технической подготовленности теннисисток в многолетнем спортивном совершенствовании.
4. Сформировать направленные игровые перемещения высококвалифицированных теннисисток для их успешного соревновательного соперничества.
5. Разработать экспериментальную Программу тренировок для подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису, на основе оптимального выбора тренировочных воздействий.
6. Экспериментально обосновать эффективность Программы тренировок для подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису, на основе оптимального выбора тренировочных воздействий.

**Научная новизна и оригинальность исследования:**

1. Было разработано новое научное направление в рамках педагогики спорта: теоретическое и методическое обоснование подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису на основе оптимального выбора тренировочных воздействий.
2. Разработана и обоснована научная концепция подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису, включающая в себя систему психологических, физических и педагогических факторов, а также систему методических оснований: принципов, макроциклов, форм и этапов подготовки спортсменов и механизмов тренировочных воздействий.
3. Теоретически обоснован и реализован на практике системный подход к выбору тренировочных воздействий, включающий взаимосвязь различных механизмов, форм и методов, в зависимости от индивидуальных особенностей и индивидуального ритма, динамики овладения технико-тактическими умениями настольного тенниса, что выступает в свою очередь основанием и критерием для оптимального выбора тренировочных воздействий.
4. Впервые в теории и практике был обоснован и применён метод игровых перемещений, сопровождаемый комплексом музыкальных композиций и рассматриваемый как эффективное средство развития у спортсменов координационных и двигательных способностей.
5. Разработана модель годовых макроциклов и структура построения периодов тренировочного процесса, включающая в себя все виды технико-тактической и психологической подготовки теннисисток высокого класса.

**Внедрение научных результатов исследования.** Теоретические и практические результаты исследования были представлены на международных и национальных научных конференциях, конгрессах в области физической культуры и спорта. Опубликованы в ряде научных статей, монографии, а также внедрены в спортивно – образовательный и тренировочный процесс спортивных школ и отделений настольного тенниса в Республике Молдова, профессиональные клубы настольного тенниса в Испании, Германии, Турции, в Лицее спортивного профиля “Николае Ротару” и Центре Олимпийской подготовки по настольному теннису в г. Констанца (Румыния), а также в тренировочный процесс Федерации настольного тенниса Республики Узбекистан, в учебные программы Факультета Спорта и Департамента по повышению квалификации спортивных работников и тренеров Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта Республики Молдова.

## **БИБЛИОГРАФИЯ.**

1. АМЕЛИН А.Н. Современный настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 111 с.
2. БАРЧУКОВА Г. В. Настольный теннис. Учеб. пособие для студентов. Москва: ТВТ Дивизион. 2008. 188 с.
3. БОГУШАС В.А. Диалектические черты развития настольного тенниса. Материалы XX научно-методической республиканской конференции. Каунас. ЛГИФК. 1978, с. 20-23. ISBN 5-7695-2167-8.
4. MOCROUSOV E. Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6.
5. ЦЮ ЧЖУН ХУЭЙ. Настольный теннис: пер. с кит. Москва. Физкультура и спорт. 1987. 320 с.



## ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна В. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** В умовах сьогодення державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізкультурно-оздоровчих занять повинні бути розробки і реалізація ефективного наповнення її змісту. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів в позаурочний час, використовуючи нові та покращенні форми занять [1].

Системний аналіз, представлених у спеціальній науково методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми використання інноваційних методик фізкультурно-оздоровчих занять для юнаків. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не пропорційно. Так, поряд з глибокими і всебічними даними про вплив традиційних фізичних вправ на організм дітей шкільного віку, недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі привабливих і доступних видів рекреації, які на сьогоднішній день отримали широке поширення в зарубіжних країнах [3].

**Мета:** вивчити підходи до побудови програми фізкультурно-оздоровчих занять для юнаків старшого шкільного віку з використанням засобів аква-рекреації.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації оздоровчо-рекреативної діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів водних видів рекреації. Головні переваги занять: тренування проводяться на відкритому повітрі, постійний контакт з природними факторами – сонце, повітря, вода; різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту. Після завершення дослідження школярі, які брали участь, переглянули своє ставлення до оздоровчо-рекреативних занять. І дійшли висновку, що активне дозвілля, як ніщо інше позитивно впливає на стан їх здоров'я, а також на їх емоційний стан і соціальне становище в суспільстві [2].

Враховуючи отриману інформацію в ході вивчення літературних джерел, встановили, що однією з причин погіршення загального фізичного стану старшокласників є недостатня ефективність системи фізкультурно-оздоровчих занять в дозвіллевій діяльності юнаків 16-17 років. Саме вона не сприяє зростанню їхньої фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та оптимізації провідних фізіологічних систем організму (серцево-судинної та зовнішнього дихання) [1; 3; 5].

Аналіз літературних даних за темою дослідження дав підставу констатувати її недостатню вивченість. Більшість досліджень у цьому напрямі проведено серед школярів різного віку, які використовували в оздоровчих заняттях різні види рухової активності 5, але практично відсутні роботи щодо комплексного використання засобів аква-рекреації серед юнаків в процесі дозвіллевої діяльності.

Актуальною проблемою є пошук і наукове обґрунтування таких засобів та форм фізкультурно-оздоровчих занять, які б відповідали українському менталітету та сучасним педагогічним положенням. Заняття аква-рекреацією можуть стати прекрасним засобом

вирішення проблем мотивації до оздоровчих занять та підвищення рівня фізичного стану серед юнаків 16-17 років.

Вивчаючи наукові роботи зарубіжних авторів та дивлячись на досвід країн, таких як Англія, Канада, де веслування є національним видом спорту, можна стверджувати про ефективність такої організації як рекреаційно-спортивний веслувальний клуб. Різноманітні програми для різного контингенту запропоновані фахівцями даних клубів дозволяють одночасно вирішувати завдання оздоровлення, активного відпочинку та спортивної діяльності. Використовуючи під час дозвілля засоби аква-рекреації, а саме веслування на човнах дракон, академічне веслування, аквафітнес та плавання, можна вирішити питання оздоровлення та залучення до регулярної рухової активності підростаючого покоління [4].

**Висновки.** Системний аналіз, представлених у спеціальній науково методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми використання інноваційних підходів до фізкультурно-оздоровчих занять для дітей шкільного віку. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Так, поряд з глибокими і всебічними даними про вплив традиційних фізичних вправ на організм осіб шкільного віку, недостатньо вивчені фізкультурно-оздоровчі привабливі і доступні заняття аква-рекреацією з використанням різних видів рухової активності, які на сьогоднішній день отримали широке поширення в зарубіжних країнах.

### **Література.**

1. Андрєєва ОВ. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009; (9): 7-11.
2. Андрєєва ОВ, Ковальова НВ. Технологія проектування рекреаційної діяльності старшокласників. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2012; (2): 29–33.
3. Благій ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2008; (1): 3-7.
4. Дугчак МВ. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст.. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література. 2007; (4): 45-54.
5. Єлісєєва ДС. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням [автореферат]. Дніпро. 2016: 22с.

## ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Підгайна В.О., Пантак Г.О.

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

**Вступ.** Здорове харчування студентської молоді на сьогодні є однією з найважливіших проблем, яка формує добробут і здоров'я нації в цілому. Правильне, здорове харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, оптимальне функціонування всіх систем і органів, формування адаптаційних резервів організму та імунітету [1].

Проблеми, пов'язані з якістю та характером харчування в Україні, визначаються низькою можливістю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, порушеннями структури харчування. Дуже низьким є рівень освіти населення, в тому числі і молоді, з питань раціонального харчування.

Багато науковців в Україні досліджують проблему здорового харчування це: Григоров Ю., Гойчук А., Смірнова І., Власов В., Передерій В., Денисенко Л., та ін. Матеріали публікацій і досліджень показують, що у більшій частини населення порушений режим харчування, в складі меню великий надлишок субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, відсутній перший прийом їжі (сніданок), бутерброди, картопля, різні макаронні вироби, кава, чай, відсутній режим прийому їжі. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю. Населення в недостатній кількості споживає м'ясні, молочні, рибні продукти, фрукти та овочі [3].

Як наслідок неповноцінного харчування в Україні за останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 45% [4], серед них розлади харчування, ендокринні хвороби, порушення обміну речовин, можна помітити високу тенденцію до набирання зайвої маси, і як наслідок – поява ожиріння, помітне значне поширення хвороб системи кровообігу та онкологічних захворювань [2, 3]. Нераціональне харчування – є однією з основних причин цієї тенденції. Отже, розкриття теми має актуальне значення.

**Мета дослідження** проаналізувати найважливіші складові раціонального харчування студентів та виявлення його основних принципів.

**Методи дослідження** аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження.** Харчування людини завжди було і буде найсуттєвішим чинником, який здійснює на здоров'я постійний вплив. Їжа – це багатокомпонентний фактор навколишнього середовища, який має понад 600 речовин, необхідних для належного функціонування організму людини. Кожна з цих речовин посідає певне місце в механізмі біохімічних процесів і сприяє належному фізичному розвитку людини [5]. Особливої уваги заслуговує стан здоров'я та харчова поведінка молодого покоління нашої держави, тому що саме здоров'я молоді є однією з умовою створення міцного суспільства в майбутньому. Здорове харчування – це здорове життя і молодість. Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Здорове харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає фізичний і розумовий розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем [4, 6].

В Україні принцип раціонального харчування стає ледь не головною проблемою сьогодення, від якої головною мірою залежить здоров'я кожного. Харчування виступає основним підґрунтям, від якого залежить формування здорового способу життя підростаючого покоління, особливо студентської молоді в процесі навчання в закладах вищої освіти [7].

Збалансоване раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування людини з урахуванням її віку, статі, характеру праці, географічних та кліматичних умов, індивідуальних особливостей. Воно передбачає постачання в організм їжу, що містить поживні речовини – білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, макро- та мікроелементи, які людина повинна

одержувати в певних співвідношеннях, в оптимальній для організму кількості, що забезпечує нормальне функціонування всіх систем і органів.

Згідно з останніми дослідженнями, до істотних змін у якості харчування всіх верств населення призводить економічна недоступність населенню натуральних харчових продуктів та те, що виробники намагаються здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) [6, 8].

Студентське життя – це великі нервові та емоційні навантаження, хронічне недосипання, перенапруження, особливо під час сесії, порушення режиму дня і відпочинку та характеру харчування. Зміна характеру харчування (споживання високорафінованих продуктів, продуктів тривалого зберігання); порушення харчової поведінки та режиму харчування; малорухомий спосіб життя може призвести до різноманітних захворювань органів травлення, до нервових стресів та неврозів, до втомлюваності та поганого засвоєння матеріалу, що у свою чергу призводить до неякісної підготовки спеціаліста в майбутньому. Все частіше студенти харчуються продуктами та напоями, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд»), які є малопоживними та висококалорійними [4]. Так, як це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я, саме тому для них необхідністю є раціональне та збалансоване та харчування – основний фізіологічний фактор зміцнення здоров'я людини.

Також встановлено, що майже 54% студентів не снідають, 20% не обідають або обідають не завжди і 50% не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 30% харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щодня споживають овочі лише 31,2%, а свіжі фрукти – 22,8% опитаних студентів [7]. Найчастіше найбільша кількість їжі споживається безпосередньо перед сном. А дівчата часто при виборі продуктів керуються різноманітними дієтами та популярними способами схуднення, не замислюючись взагалі при цьому про наслідки [2]. При низькокалорійних і незбалансованих дієтах, за даними медичних досліджень, а також при нестачі їжі організм автоматично переходить на голодний метаболізм. Це призводить до порушення гормональної рівноваги, уповільнення витрат калорій і поживних речовин, що стимулює утворення жирових запасів [8].

**Висновки.** В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування студентів, визначається низькою можливістю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування. Тільки за допомогою здорового раціонального харчування можна забезпечити нормальну життєдіяльність організм. Якщо харчування повністю забезпечує потребу в їжі у кількісному і якісному відношеннях, сприяє правильному росту і розвитку організму, відновлює енергетичні витрати, збільшує опір шкідливим впливам зовнішнього середовища, підвищує працездатність людини, сприяє розвитку функціональних можливостей – харчування є раціональним. За рахунок енергії, отриманої з їжі, добова витрата її повинна повністю покриватися.

#### **Література.**

1. Гуліч МП. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. Проблеми старення и долголетия. 2011;(Т.20): 128-132.
2. Банковська НВ. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. [автореферат]. К. 2008; 24 с.
3. Цимбаліста НВ. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. Проблеми харчування. 2008; (1-2): 32-35.
4. Принципи здорового харчування: Посібник для поліпшення якості роботи. – CINDI, Україна. К. 2001;29 с.
5. Шварцбейн Д. Програма по зниженню веса без вреда для здоров'я. М. 2007: 287 с.

## ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СТАТУРИ

Пірогова К.І.

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

**Вступ.** Наразі важливою залишається проблема збереження і зміцнення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку [1], оскільки з кожним роком спостерігається регрес в інволюційних процесах у всіх системах, органах і тканинах, а зниження рухової активності впливає на фізичний стан жінок, зокрема на їх статуру.

**Мета.** Науково обґрунтувати диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури.

**Методи:** аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент.

**Результати та обговорення.** Розробка диференційованого підходу до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку включала визначення мети, завдань, засобів та методів виконання вправ, принципів, етапів впровадження, організаційно-методичних умов його реалізації та критерії визначення ефективності. Результати анкетування та констатувального експерименту [4] дали можливість сформулювати мету занять – покращення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку з різними типами статури. Основними завданнями було поліпшення пропорцій будови тіла жінок шляхом зниження відсоткового вмісту жирової маси, корекція фігури, підвищення тону м'язів, збільшення гнучкості й амплітуди рухів у суглобах, покращення функціонального стану кардіо-респіраторної системи, збільшення рівня рухової активності та підвищення фізичної роботоздатності. Згідно поставленої мети та завдань визначалися засоби: базові рухи та їх модифікації, комплекси вправ з використанням різноманітного обладнання та/або класів аквафітнесу, підбір музичних фонограм тощо. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять відбувалося на біологічних, педагогічних, психологічних закономірностях та здійснювалось згідно специфічних та дидактичних принципів [2, 3]. Критеріями ефективності були: позитивні зміни маси і обхватних розмірів тіла, корекція фігури, поліпшення стану кардіо-респіраторної системи, збільшення м'язової сили та енерговитрат, покращення роботоздатності, психоемоційного стану та самопочуття тощо.

Диференційований підхід до занять аквафітнесом був розрахований на 10 місяців й передбачав відвідування занять три рази на тиждень у вечірній час. Тривалість одного заняття становила 45 хвилин. Згідно загальноприйнятим нормам та циклічності побудови тренувальної програми занять диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури розподілявся на періоди (підготовчий, основний та підтримуючий) і етапи (втягувальний, набуття фізичної форми, підтримання фізичної форми, активний відпочинок) [2]. Заняття з жінками проводилися груповим методом. Кількість жінок у групі не перевищувала 10 осіб.

**Підготовчий період** був спрямований на адаптацію організму до навантаження, розвиток та вдосконалення рухових якостей, покращення функціонального стану. При плануванні занять у даному періоді враховувалися данні констатувального експерименту та анкетування, в ході якого нами було виявлено, що певна кількість жінок вже володіє необхідними руховими вміннями (25,05% жінок раніше займалися аквафітнесом, а 18,37% - оздоровчим плаванням та атлетичною гімнастикою) [4]. Характерною його рисою було уточнення техніки виконання базових рухів та силових вправ. Завдання: ознайомлення та/або розучування базових елементів аквафітнесу, навчання та вдосконалення техніки виконання вправ аеробної спрямованості та силових вправ та набуття навичок правильного розвитку гнучкості та розслаблення у воді. Протягом всього періоду величина навантаження змінювалась за рахунок обсягу та інтенсивності. Регламентация інтенсивності здійснювалась з урахуванням фізичного стану. Протягом першого місяця занять спочатку збільшувався зовнішній супротив, а потім кількість повторень. По мірі збільшення фізичного навантаження на другому місяці було повторно збільшено зовнішній супротив, а потім кількість повторень.

Метою **основного періоду** було досягнення високого рівня фізичного стану. Вважалося, що у середньому перехід на більш високий рівень фізичного стану відзначається через 2-3 місяці занять, що й було прийнято за тривалість одного мезоциклу. Зважаючи на це увесь основний період нами був розподілений на 3 мезоцикли, які містили тренувальні та відновлювальні мікроцикли. При побудові фізкультурно-оздоровчих занять основного періоду застосовувався диференційований підхід, застосовування якого було обумовлено певними факторами. Це наявність надлишкової кількості жирової тканини в організмі у більшості обстежених жінок (як у цілому в організмі, так і в окремих його ділянках) та відхилення індексів пропорційності охватних розмірів жінок від нормативних величин. Це сприяло розробці спеціальних комплексів, які дозволяли б цілеспрямовано впливати на окремі ділянки тіла з врахуванням поставленого завдання та індивідуальних особливостей.

Нами враховувалося те, як організм жінок адаптується до навантаження. Враховуючи адаптаційні можливості організму жінок зміст основних частин занять змінювали та урізноманітнювали. Фізичне навантаження, яке пропонувалося було переважно аеробного характеру середньої інтенсивності. Співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості складала 25-40% та 60-75% в залежності від рівня фізичного стану жінки. Основні рухи виконувались з положень стоячи, у напівприсіді, лежачі, з рухливою та нерухливою опорою. По мірі зростання рівня підготовленості жінок вправи виконувались спочатку на мілкій воді з поступовим переходом до середньої глибини та у положенні без опори на глибокому місці. Певні вправи виконувались з предметами, підтримкою партнерів. На практиці різноманітні форми рухової активності не подаються у вигляді ізольованих, самостійних комплексів [5], в розробленому диференційованому підході, вони були ланками загального процесу, спрямованого на вирішення основних завдань оздоровчого тренування.

Заняття проводились за системою колового тренування. Структура побудови заняття відповідала загальноприйнятій структурі уроку. Заняття містило підготовчу, основну та заключну частини. Тривалість *підготовчої частини* складала 10-15% від загального часу. Вона містила загальні вправи, ізольовані й комплексні рухи рук, ніг і тулуба з проробленням основних суглобових з'єднань, а також м'язовий груп від локальних до регіональних. *Основна частина заняття* складала 70-75% його тривалості. Основними засобами були ходьба, біг, стрибки з амплітудою, що збільшується, рухи руками, тулубом та ногами у режимі аквабілдингу, акваденсу тощо. Ця частина містила найбільш значний обсяг роботи («аеробний пік»), якому передувала спеціальна розминка відповідного характеру. Важливою частиною заняття були елементи початкового навчання синхронного плавання («фламінго», «балетна нога», «подвійна егбіте»), використання «ігрових станцій» для індивідуального тренування вибіркового характеру та «аеробні хвилі». В цій частині заняття жінки займалися відповідно до поставленої мети – корекції типу статури. *Заключна частина* заняття (10-15%) містила повільні композиції із використанням аквастретчингу та гідрорелаксації.

**Висновок.** Нами обґрунтований диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури.

#### **Література:**

1. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2005. Т.1. С. 73-75.
2. Дорофеева ТВ. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие. Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск: БГУФК; 2015. 64 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аквааэробика: учебное пособие. М.: Федерация Аэробики России, 2001. 36 с.
4. Микитчик О.С., Пірогова К.І. Науково-методичні основи занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наукових праць, 2018. С. 75-80
5. Хоули Э.Г., Френкс Б. Дон Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2004. 375 с.

## СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КІБЕРБАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

Пасічник В.

*Львівський державний університет імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасному інформаційному суспільстві існує багато різноманітних шляхів становлення особистості, один з таких – шлях становлення через ігри. Кіберспорт – нове явище у світі спорту, перша офіційна ліга з кіберспортивної дисципліни Doom з'явилася тільки у 1997 році. За цей проміжок часу кіберспорт продемонстрував великі темпи розвитку та станом на 2019 рік вже сформувався як індустрія та у багатьох країнах світу вже визнаний офіційним видом спорту. Зараз у всьому світі є безліч кіберспортивних організацій: Empire, Vega Squadron, Virtus.pro тощо. Найсильніші гравці беруть участь в найбільших турнірах в різних дисциплінах, серед яких: CS: GO, DOTA 2, World of Tanks, HearthStone [5]. Зародження кіберспорту в Україні відбулося на початку нульових, і з того часу він безперервно розвивається пришвидшеними темпами. При цьому змагання по комп'ютерним іграм стають усе більш захопливими і видовищними, що зумовило радикальну комерціалізацію кіберспорту і його переростання із захоплення у повноцінний бізнес області ІТ-розваг та ігрової індустрії [1, 4]. На сьогодні Україна знаходиться на етапі становлення кібербаскетболу, наявні напрацювання науковців не охоплюють безліч питань пов'язаних із його функціонуванням, напрямками та перспективами розвитку.

**Мета дослідження** – визначити сучасний стан та перспективи розвитку кібербаскетболу в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури та джерел мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Свою історію появи кіберспорт починає з 1970 років, з перших змагань по грі SpaceWar. У 90-х починається справжній бум на комп'ютерні ігри, турніри виходять на світовий рівень, з'являються різного роду професійні ліги, такі як Cyberathlete Professional League, Professional Gamers League. Їх метою стає розповсюдження кіберспорту по всьому світу та проведення змагань [2].

Постійне збільшення пошановувачів кіберспорту сприяла набуттю ним статусу офіційного виду спорту у значній кількості країн, чисельність яких постійно збільшується. 17 січня 2018 року в Україні було створено Федерацію кіберспорту України, а вже з 7 вересня 2020 року кіберспорт було визнано офіційним видом спорту.

В Україні досить часто проходять великі турніри. Кампанія Valve, яка створила такі відомі ігри як Dota 2 та Counter-Strike, провела великий турнір Major. До цього в київській «кіберспорт арені» пройшов перший в історії minor по dota 2, що можна вважати історичною подією. Деякі українські команди та гравці відомі своїми успіхами на весь світ, однією з яких є організація Navi, яка виграла чимало престижних міжнародних нагород. [3].

З урахуванням епідеміологічної ситуації в світі на початку 2020 року і пандемії COVID-19, віртуальна версія баскетболу стала віддушиною для всіх любителів цього виду спорту, адже всі чемпіонати і змагання були скасовані. В 2020 році інтерактивний баскетбол визнали офіційним видом спорту в Україні, що дало можливість проводити офіційні турніри. І вже восени того ж року відбувся Чемпіонат України по кібербаскетболу в відео грі NBA 2K20 за підтримки Федерації баскетболу України. Всього представлено було 28 гравців, які виступають за 28 команд (ідентично числу збірних на чемпіонаті NBA), з різних регіонів України.

Паралельно американська ліга кібербаскетболу запустила турнір з кібербаскетболу, а також Національна баскетбольна асоціація, організувавши турнір з NBA 2K20 «Players Only». Усі матчі кібербаскетболу транслювалися, як на кабельних телевізійних каналах, так і в режимі «наживо» в онлайн мережі.

У Києві, в офісі UESF, відбулася зустріч президента Федерації кіберспорту України Івана Данішевського і президента Федерації електронного баскетболу Дениса Давидова, де організації домовилися про плідну співпрацю та підписали меморандум. В рамках майбутньої

співпраці Федерація електронного баскетболу України за підтримки UESF буде розвивати електронний баскетбол на території нашої країни. Буде проведено безліч спільних турнірів як національного, так і міжнародного рівня.

Федерація електронного баскетболу України юридично була організована у 2020 році, об'єднавши дві громадські організації – Федерацію електронного баскетболу України (президент – Денис Давидов) і Федерацію кібер (електронного) баскетболу України (президент – Сергій Волков). На сьогодні завершується етап створення союзу «Українська асоціація електронного баскетболу». Однак сама діяльність організації виходить далеко за юридичне поле. Сергій Волков ще у 2015 році почав організовувати свої турніри на території України. На той час це були перші турніри на ПК, але вже у 2019 році ці змагання переросли в перший турнір в Україні в форматі «3х3», де взяли участь 8 команд. Далі був організований турнір за версією «Моя Ліга», де зіграли понад 50 гравців. В той момент було прийнято рішення про створення першої в Україні спортивної ліги PRO AM з баскетболу 5х5 з призовим фондом у 100000 грн. У цій лізі взяли участь 7 команд з різних частин України, і було отримано дозвіл від 2K і NBA.

У грудні 2020 року Україна приймала участь на кібербаскетбольній арені Fiba Esports Open II, де виступали збірні ще 41 країни. Для порівняння влітку на Fiba Esports Open було 16 країн. Партнером збірної України з кібербаскетболу стала компанія Errea, яка надала форму гравцям команди. За два дні участі в Європейській конференції наша команда зіграла чотири поєдинки групового етапу. Брак досвіду завадив збірній України вийти з групи в плей-оф.

Організація постійно розвивається і на 2021 рік у планах присутні створення Європейської ліги за версією PRO AM 5х5 і 3х3.

У Федерації електронного баскетболу України на 2021 рік також ще заплановано проведення офлайн-турніру, де перший раз буде протестована нова модель проведення чемпіонатів – змішаний турнір з електронного баскетболу 5х5 і його реальна версія 3х3. В рамках цього турніру учасники гратимуть не тільки в віртуальний баскетбол, а й в реальний. Це дозволить гравцям зберігати ясність духу і підтримувати спортивну форму, яка так необхідна всім [5].

На сьогодні в Україні офіційно існує 6 команд: EBC Dnipro, Azov Wolves GC, Lviv Boars, Ternopil Gaming, Budivelnuk Gaming, Odessa Gaming.

Нещодавно в Україні було відкрито курс з кібербаскетболу. Поштовхом для запуску стало партнерство кіберспортивної платформи ESportsBattle з UCSF та Федерацією баскетболу України. Викладач курсу – один з найсильніших практикуючих кібербаскетболістів України, гравець збірної України з кібербаскетболу, співзасновник UCSF Андрій Мазяр. Курс в ESportsBattle Academy дозволить гравцям різних рівнів підготовки покращити свої навички та знання під керівництвом топових гравців.

**Висновки.** Кібербаскетбол стає все популярнішим і прибутковішим. Багато країн визнали кібербаскетбол офіційним видом спортом, що говорить про його затребуваність. Цей, порівняно новий від спорту збільшує темп розвитку по всьому світі і найближчим часом займе одне з провідних місць серед найпопулярніших видів спорту в Україні, що сприятиме популяризації нашої країни у всьому світі.

#### **Література.**

1. Горова КО, Горючий ДА, Кіпоренко ОВ. Основні тенденції розвитку ринку кіберспорту. Проблеми і перспективи розвитку підприємництва. 2016;4(2):51-5.
2. История киберспорта [Інтернет]. Доступно: <http://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-kibersporta.html>
3. Що таке кіберспорт та як ця культура розвинена в Україні [Інтернет]. Доступно: <https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html>
4. Штанько ДИ. Инвестиции в киберспорт. Инновационная наука. 2017;12:118-121. International Esports Federation [Інтернет]. Доступно: <https://www>



## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Покас Б. В.

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

**Вступ.** Освітній процес у сфері фахової передвищої освіти – це інтелектуальна, творча діяльність, яка спрямована на передачу, засвоєння, примноження і використання знань, умінь та інших компетентностей у осіб, які здобувають освіту, а також спрямована на формування гармонійно розвиненої особистості [2]. Відповідно до цього, педагогічні та науково-педагогічні працівники повинні сприяти розвитку здібностей здобувачів освіти, формуванню навичок здорового способу життя, дбати про їхнє фізичне і психічне здоров'я [3].

Фізичне виховання є важливою складовою системи освіти майбутніх фахівців, яке відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я студентської молоді, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості [3, 5 та ін.].

Ефективність організації процесу фізичного виховання нерозривно пов'язана з діагностикою рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та рівня здоров'я.

**Мета дослідження:** визначити сучасні тенденції в організації процесу фізичного виховання студентської молоді закладів фахової передвищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, передового педагогічного та наукового досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом багатьох років спостерігається значне погіршення здоров'я й зниження рівня фізичної підготовленості учнівської та, як наслідок, студентської молоді. Лонгітюдні дослідження фізичної підготовленості вступників та студентської молоді засвідчили, що понад 50 % із них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання [3, 5].

На сьогоднішній день модернізація системи фізичного виховання органічно поєднується з іншими компонентами здорового способу життя з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності, що винесено до першочергових заходів Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [4].

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [1], регламентується оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді з метою визначення та підвищення її рівня серед населення України, що передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їхньої фізичної підготовленості, а також наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607 від 04.10.2018 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», відповідно до якого з'являється можливість визначити рівень розвитку фізичних якостей та оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

При цьому слід враховувати, що у 2019 р. було прийнято Закон України «Про фахову передвищу освіту», який визначає порядок, умови, форми та особливості здобуття фахової передвищої освіти [2].

Виникає необхідність посилення відповідальності керівників закладів фахової передвищої освіти щодо забезпечення, розвитку і модернізації фізичного виховання в їхніх закладах повинно сприяти досягненню належного рівня рухової активності студентської молоді та покращення стану їхнього здоров'я у відповідності до майбутньої професії.

Відсутність в освітніх установах практики врахування складових фізичного стану студентської молоді та формування ціннісного ставлення у них до власного здоров'я не дозволяють в повній мірі прийняти необхідні рішення щодо вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти.

Реалізація зазначених засад на думку ряду фахівців [3, 5 та ін.] повинна бути забезпечена переходом до індивідуалізації та диференціації навчання. На сьогодні існує брак інформації про те, які результати рухових тестів повинні бути у студентів із «безпечним» рівнем фізичного здоров'я, що гарантує повну відсутність і сам ризик виникнення захворювань.

Таким чином у вирішенні проблеми модернізації процесу фізичного виховання необхідно йти шляхом подальшої диференціації підходів до оцінювання рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професійної діяльності.

**Висновки.** Врахування показників рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності та психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності в процесі занять з фізичного виховання та під час оцінювання рівня фізичної підготовленості, сприятиме підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді.

### **Література.**

1. Закон України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Internet]. 2015. [цитовано 2019 грудень 9]. № 1045. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF/print>
2. Закон України «Про фахову передвищу освіту» [Internet]. 2019. [цитовано 2019 грудень 9]. № 2745-VIII. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19>
3. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для спец. ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська літ.; 2017. Т. 2; с. 392.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
5. Покас Б, Семененко В, Єфанова В. Теоретичне обґрунтування системи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді закладів фахової передвищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 1: 87-92 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.87-92

## РОЗВИТОК СПОРТУ СЕРЕД УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Я.П.Пузань, Н.М.Крушинська

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

**Вступ.** Проблема розвитку спорту учасників бойових дій в Україні є питанням, актуальним як для вирішення, так і для вивчення на різних рівнях. Основою цього є потреба підтримки соціалізації та реабілітації військових в умовах цивільного життя. Важливим аспектом є те, що ці заходи необхідні як для військових, які демобілізувались, так і для тих, хто тимчасово перебуває поза зоною бойових дій. Особливо актуальним є питання соціалізації та реабілітації військових, які перенесли важкі поранення або стали інвалідами.

**Мета дослідження:** охарактеризувати розвиток спорту серед учасників бойових дій в Україні, як одного з основних методів їх соціалізації.

**Методи дослідження:** аналіз, спостереження та узагальнення інформації щодо розвитку спорту учасників бойових дій в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спорт, як засіб відновлення для учасників бойових дій варто розглядати в контексті адаптивної фізичної культури (АФК). АФК є основним комплексним засобом адаптації учасників бойових дій до цивільного життя на фізичному та психологічному рівнях.

Посттравматичний синдром, отриманий внаслідок перебування в зонах бойових дій, вимагає комплексного підходу до реабілітації, у якому необхідно застосувати постанову цілей нарівні зі створенням сприятливих умов для їх досягнення через поступові кроки. Поставлена мета повинна бути досяжною, проте не легкою і вимагати певних зусиль. Важливим фактором у багатьох видах спорту є поєднання суперництва та взаємопідтримки між учасниками спортивних заходів. Таким чином підсилюється акцент змагальності, але він не викликає негативних емоцій у процесі заняття спортом та у разі можливої поразки [2]. Заняття спортом сприяють зміцненню серцево-судинної та імунної системи, які найбільше вражає посттравматичний синдром. При цьому підвищується загальна стресостійкість, знижується ризик виникнення депресії. Ці результати занять спортом є ключовими у питанні реабілітації військових після перебування в зоні бойових дій [**Error! Reference source not found.**] .

В період з початку АТО до сьогодні підтримка військових, які були чи є учасниками бойових дій є одним з актуальних питань як державного, так і громадського життя. Схвалена у 2016 р. Президентом України Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. передбачає підтримку та, зокрема, залучення до спорту ветеранів бойових дій. У цьому контексті з ініціативи громадських організацій та за сприяння держави відбувається ряд спортивних заходів за участі військових [2] .

Найпопулярнішими серед них є командні змагальні види спорту (футбол, волейбол, тощо), марафонський біг та плавання. Популярним в Україні є міжнародний рух «Мастерс», який об'єднує плавців віком від 25 років, та займається організацією змагань по всій Україні та на міжнародному рівні [3]. За ініціативи громадської спілки «Федерація Футболу Учасників АТО» та фінансового сприяння уряду в жовтні 2021 року планують провести змагання з футболу «Кубок Героїв АТО». Це свідчить про високу зацікавленість у цьому виді спорту учасників бойових дій та їх залученість до цього виду спорту (участь братимуть 720 осіб з 24 найкращих команд ветеранів АТО України) [3].

Важливим аспектом є надання можливості займатись доступними видами спорту. Для ветеранів, які стали інвалідами, часто недоступні певні види спорту, тому актуальним є питання заняття кіберспортивними дисциплінами. Громадська організація «Добровольці» за сприяння Міністерства у справах ветеранів України розробила проект створення кіберспортивної інфраструктури ветеранських організацій, реалізація якого запланована до жовтня 2021 року. Кіберспорт підтримує соціальну складову спорту, при цьому надаючи доступ до нього людям з обмеженими можливостями [4,5].

**Висновки.** Розвиток спорту учасників бойових дій в Україні є одним із пріоритетних та актуальних завдань, вирішення якого є ключовим для соціалізації військових після перебування в зоні АТО. Покращення фізичного та психологічного стану учасників бойових дій допомагає знизити посттравматичний стресовий розлад, покращити рівень життя, зміцнити сімейні стосунки та здобувати нові життєві перемоги.

### **Література.**

1. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко; Н.М. Крушинська; О.В. Омельчук. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3 К(131) 21. С. 445-451.
2. Кубок Героїв АТО. Міністерство у справах ветеранів України. <https://football.ukrazom.org>.
3. Пижов В. Спорт ветеранів: тенденції, проблеми, перспективи. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Львів. 2017. С. 90-95.
4. 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. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space : innovations and development prospects» : March 5-6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». Pp. 73-77.
5. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3147570-v-ukraini-popularizuut-kibersport-sered-veteraniv.html>

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР

Се Чжімін

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

**Вступ.** Модернізація освіти КНР, яка здійснювалась упродовж останніх 20 років, дозволила розробити і вдосконалити власну систему фізичного виховання, яка поєднує у собі національні традиції і новітні підходи, а також кращі апробовані раніше положення. Досвід КНР викликає особливий інтерес у вітчизняних і зарубіжних дослідників, оскільки, за останні роки, завдяки соціально-економічним реформам в КНР налагоджена система фізичного виховання, створена необхідна інфраструктура, поставлені на державний рівень питання оздоровлення дітей і молоді, розроблені та впроваджені оздоровчі системи фізичного виховання. На сучасному етапі розвитку КНР, складається трирівнева система фізкультурної освіти: дошкільні навчальні заклади, школи, вищі навчальні заклади. Кожен рівень системи фізкультурної освіти готує вихованців до наступного рівня отримання практичних і теоретичних знань з фізичної культури (Глоба Г.В., 2012; Ван Сюе Мань, 2008).

Сучасний стан системи виховання КНР досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні фахівці: Ван Цзипу (1999), Калашник Л. С. (2005), Ван Сюе Мань (2010), О. Булашев, Г. Глоба (2012), С.В. Гала (2009), Ван Ліхуа, Ван Сюе Мань (2011), Ван Цзин, Бондарь А.С. (2013), В.С. Лукянічек (2013). В КНР в процесі навчання у вищому навчальному закладі кожен студент для отримання заліку з фізичної культури зобов'язаний отримати спеціальні фізкультурні знання, організаційно-методичні вміння і навички по фізкультурно-спортивної роботи з населенням. такі соціально значущі основи обумовлюють саму мету фізичного виховання студентської молоді в процесі навчання у ЗВО КНР (Ван Юй Лань, Лан Давей (2007), Ма Цзиньган, Цзян Цзе, Чжу Фен, Чжан Лянжуй (1995)) [3; 5].

Але не дивлячись на це, науковці КНР слушно зауважують, що рівень фізичної підготовки студентів коледжів та студентів ЗВО за останні десять має тенденцію до зниження. Вони вважають, що з національної точки зору це вплине на поліпшення загальної фізичної підготовленості китайської нації у 21 столітті, з соціальної точки зору це також призведе до низки соціальних проблем. У зв'язку з цим відповідні державні департаменти Китаю надають даній проблемі великого значення та вживають заходи щодо поліпшення ситуації. Одним із заходів є створення необхідних умов для формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою і спортом, а також збереження бажання студентів постійно удосконалювати свої фізичні якості протягом тривалого часу (Чжун Хуа, Чжан Дэбао, Цинь Чунбо, Чжан Хуэй, Цзэн Сяосун, 2020; Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь, 2020).

Вищевикладене підтверджує актуальність даної проблеми, її важливу соціальну значущість для КНР, детермінує її вибір як теми наукового дослідження та визначає його мету та завдання.

**Мета дослідження** – проаналізувати теоретико-методичні та практичні розробки провідних науковців України та Китаю у напрямку особливостей формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

**Методи дослідження:** для розв'язання поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження (для виявлення, узагальнення й систематизації теоретичних підходів, емпіричного і практичного досвіду з обраної теми дослідження).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Мотивація до фізичної активності особливий стан людини, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Поняття мотивації є одним з основних понять, що характеризують рушійні сили поведінки та діяльності людини (В.Г. Леонтьєв, 2002; Ф.Кумба, 2006; Є.П. Ільїн, 2008).

Вітчизняні вчені тривалий час займаються вивченням формування стійкої мотивації до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, що є важливою умовою для створення ефективної системи фізичного виховання молоді, яка актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували О.Ю. Марченко (2010), В.В. Цибульська (2011), Романчук О. І. Подлесний (2009), О. Бойко (2013), О.Біліченко (2011), С. Переверзеева С. (2012). Зокрема, розкриті такі питання, як: місце і роль ціннісних орієнтацій в структурі особистості (А.В. Кирьякова (2002, 2009), Коберник Л.О. (2008) та ін.), ціннісні орієнтації молоді, вивчення потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури різних груп населення (Т.Ю. Круцевич (2010, 2016), О.В. Андреева (2012, 2014), М.В. Дутчак (2015), О.А. Томенко (2015, 2017), Н.Є. Пангелова (2015, 2019), Н.В. Москаленко (2018, 2019), О.Ю. Марченко (2010, 2018), М.М. Сяінчук (2012), І.В. Лисак (2012), М.І. Маєвський (2016).

Китайські науковці також приділяють увагу вивченню факторів впливу на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом студентів КНР. Так, Lu Xinxin, Li Xin та ін. (2017) виявили існування тісного взаємозв'язку між цінностями фізичної культури та спортивною мотивацією. Го Сюїн (2018) зазначив, що теорія цільової орієнтації - це теорія мотивації досягнення, яка інтегрує безліч індивідуальних когнітивних факторів, таких як: сприйняття здібностей, рівень здібностей, самоефективність, приписування успіху чи невдачі. Вчений визначив, що може поліпшувати мотивацію студентів коледжів. Сюе Фен (2010) досліджував взаємозв'язок між мотивацією до занять фізичною культурою і спортом та виконанням фізичних вправ студентів коледжу з точки зору теорії самовизначення. Кан Сян (2020) у своїй науковій роботі визначив позитивний вплив коротких спортивних мотиваційних відеороликів із Інтернет-мережі на мотивацію щодо занять руховою активністю, формування ЗСЖ та покращення зовнішнього вигляду.

**Висновки.** Таким чином, аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження визначив, що формування мотивації студентської молоді КНР до занять фізичною культурою та спортом з метою усвідомленого підвищення їх інтересу до занять руховою активністю для духовного і фізичного самовдосконалення на сучасному етапі розвитку держави має стати одним із перспективних напрямів роботи вищих навчальних закладів КНР. Подальші наші дослідження будуть направлені на виявлення мотиваційної зорієнтованість студентської молоді КНР у культурологічному та фізкультурно-спортивному спрямуваннях шляхом дослідження мотиваційних пріоритетів, потреби у досягненні успіху, самооцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

## Література

1. 鲁心灵,李欣,葛晶晶,刘宁,刘冯铂,吴铭.大学生体育锻炼价值认知与其运动动机的关系研究[J].福建体育科技,2017,36(05):49-51+55.
2. 郭旭婷,孙颖.从目标定向理论视角浅析大学生体育运动动机的培养[J].科教导刊(上旬刊),2018(02):169-170.
3. Горбатенко ТБ . Анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в вузах Китайской Народной Республики и Российской Федерации. Теория и практика физ. культуры. 2008;8:76–80.
4. Закон Китайской Народной Республики «О физической культуре и спорте». Пекин: 1995.
5. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины. Слобожанський науково-спортивний вісник.2006;9:167–9 .

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Татулашвілі В.А.

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

**Актуальність.** В даній статті ми розглянемо питання щодо формування ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури хлопців і дівчат середнього шкільного віку. Ціннісні орієнтації розглядаються нами як вибіркове ставлення до матеріальних і духовних цінностей. На жаль, на сьогоднішній день фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення для сучасної молоді. Діти та підлітки віддають перевагу віртуальному простору, де отримують не завжди достовірну інформацію про гармонійний фізичний розвиток людини, що негативно впливає на усвідомлення значущості рухової активності для формування їх ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури.

**Мета дослідження:** визначити ціннісні орієнтації індивідуальної фізичної культури хлопців і дівчат середнього шкільного віку.

**Результати дослідження.** З метою визначення ціннісних орієнтацій було проведено анкетування, в якому приймали участь 45 осіб середнього шкільного віку, серед яких 20 хлопців та 25 дівчат. За його допомогою можна визначити ставлення учнів до психологічних, соціальних, моральних та духовних цінностей фізичної культури.

Результати дослідження показали, що головним мотивом до занять ФК і С для хлопців є досягнення високого спортивного результату – 56,3%, а для дівчат головним є удосконалення форми тіла – 63,2% та зниження зайвої ваги 46,4%.

Вирішальним у формуванні мотивації до рухової активності школярів є ставлення до стану власного здоров'я. Аналіз відповідей показав, що у хлопців на першому місці – відсутність шкідливих звичок, на другому – режим сну, третє віддано – руховому режиму. У дівчат в пріоритеті дещо інші фактори здорового способу життя: особиста гігієна та режим харчування.

Дослідження передбачало, що формування здорового способу життя в теорії та практиці освіти логічніше за все має здійснюватися в процесі фізичного виховання учнів, оскільки формування знань, умінь і навичок здорового способу життя є одним з основних завдань фізичного виховання підростаючого покоління та відіграє важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури.

Але на нашу думку, через відсутність відповідних знань та настанов, школярі не мають чітко визначених асоціацій з поняттям "здоровий спосіб життя".

Для з'ясування ціннісних якостей, що в уяві школярів уособлюють фізичну культуру, ми поставили питання: "Кого Ви вважаєте фізично культурною людиною?". Враховуючи відповіді школярів на дане запитання та якісні характеристики їх індивідуальної фізичної культури можемо констатувати факт недостатньої сформованості сутності понять «фізична культура» і «спорт» у школярів обох статей.

Далі ми вивчали як оцінюють власний зовнішній вигляд наші респонденти. Результати дослідження самооцінки зовнішнього вигляду школярів показують, що дівчата середнього шкільного віку мають занижену самооцінку зовнішнього вигляду у порівнянні з хлопцями, які оцінюють власний зовнішній вигляд вищими балами, що свідчить про неправильно сформовані

у світогляді дівчат середнього шкільного віку ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури.

**Висновок:** Підводячи підсумок можемо стверджувати що такий результат дослідження дає поштовх до організації просвітницької діяльності щодо формування ціннісних орієнтацій в сфері індивідуальної фізичної культури, яка сприятиме саморозвитку та самовдосконаленню особистості в цілому та її окремих ланок (таких як зовнішній вигляд, вдосконалення і корекцію фігури) засобами рухової активності, що передбачає підвищення формування фізично здорового підростаючого покоління.

### **Література.**

1. Бабешко О. Гендерні засади побудови змісту фізичного виховання школярів /О. Бабешко // Фізичне виховання в школі. 2006. - № 4. - с. 50 -53.
2. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олеся Сергіївна Іщенко ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2016. - 22 с.
3. Слюсарчук В. Сформованість та складові інтересу школярів до занять фізичними вправами / В. Слюсарчук, О. Ястремський // Вісник Прикарпатського університету / національний університет ім. В. Стефаника Прикарпатський ; МОНУ. Івано-Франківськ, 2013. Вип. 18 : Фізична культура. С. 236–239.



## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ УКРАЇНИ ТА КИТАЮ

Сергій Трачук, Інна Мамедова, Світлана Куликовська, Ген Янь  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1. м. Київ, Україна*

**Вступ.** Фізична підготовка учнівської молоді, як процес, і її результат – фізична підготовленість в сучасних концепціях розвитку свідомих країн є загально визнаним ключовим показником благополуччя дітей і підлітків і важливим показником здоров'я в подальшому житті [1].

**Мета дослідження** – проаналізувати і узагальнити досвід тестування фізичної підготовленості українських і китайських школярів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Державні тести і нормативи з фізичної підготовленості населення в незалежній Україні були затверджені у 1996 році і оновлені з визначенням пріоритетних завдань в 2016 році [1, 2].

Тести для оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді спрямовані на забезпечення об'єктивного контролю рівня розвитку основних фізичних якостей: сили (підтягування на перекладині або стрибок у довжину з місця (хлопці); згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі або стрибок у довжину з місця (дівчата)), витривалості (в залежності від віку біг на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м), швидкості (в залежності від віку біг на 30, 60, 100 м), координації (човниковий біг 4×9 м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Важливим моментом, що має значення для практики це доступність методів, невеликий обсяг вимірюваних характеристик, їхня інформативність і можливість кількісної оцінки. Рівень фізичної підготовленості школярів визначають як високий (25-21 бал), достатній (20-16 балів), середній (15-11 балів), нижче низький (10 балів та менше) [1].

За даними щорічного загальноукраїнського тестування фізичної підготовленості у 2018 році за станом здоров'я було допущено лише 50,1% учнівської та студентської молоді (дані з екрану сайту Міністерство молоді та спорту України).

Серед учнів, які брали участь у тестуванні, високий рівень фізичної підготовленості має 27,4% від загальної кількості осіб, які допущені до щорічного оцінювання (2017 рік - 27,4 %), достатній рівень – 37,4% (2017 рік – 36,3 %), середній рівень – 26,0% (2017 рік – 26,3 %), низький рівень – 9,2% відповідно (2017 рік – 10,0%) [2].

Отримані дані потребують адекватних рішень і політичної рішучості для розширення механізмів впливу в даному напрямку.

Аналіз досвіду системи фізичного виховання в КНР, зокрема досвіду практик тестування фізичної підготовленості дозволив виявити загальні тенденції, безумовно з урахуванням викликів часу.

Серед визначених ключових завдань в Національній програмі «Здоровий Китай 2030», розробленій урядом Китаю для поліпшення здоров'я населення пріоритетне місце відводиться політиці з удосконалення шкільного фізичного виховання [3].

У програмі особливо підкреслюється необхідність забезпечувати школярам 60 хвилинну рухову активність на добу і ставиться мета щоб, принаймні 25 % всіх школярів відповідали «відмінному» рівню китайських стандартів фізичної підготовки, а згодом домогтися того, щоб 50 % молоді досягли «відмінних» показників фізичної підготовленості до 2022 року і 60 % – до 2030 року [3].

За даними Xiaolu Liu, Xiaofen D. Keating, Rulan Shangguan [4] в КНР становлення системи тестування фізичної підготовленості проходило з урахуванням історичних етапів і загальносвітових тенденцій, загалом були системи: 1954, 1975, 2007 і 2014 року.

Китайський національний стандарт фізичної підготовки, який затверджений у 2014 році і функціонує сьогодні, базується на сучасних баченнях, однак в ньому найменша кількість загальних тестових завдань в порівнянні з 1954, 1975 і 2007 роками, що свідчить про скорочення кількості додаткових тестових завдань, зокрема з визначення прикладних навичок [4].

Відповідно до Китайського національного стандарту фізичної підготовленості (CNSPFS), оцінюється склад тіла (індекс маси тіла), аеробні можливості (життєва ємність легень), швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця), швидкість (біг 50 м), сила (в залежності від віку і статі це підтягування у висі, підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), координація (стрибки через скакалку за 1 хв), витривалість (в залежності від віку і статі човниковий біг 8×50 м або рівномірний біг на 800 м і 1000 м).

Загальна сума балів при оцінці фізичної підготовленості складає 100, (сума балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти). У якості стимулу можуть бути зараховані додаткові бали (максимум 20 балів), якщо діти отримують високі результати за наступними тестовими завданнями (стрибки через скакалку на час, підтягування у висі, рівномірний біг на 800 і 1000 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв.).

Відповідно максимальна загальна оцінка фізичної підготовленості у учнів може складати 120 балів.

Грунтовність у необхідності рішучих дій доповнюють дані масштабних перехресних і ретроспективних популяційних досліджень, які показують деякі разючі результати в Китаї: менше чверті (22%) школярів займаються будь-яким типом щоденної фізичної активності, тривалістю 60 хвилин або більше, відзначається тенденція до зниження загальної фізичної активності [3]. А за даними досліджень Zhu Z, Yang Y, Kong Z. 85,8 % ведуть малорухливий спосіб життя, і тільки 15-34 % дотримуються рекомендованих норм фізичної активності, а це все веде до погіршення фізичної підготовленості [4, 5]. Як результат тільки 3 з 10 учнів отримують оцінку «відмінно» або «добре» за національними стандартами фізичної підготовленості.

**Висновки.** За результатами аналізу спеціальних нормативних документів встановлено значення та специфіку тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості школярів у системі фізичного виховання України та КНР. Виявлено типові вправи, що використовуються в процесі тестування рівня фізичної підготовленості школярів, загалом в кожній з систем оцінки фізичної підготовленості, чітко спостерігаються визначені основні маркери, що загалом і визначають рівень підготовленості. Узагальнюючи дані тестування двох країн необхідно відзначити, що рівень фізичної підготовленості потребує адекватної реакції в прийнятті рішень уповноважених органів влади, в ключових аспектах забезпечення самого процесу фізичної підготовки (створення належних умов, інфраструктури тощо).

### Література.

1. Круцевич Т, Трачук С. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 1.184-188.
2. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (1) : 242 – 248. DOI:10.7752/jpes.2019.s1036.
3. The State Council. The People's Republic of China. Outline of the "Healthy China 2030" Plan, 2016. Available: [http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm)
4. Xiaofen D Keating, Rachyl Stephenson, Xiaolu Liu, Jeff Colburn. Cross-Cultural Comparison of Youth Fitness Testing in China and the US: An Ecological Systems Model Approach. *ICHPER-SD Journal of Research*. 2019; 10.2:20-27.
5. Zhu Z, Yang Y, Kong Z, et al. Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: findings from the 2016 physical activity and fitness in China-The youth study. *J Sport Health Sci*. 2017;6:395–403.doi:10.1016/j.jshs.2017.09.003.

## **ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ «KANGOO JUMPS» НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Ульїнська А. А.

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

Вступ. Фізкультурно-оздоровчі заняття, а саме фітнес, набирають все більше популярності серед жінок першого періоду зрілого віку. Спеціалісти з фізичного виховання вказують на необхідність підвищення рухової активності жінок, завдяки залученню їх до занять оздоровчим фітнесом (Беляк Ю.І., 2014; Мартинюк В.О., 2016; Кашуба В.А., 2013). Дослідженнями Т.О. Синиці [8] виявлено, що показники функціонального стану та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку знижено. За даними досліджень Ю.І. Томіліної [9] низький рівень фізичної підготовленості жінок спостерігається у більшості досліджуваних, крім того з'являються больові відчуття в ділянці шиї, спини та суглобів. Для підвищення рівня фізичної підготовленості спеціалістами (Строган Д.О., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., 2017) рекомендовано використання фітнес-програми «Kangoos Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку, яка за рахунок високої інтенсивності, використання силового та стретчинг компоненту допомагає підвищити рівень фізичної підготовленості та розвивати фізичні якості тих, хто займається.

Мета дослідження - визначити вплив занять «Kangoos Jumps» на фізичну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні приймали участь 20 жінок віком 25-30 років, які відвідували заняття «Kangoos Jumps» в фітнес-клубі «Energy Fit», м. Дніпро. Група займалась 2 рази на тиждень протягом трьох місяців. Проведено дослідження фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку. Для оцінки було використано тести та нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України [6], які запропоновані для жінок першого періоду зрілого віку. В дослідженні було проведено оцінювання таких показників як «згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів», «стрибок у довжину з місця, см», «нахил тулуба вперед з положення сидячи, см», піднімання тулуба в сід, разів» та індекс маси тіла. Згідно нормативам за результатами оцінювання досліджувані набирають певну кількість балів (від 2 до 5) за кожен з тестів та наприкінці дослідження сумарна кількість балів, які набрав кожен з учасників дослідження відповідає певному рівню фізичної підготовленості, а саме «високий», «достатній», «середній» або «низький». До початку експерименту за результатами тестування 80% жінок першого періоду зрілого віку за всіма показниками отримали від 10 до 15 балів, що оцінюється як низький рівень фізичної підготовленості, 20% жінок виконали тести на оцінку від 16 до 20 балів, що відповідає «середньому» рівню фізичної підготовленості. З них найбільшу кількість балів досліджувані отримали за результатами тестування гнучкості, а саме 30% жінок виконали тести на «високому» рівні, 35% жінок на «достатньому» рівні, 25% жінок на «середньому» рівні та 10% жінок на «низькому» рівні фізичної підготовленості. За іншими показниками жінки розподілились на рівень «низький» та «середній». За показниками індексу маси тіла досліджувані розподілились наступним чином: «низький» рівень мали 15% досліджуваних, «середній» рівень 70% жінок та «достатній» 15% жінок. Під час оцінки тестування наприкінці дослідження було встановлено, що рівень фізичної підготовленості у 80% жінок підвищився до «середнього», 15% досліджуваних залишилось на «низькому» рівні та 5% жінок отримали оцінку «достатній» рівень фізичної підготовленості. Відбулось підвищення до «високого» рівня за такими показниками, як «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» - у 10% жінок, на «достатньому» та «середньому» рівнях по 35% досліджуваних та на низькому 20% жінок, «нахил тулуба вперед в положенні сидячи» - у 70% жінок та індекс маси тіла підвищився у 25% жінок першого періоду зрілого

віку. За показником «піднімання тулуба в сід» також відбулись незначні зміни, якщо на початку дослідження на рівні «низький» було 95% жінок, а 5% на «середньому», то наприкінці дослідження на «низькому» рівні залишилось 65% досліджуваних, 30% на «середньому» та 5% на «достатньому» рівні. За показником «стрибок у довжину з місця» на початку дослідження всі жінки знаходились на «низькому» рівні та наприкінці дослідження лише 10% жінок перейшли до рівня «середній».

Висновки. Дослідження показало, що заняття Kangoo Jumps впливають на підвищення фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку. Слід відзначити, що найкращі показники фізичної підготовленості були за такими тестами як «нахил тулуба вперед з положення сидячи» та «піднімання тулуба в сід».

### **Література.**

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – №1. – С. 80–86.
2. Кашуба В. А. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – С. 32–37.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.І. – К., 2005. – 164 с.
4. Мартынюк О.В. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой / О. Мартынюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 4 (54). – С. 73–78.
5. Москаленко Н., Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 97-100.

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чеверда А.О., Примасюк В.С., Галета М.О.

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

**Вступ.** Однією з найважливіших проблем сьогодення в Україні є істотне погіршення стану здоров'я дітей, зокрема, старшого дошкільного віку [5]. Дослідниками зазначається, що суттєвий вплив на поширеність захворювань серед дітей старшого дошкільного віку мають «хвороби цивілізації», а саме: залежність від «екранних» технологій, нездорове харчування, недостатня рухова активність [2].

Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес оздоровчих занять старших дошкільників, заснованих на різних видах рухової активності [4]. Для даного контингенту одним із найпопулярніших видів рухової активності є спортивний танець [3]. Однак, використання елементів спортивного танцю у фітнес-програмах для дітей старшого дошкільного віку обґрунтовано недостатньо [1].

**Мета дослідження** – проаналізували особливості фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, спрямованої на підвищення показників їх фізичного стану.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; антропометричні методи; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована за блочним принципом і включає 5 блоків: хореографічний (вивчення естетично-виразних положень тулуба; формування правильної постановки позицій ніг, рук); коригувальний (використання вправ на фітболах, з резиновими амортизаторами, вправи на нестабільних платформах, партерну гімнастику); ігровий (ігри, забави, естафети); танцювальний (включав танцювальну абетку та елементи танцювальних рухів, основи навчання танцям латиноамериканської та європейської програм); змагальний (включав участь у клубних змаганнях).

Результативність запропонованої програми досліджувалася в процесі перетворювального педагогічного експерименту на базі танцювального клубу «Супаданс», тривалість якого склала 9 місяців.

За результатами експерименту зафіксовані зміни в бік нормалізації співвідношення довжини й маси тіла для хлопчиків і дівчаток, що виявилися статистично значущими ( $p < 0,05$ ). На 13 % зросла частка дівчаток з гармонійними пропорціями тіла, а в хлопчиків це збільшення склало 9 %.

Рівень стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку підвищився. Серед дівчат на 17 % у сагітальній площині, у фронтальній площині – на 16 %. Такі зміни обумовили збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дівчат, що займаються спортивними танцями на – 16 %.

Розрахунки показали збільшення стану біогеометричного профілю постави хлопчиків у сагітальній площині, де оцінка зросла на майже 7 %. Стосовно фронтальної площини, то середньо груповий показник зріс. Заразом після експерименту оцінка стану біогеометричного профілю постави хлопчиків статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшилась на 8 %.

Виявлені зміни показників діяльності ССС обумовили зменшення величини індексу Робінсона: на 10% і 7% у дівчаток і хлопчиків відповідно, що свідчить про вдосконалення максимальних аеробних можливостей організму обстежених.

Вдалося зафіксувати й сприятливі зрушення в показнику фізичної роботоздатності дівчаток – індексу Руф'є, який наприкінці експерименту зменшився на 22 %. У хлопчиків покращення склало 20 %.

Час затримки в пробі Штанге збільшився на 10 %, а час затримки дихання в пробі Генча – на 8 %, що також свідчить про статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення стану дихальної системи учасників експерименту.

Позитивними були також зміни і у показниках фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Сила м'язів ніг та швидкісно-силові здібності обстежених дітей за період експерименту суттєво зросли. Щодо оцінки швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще збільшення середньостатистичних показників і дівчаток, і хлопчиків ( $p < 0,05$ ).

Ефективність запропонованої програми проявилась під час оцінки координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського до і після експерименту. У дітей виявлено статистично значущі прирости середнього показника в тесті із заплющеними очима, який склав 6 % і 4 % у дівчаток і хлопчиків відповідно. Крім того збільшився час утримання статичної пози з розплющеними очима дівчатками на 2 %, а хлопчиками – на 8 %.

Після завершення експерименту з'явилась частка дітей, що характеризуються високим рівнем витривалості.

Крім того підтвердилось, що швидкісні здібності учасників експерименту після його завершення зросли.

Також запропонована програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. Зауважимо, що статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зростання координаційних здібностей при виконанні тестових вправ.

Відзначимо, що заняття за запропонованою програмою позитивно вплинули на почуття ритму дітей 5-6 дітей.

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив встановити, що рухова діяльність є основоположною у дошкільному віці. Встановлено, що інтерес до традиційних форм організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку знижується. Фітнес задовольняє потреби особи в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності.

За результатами експерименту зафіксовані зміни в бік нормалізації співвідношення довжини й маси тіла для хлопчиків і дівчаток. Зафіксовано сприятливі зрушення в показнику фізичної роботоздатності дівчаток – індексу Руф'є, а також у показниках дихальної системи учасників педагогічного експерименту. Покращення також відзначалося за показниками фізичної підготовленості дітей.

Отримані результати дають підстави вказати на ефективність авторської програми й доводять адекватність застосовуваних засобів, а також дозволяють її рекомендувати для впровадження у практику роботи фітнес-центрів, танцювальних клубів, закладів позашкільної освіти.

### **Література.**

1. Андрєєва О, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;3:29-32.
2. Кашуба В, Носова Н, Коломієць Т, Бондар О, Лісовський Б. Апробація карти скринінг-контролю біогеометричного профілю постави дітей дошкільного віку в процесі фізичної реабілітації. Вісник Прикарпатського університету. 2019;34:45-52.
3. Томенко ОА, Старченко АЮ. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія [монографія]. Суми : Вид-во; 2016. 169 с.
4. Чаговець А. І. Гармонійне виховання дітей у культурно-освітньому просторі закладу дошкільної освіти: методологія, теорія, практика: монографія. Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС»; 2018. 348 с.
5. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. Нова педагогічна думка. 2017;2(90):64-8.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Шапшал С.В., Ільїн В.М.

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

Психологічний стан є результатом динаміки психічних процесів, специфіки їх протікання і взаємодії. Безперервно змінюючись, психологічні стани супроводжують протікання всіх психічних процесів і видів діяльності людини, надаючи при цьому вплив на успішність виконання даної діяльності. Психологічний стан взаємодіє з соматичними функціями організму. Особливою формою психологічного стану людини є його психоемоційний стан. Одним з проявів психоемоційного стану є тривожність. При дослідженні тривожності в психофізіології виділяють дві її складові: ситуативну тривожність - певний емоційний стан людини в поточний момент часу і особистісну тривожність - властивість особистості постійно виявляти дане стан [1]. Ситуативна тривожність виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю і динамічністю в часі. При високій ситуативній тривожності спостерігається зниження уваги, погіршення відтворення інформації, а іноді і порушення складнокоординованої рухової діяльності. На відміну від реактивної тривожності, висока особистісна тривожність може бути пов'язана зі схильністю до невротичних конфліктів, з можливістю появи емоційних і невротичних розладів [2]. Прояви ситуативної та особистісної тривожності тривожності тісно пов'язані з проблемою надійності діяльності людини, яка залежить від фізичних і морфофункціональних властивостей організму і їх взаємодії, а також від організації механізмів життєдіяльності при впливі комплексу екстремальних факторів [9].

Сучасний спорт є моделлю діяльності людини, при якій рівень функціонування систем його організму знаходиться в зоні граничних напружень [8]. Заняття спортом пред'являють підвищені вимоги до різних функціональних систем організму спортсмена. Фізичні та психоемоційні перевантаження супроводжують заняття будь-яким видом спорту. В даний час надається велике значення комплексному дослідженню функціональних можливостей спортсменів різних видів спорту з урахуванням їх психологічних та психофізіологічних станів. У той же час, психофізіологічні і нейрофізіологічні особливості організму спортсменів взагалі, і боксерів зокрема, до теперішнього часу вивчені недостатньо і тому ці дослідження та пов'язаних з ними проявів ситуативної і особистісної тривожності, які визначають надійність спортсменів, дуже важливі [10].

Так в нечисленних роботах показано, що боксери вищої кваліфікації відрізняються зниженими показниками ситуативної, особистісної тривожності і рівнем нейротизму [6], також у них менш виражена фізична і непряма агресія в порівнянні з боксерами-розрядниками [12]. При оцінці ситуативної тривожності спортсменів різних кваліфікаційних груп виявлено, що серед кандидатів в майстри 12,5% мали низький рівень відповідного показника, 62,5% - середній, 25% - високий. Середній рівень особистісної тривожності відзначений у 75% кандидатів в майстри спорту і 55,6% майстрів спорту, низька особистісна тривожність у 25% і 44,4%, відповідно. Знижені показники особистісної тривожності свідчать про здатність контролювати свою поведінку, здатності протистояти психічному стомленню і розвитку психічної напруженості. У групі спортсменів екстракласу виявлені особи виключно з низьким рівнем ситуативної тривожності.

З ростом спортивної майстерності єдиноборців врівноважуються процеси збудження і гальмування, що створює передумови для високої точності техніко-тактичних дій [7].

Також були виявлені психоемоційні особливості боксерів залежно від їх вагової категорії. Найменш виражений рівень нейротизму, особистої та ситуативної тривожності виявлено у спортсменів, які відносяться до середньої вагової категорії, що дозволяє характеризувати їх як найбільш врівноважених в психоемоційному плані. У групі єдиноборців легких вагових категорій виявлено яскраво виражене переважання флегматиків і холериків. Тоді як серед єдиноборців, що

відносяться до середніх і важких вагових категорій, більшість мають тип темпераменту «флегматик» і «сангвінік» [4].

Спортсмени з більшою врівноваженістю нервових процесів відрізняються кращими можливостями перцептивного сприйняття та переробки інформації ніж спортсмени з високим рівнем психоемоційної напруги. Швидкість сенсомоторного реагування залежить від рівня емоційної регуляції [3]. Значний вплив на адаптаційні процеси надає фактор успішності і неуспішності діяльності. Успіх благотворно впливає на подальшу діяльність спортсменів, і в той же час неуспішність діяльності знижує адаптаційні можливості психіки, діючи як додатковий стресор [5]. Також важливий фактор для продуктивної діяльності боксерів це мотивація, від якої залежить наполегливість в досягненні мети [11].

Очевидно, виявлені відмінності можна використовувати з метою оцінки стресостійкості спортсменів-боксерів, здатності переносити тренувальні та змагальні навантаження і для прогнозування успішності діяльності атлетів. Виявлені відмінності підтверджують необхідність психологічного супроводу тренувально-змагального процесу висококваліфікованих спортсменів з метою підтримки високої працездатності і зростання спортивної майстерності.

### **Література.**

1. Афтанас Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. Новосибирск: СО РАМН. 2000. 126 с.
2. Вербицкий Е.В. Психофизиология тревожности. Ростов н/Д: изд-во Рост. ун-та. 2003. 192 с.
3. Коробейникова ЛГ. Детерминанта психофизиологического состояния у спортсменов высокой квалификации с различными эмоциональными характеристиками. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2011;(4):94-7.
4. Крикуха ЮЮ. Психофизиологический статус квалифицированных борцов греко-римского стиля. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015;(3):77-83.
5. Кутергин НБ, Горбатенко АВ. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов. Вестник БелЮИ МВД России. 2011;(1):49-50.