

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



## ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «СТУДЕНТСЬКА НАУКА В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: СУЧАСНІ ТРЕНДИ»



присвячені 90-річчю  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України

03 квітня 2020 року

КИЇВ, Україна

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



Міністерство освіти і  
науки України



Національний  
університет фізичного  
виховання і спорту  
України



Спортивний комітет  
України

## «СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»



**ЧАСТИНА І:  
XIII МІЖНАРОДНА СТУДЕНТСЬКА КОНФЕРЕНЦІЯ  
03 квітня 2020 року**

**КИЇВ, Україна**

## ВІТАЛЬНЕ СЛОВО



### ВІТАННЯ

#### РЕКТОРА

**Національного університету фізичного виховання і спорту України**

**Євгенія Імаса**

*В усі часи саме здорові тілом і духом люди склали опору суспільства, адже спорт загартовує волю й характер. Прийміть мої найщиріші вітання з 90-річчям нашого навчального закладу, який на протязі всіх років свого існування був колыскою фахівців із збереження та відновлення здоров'я людини, al-tamater для багатьох поколінь спортсменів найвищого класу, які гідно представляли нашу державу на змаганнях різного рівня.*

*Бажаю вам у ці непрості часи для всього світу міцного здоров'я, нескінченної енергії, наполегливості, натхнення у здійсненні всіх починань та задумів, нових спортивних звершень, творчих та професійних здобутків, успіхів у навчанні, віри у велике майбутнє українського народу!*



### ВІТАННЯ

**Проректора з науково-педагогічної роботи**

**Національного університету фізичного виховання і спорту України**

**Борисової Ольги**

*Щиро вітаю Вас з нагоди проведення Міжнародної наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство», яка присвячена 90-річчю Національного університету фізичного виховання і спорту України.*

*Думати глобально, діяти локально – цей девіз сучасності вимагає конкретних та активних дій від кожного фахівця. Оскільки лише в невинному творчому пошуку можна досягти вершин розвитку особистості. Соціум сьогодення, наразі як ніколи, практично в усіх галузях потребує творчих, креативних, цілеспрямованих та вмотивованих на досягнення результату особистостей. Саме тому в вищі навчальні заклади освіти повинні реагувати та ефективно відповідати на запити та виклики громад. В зв'язку з цим першочергове значення мають в сучасних умовах проведення студентських конференцій та семінарів із використанням всіх сучасних інформаційно-комунікативних технологій.*

*Сподіваємося, що проведення конференції стане важливим кроком на шляху до обміну знаннями в сфері фізичної культури і спорту, підтримки бадьорого духу та бажання пошуку інновацій важливих для практичної діяльності майбутніх фахівців України та зарубіжжя.*

*Бажаємо всім учасникам конференції плідної праці та подальших творчих та професійних пошуків!*





## **ВІТАННЯ**

**Голови студентського наукового товариства  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
Нагорної Вікторії**

*Комплексний Міжнародний захід «Студентська наука в сфері фізичної культури і спорту: сучасні тренди», що присвячений 90-річчю Національного університету фізичного виховання і спорту України, є непересічною подією для розкриття наукового і творчого потенціалу студентської молоді.*

*Проведення заходу такого масштабу підтримує та розвиває дослідницьку діяльність студентів, створює всі умови для наукового пошуку, спілкування з ученими світового рівня, плідного обміну думками, оригінальними ідеями, творчими здобутками та урізноманітнює форми індивідуальної роботи з обдарованою студентською молоддю.*

*Бажаю усім учасникам конференції почерпнути якомога більше корисної інформації для здійснення своїх наукових ідей та творчих задумів.*



# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



Міністерство освіти і  
науки України



Національний  
університет фізичного  
виховання і спорту  
України



Спортивний комітет  
України

## ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ КОМПЛЕКСНИХ МІЖНАРОДНИХ ЗАХОДІВ «СТУДЕНТСЬКА НАУКА В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: СУЧАСНІ ТРЕНДИ»,

присвячені 90-річчю

Національного університету фізичного виховання і спорту України

03 квітня 2020 року

КИЇВ, УКРАЇНА

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



Міністерство освіти і  
науки України

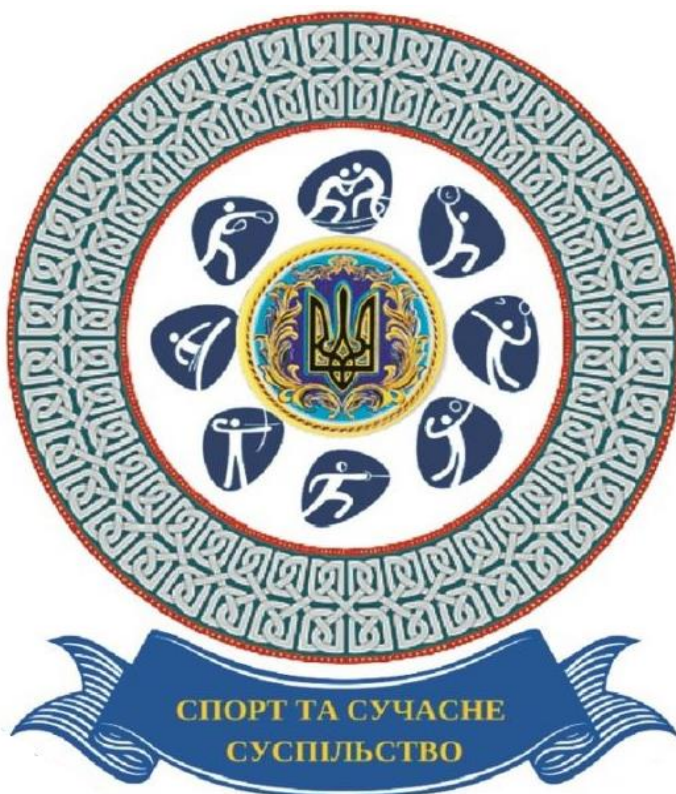


Національний  
університет фізичного  
виховання і спорту  
України



Спортивний комітет  
України

## ХІІІ МІЖНАРОДНА СТУДЕНТСЬКА КОНФЕРЕНЦІЯ «СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»



ЧАСТИНА І

03 квітня 2020 року

КИЇВ, УКРАЇНА

«Спорт та сучасне суспільство» : Матеріали XIII Міжнародної студентської конференції [Збірка матеріалів Комплексних міжнародних заходів «Студентська наука в сфері фізичної культури і спорту: сучасні тренди», присвячених 90-річчю Національного університету фізичного виховання і спорту України]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 03 квітня 2020. Частина I. 260 с.

### **Редакційна колегія:**

- Борисова О.В.** проректор з науково-педагогічної роботи; д. фіз. вих., професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
- Гончаренко Є.В.** к.фіз.вих., декан тренерського факультету, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ; декан тренерського факультету
- Когут І.О.** голова Вченої Ради Науково-дослідного інституту НУФВСУ; д. фіз. вих., професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
- Матвеев С.Ф.** завідувач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ
- Нагорна В.О.** к. фіз. вих. і спорту, доцент кафедри спортивних ігор НУФВСУ
- Юденко О.В.** головний редактор збірника студентських наукових робіт; доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту НУФВСУ, канд.пед.наук, заст. Завідувача кафедри з наукової роботи

Збірка містить наукові праці, що присвячені висвітленню різних історичних, організаційно-управлінських, правових та економічних аспектів та засад розвитку фізичної культури і спорту; актуальних проблем підготовки спортсменів; теоретико-прикладним питанням реалізації олімпійська освіти.

Наукові статті збірки представляють інтерес для студентів, викладачів та фахівців, професійна діяльність яких відповідає шифрам спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

## ЗМІСТ

Стор.  
7

### Секція 1. Історичні, організаційно-управлінські, правові та економічні засади розвитку фізичної культури і спорту

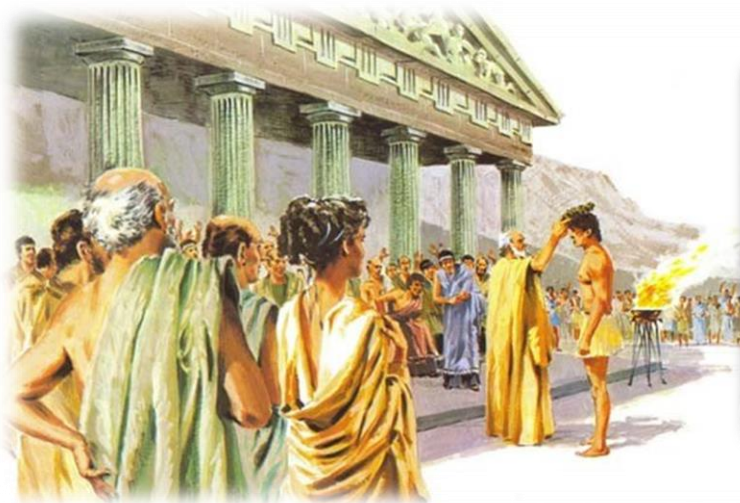
<i>Назва роботи</i>	<i>Автор (-и)</i>	
Application of virtual reality technologies in the progress of training of sportsmen	<i>S. Bekar, S. Zavgorodniy</i>	8
The educational programs for billiard coaches in European countries	<i>V. Skvortsov, I. Skorokhodova, A. Mytko, V. Nagorna, Baić Mario</i>	12
Здійснення фізичного виховання дітей дошкільного віку в процесі проведення лижних прогулянок	<i>Д.І. Авраменко, С.А. Титаренко</i>	19
Психолого-педагогічні умови формування позитивного ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку	<i>А.В. Антупенко; С.А. Титаренко</i>	23
Особливості трансферних переходів гравців у футболі (на прикладі Європи)	<i>Д.С. Бабенко, Є.А. Шитікова, С.Ф. Матвєєв</i>	27
Маркетингові інновації в фітнес-індустрії	<i>В.С. Бакалінська, О.І. Попрозман</i>	33
Про інноваційні форми вивчення мотивації осіб з травматичними ураженнями опорно-рухового апарату до спортивно-оздоровчої діяльності в пул-більярді	<i>А.С. Білоус, О.П. Павленко, О.В. Юденко, Е.В. Дьомін</i>	38
Студентський спорт в Наддніпрянській Україні впродовж ХІХ – початку ХХ століття	<i>А.С. Болотіна, Н.Д. Соколова</i>	46
Специфічні ознаки арбітражу на етапі початкової підготовки	<i>Н.В. Волощук, Є.А. Шитікова, С.Ф. Матвєєв</i>	51
Футбол як ефективний засіб фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів	<i>І.В. Гевчук, О.В. Юденко, С.В. Бойченко В.В. Шевченко</i>	54
Розвиток вольових якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом рухливої гри	<i>С.В. Гниденко, С.А. Титаренко</i>	61
Управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті	<i>А.О. Данильченко, О.І. Попрозман</i>	65
Особливості менеджменту в спортивній діяльності	<i>Е.Р. Дирда, Л.В. Калита</i>	69
Дослідження інтересів школярів до різних видів активностей	<i>Б.І. Дриган, І.С. Матвієнко</i>	74
Оцінка мотивації до занять східними єдиноборствами українських спортсменів з порушенням слуху з використанням інноваційних технологій	<i>О.М. Земечев, І.І. Прима, О.В. Юденко</i>	77
Контроль психологічної готовності кваліфікаційних більярдистів до головних змагань макроциклу	<i>А.А. Клестов, А.О. Митько, О.В. Борисова, Нагорна В.О.</i>	82
Проблеми менеджменту у спортивній діяльності в умовах	<i>І.Є. Клименко,</i>	86



комерціалізації інфраструктури фізичної культури та спорту	<i>О.І. Попрозман</i>	
Особливості проведення змагань з марафону в Україні	<i>Д.П. Ковальчук,</i>	90
	<i>К.В. Краснянський</i>	
Формування та розвиток комуніації та комункабельності	<i>С.Т. Кошляк,</i>	95
спортивних фахівців	<i>Л.В. Калита</i>	
Роль стейкхолдерів для спортивних організацій	<i>А.В.Кралев,</i>	100
	<i>О.І. Попрозман</i>	
Міжнародний досвід фінансування сфери фізичної культури і	<i>М.Є. Лановенко,</i>	104
спорту	<i>Л.В. Калита</i>	
Соціальна інтеграція дітей з інвалідністю засобами фізичної	<i>К.В. Липова</i>	107
культури і спорту	<i>В.Л. Маринич</i>	
Обґрунтування застосування засобів відновлення у учасників	<i>В.І. Лукаш,</i>	111
війсьових локальних конфліктів в програмах фізкультурно-	<i>В.А. Ігнатенков</i>	
спортивної реабілітації	<i>О.В. Юденко</i>	
	<i>Н.М. Крушинська</i>	
Особливості лідерства в фізкультурно-спортивних організаціях	<i>К.А. Мазур,</i>	118
	<i>Л.В. Калита</i>	
Стратегічний менеджмент у спорті	<i>Р.В. Мазур,</i>	122
	<i>О.І. Попрозман</i>	
Сучасні тенденції в управлінні розвитком неолімпійським	<i>О.А. Макаренко,</i>	126
спортом	<i>Т.А. Кропивницька</i>	
Проблеми матеріально-технічного забезпечення змагань	<i>А.О.Пархоменко,</i>	130
стрілби з луку	<i>К.В. Краснянський</i>	
Початковий відбір та прогнозування обдарованості юних	<i>Н.О. Руснак,</i>	135
більярдистів 7-9 років	<i>Л.В. Жигайлова,</i>	
	<i>О.В. Борисова,</i>	
	<i>В.О. Назорна</i>	
Тенденції розвитку світового професійного футболу	<i>А.І. Садовський,</i>	141
	<i>Є.А. Шитікова,</i>	
	<i>С.Ф. Матвеев</i>	
Футбольні клуби Європи: аналіз джерел доходів і витрат клубів	<i>О.С. Скірто,</i>	144
	<i>Ю.І. Бутенко</i>	
Волонтерський рух в адаптивному спорті	<i>О.В. Степанюк,</i>	148
	<i>І.О. Козут</i>	
Формування просторової орієнтації у старших дошкільників	<i>С.А. Титаренко</i>	153
засобом рухливої гри		
Історичні аспекти та особливості змагальної діяльності	<i>І.Р. Шерстюк,</i>	158
гімнасток в групових вправах	<i>Н.Г. Долбишева</i>	
<b>Секція 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів</b>		164
Планування навчально-тренувального процесу спортсменів, які	<i>Є.А. Білозерська,</i>	165
спеціалізуються в роликовому спорті, в групах спеціалізованої	<i>О.С. Холодова</i>	
підготовки		
Формування техніки володіння скакалкою в гімнастиці	<i>О.О. Бутенко,</i>	170
художній на етапі попередньої базової підготовки	<i>Ю.М. Сялямін</i>	
Особливості вибору ігрового амплуа в волейболі з урахуванням	<i>А.О. Васильєва,</i>	176
специфіки змагальної діяльності кваліфікованих гравців	<i>С.М. Скрипка,</i>	
	<i>О.Л. Шльонська</i>	
Передумови формування стійкої техніки спортивної ходьби в	<i>О.О. Виноградова,</i>	182
умовах втоми	<i>Г.О. Лопатенко</i>	
Методика вдосконалення координаційних здібностей у юних	<i>І.С. Гончаренко,</i>	185
спортсменів спортивно-бальних танців 6-7 років	<i>В.В. Воронай</i>	

Проблема наявності кваліфікованих тренерів-менеджерів	<i>І.В. Грищенко, М.М. Приймак</i>	189
Формування мотивації у спортсменів до занять фехтуванням на початковому рівні	<i>О.Д. Джорджевич В.В. Чухловіна</i>	192
Сучасний стан питання оцінки когнітивних здібностей спортсменів у спортивних хединоборствах	<i>О.Л. Довганінець, І.М. Кірпа, Г.Г. Саава, Г.В. Коробейніков</i>	197
Підвищення аеробних можливостей кваліфікованих бігунів на середні дистанції в річному циклі підготовки	<i>Н.М. Крушинська, Я.Б. Тютюник</i>	202
Особливості психофізичної підготовленості спортсменів 8-10 років до змагань з фігурного катання на ковзанах	<i>Н.В. Кущенко, В.А. Савенков</i>	207
Спортивні танці як сфера спорту та мистецтва	<i>А.Р. Лавров, І.В. Фольварочний</i>	211
Захоплення та спортивні потреби молодших школярів як інформаційна основа для формування мотивації до занять баскетболом	<i>Н.В. Лісничка, Я.В. Чепель, С.Є. Шутова</i>	214
Кіберспорт: стороннє програмне забезпечення в онлайн іграх та боротьба з ним	<i>І.А. Лут; Ю.О. Юхно</i>	219
Вікова динаміка відбору і орієнтації в плаванні	<i>Є.І. Пастухов, Ю.Г. Шульженко, Є.А. Пінчук</i>	223
Перетренованість у фігурному катанні	<i>А.В. Петронюк, Л.О. Драгунов</i>	227
Адаптивна фізична культура як один з найбільш дієвих засобів реабілітації військовослужбовців з інвалідністю	<i>К.Ю. Пироженко, І.О. Козут</i>	229
Критерії оцінки координаційних здібностей у кваліфікованих волейболісток	<i>В.П. Полушкіна, О.Л. Шльонська</i>	234
Особливості використання методу колового тренування на етапі початкової підготовки в тенісі у дитячо-юнацькій спортивній школі	<i>В. Саєнко, В. Філінська, Г.В. Петренко</i>	239
<b>Секція 3. Олімпійська освіта:</b>		243
<b>теоретико-прикладні питання реалізації</b>		
Адаптивні реакції вегетативної нервної системи у вивсококваліфікованих спортсменів, займаючихся вольною боротьбою	<i>М.Б. Бауржан, К.Б. Абзалиєв, С.Ф. Беркинбаєв, Ж.М. Андасова, Б.Т. Мухамадієв</i>	244
Роль тренера в психологічній підготовці у позашкільній роботі з фізичної культури і спорту	<i>Ю.В. Жигайлова, Т.Л. Полулященко</i>	247
Формування в старших дошкільників здорового способу життя засобом українських народних ігор	<i>Т.Г. Пустинник</i>	254

**СЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ,  
ПРАВОВІ ТА ЕКОНОМІЧНІ ЗАСАДИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**



# APPLICATION OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TRAINING OF SPORTSMEN

*S. Bekar, S. Zavgorodniy*

National University of Ukraine on physical education and sport – *Vancouver Film School*  
Kyiv, Ukraine – Vancouver, Canada

**Relevance.** Physical education and sports occupy a leading place in human life. Every year, the number of sports and motor activity is constantly increasing. One of the important issues is the rationalization and enhancement of the training of athletes to increase their athletic performance. At the same time, information and computer technologies are developing rapidly. Currently, virtual reality technologies that are used for entertainment and communication are being actively developed, but have the potential to be used in other areas of activity.

Therefore, the question arises regarding the study of the prospects of the use of virtual reality technologies in the preparation of athletes.

**The purpose of the study** is to explore the prospects of using virtual reality technology in the preparation of athletes.

**Objectives of the study:** 1) To analyze the mechanisms of work of virtual reality technologies; 2) Highlight the advantages and disadvantages of using virtual reality technology in the process of training sportsmen.

**Research methods and organization.** Analysis, synthesis, comparison, compilation of specialized literature and the Internet were used to solve these tasks; video analysis; pedagogical observation.

**Results of the study and their discussion.** Today's society is experiencing rapid development rates and is continuing to grow. The active development of information technology has led to the emergence of a large number of various forms of information exchange, remote technologies, cloud technologies and others. Among the most progressive are the augmented reality (AR) and virtual reality (VR) technologies.

Virtual reality is a new technology of non-contact information interaction, which realizes with the help of multimedia environment the illusion of direct presence in real time in the stereoscopically presented «screen world». Such

computer systems constantly create the illusion of «location» of the user among objects of the virtual world. To date, VR technologies are actively developing, both in technology and in terms of expanding the scope of this technology.

The classic VR system includes goggles, hand controllers (through which all avatar manipulations are performed), and cameras (1 to 5) that track user movement in space. However, this scheme has some disadvantages: 1) User movements are limited in space; 2) The system reads only the movement of controllers and glasses in space; 3) Protection symptoms may occur because there is a discord between what the user sees in glasses and the movement of his or her body.

Currently, more advanced virtual reality systems are available – full body VR (full body virtual reality virtual reality system). It is represented by an electronic unit, which is worn as a backpack, to which hand controllers and trackers located on the feet are connected. Also, on the premises are cameras that will track the movement of the user. By changing the number of cameras, you can increase or decrease the area of the room where the action takes place, change the geometry of the room (the presence of walls, stairs, tunnels, etc.).

This system got rid of the disadvantages associated with limitations in space and the actions tracked by the system. And that is a big advantage, there are no symptoms of motion sickness, because the user hasn't got dissonance between the visual and motor information.

VR-technology is an effective and popular means of remote communication which can be used both for fun and for learning, and even training athletes. Modern VR systems can be tailored to various sports, the presence or absence of additional inventory or projectile. It only remains to develop specialized software for the relevant sport and the specific role of the athlete.

For the effective use of VR-technologies in the preparation of athletes requires full authenticity and realism not only visual information but also those actions that happen to an athlete. For example, the Studio NIX (Ukraine) presented the project aimed at the training of professional players in American football for a role as a quarterback. It is necessary to consider the technical and programmatic components

of this project. Technically, the VR system includes glasses, which are worn on the player, trackers on the ball and the hands of the player and cameras that are located throughout the room. In this case, you can use a small area of space for training, as the player will see the field in the glasses and tossing the ball into the net in front of him. Another integral part is the software, which can be divided into 4 main components: 1) The formation of all the basic mechanisms of the program; 2) The animation of «avatar» and the spectrum of their action; 3) Creating and configuring the artificial intelligence team of the athlete and opponents; 4) The production of visual content of the program.

The first priority is to write software program code where will be described the basic mechanisms of work and interaction of all components of the prescribed physics of movement. In the future this code will be possible to add all the necessary components or to modify when conditions change the training process, changes the position of the player or number of players.

Main task of creation of animation of «avatar» is to create the most realistic reflection of the physical actions that would be perceived by the player. For this purpose, recording the athlete's movements through motion capture system and further processed through the mechanism of root-motion animation. This approach allows us to create the most accurate animation of an athlete running, catching ball, interceptions, etc.

The next step required is the creation and configuration of artificial intelligence. Because only one athlete takes part in work of the required number of athletes is filled with fake players who are subject to the principles of the program. However, for maximum authenticity of work it is necessary a team player and a team opponents, constantly reacting to the actions of the player and tried to intercept the ball and take it away from the player, knock a player etc.

The Important point is the reaction of the opponent team, because the team player will perform a specific tactical scheme that trains. However, from the player's actions will depend on at which point of the pad member of the team will get the ball, in which time and depending on the placement of the opposing team.

The final component is the creation of a visual design program. However, it is important not create a full copy of the real world, and the most accurate transfer of information to the player about the distance to other players, speed of movement, the trajectory of their movement etc. Also, during the training, it will be possible to simulate various weather conditions, corresponding to the area which will host the game, adapting the program and altering its components.

In analyzing the presented VR-system, a number of key advantages and disadvantages of its use in the preparation of athletes were identified (*table 1*).

*Table 1*

**Advantages and disadvantages of using virtual reality technology  
in the process of training sportsmen**

<b>Advantages</b>	<b>Disadvantages</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opportunity to train with one athlete.</li> <li>• Reduced training costs.</li> <li>• Training can be done outside the stadium in small rooms.</li> <li>• Ability to train remotely and control training.</li> <li>• Ability to train specific tactical schemes for a specific player.</li> <li>• Ability to simulate different conditions of competition (weather, playground).</li> <li>• The ability to adapt the system to different sports or other players.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• There is no improvement in team interactions between athletes when training one athlete.</li> <li>• To modify the program to a different player or sport, you need to make a lot of changes to the program code.</li> <li>• Tactical training is the main training area.</li> <li>• There is no physical contact with the opponent.</li> <li>• There is no database of recorded animations of athletes' movements in various sports.</li> </ul>

**Conclusions.** This virtual reality technology, in conjunction with specialized software, has great potential for use in the training process of athletes. While there are significant drawbacks, they can be corrected in the future with further improvements to the system. Application of the system for training several athletes in different parts of the world. In the future, a specialized database can be created with recorded animations of athletes of different roles in different sports, which will quickly adapt the program to another athlete.

**Literature:**

1. Svistelnyk I.R. Organizational aspects of informational support of higher educational institutions of physical culture: author's abstract. dis for obtaining sciences. Candidate degree in physical education and sports: specialty. 24.00.02

- «Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population». Lviv, 2007. pp. 3.
2. Selivanova T.H. Information technology education. *Contemporary Olympic sports and sports to all: VII International sciences Cong: Materials Conf.*, May 24-27, 2003 M., 2003. Vol. 3. pp. 332- 333.
  3. Filenko L.V. Informatization of the educational process of higher educational institutions of physical culture taking into account cognitive qualities of students: author's abstract. dis for obtaining sciences. Candidate degree in physical education and sports: specialty. 24.00.02 «Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population». Kharkiv, 2007. 20 p.
  4. Chukhlantseva N. Application of information technologies in the field of physical culture and sports. *Sports Science of Ukraine*. 2016. No. 3 (73). Pp. 21-25.
  5. Tzetzis G., Votsis E., Kourtessis Th. The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self-confidence of young athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2008. Vol. 7. P. 371–378.
  6. Woolley Benjamin. *Virtual Worlds: A Journey in Hype and Hyperreality*. Oxford: Blackwell, 1992.

## **THE EDUCATIONAL PROGRAMS FOR BILLIARD COACHES IN EUROPEAN COUNTRIES**

*Skvortsov Viacheslav, Skorokhodova Ielyzaveta, Mytko Artur*  
*National University of Ukraine of Physical Education and Sport*  
*Nagorna Viktoriia, Ph.D.,*  
*National University of Ukraine of Physical Education and Sport, Kiev, Ukraine*  
*Prof. Baić Mario, Ph.D.*  
 Faculty of Kinesiology, University of Zagreb (Croatia)

**Abstract.** Varnaliy Z.S. considered entrepreneurship as a special type of management, where the entrepreneur rationally combines the factors of production on an innovative basis and personal responsibility, organizes and manages production in order to generate income [8]. Today, quite progressive and financially profitable for entrepreneurs form of educational process in various fields are courses, the material



of which has a narrow specialization. Especially relevant is the possibility of using such training material in online courses in the current problem of quarantine. An urgent problem in the development of innovative educational programs in the field of sports, in particular in the pool, has led to the formation of demand for this product around the world [1-7]. That is why it is logical to join specialized courses with the activities of an international organization that provides status and advertises products.

Past experiences during European pool-billiard tournaments showed how necessary it is to count on qualified tournaments leaders, referees on a technical and socio-educative point of view. For that purpose, the European Pocket Billiard Federation (EPBF) has organized these the Educational Program as a guideline on organization international referee, tournament leader and coaches courses as often as requested and necessary.

The mission of the EPBF Educational Program is to develop billiard sport and its volunteers; Tournament Leaders, Referees and Coaches through programs that advance efficiency of the tournament crew and long-term work-force by investing in regional and national education and research partnerships. The aim of the present program is to define the working basis for sport development within the EPBF.

**The purpose of the work** – to develop an effective educational program for pool coaches in Europe.

**Methods of research:** theoretical analysis and generalization, pedagogical observation, methods of mathematical statistics.

**Results.** Recognising that the resources and effort involved in developing an education program may be beyond capabilities on a national level, the EPBF operates a Coaches Education and Educational Program which is available as a service to Member Federations and individuals which would like to make use of it.

Coaches are appointed by the EPBF Coach Instructor and are responsible for education and coaching athletes.

The Certification System features four levels of courses operating in English language. For each course level the EPBF provides a standard syllabus, qualified lecturers and the necessary learning support materials.

Individuals interested in attending a Level I and Level II course should contact their National Federation. Level III and Level IV courses are normally staged at the EC's and are designed for a smaller number of coaches who will have specialist duties within their Federation.

To be entitled to qualify for the EPBF Coach Course, the candidate must have following requirements: the candidate must be at least 18 years old; successfully pass the EPBF Rules Course; fluent in English language; knowledge of basic computer skills; leadership and team work; be in good standing with the National Federation, the EPBF Member; must be registered by his own National Federation; must present the Certificate of good conduct from police department in country of residence.

Coaches must be registered with the EPBF through the National Federation. The license given by the EPBF lasts for two (2) sports seasons. EPBF Coach should be aware of the process by which any acts of misconduct, or indiscipline in relation to their license, will be dealt with by the EPBF and/or National Federation.

With the introduction of the Level I in the Education Program, there is the opportunity to emphasise and develop the educational aspects of Kids' Billiard and Teens' Billiard. The new Level I will produce qualified Youth Coaches who will not only be able to train and prepare young children for U17 competitions but also provide the 'bridge' to 'real' pool-billiard.

Youth Coaches will be competent and able to take the kids through to the youth programmes of training and competition relevant to U19 competitions. To make the most efficient use of resources and ensure the optimum application and activity, Level I courses will be conducted at locations in the countries of Member Federations, using EPBF accredited Level I Lecturers and standardised course materials.

The Level II course is intended to train coaches for effective work with youth and beginner athletes. The Level II syllabus covers all event groups and emphasises the practical skills of coaching. At the same time, the Level II course provides a theoretical base which is sufficient to allow coaches to continue learning, either

through their own efforts or within the structure of the EDP. Entry for the Level II is granted to successful and active Level I coaches.

To make the most efficient use of resources, Level II courses will be, as for Level I, conducted at locations in the countries of the Member Federations, using EPBF accredited Level II Lecturers and standard course materials. The course structure and timetable for Level II courses are flexible (provided certain specified requirements are met) in order to adapt to local conditions. The norm will be for a 4-day residential course.

*Table 1*

### LESSONS PLAN

TOPIC	TOTAL	LECTURE	PRACTICAL	RULES	THEORY EXAM	PRACTICAL EXAM	INDIVIDUALL WORK
LEVEL I							
RULES COURSE EXAM	2				2		
COMPETITIONS AND ITS STRUCTURE AND TYPES	2	1		1			3
TYPES OF PREPARATION IN BILLIARD SPORT	2	2					10
TECHNIQUE	10	1	5			4	20
EXERCISES IN BILLIARD PROGRAMS	6	1	4		1		10
METHODIC OF TEACHING DIFFERENT GROUPS OF PLAYERS	8	2	4			2	20
BEHAVIOR OF COACH AND MOTIVATION DIFFERENT GROUPS OF PLAYERS	6	2	2		2		5
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>60</b>

*Table 2*

### LESSONS PLAN

TOPIC	TOTAL	LECTURE	PRACTICAL	RULES	THEORY EXAM	PRACTICAL EXAM	INDIVIDUALL WORK
LEVEL II							
NUTRITION AND FITNESS	2	1	1				6
TECHNIQUE	14		10			4	10
TACTICS	10	1	5			4	20
MENTAL TRAINING IN BILLIARD SPORT	2	1	1				4
EXERCISES IN BILLIARD PROGRAMS	5	1	2		1	1	10
METHODIC OF BUILDING SHORT-TERM PLAN	3	2				1	10
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>60</b>

The Level III course is designed to be an introduction to performance coaching for coaches who have performed well at Level II and have gained a level of coaching specialisation in one of the six event groups.

*Table 3*

### LESSONS PLAN

TOPIC	TOTAL	LECTURE	PRACTICAL	RULES	THEORY EXAM	PRACTICAL EXAM	INDIVIDUAL WORK
<b>LEVEL III</b>							
PROGRAMMING AND PLANNING IN BILLIARD SPORT	2	1			1		6
LONG-TERM PLANNING AND PROGRAMMING	2	1			1		6
INTEGRAL PREPARATION	8	1	3			4	10
AUTO TRAINING IN BILLIARD SPORT	2	1	1				10
EXERCISES FOR HIGH LEVEL PLAYERS	20	1	15			4	10
PEAK OF SPORT FORM	2	1			1		3
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>19</b>		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

With this specialisation they can begin to meet their country's need for high level coaches. It is anticipated that the majority of Level III participants will continue to Level IV. In addition to elements specific to the events group, the Level III syllabus contains core elements which are common to all events. On completion of a Level III course a coach will be expected to be able to identify and coach the basic competition model for each event within an event group. The coach will also be expected to be able to plan and implement a series of appropriate training sessions within the context of an annual training plan.

The Level IV course builds on the experiences of Level III and can be thought of as the development of performance coaching, providing coaches with advanced level instruction in their chosen event group. As with Level III, the Level IV syllabus includes event specific elements but more of the common core elements are now studied with a specific application to the event group context.

On completion of the Level IV course coaches will be able to identify and coach high level and advanced competition models for their specific event or events. They will also be expected to be able to plan and implement macro cycles of training for high level athletes within the context of a multi-year plan. These plans should lead

to the achievement of potential, elite performance and competitive results. Level III and Level IV course are conducted at the EC's Entry to Level IV is open to coaches who pass the Level III assessment procedures, have completed a minimum of one further year of practical coaching experience and have been recommended by their National Federation.

Table 4

### LESSONS PLAN

TOPIC	TOTAL	LECTURE	PRACTICAL	RULES	THEORY EXAM	PRACTICAL EXAM	INDIVIDUAL WORK
LEVEL IV							
PROGRAMMING AND PLANNING IN BILLIARD SPORT	2	1			1		6
LONG-TERM PLANNING AND PROGRAMMING	2	1			1		6
INTEGRAL PREPARATION	8	1	3			4	10
AUTO TRAINING IN BILLIARD SPORT	2	1	1				10
EXERCISES FOR HIGH LEVEL PLAYERS	20	1	15			4	10
PEAK OF SPORT FORM	2	1			1		3
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>19</b>		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

Coaches should be aware of the process by which any acts of misconduct, or indiscipline in relation to their license, will be dealt with by the EPBF and/or National Federation.

### 4 LEVELS OF AWARD



Grafika 1 – 4 Level of award

**Conclusions.** Thus, the Educational program developed by us, when integrated into the work of the European federation, reveals effective ways of conducting international certified courses, covering all billiard officials from 45 countries.

Therefore, the subject of entrepreneurial activity, the Educational courses, under the program developed by us for billiard functionaries is a financially profitable product that is in demand in European countries, even in the current state of quarantine.

**Reference:**

1. Borysova O., Nagorna V., Mytko A., Peretyatyko A., Polishchuk L. The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020; 1(42):308-11.
2. Борисова О.В., Нагорна В.О., Митько А.О. Індивідуальні підходи в програмуванні підготовки висококваліфікованих більярдистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, у 2-х томах. Т.1. Вип. 152. Чернігів: ЧНПУ; 2018. с.153-156.
3. Борисова О.В., Нагорна В.О., Шутова С.Є., Митько А.О. Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресовій ситуації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019;1(1):4-9.
4. Нагорна В.О., Заостровцев А.В. Більярдний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2011. 71 с.
5. Борисова О.В., Нагорна В.О., Митько А.О. Програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи: експертна оцінка. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 5(24). Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. с. 160-167.
6. Нагорная В, Полищук Л, Бейж М. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). *Наука в олимпийском спорте*. 2014;(3):8-13.
7. Нагорна В.О., Митько А.О. Аналіз програм підготовки висококваліфікованих більярдистів до головних змагань року. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і*

*спорту в Україні: збірник наукових праць*. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер»; 2018. с. 133-7.

8. Право на підприємницьку діяльність // *Юридична енциклопедія: [у 6 т.] / ред. кол. Ю.С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.] К. : Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана, 2003. Т.5 : П-С. 736 с. ISBN 966-7492-05-2.*

## **ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ЛИЖНИХ ПРОГУЛЯНОК**

*Д.І. Авраменко; С.А. Титаренко*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
м. Глухів, Україна

**Актуальність.** Лижні прогулянки є одним із засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. В умовах суспільного виховання лижні прогулянки передбачають розвиток м'язів, зміцнення серцево-судинної системи та сприяють покращенню настрою. Питання про лижні прогулянки в дошкільних навчальних закладах розкриті в працях М.П. Голощокіної, Т.І. Осокіної. Безумовно, що найбільш ефективними формами навчання дітей дошкільного віку техніки ходьби на лижах і спусків із гірок є цілеспрямовані фізкультурні заняття та ігри на лижах [1].

**Мета статті** полягає в розкритті значення лижних переходів як засобу фізичного виховання дітей дошкільного віку в природних умовах.

**Завдання дослідження:** здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку в процесі проведення лижних переходів.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ є тематичні заняття з фізичної культури. Вони обов'язкові для всіх дошкільників і проводяться з сталим складом дітей певної вікової групи за чітким планом – щоденно протягом усього календарного року. Для кожної вікової групи існує рекомендована тривалість занять.

Саме підчас проведення занять з фізичної культури найбільш глибоко вирішуються освітні, оздоровчі, розвивальні та виховні завдання: формування вмій і навичок основних рухів (ходьба, біг, метання, стрибки та ін.), вправ спортивного характеру (ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді, самокаті та ін.); зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму; розвиток фізичних якостей (спритність, швидкість, гнучкість, витривалість, сила); виховання позитивних моральних і вольових рис характеру, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності [4].

Одним із спортивних видів фізичних вправ є ходьба на лижах. Для будь-якого закладу дошкільної освіти навчання дітей пересуванню на лижах є доступним, так як воно не вимагає створення особливих умов [3].

Варто зауважити, що лижна прогулянка доступна вже дітям другої молодшої групи. Вона сприяє зміцненню здоров'я, забезпечує всебічний фізичний розвиток та загартування організму дошкільників. Катаючись з гірок, діти демонструють сміливість, рішучість, кмітливість тощо. Їхні рухи стають більш впевненіші, чіткішою стає координація дій рук та ніг, забезпечується розвиток рівноваги. Окрім цього, ходьба на лижах безумовно є засобом активного відпочинку дошкільників на повітрі [1].

Перш ніж проводити лижні прогулянки варто дібрати лижний інвентар. Лижі добираються відповідно до зросту дитини (довжина їх становить 100-130 см). Слід зазначити, що на довгих лижах дітям буде незручно пересуватися, бо вони важкі й керувати ними складніше. Лижні кріплення, що складаються з носкового та п'яtkового рем'я (завтовшки 2-3 см), дозволяють користуватися будь-яким видом взуття і швидко закріплювати лижі. Підбирають також і лижні



палиці таким чином, щоб їхній верхній край діставав до витягнутої вбік руки дитини.

Дошкільників вчать спускатися з невеликих схилів і пагорбків під час лижних прогулянок. У процесі спусків з гірки, дошкільник повинен злегка нахилити тулуб вперед, ноги зігнути в колінах, руки ледь відвести в сторони й зігнути в ліктях. Для забезпечення рівноваги дітей одну ногу слід на 1/2-3/4 ступні висунути вперед.

Вихователю чи інструктору з фізичної культури варто стежити, щоб під час спусків згірок вихованець не дуже нахилив тулуб вперед і не розводив широко ноги, тому, що це утруднює рівновагу. До грубих помилок відноситься спускання на прямих ногах та винесення палиць поперед себе, це може призвести до травмування. Дошкільникам дозволяють спускатися з палицями тільки тоді, коли вони впевнено тримаються на лижах.

Під час спусків з гірки дитині важливо допомогти справитися зі страхом, що часто виникає в дошкільників. Для цього доцільно звернути увагу дітей, як впевнено й сміливо спускаються інші діти та дорослі лижники.

Варто зауважити, що під час лижних прогулянок гальмування доцільно починати розучувати разом зі спусканням. Спочатку дітей вчать найпростішому і водночас надійному способу гальмування - падінням. Використовуючи його, дитина повільно сідає на сніг поряд з лижами. Якщо спускаються по косому схилу, дитина повинна сідати на вищий бік, при цьому руки розводить у сторони, палиці тримає кільцями назад. З дітьми старшого дошкільного віку рекомендується розучувати гальмування «плугом» та «напівплугом». Під час гальмуванні «плугом» п'ятки лиж необхідно розвести у сторони, лижі поставити на внутрішні ребра, носками разом, коліна звести у середину, вагу тіла перенести на п'ятки, руки зігнути у ліктях і трохи винести вперед, щоб палиці були паралельні до схилу. Для виконання гальмування «напівплугом» тільки одну лижу треба ставити на внутрішнє ребро під кутом до напрямку руху, ногу на цій лижі сильніше згинають у коліні.

У процесі навчання пересуванню на лижах під час прогулянок, велика роль відводиться підвідним іграм. Наведемо приклади деяких ігор, що доцільно проводити з дошкільниками під час занять та лижних прогулянок.

«Пройди і не зачепи». На лижні розміщують 6-8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на дистанції 2-2,5 м одна від одної. Дошкільник на лижах обходить їх «змійкою», виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Перемагає той, хто швидше за всіх подолає дистанцію (15-20 м) і не зачепить жодної палиці.

«Ширше крок». Позначають на лижні двома палицями або гілками дистанцію 25-30 м. Вихователь пропонує дітям пройти цю відстань без палиць, намагаючись виконати найменшу кількість кроків, довше ковзаючи на лижні. Гру можна провести у вигляді змагання між декількома дітьми. Перемагає той, хто зробить найменшу кількість кроків на цій дистанції.

«Пройди у ворітця». З лижних палиць на лижні встановлюють 4-5 воріт на відстані 3-4 м одна від одної. Пробираючись по лижні, дитина підходить до воріт, згинає ноги в колінах, намагаючись не зачепити їх, а потім випрямляється. Дану гру також можна проводити під час катання з гірки. Лижник спускається зі схилу, проїжджаючи 3-5 воріт. Можна провести змагання між окремими дітьми або командами. Перемагає той, хто спритно пройде через усі ворота й не зачепить їх [1].

**Висновки.** Аналізуючи значення лижних прогулянок як засобу фізичного виховання для дітей дошкільного віку в природних умовах, можна зробити такий висновок: лижні прогулянки на свіжому повітрі покращують фізичну підготовленість, стан м'язів, серцево-судинну систему, забезпечують відпочинок після занять. Вихователь пропонує ігри на лижах під час прогулянки, це сприяє розслабленню організму та покращенню настрою.

### **Література:**

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми, 2004. 336 с.
2. Лохвицька Л., Андрющенко Т. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-

методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2007. 176 с.

3. Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. Москва, 1977. 95 с.

4. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П.; за заг. ред.. Л.П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*А.В. Антупенко; С.А. Тітаренко*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
м. Глухів, Україна

**Актуальність.** Важливим аспектом діяльності педагогів закладів дошкільної освіти є різнобічний і гармонійний розвиток дітей, створення належних умов для збереження, зміцнення і відновлення їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільників здорового способу життя, основою якого є життєво важливі навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю. У контексті зазначеного значущим наразі є формування у підростаючого покоління позитивного ставлення до здорового способу життя. І розпочинати цей процес, на нашу думку, варто саме з дошкільного віку. Ефективність формування навичок здорового способу життя в дошкільників у першу чергу залежить від здійснення комплексу певних педагогічних умов. Тому актуалізується необхідність окреслення й обґрунтування ефективних педагогічних умов з формування позитивного ставлення в дітей дошкільного віку до здорового способу життя.

Аналіз низки досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання окресленої проблеми, свідчить, що дослідники надають значну увагу обґрунтуванню умов формування позитивного ставлення до здорового способу життя в підростаючого покоління. У системі вищої школи зазначену проблему вирішують Н. Белікова, Д. Воронін, О. Дворнікова, О. Дорошенко, Н. Панчук та

ін. Педагогічні умови формування позитивного ставлення до здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл аналізують О. Аксьонова, Т. Бабко, Т. Бойченко, А. Карабашева та ін. Проблеми збереження психічного здоров'я дошкільників присвячені роботи І. Беха, О. Кононко, В. Кузьменко, Л. Терещенко та ін. Різні аспекти валеологічного виховання дітей висвітлено в працях Т. Андрющенко, О. Богініч, Т. Бойченко, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької, З. Плохій, С. Юрочкиної. Формуванню навичок здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей, елементарних знань про будову тіла, правил догляду за ним присвячено дослідження Т. Андрющенко, Г. Беленької, Н. Денисенко, Л. Лохвицької, М. Машовець та інших науковців.

**Мета статті:** теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування позитивного ставлення до здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:** здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми обґрунтування педагогічних умов формування позитивного ставлення до здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здійснимо розгляд значення окремих понять, перш ніж здійснити теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування позитивного ставлення до здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Філософський словник категорію «умова» визначає як поняття, у якому розкрито універсальні зв'язки речі з тими чинниками, завдяки яким вона виникає й існує [6, с. 703]. Умови формують осередок, у якому виникає, існує й розвивається певне явище чи процес, поза яким вони не можуть існувати. У психологічній науці під «умовою» мають на увазі сукупність подій

зовнішнього та внутрішнього середовища, які можливо впливають на розвиток конкретного психічного явища [3, с. 206]. Таким чином, умова являє собою зовнішнє по відношенню до предмета різноманіття об'єктивного світу. У практиці прийнято розрізняти необхідні та достатні умови. Необхідні умови наявні тоді, коли виникає певна дія. Достатні умови неминуче викликають дану дію. У педагогічній науці панують різні підходи відносно визначення змісту поняття «педагогічні умови». Зокрема, О. Назарова тлумачить педагогічні умови як сукупність об'єктивних можливостей, змісту, форм, методів, педагогічних прийомів і матеріального середовища, які спрямовані на вирішення дослідницьких завдань [4].

Педагогічні умови – це відповідні чинникові обставини педагогічного характеру, які сприяють (або протистоять) виявам педагогічних закономірностей, спричинених дією факторів [2, с. 80]. І. Аксаріна згоджується із дефініцією А. Найн [5], яка вважає, що педагогічні умови є «сукупністю об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і прийомів підвищення ефективності навчально-виховного процесу і матеріально-просторового середовища, що забезпечують успішне вирішення поставлених і проєктованих у дослідженні завдань». І. Аксаріна додає, що до педагогічних умов можна віднести ті, які цілеспрямовано створюються в освітньому процесі і повинні забезпечувати найбільш ефективний його перебіг [1, с. 12].

Здоров'я людини являє собою цілісне, системне явище, природа якого визначена як природними та соціальними зовнішніми факторами, так і внутрішніми, такими, що характеризують психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Під способом життя розуміється поняття, яке поєднує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, закономірностями та нормами індивідуальної і соціальної поведінки. Узагальнюючи наукові погляди Л. Сущенко, С. Кондратюк, С. Свириденко, В. Горащук, С. Кириленко, О. Іванашко, А. Голобородько, В. Нестеренко, додамо, що під здоровим способом життя

мається на увазі такий стиль буття, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його середовище, рівень життєвої здатності організму стає сприятливим, знаходить вираження незмінне удосконалення і застосовування можливостей організму без заподіяння йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Виявлено, що здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людини, спрямованим на злагоджену підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій.

Важливою психолого-педагогічною умовою формування позитивного ставлення до власного здоров'я є «Формування в дошкільників мотивації на здоровий спосіб життя», що означає формування в дітей інтересу до проблеми збереження здоров'я, прагнення дотримуватися здорового способу життя, усвідомлення необхідності набуття знань щодо життєвих навичок, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю та їхньому формуванню. Черговою психолого-педагогічною умовою ми виділяємо «Реалізація методики формування позитивного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку». Вона передбачає формування у дітей необхідних знань щодо збереження й зміцнення свого здоров'я, чинників, що сприяють здоровому способу життя, усвідомлення вагомості його дотримання.

Наступною є педагогічна умова «Організація предметно-просторового середовища для закріплення дітьми життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю». Передбачає використання дітьми набутих знань, умінь і навичок здорового способу життя, тобто закріплення навичок здорового способу життя в спеціально створеному предметно-просторовому середовищі. Таким чином діти мають можливість самостійно моделювати власну поведінку та свою діяльність, діяти за внутрішнім переконанням, приймати рішення, нести відповідальність за свої вчинки, набуваючи, таким чином, власного досвіду свідомого дотримання здорового способу життя.

**Висновки.** Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування позитивного ставлення до здорового способу життя дозволяє стверджувати, що дана проблема є актуальною і недостатньо розробленою в практичному плані. Тому ми плануємо розробити та апробувати програму з виховання у дошкільників позитивного ставлення до здорового способу життя, а також експериментально виявити її ефективність.

### **Література:**

1. Аксарина И.Ю. Педагогические условия адаптации выпускников школ на этапе перехода от общего к высшему профессиональному образованию: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 Курганский гос. ун-т. Москва, 2006. 19 с.
2. Бабанский Ю.К. Интенсификация процесса обучения. Москва: Знания, 1987. С. 80.
3. Конюхов Н.И. Словарь-справочник практического психолога. Воронеж: Модэк, 1996. 224 с.
4. Назарова О.Л. Новые информационные технологии в управлении качеством образовательного процесса в колледже. *Информатика и образование*. 2003. № 11. С. 79–84.
5. Найн А.Я. Инновации в образовании: монография. Челябинск: ИПР МО РФ, 1998. 288 с.
6. Філософський словник / за ред. В.І. Шинкарука. 2 вид., перероб. і доп. Київ: Головна редакція УРЕ, 1986. 800 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФЕРНИХ ПЕРЕХОДІВ ГРАВЦІВ У ФУТБОЛІ (НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПИ)**

*Д.С. Бабенко, Є.А. Шитікова, С.Ф. Матвеев*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна

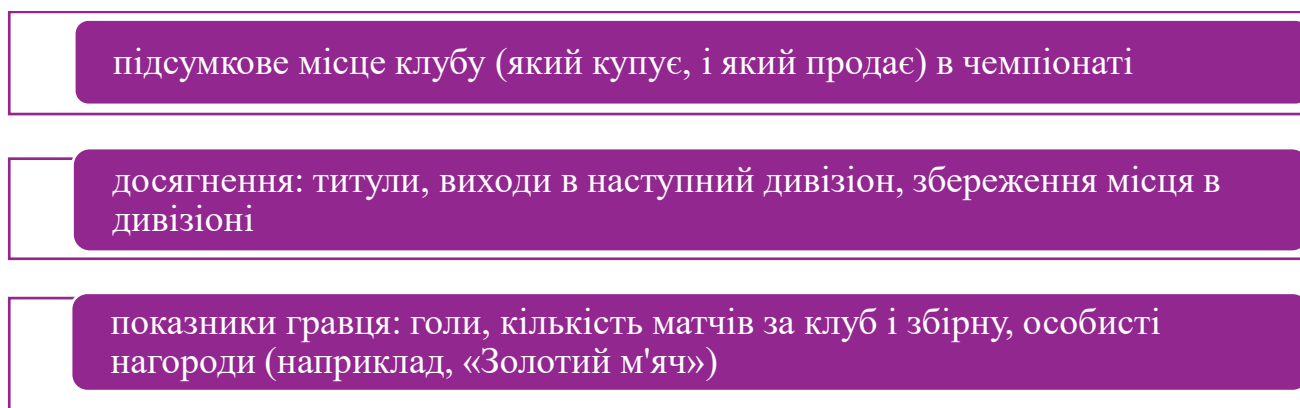
**Актуальність.** У 2010 р. УЄФА впровадила систему Фінансового Фейр Плей, спрямовану на стимулювання клубів Європи здійснювати трансферну діяльність в межах своїх доходів і дещо впорядкувати витрати [1, 2]. Як

наслідок, топ-клуби Європи запровадили шляхи при яких вони зможуть продовжувати купувати топових виконавців. Актуальність дослідження обумовлена узагальненням особливостей переходів гравців для забезпечення трансферної конкурентоспроможності.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості переходів гравців у футболі.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури і матеріалів мережі інтернет; синтез та узагальнення, порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз досліджень спортивного юриста Даніеля Джея на прикладі топ-клубів Європи дозволив виявити певні особливості трансферів. Серед них:



**Рис. 1 Фактори, що впливають на фінальну суму трансферу**

1. Купівля гравців в розстрочку, а вартість трансферу рідко буває фіксованою (*рис 1*). В Англійській Прем'єр Лізі (далі–АПЛ) і топ-чемпіонатах працює така схема: перша виплата по трансферу 50%, а потім кожні півроку ще по 25%. Це важливо для жорсткого контролю за дотриманням фінансового фейр-плей. Фінальна вартість трансферу іноді залежить від результатів клубу після продажу футболіста. Приклад: підсумкова ціна на Набі Кейта (під час переходу з «Лейпцига» в «Ліверпуль» у 2018 р.) залежала від місця німців в Бундеслізі після продажу гравця, тому що футболіст ще на сезон залишався в «Лейпцигу». Якби клуб фінішував нижче сьомої сходинки, то отримав би 48 млн фунтів. Якщо вище – 52,7 млн. У підсумку «Лейпциг» став шостим.

2. Підписаний бонус – не завжди одноразова виплата. Наприклад, коли Коутиньо переходив у «Барселону», газета El Mundo писала, що бразилець



вимагав за перехід – 13 млн. євро. Як правило, підписаний бонус ділиться на рівні частки протягом терміну дії контракту, а перший платіж надходить тільки через рік. Це називається «бонус за лояльність». Якщо футболіст підписав контракт на чотири роки та не пішов через сезон, то отримує 25% від підписаного бонусу, потім ще 25% і так далі. Тільки якщо допрацює контракт до кінця, то він отримує підписаний бонус в повному розмірі. Ці бонуси виплачуються після закриття трансферного вікна – у вересні. У січні 2017 р. гравець «Вест Хему» Дімітр Пайєт запросив трансфер, отримавши мільйон фунтів за лояльність восени, а у підсумку –покинув клуб взимку.

Можливі інші ситуації: клуб хоче продати гравця, а він не хоче йти та продовжує отримувати гроші за лояльність. Схема дій в таких ситуаціях не завжди прописана в контрактах. У разі трансферу з ініціативи клубу агенти вибивають для клієнтів відсоток від підписаного бонусу. Розмір виплати залежить від результатів переговорів [4].

3. Клуби більше не платять фіксовану зарплату. Ігрові бонуси є в кожному контракті футболіста АПЛ. Існує певна закономірність: клуби знижують фіксовану зарплату (далі – фікс) і прив'язують її до індивідуальних показників гравця (*табл.1*). Даніель Джей наводить приклад позиції клубу на переговорах: припустимо, гравець хоче отримувати 50 тисяч на тиждень. Йому пропонують фікс в 35 тисяч і бонуси: 15 тисяч за вихід на поле (якщо зіграє понад 60 хвилин в середньому за матч), 15 тисяч за перемогу і 3 тисячі додатково в залежності від індивідуальних показників. Якщо гравець буде сидіти на лавці запасних або травмований, то щотижня отримуватиме 35 тисяч.

Футболісти також отримують командні бонуси– коли керівництво ділить певну суму на всіх. Наприклад, власники аутсайдерівв АПЛ гарантують команді 2 млн фунтів додатково, якщо клуб не вилетить в Чемпіоншип. Щоб розділити бонусний пул, використовується система очок. 3 очка отримують гравці старту, 2 - ті, хто вийшов на заміну, 1 - хто просидів матч на лавці запасних. У кожній грі на команду розподіляється 43 очка (33 - для тих, хто в старті, 6 - хто вийшов на заміну, 4 - іншим). За сезон гравці отримують сумарно

тисяча шістсот тридцять чотири очки. При загальному бонусі у 2 млн кожне очко становить більше ніж 1200 фунтів.

Таблиця 1

### Індивідуальні бонуси футболістів

• Поява на полі.	Часто це не просто виплата за вихід на поле або премія після певної кількості матчів за клуб. Іноді до ігор жорстко прив'язана зарплата. Наприклад, тижневий фікс може зростати на 1500 фунтів після того, як футболіст проведе 25, 50, 75, 100, 125 і 150 матчів в АПЛ.
• Бонус за перемогу, якщо гравець вийшов в старті.	У деяких контрактах бонуси вираховуються за складною формулою, коли враховується місце команди в таблиці. В нижчих лігах за перемогу платять по кілька сотень фунтів, в АПЛ - до 10 тисяч.
• Голи і асисті.	Премія за голи становить від 10 до 20 тисяч фунтів, проте вона нестабільна. Чим більше гравець забиває, тим дорожче коштує кожен його м'яч. Водночас бонуси за асисті цінуються на 30 % дешевше, ніж голи.
• Бонуси за «сухий матч».	Воротарі і захисники, які вийшли в старті і не пропустили – отримають близько 5 тисяч фунтів кожний.
• Бонуси і штрафи за підсумками сезону.	За перемоги, просування в Кубку, виходи в лігу рівнем вище тощо. Правило діє і в зворотному боці, коли команда провалює завдання (штрафи за виліт з АПЛ). Гравцям можуть зменшити зарплату на 50%.

#### 4. Виплатити відступних іноді недостатня.

Пункт про відступні прив'язаний не тільки до суми, але іноді до результатів. Наприклад, якщо команда не отримала місця в Лізі Чемпіонів, то клуб зобов'язаний відпустити гравця, коли отримає відповідну пропозицію.

В пункт про відступні часто вносять список клубів, які не можуть активувати цю опцію. Припустимо: Агуеро можуть викупити всі, крім «Манчестер Юнайтед» (далі- МЮ). У контракті Джо Аллена з «Суонсі» були прописані тільки п'ять клубів, які можуть викупити гравця за фіксовану суму. Серед них «Ліверпуль», який і зробив необхідну пропозицію.

Опція викупу не завжди активується автоматично. «Арсенал» це не врахував, коли влітку 2013-го запропонував «Ліверпулю» за Суареса 40 млн фунтів + 1 фунт і вважав, що забере футболіста без переговорів, оскільки ця сума була прописана в контракті. Але у підсумку гравець нікуди не перейшов, і всі зрозуміли різницю між автоматичною опцією викупу і тією, що заснована на принципі сумлінності [4].

Поняття «сумлінність» використовується в контрактному праві в західних країнах. Сторони не повинні використовувати відмовки, що порушують контракт. Опція викупу Суареса не автоматична. Вона забороняла «Ліверпулю» штучно перешкоджати переходу гравця в разі отримання пропозиції. Довести недобросовісність дуже складно (як і зворотне). Професійна асоціація футболістів в цій справі підтримала «Ліверпуль». Суарес не перейшов в «Арсенал».

Опція викупу – часто конфіденційна інформація. Ні агент, ні гравець не мають права розголошувати суму потенційному покупцеві. Клуб, який робить пропозицію, не повинен мати інформацію про суму активації опції викупу.

Клуби АПЛ не встановлюють космічні відступні, як в Іспанії (приклад: Мессі і його 700 млн). Причина: в Британії гравець може звинуватити керівництво в здирицтві, якщо встановлена ціна набагато перевищує ринкову. Закон буде на боці футболіста. В іспанській Ла Лізі відступні виплачує не покупець, а сам футболіст. Він проводить операцію через Ла Лігу, яка отримує відсоток. На практиці гроші все одно платять покупці, але через рахунки футболістів.

5. Для продажу гравця іноді потрібно заплатити третьому клубу. Опція зворотного викупу працює так: клуб, що продає, встановлює вигідну для себе ціну, за яку може повернути гравця. Але і в цьому випадку сума не фіксована. Наприклад, вона може рости з кожним сезоном (у 2018-му – 10 млн, у 2019-м – 20).

Клуб-покупець може заблокувати цей пункт трансферного контракту – теж за гроші. Звучить складно, краще за все це пояснити на прикладі Тобі

Алдервейрелда. Коли «Саутгемптон» брав в оренду гравця, то отримував можливість повністю викупити права на нього за 6,8 млн фунтів. «Атлетіко» міг прибрати цей пункт за 1,5 млн фунтів. Влітку 2015-го «Тоттенхем» приготувався заплатити іспанцям за Алдервейрелда 11,5 млн фунтів, тоді ж «Саутгемптон» вирішив активувати опцію викупу за 6,8. Мадридцям було вигідніше продати бельгійця в Лондон, тому спрацювала складна схема: «Атлетіко» заплатив «Саутгемптону», щоб продати гравця в «Тоттенхем».

6. Орендні платежі – рідкість. Клуби виплачують зарплату гравця. Футболіст отримує ігрову практику і повертається в свою команду зміцнілим. Його клуб на півроку або рік розвантажує відомість, але зберігає права на гравця. Додаткову орендну плату встановлюють для топових футболістів. Наприклад, «МЮ» брав в оренду Фалькао за 10 млн євро в сезон та сплачував зарплату (265 тисяч фунтів в тиждень).

Дослідники визначають головну проблему оренд – матч гравця проти клубу, якому він належить. Як і в Україні, клуби АПЛ прописують цей пункт додатково: забороняють виходити на поле або дозволяють зіграти за визначену суму [1].

**Висновок.** Трансферна діяльність професійних футбольних клубів має ряд особливостей, серед яких: обговорення агентських комісій, відступних, лояльність гравця, бонуси за сухі матчі та забиті м'ячі, прив'язки фіксованої зарплати до індивідуальних бонусів. При яких умовах відбуваються виплати за трансферний перехід та фактори, від яких залежить остаточна сума трансферу. А також певні правила та місцева специфіка.

### **Література:**

1. Вплив світового ринку трансферів футболістів на конкурентоспроможність футбольних клубів Європи / О.Л. Кошеваров // *Економіка та держава*. – 2017
2. UEFA Club Licensing and Financial Fair Play Regulations (2015 edition). [Electronicresource]. –

Modeofaccess[https://www.uefa.org/MultimediaFiles/Download/Tech/uefaorg/General/02/26/-77/91/2267791\\_DOWNLOAD.pdf](https://www.uefa.org/MultimediaFiles/Download/Tech/uefaorg/General/02/26/-77/91/2267791_DOWNLOAD.pdf)

3. Футбольный рынок дико сложный: топ-клубы путаются в правилах, а игроки не знают свою зарплату. URL : <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/allozdravstvuite/2339829.html>
4. «40 миллионов и 1 фунт за Суареса». Обзор английской прессы. URL : <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/england/485701.html>

## МАРКЕТИНГОВІ ІННОВАЦІЇ В ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

*В.С. Бакалінська; О.І. Попрозман*

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

**Актуальність.** Дана тема є актуальною тому, що в даний час необхідно розвивати та просувати фітнес індустрію в Україні, застосовувати маркетингові інновації та досліджувати потенційних споживачів, щоб розуміти для кого і для чого створювати товар та послугу.

**Мета дослідження.** Аналіз, виявлення проблем впровадження інновацій в маркетинговій діяльності.

**Завдання дослідження.** Розкрити особливості маркетингових інновацій в фітнес індустрії.

**Методи та організація дослідження.** метод аналізу вітчизняних та зарубіжних літературних джерел; графічний метод; узагальнення.

На I етапі дослідження підбиралась література закордонних та вітчизняних авторів та формування актуальності, мети та завдання дослідження. На другому етапі проаналізовані результати дослідження та проведено їх обговорення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В наш час кожна організація хоче обирати інноваційний тип розвитку н відміну від традиційного. Це обумовлюється тим, що по-перше, конкуренція постійно підвищується зі сторони виробництв по-друге, через досить широкий вибір послуг споживачі можуть більш уважно ставитись до товарів та послуг. Для того, щоб бути організації завжди в тонусі та тримати конкуренцію, керівникам або провідним

менеджера необхідно скласти портрет споживача та опис його поведінки: що купує, де купує, чому та як купує [1].

Щоб використовувати на практиці принцип унікальності до кожного клієнта і користуватись перевагами клієнтоорієнтованої стратегії спортивним клубам необхідно: скласти систему збору та характеристика інформації про із зазначенням змінних: стану здоров'я, місце проживання, статистики фінансових операцій клієнта, тощо; оновлювати систему збору та накопичення даних про маркетингові заходи фітнес-клубу; вести індивідуальний облік функціонального стану клієнтів, їх спортивних досягнень, зниження ваги, нарощування м'язової маси, витрати калорій в залежності від виду занять. Інноваційні проекти відчують труднощі, пов'язані зі слабкою маркетинговою опрацюванням стратегії позиціонування і каналів продажів продукту [7].

Маркетинг інновацій – це маркетингова діяльність зі створення та просування послуг, товарів, проектів, які будуть володіти новими характеристиками та властивостями, та будуть стійкими на ринку при конкурентних перевагах [4]. Як об'єкт в маркетингу інновацій виступає сама інновація. метою маркетингу інновацій є маркетингове супроводження цієї інновації на ринку. Як інновації може виступати товар або послуга.

На думку Я. Матковської, поява маркетингової комерціалізації обумовлена тим, що по-перше, об'єктивними та залежними від маркетингової діяльності обставинами, наприклад – глобальні умови розвитку конкуренції на світових ринках, перспективні обставини переходу до інноваційних технологій, а по-друге, власне маркетинговими обставинами, які визначаються необхідністю розвитку маркетингу в цілому, так і формування специфічних маркетингових підходів [5].

Приклади найбільш вдалих маркетингових прийомів просування інновацій на ринок: безкоштовна роздача зразків, які характеризують дану новинку; розробка додатків, які змушують оновлювати базовий продукт (нові програмні продукти, комп'ютерні програми, додатки на мобільний пристрій); залучення потенційних користувачів в розробку нових продуктів. Е. Тоффлер ввів навіть

термін прозмери; створення легенди для нового товару, що особливо важливо в епоху економіки вражень, створення інтересу до новинки.

Таблиця 1

**Основні підходи до класифікації маркетингових інновацій [5]**

Автор класифікації	Признак класифікації	Види маркетингових інновацій
Ж.Ж. Ламбен	Джерело ініціювання інновацій	Інновації, ініційовані споживачами, інновації ініційовані научно-технічним прогресом, посередниками, інновації ініційовані організацією, інновації ініційовані конкурентами;
Д. Дей	Стратегічні направлення, зв'язані зі споживачами і виробниками	Інновації, засновані на підході «Знизу – вверху», інновації, засновані на підході «Зверху – вниз»
Д.Р. Робертсон	Характер впливу на поведінку соціальної групи	Непереривні, динамічні – непереривні, переривані;
Б. Киселев, В. Дягтерева	Направлення маркетингової діяльності	Форми і методи просування научно-технічних інновацій і формування нових ринків, нові способи стимулювання споживчої активності, комбінований підхід;
А. Демченко	Основні суб'єкти маркетингової діяльності	З позиції споживача, з позиції виробника;
О.М. Хотяшева	Інструменти маркетингової діяльності	Використання нових методів маркетингових досліджень. Використання нових стратегій сегментації ринку, вибір нової маркетингової стратегії охопту і розвиток цільового сегменту;

В цілому маркетингові заходи в рамках інноваційного процесу залежать від стадії, на якій знаходиться розробка: у міру конкретизації розробки заходи стають все більш деталізованими. Якщо на початкових етапах оцінюється концепція новинки з позицій споживача і можливі сфери використання, то на наступних стадіях здійснюється «підгонка» новинки під вимоги і побажання споживачів. Процеси комерціалізації інноваційних продуктів різноманітні і слабо формалізуються, оскільки в їх реалізації беруть участь творчі організації.

Новизна і нестандартний характер інноваційних продуктів як товарів ускладнює пошук сфер їх застосування, визначає специфіку методів просування та продажу. Розуміння зазначених особливостей маркетингу інновацій важливо для вироблення стратегії комерціалізації новинок без чого неможливо просування на шляху до інноваційної економіки.

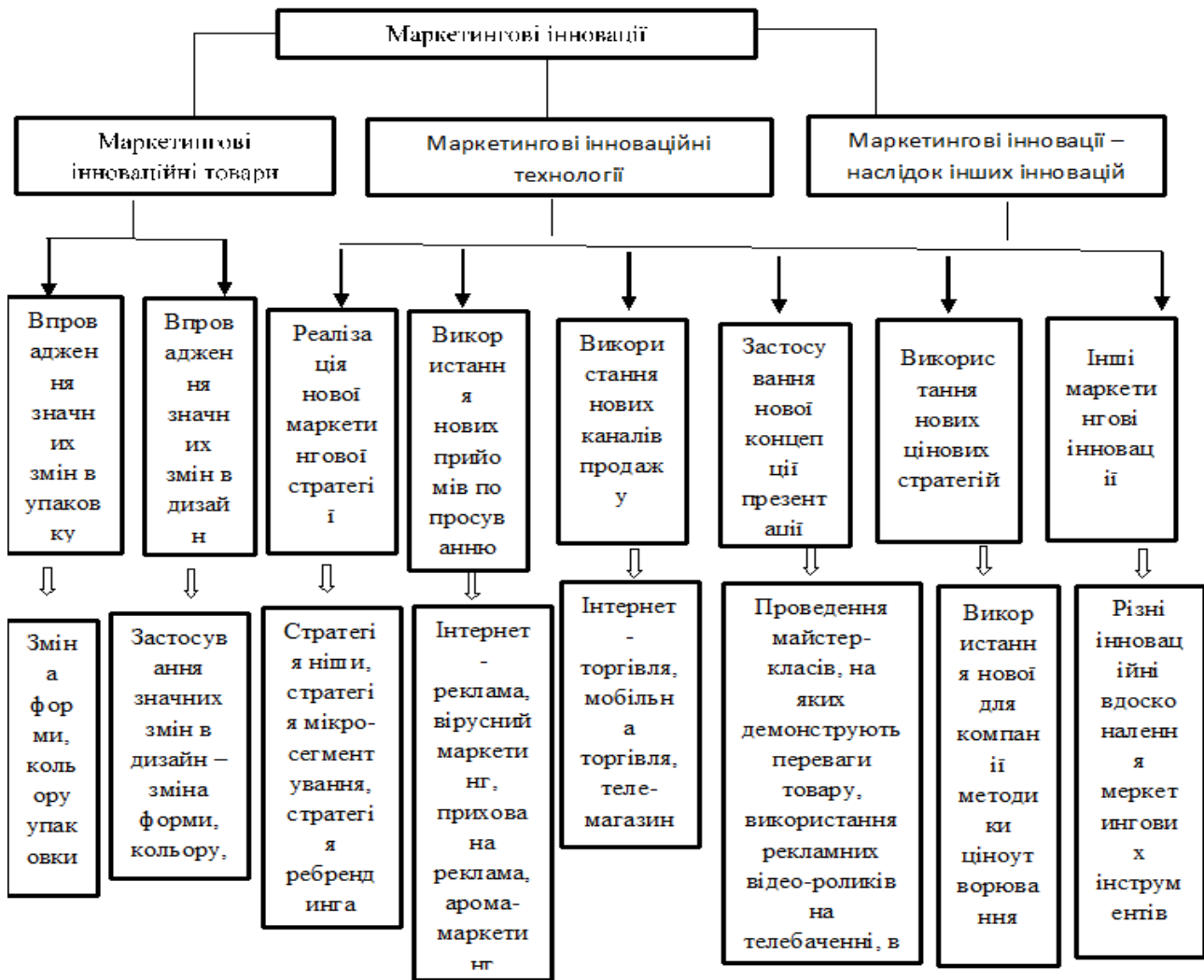


Рис. 1. Підходи, види і зміст маркетингових інновацій

**Висновки.** Застосування та впровадження маркетингових технологій та інструментів управління інноваційною діяльністю стає головною причиною успіху інновацій на ринку.

Керівництво та менеджери організацій протягом довгого часу можуть повторювати, що мета їх роботи це саме орієнтація на споживача та діяльність орієнтована саме на ринковий аспект. Однак при цьому часто відсутнє розуміння, що позначення мети і її досягнення – це далеко не однакові дефініції. При досягненні мети необхідно приймати маркетингові рішення, які будуються на глибокому аналізі потреб існуючих і потенційних споживачів. Тому отримання такої інформації є важливим критерієм для досягнення і підтримки власної конкурентоспроможності на ринку.



Існує ряд основних критеріїв для ефективного управління продуктами і брендами, а також при їх просуванні на ринок: пріоритет та цінності продукту в очах споживачів: можливості свідомості і зміцнення даних переваг товару; формування лояльності з боку споживачів до товару; способи виявлення прихованих потреб споживачів; креативність мислення менеджерів при виявленні прихованих потреб споживачів; способи позиціонування товару і виявлення потенційних потреб споживачів через проведення різних промо-акцій; способи впливу на смаки і переваги споживачів за коштами введення моди на свій товар.

### **Література.**

1. Агеева О.А., Акуленок Д.Н., Васильев Н.М., Васянин Ю.Л. Рынок фитнес-услуг: учебник для вузов. М.: Тандем-Экмос, 2009. С. 35–37.
2. Ермакова Ж.А. Инновационная экономика / Ж.А. Ермакова, Н.В. Белоцерковская, О.П. Иванченко // *Содержание и соотношение понятий: маркетинг инноваций, инновационный маркетинг, маркетинговые инновации сб. статей.* Оренбург, 2014. С. 49-54.
3. Маркова В.Д. Проблемы маркетинга. Логистика / В.Д. Маркова // *Особенности маркетинга инноваций: сб. статей.* Київ, 2009. С. 276-277.
4. Маркетинг: большой толковый словарь / под ред. А.П. Панкрухина ; Гильдия маркетологов. М. : Омега Л, 2008 (Киров). 261 с.
5. Матковская, Я. Коммерциализация рыночных инноваций – парадигма инновационного маркетинга/ Матковская Я. // *Маркетинг.* 2010. №4 (113). С. 39–46.
6. Пермичев, Н.Ф. Управление инновационным потенциалом предприятия / Н.Ф.Пермичев, А.М. Барыков, О.А. Палеева. Н. Новгород: Издво ВВАГС, 2008. 83 с.
7. Хотяшева, О.М. Инновационный менеджмент. Питер, 2006. 384 с.

# ПРО ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМИ УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПРАТУ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВПУЛ-БІЛЬЯРДІ

*А.С. Білоус; О.П. Павленко; О.В. Юденко; Е.В. Дьомін*  
Національний університет фізичного виховання і спорту Ураїни;  
ГО КМ ФСКІ «Київські леви»;  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** Доведеним фактором і таким, який викликає найбільші проблеми при отриманні травматичних уражень ОРА людиною в умовах сучасного суспільства є практична повна втрата нею самостійності. Саме тому ми вважаємо актуальними пошук будь-яких засобів відновлення, які допоможуть людині відчувати самостійність, допоможуть соціалізуватися за рахунок виконання будь-якого різновиду рухової активності, покращити власне самопочуття, настрої, знов відчувати задоволення від виконання фізичних вправ. Ми вважаємо, що важливим питанням сьогодення є соціальне та психологічне пристосування людини з обмеженими фізичними можливостями до життя після отриманих уражень та травм. Саме тому ми розглядаємо адаптивний спорт в структурі якого є спортивні ігри, зокрема гра у більярд, як ефективний засіб фізкультурно-спортивної реабілітації, надійний засіб фізичної терапії для осіб з травматичними ураженнями ОРА.

Саме тому всі засоби адаптивного спорту з позицій сьогодення можуть розглядатися як пріоритетний напрям для вирішення однієї з національних проблем в Україні – загальне оздоровлення осіб з інвалідністю, подолання невпевненості у власних силах, їх перемога над своїм недугом та повернення до повноцінного побутового та професійного життя. Це питання загострюється і через військовий конфлікт на Сході України, за роки якого кількість осіб з травматичними ураженнями ОРА та нервової системи в рази збільшилось, а кількість осіб з різним ступенем інвалідізації збільшилась.

З позицій сьогодення, більярд слід розглядати не лише як «розвагу або цікаве дозвілля; це активність, що приносить велику користь організму людини» [1, 3, 4, 6-9].

При цьому, на жаль, дослідження науково-методичної літератури та електронних інформаційних джерел дозволяє нам констатувати той факт, що практично відсутні дослідження щодо структури мотивації до спортивно-оздоровчої та змагальної діяльності у осіб з травматичними ураженнями ОРА, які спеціалізуються в спортивних іграх, зокрема у пул-більярді.

**Мета дослідження:** дослідити особливості застосування інноваційних форм вивчення мотивації осіб з травматичними ураженнями опорно-рухового апарату до спортивно-змагальної діяльності у пу-більярді.

**Завдання дослідження:** 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел щодо особливостей структури мотивації до спортивно-оздоровчої та змагальної діяльності у осіб з інвалідністю внаслідок уражень ОРА; 2. Визначення структури мотивації до спортивно-оздоровчої та змагальної діяльності у осіб з інвалідністю внаслідок травм ОРА в пул-більярді.

**Результати власних досліджень та їх обговорення.** Вирішуючи перше завдання нашого дослідження ми дійшли висновку, що ґрунтовною науковою працею для нас є дисертаційне дослідження В.О. Нагорної, яка вивчала особливості побудови занять з пул-більярду, як рекреаційного засобу впливу для осіб зрілого віку [7]. Вважаємо це дуже важливим, оскільки більша частина учасників Чемпіонатів та Кубків України з більярду серед осіб з ураженнями ОРА є особами саме першого та другого зрілого віку (до 85% всіх членів Інваспорту з ураженнями ОРА є люди з набутими травмами внаслідок травматичних обставин в житті або внаслідок неякісного медичного лікування – під час оперативного втручання). Саме тому, «Концепція адаптивного спорту полягає в інтеграції осіб з інвалідністю в суспільне життя засобами спорту; при цьому все більш популярним стає адаптивний спорт серед людей, зокрема більярд, які мають вроджену або набуту неповносправність» [8, 9].

О.В. Борисова, В.О. Нагорна, А.С. Перетяцько, А.О. Митько вважають, що «більярд (пул) – складнокоординаційний вид спортивних ігор, який вимагає тонкої диференціації м'язових зусиль та несе специфічне фізичне навантаження» [1, 2]. О. Борисова, В. Нагорна, А. Перетяцько та А. Митько

вважають, що впровадження адаптивного більярду в процес життєдіяльності осіб після отриманих травм ОРА дозволяє вирішити проблеми «спортсменам з різним обсягом рухових можливостей при травмі спинного мозку щодо складності або неможливості виконання всіх технічних прийомів» [1, с. 16].

Більярд – це активний рух. Хоча деякі стверджують, що це дуже повільна гра, яка не вимагає значних фізичних та психо-емоційних зусиль від гравців. Але ми вважаємо, що ця гра може бути рекомендована як щадний засіб для профілактики і лікування багатьох захворювань, і ОРА в тому числі (в процесі реалізації тренувально-змагальних завдань на столі під час гри задіяні цілі групи м'язів всього тіла, ефективно працюють суглоби і хребет). Це ефективний засіб профілактики захворювань очей: а) столи покриті переважно зеленим полотном, який вважається найкориснішим для очей; б) в процесі гри в більярд людині доводиться активно тренувати м'язові нерви очних яблук; в) необхідна точність удару в цій грі розвиває окомір. Статечність і розміреність гри в більярд сприяє формуванню терпіння і холонокровність.

Гра в більярд є універсальним засобом для людей з проблемами неврологічного характеру; допомагає у подоланні стресів; є популярним засобом фізичної рекреації; умови гри сприяють прояву винахідливості та відновленню реакцій різного характеру, координаційних здібностей, особливо у осіб з інвалідністю внаслідок травм ОРА та захворювань НС. Гра у більярд є відмінним варіантом тренування розумової діяльності людини (доводиться прораховувати варіанти, розраховувати потужність та напрямок ударів, будувати геометричні фігури, логічні схеми, передбачати удари та дії суперника)), що, на думку вчених, є однією з умов подовження тривалості життя та покращення психо-емоційного стану особистості – важливою умовою всабічного збереження та відновлення здоров'я особистості в сучасному суспільстві. Фахівці вважають, що більярд сприяє розвитку фізичних якостей (координаційні здібності, покращує рівень ЗФП, функціональні можливості основних систем життєзабезпечення та інтелектуальні здібності гравців» [3, с. 18]. За спостереженнями лікарів гра у більярд сприяє підвищенню рухової

активності особистості – сприяє зменшенню ваги; під час гри людина непомітно долає до 2-3 км, не перенапружуючись; корисний для людей, кому протипоказані великі навантаження на серце і легені; сприяє зміцненню м'язового та судинного тону.

Практичний досвід тренерів та спортсменів з більярду свідчить про те, що на сьогодні практично відсутній диференційований підход у більярдному спорті, особливо до осіб з інвалідністю, що спонукає спортсменів самотужки адаптувати обладнання до своїх потреб та фізичних можливостей; підштовхує до винахідницької діяльності. Але В.О. Нагорна [6-9] підкреслює необхідність та важливість дотримання індивідуального підходу, що відповідно обумовлює розробку індивідуальних програм підготовки спортсменів (з урахуванням їх нозологічних особливостей, класу травматичних уражень) та відповідної модернізації обладнання.

Фахівцями доведено науково-прикладну актуальність розробленої програми підготовки та супутніх засобів підвищення ефективності змагальної діяльності національної збірної з адаптивного пул-більярду (впровадження в процес підготовки спортсменів з інвалідністю авторських інноваційних розробок «рідкий тальк», спеціальні ремені для фіксації кия під час удару у спортсменів з травмами ОРА в шийному відділі, модифікований «міст» та спеціалізованої програми підготовки більярдистів з травмами ОРА, що сприяє удосконаленню техніко-тактичної підготовки шляхом збільшення обсягу технічних прийомів, спеціальної фізичної підготовки та суттєвому росту результатів на міжнародних змаганнях) [1, с. 16-17]. Також слід констатувати, що ані в Україні, ні в Світі відсутні аналоги подібної програми, яка може бути використана і в інших адаптивних видах спорту.

О.В. Борисова, В.О. Нагорна, А.С. Перетяцько та А.О. Митько [2, с. 83] підкреслюють, що «нами вдосконалено і модернізовано програму підготовки та розроблено спеціальні допоміжні засоби та обладнання для більярдистів з інвалідністю, а саме: «рідкий тальк», спеціальні ремені для фіксації кия під час удару у спортсменів з травмами ОРА в шийному відділі, модифікований «міст»

для можливості виконання максимальної кількості технічних прийомів. При цьому ефективність «впроваджених розробок підтверджено достовірним зростанням техніко-тактичних прийомів та результативності спортсменів та результатами на чемпіонаті Європи з пулу серед більярдистів з порушеннями ОРА (в інвалідних візках). Практичне застосування цих інноваційних розробок сприяє удосконаленню техніко-тактичної підготовки за рахунок збільшення обсягу технічних прийомів, спеціальної фізичної підготовки та суттєвому росту результатів.

М. Дорошенко та Г. Голуб вважають, що «пул єдиний з видів більярду, де систематично проводяться змагання для осіб з травмами ОРА на рівні національних турнірів, Чемпіонатів Європи та Світу. Пул став обраним видом спорту та одним із засобів соціальної реабілітації для великої групи людей з травмами ОРА у всьому світі [4, с. 17].

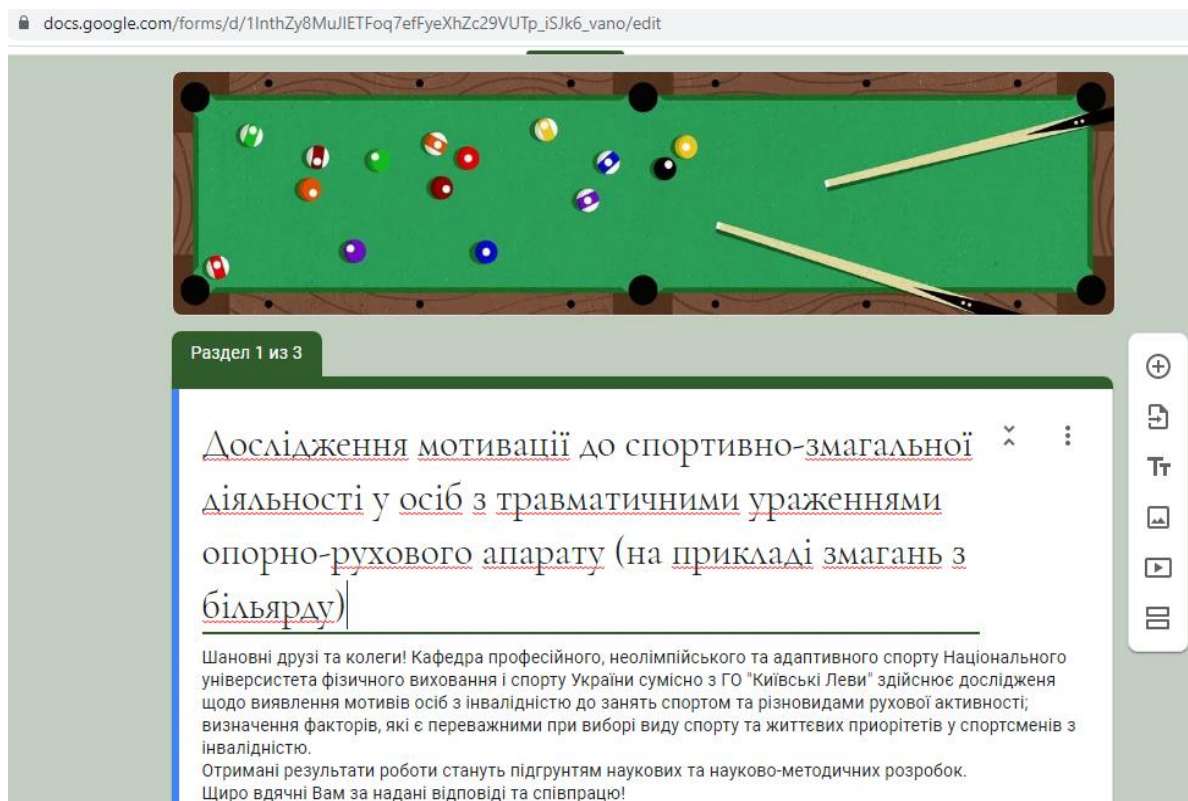
М. Дорошенко та Г. Голуб на підставі здійснених досліджень стверджують, що «заняття пул-більярдом при оволодінні технікою та при підвищенні результативності гри, мотивує до більшої кількості занять, підвищується настрій, активність і самопочуття» [3, с. 18].

Отже здійснений аналіз інформаційних джерел дозволяє констатувати, що з позицій сьгдення «більярдний спорт став одним із засобів адаптивного спорту для великої групи людей з травмами ОРА та НС у всьому світі, створюючи умови для задоволення особистісних потреб у самореалізації своїх можливостей в умовах змагальної діяльності» [6, 7].

З метою виявлення структури мотиваційної складової спортивно-змагальної діяльності у осіб з травматичними ураженнями ОРА нами було використано методику В.І. Тропнікова «Вивчення мотивів занять спортом», яка спрямована на виявлення важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукають спортсменів з ураженням ОРА до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, зокрема пул-більярдом. Методика містить 109 мотивів, які спонукають особистість до занять фізкультурно-оздоровчою, рекреаційною та спортивно-оздоровчою діяльністю,

респондентам пропонують надати відповіді, визначаючи в кожному мотиві найбільш значущий рівень «5 балів» і найменш значущий – «1 бал». Запропонованою нами інновацією в роботі зі спортсменами з травматичними ураженнями ОРА є використання Google-Форм (рис. 1) в якості простого, доступного та оперативного різновиду збору інформації за допомогою сучасних гаджетів, що суттєво полегшує, на нашу особисту думку, роботу тренерів та інших учасників системи підготовки спортсменів в адаптивному спорті (спортивних лікарів, фахівців з фізичної терапії тощо).

Охарактеризовані та впровадженні інноваційні технології ефективно використовуються сьогодні в тренувальному процесі національної збірної команди більярдистів з травмами ОРА.



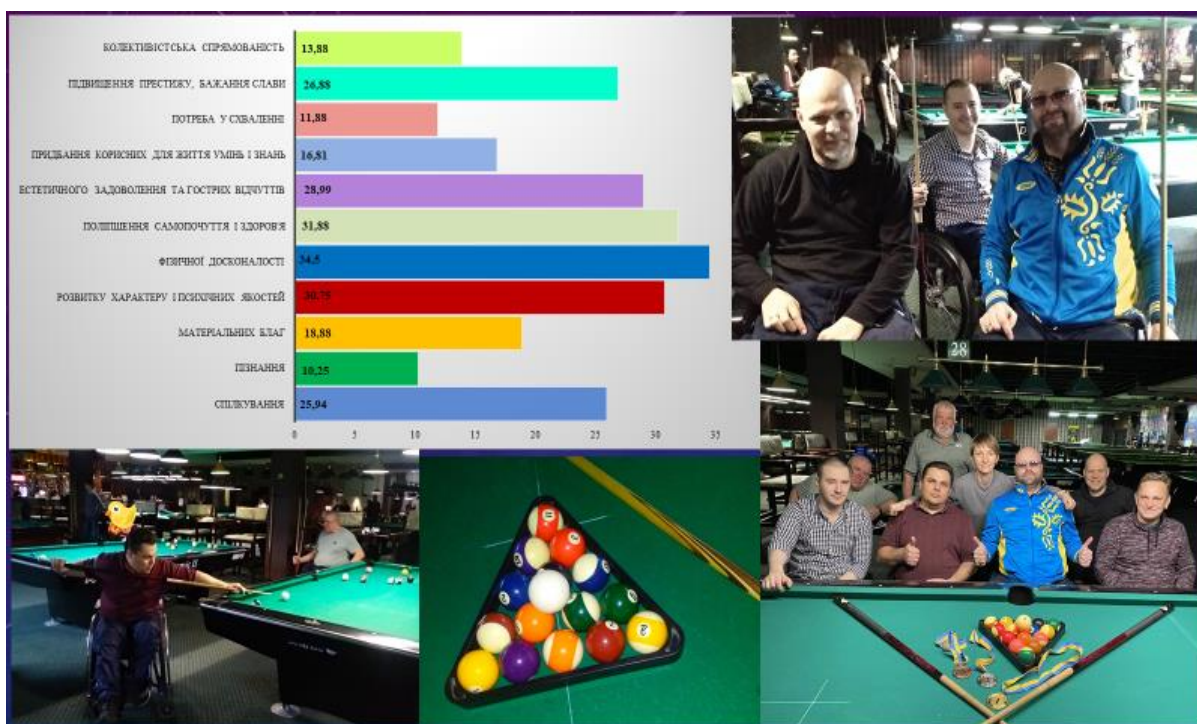
The image shows a Google Form interface. At the top, there is a URL: docs.google.com/forms/d/1InthZy8MuJlETFoq7efFyeXhZc29VUTp\_iSJk6\_vano/edit. Below the URL is a pool table illustration. The form title is "Дослідження мотивації до спортивно-змагальної діяльності у осіб з травматичними ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі змагань з більярду)". Below the title is a text area containing the following text: "Шановні друзі та колеги! Кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університета фізичного виховання і спорту України сумісно з ГО "Київські Леви" здійснює дослідження щодо виявлення мотивів осіб з інвалідністю до занять спортом та різновидами рухової активності; визначення факторів, які є переважними при виборі виду спорту та життєвих пріоритетів у спортсменів з інвалідністю. Отримані результати роботи стануть підґрунтям наукових та науково-методичних розробок. Щиро вдячні Вам за надані відповіді та співпрацю!".

**Рис. 1** Приклад оформлення Google-Форми, яка використана в опитуванні учасників змагань з більярду серед осіб з ураженнями ОРА (етап Чемпіонату України – 11.03.2020)

Слід констатувати, що використання Google-Форм в якості доступного інноваційного різновиду збору інформації за допомогою сучасних гаджетів серед осіб з травматичними ураженнями ОРА було впроваджено Є.В. Дьомінім та О.В. Юденко в процесі науково-дослідницької діяльності, яка здійснювалась

в період з вересня 2019 року до лютого 2020 року з учасниками ГО КМФСКІ «Київські Леви», які спеціалізуються у баскетболі на візочках.

В нашому дослідженні приймало участь 16 спортсменів-більярдистів з ураженнями ОРА. Всі чоловіки, які приймали участь у нашому дослідженні були у віковій категорії першій зрілий вік. На рисунку 2 нами подано отримані за допомогою впровадження інноваційних Smart-технології дані в ході дослідження свідчать про те, що середньоарифметичні величини вираженості кожного мотиву розподілилися за ступенем значущості таким чином: провідними мотивами є бажання «фізичної досконалості» 34,5 балів; «поліпшення самопочуття і здоров'я» 31,88 балів; «розвитку характеру і психічних якостей» 30,75 балів; «естетичного задоволення та гострих відчуттів» балів 28,99 балів; «підвищення престижу, бажання слави» 26,88 балів; «спілкування» 25,94 балів; «матеріальних благ» 18,88 балів; «придбання корисних для життя умінь і знань» 16,81 балів; «колективістська спрямованість» 13,88 балів; «потреба у схваленні» 11,88 балів; «пізнання» 10,25 балів.



**Рис. 2** Характеристика структури мотивації осіб з ураженням ОРА до занять спортивно-оздоровчої діяльності у пул-більярді

**Висновки:** Отже, проведене нами дослідження дозволяє розглядати пул-більярд як ефективний засіб фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з



травматичними ураженнями ОРА, а також довело ефективність застосування в тренерській діяльності інноваційних форм вивчення мотивації із використанням Google-Форм у осіб з інвалідністю до спортивно-оздоровчої діяльності із використанням засобів пул-більярду; дозволило визначити провідні мотиви, які спонукають спортсменів до систематичних занять серед яких є мотиви «фізичної досконалості» та «поліпшення самопочуття і здоров'я», «розвитку характеру та психічних яостей». Також спортсмени відзначають, що їм приємні нові знайомства, можливість ділитися своїм спортивним досвідом, отримання можливості спілкуватися із новими людьми.

### **Література:**

1. Борисова О. Інноваційні підходи в підготовці більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату до чемпіонату Європи / О. Борисова, В. Нагорна, А. Перетяцько, А. Митько // *Вісник Прикарпатського університету. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника», 2019. Вип.32. С. 15-18.*
2. Борисова О. В. Напрями удосконалення підготовки висококваліфікованих більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату до головних змагань року / О.В. Борисова, В.О. Нагорна, А.С. Перетяцько, А.О. Митько // *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 12-ої Міжнар. наук. конф. [Інтернет], (17 травня 2019 р.). Київ, 2019. С. 82-83.*
3. Горбанюк С.О. Фізична реабілітація при порушеннях опорно-рухового апарату: методичні рекомендації / С.Ю. Горбанюк // *Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. С. Дем'янчука. Рівне: Тетіс, 2006. 124 с.*
4. Дорошенко М., Голуб Г. Соціальна реабілітація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату засобами більярду // *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнар.наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. Т.IV. К.: НАУ, 2016. С. 17-19 URL : [https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/5/IV\\_том.pdf](https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/5/IV_том.pdf)*

5. Користь більярду для розвитку особистості і здоров'я. // *Вікна*. 18.07.2019 : <http://vikna.if.ua/cikavo/100369/view>
6. Нагорна В.О. Использование бильярда как средства решения проблемы социальной, бытовой и профессиональной реабилитации для больных с травмами позвоночника и спинного мозга / В.О. Нагорная // *Материалы IV Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Актуальные вопросы спортивной медицины, лечебной физической культуры, физиотерапии и курортологии»* М., 2005. С. 23-24.
7. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку [Текст] : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Вікторія Олегівна Нагорна; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2008. 194 арк.
8. Особливості змагальної діяльності більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату / В.О. Нагорна, А.А. Котляр // *Спорт та сучасне суспільство: мат. X Міжнар. наук. інтернет-конф.* 03 березня 2017 р. К.: Олімп. л-ра. С. 147-150.
9. Спортивні ігри як пріоритетний напрям адаптивного спорту в Україні / В.О. Нагорна, М.О. Дорошенко, Л.Г. Гришко, І.В. Новікова // *LX Міждунар. науч.-практ. конференції «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии»*. 2017. № 3(60). С.223-229.

## СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ В НАДДНІПРЯНСЬКІЙ УКРАЇНІ ВПРОДОВЖ ХІХ - ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ

*А.С. Болотіна, Н.Д. Соколова*  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Спорт в Україні завжди був невід'ємною складовою життя різних верст населення. Проте, впродовж тривалого періоду спорт носив класовий та військово-прикладний характер. Поступово пріоритети змінювалися і люди займалися спортом заради підтримки фізичної форми, покращення здоров'я, для деяких це було просто розвагою. За часів

перебування в складі Російської та Австро-Угорської імперій, в Україні розпочинається становлення студентського спорту. Звичайно, питання його розвитку неодноразово ставали об'єктом дослідження сучасних вчених та фахівців, але спроба по-новому оцінити події минулого може сприяти зародженню інтересу до подальшого вивчення історії студентського спорту.

**Мета дослідження та завдання дослідження** висвітлити процес становлення й розвитку студентського спорту в Україні впродовж ХІХ – початку ХХ ст.

**Методи та організація дослідження** теоретичний аналіз літератури, порівняльно-історичний та описовий методи дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Впродовж ХІХ-поч. ХХ ст. студентство було одним із найбільш активних елементів суспільства, яке намагалося вирішувати не тільки нагальні питання університетського життя, а також інші проблеми для задоволення власних та суспільних інтересів. Для цього університетська молодь об'єднувалася в різноманітні групи, товариства, проте, ця ініціатива не завжди підтримувалась урядом. Саме наполегливість студентської громади сприяє широкому поширенню спорту в країні.

Впродовж ХІХ ст. спорт носив елітарний характер. Ще на початку століття на території Наддніпрянської України отримують розповсюдження різні приватні установи: фехтувальні та стрілецькі клуби, гімнастичні й плавальні школи; для занять будуються спеціальні споруди: манежі, стрілецькі тири, іподроми.

Однак, необхідно підкреслити, що студентський спорт, який зароджувався в цей період, долучав до себе лише забезпечену молодь. Спортивні заняття вимагали, по-перше, чималих затрат вільного часу, який можна було витратити на додатковий заробіток; по-друге, коштів на відповідний одяг (одним із факторів добробуту була наявність одягу та взуття), інвентар та спорядження. Необхідним було й відповідне якісне харчування, яке не могло собі дозволити абсолютна більшість студентів. Значна частина студентства жила так зв. «богемним», аристократичним життям, надаючи

перевагу розвагам та гулянням. Студенти брали участь у балах, вечорах, концертах, маскарадах, проводили ночі за грою в азартні ігри, захоплювалися відвідуванням кабаків та інших розважальних закладів.

Незважаючи на те, що в 1889 р. гімнастику запровадили як обов'язкову навчальну дисципліну в початкових та середніх навчальних закладах, у вищій школі займались фехтуванням, верховою їздою та танцями можна було факультативно і за додаткову платню. Лише напередодні Першої світової війни усіх студентів змусили займатися стрільбою, оскільки країна готувалась до військових дій. З початком загального піднесення студентського руху у 1890-х рр., царський уряд був вимушений переглянути своє ставлення до студентських об'єднань. Напевно тому, у 1901 р. з'являються «Тимчасові правила про порядок організації студентських осередків у вищих навчальних закладах Міністерства освіти», які дозволяли діяльність студентських спортивних гуртків та секцій, «займатися різного роду фізичними вправами, якщо на те буде особливий дозвіл директора». [3, с. 56] Одним із таких об'єднань став «Спортивний гурток студентів Університету святого Володимира» (1909 р.), створений завдяки наполегливості та небайдужості професора Оболонського [2]. Гуртківці, якими «могли стати всі бажаючі благонадійні студенти, котрі сплачували членські внески на його утримання», розвивали гімнастику, футбол, лаун-теніс, ковзанярський спорт, для чого облаштували гімнастичний зал та залили каток [1, с. 86]. Студенти організовували спортивні лекції, свята та вечори, збір з яких йшов на потреби гуртка. Одним із таких заходів було пароплавне гуляння 15 травня 1914 р. до Межигір'я, де відбулися спортивні виступи гуртківців – метання диску, ядра, спису, стрибки у висоту з місця та з розбігу, партерна гімнастика та боротьба [3, с. 56].

Дане починання дало потужний поштовх уже самим студентам клопотатися про організацію спортивних гуртків. Так, в Києві працював гімнастичний гурток при Політехнічному інституті, аналогічні об'єднання діяли при Харківському та Новоросійському університетах. За даними радянського дослідника В.В. Столбова, напередодні Першої світової війни в

Російській імперії функціонувало 195 вузів, у 40 з яких були створені спортивні гуртки [1, с. 86]. Одним із популярних та загальнодоступних видів спорту серед студентства залишався ковзанярський. За інформацією з літературних джерел у січні 1913 року тільки в Києві діяло чотири ковзанки: «Полярна зірка», «Крижане поле», ковзанка Політехнічного університету та на Деміївці. На одній з ковзанок у січні – лютому 1913 р. було проведено змагання з ковзанярського спорту й фігурного катання [3, с. 56].

На початку ХХ ст. популярним став футбол, завезений до нашої країни англієцями в середині ХІХ ст. Появі та розвитку футболу в Наддніпрянській Україні, сприяла низка геополітичних та економічних факторів, а саме: розвиток Донецького кам'яновугільного басейну, будівництво телеграфної лінії між Англією та Індією, розвиток промисловості і товарообороту в країні тощо. Вказані фактори надавали можливість залучити до роботи в країні іноземних службовців, які, окрім спеціальних знань, везли з собою знання в галузі спорту. Не залишилися в цьому питанні і осторонь студентство. У 1906 р. футбольну команду організували студенти політехнічного інституту. Засновниками студентської команди «Політехніки» стали професори М.Б. Делоне, П.К. Плотніков і викладач М.О. Панаєв [1, с. 79-80].

Після Жовтневої революції 1917 р. студентський спорт став розвиватися в іншому руслі. 1 грудня 1920 р. в Харкові (тодішній столиці Української РСР) засновується вищий навчальний заклад ДІФКУ – Державний інститут фізичної культури України; в інших університетах створюються кафедри фізичного виховання. Відліком існування обов'язковості фізичного виховання студентів слід вважати Постанову Наркомпросвіти УСРР від 21 вересня 1929 р., коли відповідно до Декрету Ради народних комісарів СРСР від 16 серпня 1929 «Про фізкультурний рух» цей предмет було введено у навчальні плани вищих навчальних закладів і технікумів. Звичайно, цього було вкрай недостатньо (всього три години на декаду), при цьому студенти займалися лижним спортом, боксом, гімнастикою, легкою атлетикою.

Незабаром починають проводити перші імпровізовані студентські змагання. У програму входили хокей, лижні гонки, ковзанярський спорт, бокс і пінг-понг; починають виходити посібники, в яких викладались основи техніки, тактики і методики навчання фехтуванню, плаванню, стрільбі та іншим видам спорту. Поступово, мілітариська політика радянського уряду перетворює спорт на засіб для підготовки майбутніх захисників країни. Складання нормативів ГТО, обов'язкова військова підготовка з виїзною польовою практикою змушують молодь забути про головне призначення спорту – гармонійний розвиток особистості, як фізично так і морально.

**Висновки** Отримані результати дослідження свідчать, що впродовж ХІХ – поч. ХХ ст. було закладено значну базу для розвитку студентського спорту в Україні на подальші роки. Спорт став невід'ємною складовою суспільного життя, одним із захоплень студентства, активним способом проведення дозвілля. У ході дослідження з'ясувалося, що в своєму становленні вітчизняний студентський спорт пройшов кілька етапів – від звичайних розваг еліти до засобу підготовки захисника країни. Впродовж ХІХ – поч. ХХ ст. розпочався відлік розвитку студентського спорту. Незважаючи на захоплення молоді ідеями революції, відсутність підтримки з боку урядовців, створення спортивних гуртків – це не зупинило. Проте, ставлення молоді до фізичної культури було різне, з одного боку – «небажані» гості у спортивних товариствах, з іншого – ентузіасти.

**Перспективи подальших досліджень** варто спрямувати на подальше вивчення проблем розвитку студентського спортивного життя в інших країнах обраного періоду.

### **Література:**

1. Вербицький В.А. «Історія фізкультури та спорту в Україні». Навчальний посібник, Миколаїв. ЧДУ ім. П.Могили, 2014 р.
2. Демешук А.В. «Спорт в університеті Святого Володимира». URL: <https://kuprienko.info/demeshhuk-a-v-sport-v-universiteti-svyatogo-volodimira/> (дата звернення: 23.03.2020).

3. Кругляк М. «Спорт в житті студентства підросійської України другої половини XIX – початку XX ст.» // *Історична панорама. Спеціальність : Історія*. 2009. Вип. 8. С. 7-19.

## **СПЕЦИФІЧНІ ОЗНАКИ АРБІТРАЖУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Н.В Волощук, Є.А. Шитікова, С.Ф. Матвеев*  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** Масовий розвиток і популярність гри у футбол вимагає не тільки високого рівня навчально-тренувального процесу, але і організації змагань. Важлива роль в успішному виконанні цього завдання належить футболістам-арбітрам. Арбітраж у футболі набуває особливого значення в силу того, що в його основі лежить суб'єктивна особистісна оцінка арбітрами різноманітних ігрових ситуацій, що виникають в різних частинах поля, що передбачає, насамперед володіння стійкими спеціальними навичками суддівської професії; бути максимально стійким, ерудованим та сконцентрованим. Протягом сезону арбітри початкової кваліфікації обслуговують велику кількість матчів, що безпосередньо пов'язано і залежить від фізичної та психологічної підготовки.

Науковці вивчали проблеми підготовки футболістів-арбітрів, зокрема питання психологічної та теоретичної складової (Спірін А.Н., 2003; Кулалаєв П.М., 2006; Будогоський А.Д., 2008), проте в сучасній літературі майже відсутні роботи, присвячені особливостям підготовки арбітрів на етапі початкової підготовки з урахуванням специфічності арбітражу на цьому етапі. На сьогоднішній день значно мало уваги приділяється підготовці арбітрів початкової кваліфікації та практично відсутній якісний відбір, оскільки саме він є запорукою виховання та належною підготовкою арбітра у футболі [1, 3].

Актуальність дослідження пов'язана з визначенням ключових факторів підготовки футболістів-арбітрів та узагальненням компонентів успішної підготовки арбітрів початкової кваліфікації.

**Мета дослідження** – узагальнення особливостей підготовки арбітрів на етапі початкової підготовки.

**Завдання дослідження:** 1) Виявити основні компоненти підготовки арбітрів початкової кваліфікації; 2) Проаналізувати фактори, що зумовлюють успішність підготовки «юних суддів» та суддів «третьої категорії».

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Арбітром матчу може стати тільки людина, що володіє спеціальними навичками і знаннями, що пройшла відповідну сертифікацію. Кожна футбольна федерація має свої колегії суддів, відповідно до якої здійснюється розподіл арбітрів на категорії, в залежності від досвіду:

- перший ступінь – «юний суддя», присвоюється особам юнацького віку (до 16 років), що володіють певними навичками, спеціальною фізичною підготовкою і знаннями;

- третя категорія найпоширеніша в суддівському середовищі, передбачає роботу з обслуговування футбольних матчів регіонального рівня (дитячо-юнацька ліга, друга і перша ліга);

- друга категорія присвоюється рефері, який відпрацював в статусі судді третьої категорії не менше року. Рівень роботи – футбольні матчі першого і вищого дивізіону;

- перша, найвища категорія на національному рівні, присвоюється через два роки після роботи в статусі судді другої категорії.

На початковому етапі підготовки арбітрів та перед початком обслуговування матчів дитячих змагань, потрібно розуміти з якими труднощами суддям доведеться стикатися на матчах, як потрібно себе поводити на футбольному полі і чим керується арбітр при прийнятті рішень в матчах.

З цією метою в кожному місті створені свої колегії арбітрів з футболу, де проводять семінари викладачі, які в минулому були професійними арбітрами (першої категорії, мають вищу освіту) або є діючими арбітрами та можуть



поділитись своїм досвідом. Найголовнішою на цьому етапі є теоретична підготовка. Вона включає вивчення правил змагань, аналіз суддівства футбольних матчів різного рівня, проведення психологічних тестів тощо.

На дитячих матчах починаючі арбітри застосовують вивчений матеріал на практиці і, водночас, зіштовхуються з психологічним тиском з боку не тільки тренерів, а батьків юних футболістів. Важливу роль відіграє той фактор, чи грав починаючий арбітр у дитячому, аматорському чи професійному футболі, оскільки це сприятиме швидшій психологічній адаптації.

Також значне місце під час підготовки юних арбітрів займає перегляд з викладачами великої кількості матчів за участі арбітрів-професіоналів та їх аналіз. Великим мінусом є недостатня кількість інспекторів на матчах «юних арбітрів», які б могли зразу після гри проаналізувати матч та зробити роботу над помилками разом.

Після суддівства великої кількості матчів, на рівні Чемпіонату міста, є шанс скласти теоретичні іспити та спробувати пробігти пробний тест ФІФА (40 відрізків по 75 м, та 6 відрізків по 40 м) з арбітрами дитячо-юнацької футбольної ліги України (далі – ДЮФЛУ). За успішного складання іспиту з теоретичної та фізичної підготовки, вже через недовгий час є можливість обслуговувати змагання на рівень вище, а саме - змагання ДЮФЛУ, де молоді арбітри навчатимуться працювати в бригаді арбітрів з 3 чоловік (арбітр та 2 асистенти арбітра) та інспектора.

Важливою людиною особою у суддівській діяльності на всіх рівнях є інспектор. Ця людина виставляє оцінки за матч на який він був назначений, аналізує та обговорює з арбітрами їх правильні та неправильні рішення, слідкує за манерою суддівства та за тим, наскільки якісно арбітр справився в тій чи іншій ситуації: чи правильно назначив штрафні удари, чи застосовував там де потрібно дисциплінарні санкції тощо.

Тому знання арбітра повинні здобуватися не тільки з літератури, лекцій та бесід з іншими арбітрами, а і в процесі вивчення характеру, здібностей, рівня фізичного розвитку футболістів. Арбітр набуває знання під час своєї діяльності,

при аналізі арбітражу матчу, при узагальненні отриманих відомостей від спостерігача арбітражу або інструктора. Це також надає всій діяльності арбітра творчий характер [2].

**Висновок.** На етапі початкової підготовки значна частина часу відводиться на теоретичну підготовку та оволодіння основами арбітражу. Водночас, серед основних компонентів підготовки арбітрів початкової кваліфікації виділяють психологічну та фізичну підготовку. На етапі початкової підготовки арбітру потрібно активно займатись інтелектуальною роботою, що полягає у вивченні правил змагань, манері поведінки, розвитку правильної жестикуляції та міміки.

### **Література:**

1. Вихров К.Л. Компаньйон футбольного арбітра / Вихров К.Л. К. : Федерація футболу України, Комби ЛТД, 2006. 352 с.
2. Маніло Ю. Підготовка арбітрів різної кваліфікації до професійної діяльності в футболі : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 - Олім / Маніло Юрій. Вінниця, 2015.
3. Петров В.Д. Фізична підготовка футбольних арбітрів / В.Д. Петров, А.Б. Абдула. Х. : ЧП Шевченко Р. В., 2007. 96 с.

## **ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛОКАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ**

*І.В. Гевчук; О.В. Юденко; С.В. Бойченко, В.В. Шевченко*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
Національна рада спортивної реабілітації захисників України  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** Ю.О. Гріненко [2] констатує, що «проблема адаптації військових до звичайного життя стоїть гостро у всіх країнах, які приймають участь або будь-яким чином задіяні у військових конфліктах». Окрім виявлення та подолання наслідків ПТСР, серед усіх демобілізованих військовослужбовців АТО, 54% осіб потребують медичної, до 30% осіб – фізичної та понад 80% осіб – психологічної реабілітації. З початком бойових

дій на Сході Україна зіткнулася з безліччю нових викликів сучасному суспільству. Один із найважливіших з них – допомогти повернутися до мирного життя тим, хто боронив рідку країну від агресора.

**Мета дослідження:** охарактеризувати футбол як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів, зрештою учасників АТО/ООС.

**Завдання дослідження:** 1) Аналіз та узагальнення інформаційних джерел; 2) Характеристика футболу як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації травмованих військовослужбовців АТО / ООС.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вперше в Україні своє комплексне бачення проблеми військово-медичної доктрини разом з колегами пропонує доктор медичних наук, професор В. Стеблюк [8] (він був безпосереднім учасником подій на Сході України в перші роки вторгнення акупаційних військ, захищав Іловайськ). Найпоширеніші травматичні ураження нижніх кінцівок та їх механізм подано нами на рис. 1.



**Рис. 1 Найрозповсюдженіше травматичне ураження нижніх кінцівок у військовослужбовців – мінно-вибухове поранення та її механогенез**

Відповідно після таких травматичних уражень людина потребує всебічного (фізичного, психічного та соціального відновлення і адаптації). Впроваджуючи провідний досвід країн НАТО щодо відновлення травмованих

військових лікарі та фахівці з фізичної терапії констатують, що ранішній початок впровадження корекційно-відновлювальних засобів сприяє досягненню більш ефективного та стійкого результату. Не останнє місце в цьому процесі відводять командним різновидам рухової активності (як у вигляді фізичної рекреації, так і у вигляді адаптивних видів спорту).

Marsha Gonzales [7, 10] (радниця Управління Міністра оборони США під час виступів національної збірної США на змаганнях Invictus Games (2014-2020), провідний експерт з адаптивних спортивних програм для військовослужбовців в США) констатує, що «по виписці зі шпиталю, контакти кожного ветерана передаються до працівників програми «Warrior Care Division» і вже вони дзвонять, приходять, вмовляють та пропонують ветерану той спосіб реабілітації та адаптації, який підходить саме йому» – вся допомога має в своїй основі індивідуальний підхід. Як закордонні, так і вітчизняні фахівці наголошують на тому, що успішність впровадження будь-яких запропонованих програм для відновлення здоров'я травмованих під час бойових дій військовослужбовців повинна базуватися «комплексному підході в наданні допомоги кожному ветерану, який має проходити реабілітацію сам та спільно із членами своєї родини» [7]. О. Коляда [7, 10] підкреслила, що вона переконана в тому, «що так само має бути і з нами, тому так важливо готувати саме ветеранів до подальшої роботи як в державному так і в громадському секторі і вибудовувати потужну мережу із підходом «свій до свого».

За результатами В.В. Правдивого та О.В. Юденко (2019) [8] здійснено аналіз та узагальнення системи відновлення здоров'я військовослужбовців АТО. Також Я.В. Кравченко (2020) [4, 5] у своїх дослідженнях констатує, що з позицій сьогодення «футбол є ефективний засіб комплексної програми фізичної терапії військовослужбовців АТО з травматичними ураженнями нижніх кінцівок», який з успіхом застосовується ще на санаторно-курортному. А потім і на амбулаторному етапах відновлення травмованих внаслідок бойових дій військовослужбовців.

У дисертаційному дослідженні доктора педагогічних наук з корекційної педагогіки Т.М. Дегтяренко [3] розглянуто неоретико-методологічні засади управління системою корекційно-реабілітаційної допомоги особам з психофізичними порушеннями. Важливою для нашого дослідження вважаємо дисертаційну роботу доктора педагогічних наук Ю.Л. Бринидкова [1], яка багатогранно розкриває теоретичні та практичні питання реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб, зокрема фахівець висвічує такі аспекти як реабілітація із використанням інноваційних психолого-педагогічних технологій (атр-терапевтичні техніки, тренінги, коучинги, комунікативні сесії за принципом «win-win» («рівний-рівному» або «свій до свого», який є потужніший за мовний бар'єр та приналежність до різних держав, культур), а також у його працях зазначається, що фахівці, які працюють в реабілітаційній групі (мультимедійній команді) повинні знати і практично впроваджувати особливості відновлення локомоторних функцій – застосовувати різноманітні рухові активності. Ми погоджуємося із цією думкою.

Marsha Gonzales [7, 10] констатувала, що «законодавство та урядові програми США прописані так, аби опікуватися кожним ветераном персоналізовано та надавати адресну допомогу; саме таким чином побудована «система реабілітації ветеранів, зокрема через спорт».

О. Коляда [7, 10] наголошує на тому, що «важливо вивчити чужий досвід та вибудувати в своїй країні якісну координацію між усіма, хто працює з ветеранами і готовий підхоплювати людину і вести її тут у житті після фронту. Провідною особливістю американського підходу є те, що вони працюють не лише з ветеранами, але й з їхніми сім'ями». Нам імponує те, що «всі члени делегації – ветерани: тренери, керівниця програми реабілітації, самі пройшли шлях відновлення і тепер поширюють свої знання на побратимів». Вона (Міністр у справах ветеранів, тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб) [10] підкреслює думку про те, що сьогодні в нашій країні,

«спортивні програми, заходи, спорт-зали та майданчики, обладнання та тренери – мають бути і працювати для ветеранів скрізь».



**Рис. 2. Футбол як ефективний засіб комплексної програми фізичної терапії військовослужбовців АТО з травматичними ушкодженнями нижніх кінцівок**

На етапі санаторно-курортного відновлення фахівці активно включати до рухової активності елементи індивідуальних та командних видів спорту, серед яких провідне місце наделижть спортивним іграм, зокрема футболу – найбільш відомому та доступному виду рухової діяльності, популярному в усьому світі. Кожна людина в світі має своє ставлення о цієї гри: або він безпосередній учасник процесу – гравець, тренер, менеджер команди тощо; або він є вболівальником; або він член родини футболіста (особисто ми не проводимо розподілу між «футболіст» та «близькі футболіста» з точки зору реабілітаційного процесу... рідні та близьки переживають за «свого» гравця, намагаються йому допомагати, мають спільні емоції та переживання, разом радіють його успіхам та досягненням, і мабуть в декілька разів із сильнішими емоціями, ніж практично здорові люди – оскільки в першу чергу травмована

людина долає свої особисті дисфункції, долає свою хворобу та її наслідки, а вже потім досягає реабілітаційних успіхів та має спортивні досягнення).

Спортивні ігри, і зокрема футбол, з давних часів вважався бездоганним варіантом проведення вільного часу як для дітей та підлітків так і для дорослих людей, який має позитивний вплив на функціональний стан основних систем життєзабезпечення людини, покращує її психо-емоційний стан, позитивно впливає на рівень соціальної адаптації особистості засобами гри у футбол, сприяє покращенню рівня комунікації. Це дозволяє нам розглядати футбол також як дієвий засіб фізкультурно-спортивної реабілітації осіб, які отримали травми та інвалідізацію внаслідок бойових дій, оскільки спортивна гра впливає на людину комплексно, корегуючи стан фізичного, психічного та соціального здоров'я військовослужбовців АТО/ООС.

**Висновки:** проведене нами дослідження довело, що з позицій сьогодення футбол може і повинен розглядатися як ефективний засіб комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів, зокрема учасників АТО/ООС.

### **Література:**

1. Бриндюков Ю.Л. Теорія і практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб. дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук; 13.00.05 – соціальна педагогіка. Хмельницький – Тернопіль. 2018. 559 с.
2. Гріненко Ю.О. Реабілітація ветеранів АТО: як повернути до мирного життя кожного. 23.11.2016. URL : <https://socportal.info/2016/11/23/reabilitatsiya-veteraniv-ato-yak-povernuti-do-mirnogo-zhittya-kozhnogo.html>
3. Дегтяренко Т.М. Теоретико-методологічні засади управління системою корекційно-реабілітаційної допомоги особам з психофізичними порушеннями [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Дегтяренко Тетяна Миколаївна ; Ін-т спец. педагогіки НАПН України. К., 2012. 43 с.

4. Кравченко Я.В., Юденко О.В. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок // *Науковий часопис. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт».* зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип.3 (115 С)19. С. 58-63.
5. Кравченко Я.В. Фізична терапія військовослужбовців АТО з травматичними ураженнями нижніх кінцівок : магістерська наукова робота зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. 117 с.
6. Особливості медико-соціальної експертизи та реабілітації інвалідів військової служби та учасників антитерористичної операції: Методичні рекомендації. / Уклад.: В.І. Шевчук, В.В. Кравченко, Н.М. Беляєва, О.Б. Яворовенко. Вінниця 2016. 43 с.
7. Офіційна сторінка Міністерства у справах ветеранів України. Делегація зі Сполучених Штатів Америки приїхала в Україну – тренувати, допомагати та мотивувати наших ветеранів займатися спортом. 17 лютого 2020. URL : <https://mva.gov.ua/ua/news/delegaciya-zi-spoluchениh-shtativ-ameriki-priyihala-v-ukrayinu-trenuvati-dopomagati-ta-motivuvati-nashih-veteraniv-zajmatisya-sportom>
8. Правдивий В.В. Фізична терапія чоловіків другого зрілого віку з компресійними переломами хребта у поперековому відділі внаслідок бойових дій на поліклінічному етапі : магістерська наукова робота зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 120 с.
9. Проект Військово-медичної доктрини від професора-героя АТО В.Стеблюка. 24.11.14 URL : [https://sensor.net.ua/resonance/313335/proekt\\_vyiskovomedichno\\_doktrini\\_vd\\_profesorageroya\\_ato\\_vsteblyuka](https://sensor.net.ua/resonance/313335/proekt_vyiskovomedichno_doktrini_vd_profesorageroya_ato_vsteblyuka)



10. Урядовий портал : Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України. Коляда О. Спорт, як засіб реабілітації, має бути доступним кожному ветерану, за місцем проживання. 19 лютого 2020. URL : <https://www.kmu.gov.ua/news/oksana-kolyada-sport-yak-zasib-reabilitaciyi-maye-but-dostupnim-kozhnomu-veteranu-za-miscem-prozhivannya>

## **РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ РУХЛИВОЇ ГРИ**

*С.В. Гниденко; С.А. Титаренко*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
м. Глухів, Україна

**Актуальність.** У дошкільному віці виникає та активно розвивається воля дитини, що проявляється у становленні основних етапів вольової дії, заучуванні та усвідомленні рухів, оволодінні дитиною власною поведінкою, свідомому керуванні своєю діяльністю, вмінні планувати, підпорядковувати дії досягненню поставленої мети та контролювати їх, вдосконалювати зусилля, долати перешкоди тощо. Воля як одна із сторін свідомості розвивається у дитини після народження за сприятливих умов навчання й виховання та проявляється в її діяльності та поведінці (Б. Ананьєв, В. Асін, Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець, Г. Костюк, В. Котирло, О. Леонтьєв, Я. Неверович, С. Рубінштейн, В. Селиванов, М. Сеченов). Деякими авторами відзначаються виражені індивідуальні відмінності в успішності становлення вольової поведінки дітей (Г. Бурменська, В. Давидов, Т. Драгунова, Д. Ельконін, Л. Занков, Г. Костюк, В. Кузьменко, С. Максименко). У дошкільному віці вивченню волі присвячена велика кількість досліджень вітчизняних та закордонних психологів (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Запорожець, В. Котирло, В. Мануйленко, В. Селиванов, О. Тихомиров, Д. Ельконін, С. Яковлева та ін.).

Психологи та педагоги активно досліджують значення рухливої гри для гармонійного розвитку дітей, проблеми впровадження її в практику роботи закладів дошкільної освіти. Фундатор теорії фізичного виховання П. Лесгафт надавав важливого значення рухливим іграм з правилами – як засобу розвитку

волі, самоорганізованості, дисциплінованості у дітей. Е. Вільчковський працював над проблемою використання рухливих ігор у різних вікових групах, організацією і керівництвом рухливими іграми з дітьми дошкільного віку. Психологи й педагоги О. Хухлаєва, Ю. Шишкіна, С. Колеснікова, Ю. Потехіна, О. Тимофєєва обґрунтували та експериментально перевірили й довели значення рухливих ігор для повноцінного розвитку основних рухів і рухових якостей у дітей. Таким чином, рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Мета статті:** проаналізувати вплив рухливих ігор на процес розвитку вольових якостей у дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання дослідження:** здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми розвитку вольових якостей засобом рухливих ігор.

Для досягнення поставленої мети й реалізації завдань використано комплекс взаємопов'язаних **методів наукового дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток волі у дітей починається зі здатності дитини управляти власними рухами. Для того щоб здійснювати певні вольові дії, вона повинна володіти своїм тілом, навчитися довільним рухам. Саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування довільних дій, передумовою чого є оволодіння основними рухами та формування різних рухових навичок. За умови правильної організації життя та виховання, у дитини поступово виробляється вміння виконувати будь-яку діяльність (малювати, ліпити, конструювати тощо) відповідно до вказівки вихователя [3].

Слід зазначити, що воля є основою свідомого дотримання правил поведінки, важливим чинником морального розвитку особистості. Вона обумовлює вибір способу поведінки адекватно до загальнолюдських норм моралі, часом навіть усупереч особистим потягам і бажанням. Щоб досягнути

поставленої мети, довести до логічного завершення доручену справу, відмовитися на користь іншого від жаданої перспективи, особистість повинна продемонструвати не тільки знання, вміння, особистісну культуру, а й вольові зусилля.

Дошкільник без допомоги дорослого ніколи не навчиться управляти власною поведінкою і бачити себе з боку. Усвідомити свою діяльність і себе у ній дитина може лише у процесі спілкуванні та спільній з дорослим діяльності. Варто зауважити, що розвиток волі відбувається практично у всіх видах діяльності, що вимагають отримання своїх спонукань і досягнення мети. Зокрема, у процесі вивчення фізкультурних і танцювальних рухів варто чітко дотримуватися продемонстрованих зразків, прикладів, уникати непотрібних рухів [1].

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що формуванню вольової поведінки дитини сприяють наступні психолого-педагогічні умови: а) заохочення прагнення і готовність дитини демонструвати самостійність і ініціативу; б) поступове ускладнення вимог до дитини, сприяння досягнення нею успіху в діяльності; в) створення необхідних умов для реалізації провідної позиції дитини у творчій діяльності і на заняттях; г) поступовий перехід від завдань, пов'язаних з виконанням вимог дорослого за його прямими інструкціями, до творчих завдань за власним бажанням дитини [2].

Удосконалення вольової регуляції поведінки у старших дошкільників пов'язане з їх загальним інтелектуальним розвитком. Тому виховувати волю в дитини у відриві від її загального психічного розвитку практично неможливо. Значна роль у психічному розвитку особистості, у формуванні її властивостей і збагачення її внутрішнього змісту, а також морально-вольових якостей відводиться грі. Відомо, що віковий особливостю дошкільника є загальна недостатність волі. Тому правильно організована ігрова діяльність дитини сприяє формуванню таких вольових якостей, як відповідальності, наполегливості, рішучості, витримки [3]. Л. Виготський наголошував, що ігрова діяльність, як провідна діяльність тісно пов'язана з розвитком особистості

дошкільника. Вона обумовлює важливі зміни в психічних процесах особистості дитини, яка розвивається, а також є «джерелом розвитку і створює зону найближчого розвитку». Гра в життя дошкільника займає величезне місце, і має важливе значення для психічного та емоційно-вольового розвитку. Для того щоб гра дошкільника носила не тільки розвиваючий характер, а й сприяла розвитку вольових якостей це повинна бути: а) гра за правилами або з правилами; б) колективна, партнерська гра в якій партнерами можуть бути як однолітки, так і дорослі; в) в ній повинні бути створені умови для вибудовування кожним гравцем своєї стратегії; г) у грі повинна ставитися мета – виграти (тобто це завжди або змагальна гра, або гра-досягнення). Загалом рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини. Цінність їх не тільки в тому, що вони розвивають рухи дітей, але і в тому, що спонукають дошкільників бути вольовими, активними, діяльними, роздумувати, домагатися успіху. Завдяки цим іграм весь організм дитини долучається до роботи, у неї поліпшується травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру як дисциплінованість, стриманість тощо.

**Висновки.** Отже, рухливі ігри впливають на розвиток самостійності у дітей, творчих здібностей, викликають прагнення доводити розпочату справу до кінця, виховують вміння продовжувати діяльність навіть при небажанні нею займатися або при виникненні більш цікавої діяльності, то є всі види ігор формують вольові якості особистості. У подальшому нашу роботу вбачаємо у розробці і експериментальній перевірці процесу розвитку вольових якостей у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухливих ігор.

### **Література:**

1. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2000. 288 с.
2. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2008. 446 с.
3. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности у детей дошкольного возраста. Детская психология. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. 366 с.

## УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ БОРОТЬБИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ДОПІНГУ В СПОРТІ

*А.О. Данильченко; О.І. Попрозман*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** У теперішній час застосування допінгу в сучасному спорті вищих досягнень переросло в одну з найгостріших проблем, посунувши на другий план інші розбіжності й складнощі. Постійно зростаюче економічне та політичне значення спортивних перемог, гостре суперництво спортсменів на змаганнях, ріст спортивних рекордів, тренування, що на межі сил спортсменів та змагальні навантаження – все це призвело до того, що за останні декілька років інтенсифікувався пошук шляхів підвищення їх фізичної працездатності, спортивної майстерності та змагальної діяльності. Все це дало фахівцям не тільки вдосконалення системи підбору і підготовки талановитих спортсменів, відточування техніки та тактики видів спорту, зміцнення психологічного розвитку спортсмена, організації спортивної підготовки спортсмена, зміцнення матеріальної бази, але і до пошуку різного роду незаконних шляхів для досягнення певних переваг у спортсмена на змаганнях. Серед цього всього найефективнішим виявилось застосування різного роду препаратів, що стимулюють. Не варто думати, що допінг – це своєрідний винахід, який став результатом розвитку в спорті на теперішньому етапі. На початку слово «допінг» застосовували для позначення напою, який вживали в Південній Африці племена під час різних релігійних обрядів.

**Мета дослідження.** Метою мого дослідження є зменшення кількості випадків вживання допінгу та удосконалення головних методів боротьби з допінгом у спорті.

Слово «допінг» вперше було вжите у відношенні до спортсменів, які користувалися стимуляторами в 1865 р. під час змагань з плавання в Амстердамі. Відтоді це слово утверджувалось у спортивній сфері. У 1886 р. на змаганнях з велоспорту було зафіксовано першу смерть від допінгу. Вже починаючи з ХХ ст. застосування різного роду препаратів, що стимулюють на

Олімпійських Іграх отримало досить широке поширення. Фахівці вважають, що велика кількість олімпійських чемпіонів ХХ ст. не пройшли б зараз допінг - контроль. Трагічний і неприємний випадок, який стався із данським велосипедистом на змаганнях Римської Олімпіади в 1960 р., який загинув внаслідок застосування забороненого препарату – амфетаміну, який спонукав Міжнародний Олімпійський Комітет (МОК) створити спеціальну медичну комісію і розпочати боротьбу з допінгом [1].

В 50-60-х роках ХХ ст. в олімпійський спорт почали проникати анаболічні стероїди. У 80-х роках медична комісія МОК зіштовхнулось з проблемою вживання спортсменами бета-блокаторів і діуретичних засобів, за допомогою яких можна знизити масу тіла спортсмена і вивести сліди заборонених препаратів. Особливо важко контролювати кров'яний допінг, який почав поширюватися в 60-70-х роках у видах спорту, де потрібна дуже висока витривалість до тривалої роботи [2, 4].

**Завдання дослідження.** Завданням дослідження є показати, що застосування допінгу призводить до суттєвого погіршення здоров'я та призводить до зменшення тривалості спортивної кар'єри спортсмена, а це найважливіше для спортсмена. Тому що препарати, які вживають спортсмени є дуже шкідливими та порушують деякі процеси організму. Медична комісія МОК на даний час включає в склад заборонених речовин близько 100 препаратів, які розділені на 5 груп:

1. Стимулятори (яка містить в собі: амфетамін, кофеїн, кокаїн, ефедрин, метил – ефедрин, фентермін та інші).
2. Наркотичні речовини (яка містить в собі: кодеїн, героїн, морфін).
3. Анаболічні стероїди (до якої входять: тестостерон, ретаболіл, нандролон).
4. Бета-блокатори (яка містить: пропранолол, атенолол).
5. Діуретичні засоби (до якої входять: діхлотіазит, гідрохлотиазид, фуросемід).

Вживання вище згаданих препаратів у більшості випадків призводить не тільки до важких порушень здоров'я, а й іноді є причиною багатьох смертей спортсменів.

МОК передбачає основні шляхи боротьби з допінгом: 1) організація наукових досліджень, які спрямовані на підвищення ефективності методів допінг-контролю; 2) впровадження роз'яснювальної та виховної роботи серед спортсменів, лікарів, тренерів та інших фахівців, які працюють в команді спортсмена; 3) вдосконалення методів і організації допінг-контролю; 4) підвищення рівня жорсткості санкцій у відношенні спортсменів, які порушують; 5) тісна співпраця з Національними олімпійськими комітетами, Міжнародними спортивними федераціями, представниками у боротьбі із застосуванням допінгу, спортсменами та інших [2, 3].

До 1980 р. керівництво МОК вела боротьбу із застосуванням допінгу в олімпійському спорті, але вона не носила принципового та систематичного характеру. Але в 1980 р. до керівництва МОК прийшов Х.А. Самаранч і він до основних напрямів своєї діяльності виділив боротьбу із вживанням допінгу в олімпійському спорті. Водночас швидкість комерціалізації олімпійського спорту змушувало представників багатьох країн до вживання заборонених препаратів та пошуку шляхів заховання такого вживання [1].

**Методи та організація дослідження.** Головними методами дослідження, які були використані в моєму дослідженні є метод аналізу та метод спостереження. Я аналізував та спостерігав минулі випадки виявлення допінгу у спорті і випадки, які відбулись нещодавно. Серед видів спорту найбільшим показником по вживанню заборонених речовин була важка атлетика. Саме на Олімпіаді в Сеулі у 1988 р. вибухнули найбільш голосні скандали, які пов'язані із застосуванням заборонених препаратів. Наслідком цього стала дискваліфікація канадського спринтера Бена Джонсона, групи важкоатлетів з Болгарії та від'їзд з Сеула всієї команди болгарських важкоатлетів.

І навіть зараз можна спостерігати, як російських спортсменів не допустили до наступних Олімпійських Ігор, які відбудуться в цьому році в

Токіо (Японія) через те, що в спортсменів знайшли позитивний допінг тест. Та навіть в деяких спортсменів забирають титули та медалі через декілька років після Олімпійських Ігор тому, що в них знайшли допінг у крові. Наприклад, у нашої української легкоатлетки Вікторії Терещук забрали бронзову олімпійську медаль, яку вона здобула на Олімпіаді у 2008 р., яка проходила в Пекіні. Через те, що МОК виявив в українки заборонену речовину туринабол. Та українського важкоатлета Олексія Торохтія, у якого забрали золоту медаль Олімпійських Ігор 2012 р., які проходили в Лондоні та дискваліфікували на 2 роки. В його організмі знайшли заборонену речовину дегідрохлорметилтестостерон. Та його результат на Олімпіаді був анульований.

Тому перш ніж вживати треба добре подумати чи варто воно того. Стільки зусиль, праці та головне часу треба витратити, аби потім одним необдуманим вчинком все перекреслити. Я вважаю, що головний засіб боротьби з допінгом у спорті це зробити максимально жорстке покарання. Наприклад, якщо спортсмен піймався на допінгу, то міра покарання буде великий штраф та заборона брати участь не тільки на Олімпійських Іграх, а й на будь-яких змаганнях. Я впевнений, що кількість випадків із застосуванням допінгу суттєво зменшиться.

У 1999 р. в Лозанні відбулася Всесвітня конференція з допінгу в спорті, де була прийнята Декларація по допінгу в спорті, яка містить головні принципи боротьби з допінгом. Також, на конференції було утворено Всесвітню антидопінгову агенцію (WADA) [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідив головні процеси управління боротьби із застосуванням допінгу у спорті. Порівняв випадки, які відбувалися коли допінг тільки увійшов у спорт та випадки, які відбуваються у теперішній час, в тому числі і з українськими спортсменами. Та запропонував більш жорсткі міри покарання для спортсменів, які вживали допінг та їх команд.

**Висновки.** Отже, тема боротьби з допінгом є дуже важливою для всього спортивного світу. Ця тема буде актуальна доти, доки буде існувати



олімпійський спорт. Та потрібно застосовувати більш жорсткі міри покарання щодо спортсменів, тренерів, лікарів та всієї команди, щоб бажання вживати заборонені препарати навіть не виникало у спортсменів. А було бажання перемагати чесно та справедливо.

### **Літератури:**

1. Бальсевич В.К. Спорт без допінгу: фантастика чи невідворотність? / В.К. Бальсевич. URL : <https://ukrbukva.net/print:page,1,21476-Sport-i-doping.html>.
2. Дубровський В.І. Спортивна медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / В.І. Дубровський 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2002. 512 с.
3. Макарова Г.А. Спортивна медицина: Учебник. / Г.А. Макарова. М.: Физкультура и спорт, 2003. 480 с.
4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Е.Р. Дирда; Л.В. Калита*

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

**Актуальність.** Спортивний менеджмент як управління всіма спортивними процесами в контексті викликів глобального розвитку цивілізації та інформаційного суспільства – напрямок, який майже не розроблений у вітчизняній соціально-філософській думці, актуалізує проблему інвестицій в спортсмена, в розвиток його спортивного потенціалу, що базується на гуманістичних засадах всієї сукупності суспільних відносин: економічних, політичних, соціальних, духовних, культурних. Спортивний менеджмент – це одночасно і галузь людських знань, і сфера прийняття управлінських рішень, і категорія людей (соціальний прошарок), об'єднаних в економічній конкурентоспроможній системі (організації) та управління спортивною організацією.

**Результати досліджень:** Особливість спортивного менеджменту як управління всіма спортивними процесами в контексті викликів глобального розвитку цивілізації та інформаційного суспільства – у цілеспрямованому впливові суб'єкта управління на об'єкт управління для забезпечення переведення об'єкт у новий якісний стан, тобто з висхідного, початкового стану у бажаний, запланований. Загальна мета спортивного менеджменту – у забезпеченні ефективного функціонування фізкультурно-спортивних організацій в сучасних ринкових умовах України. Задача спортивного менеджменту – пізнання закономірностей функціонування соціального розвитку фізкультурно-спортивних явищ в суспільстві і вироблення цілеспрямованого ефективного управління всіма спортивними процесами.

Спортивний менеджмент в контексті викликів глобалізації направлений на командну спортивну роботу, потребує від спортсменів координаційних дій і кооперації. У відповідності з теорією людських відносин командна спортивна робота дозволяє вирішувати як індивідуальні, так і колективні організаційні задачі: індивіди та спортивні організації розділяють устремління до ефективності спортивної роботи, направленої на досягнення успіху, тобто максимальних спортивних результатів. Теорія людських відносин, що є основою спортивного менеджменту, сприяє задоволенню глибинних потреб спортсменів, виходу їх на високий міжнародний рівень та досягнення максимальних результатів. Так, наприклад, теорія людських відносин Дж. Батлера направлена на те, щоб звернути увагу на зміщення фокуса уваги від групи до індивіда; закликати індивідів повернутися до впевненості у собі, розвивати впевненість у собі через діяльність в рамках спортивного руху [1]. Теоретики даної концепції закликали індивідів до розвитку і реалізації своїх здібностей, необхідних спортсмену, а також отримання задоволення від вирішення спортивних задач, покладених на особистість, в основі яких досягнення найвищого (максимального) результату. Спортивні цінності теорії нових людських відносин реалізуються через посередництво методів і прийомів спортивного розвитку як особистості, так і організації.

Пріоритет в теорії людських відносин віддається цінностям, які, на думку Н. Маргуліса і А. Райя, є наступними: забезпечення можливостей виконання індивідами функцій як спортсменами, так і керівниками; надання можливостей кожному члену організації, а також самій спортивній організації повністю розкрити свій потенціал; сприяння менеджерів на підвищення ефективності організації для досягнення її цілей; надання можливостей членам спортивної організації впливати на відношення до праці, організації зовнішнього середовища; олюднення спортивної практики, яка основи гуманістичних засад спортивного менеджменту [2].

Маючи на увазі цілі мотивації, менеджери повинні концентрувати увагу виключно на потребах більш високого рівня, як це звучить в теорії мотивації А. Маслоу та Ф. Герцберга. Ідеї Ф. Герцберга зводяться до того, щоб мотивація спортсменів визначалася колегіальним впливом двох змінних (гігієнічних факторів і мотиваторів), так як єдиний спосіб мотивувати спортсменів – в реалізації можливостей спортивного росту, що важливо для спортсменів. Мотиваційні фактори, згідно з теорією Герцберга, – це: 1) група гігієнічних факторів – політика спортивної організації та адміністрація; умови праці, необхідні для спортсмена; заробіток; міжособистісні відносини з керівником, колегами, підлеглими; рівень безпосереднього контролю за виконанням завдання. Мотиваційні фактори – просування по лінії спорту; успіх; визнання та схвалення результатів роботи; висока міра відповідальності; можливості творчого, ділового, спортивного зростання.

Якщо ви хочете, щоб спортивний менеджер в умовах глобального розвитку цивілізації та інформаційного суспільства добивався підвищення ефективності спортсмена, то невідкладні зусилля необхідно направити на його спортивний розвиток. Більше того кожний спортсмен потенційно має потребу в мотивації чи покращенні гігієнічних факторів і підтримки працездатності, приділяючи особливу увагу особистій самореалізації Основні мотиватори продуктивності праці взагалі і в спортивній кар'єрі, зокрема: 1) зміст праці;

2) професійно-кваліфікаційне просування по службі; 3) організація праці; 4) санітарно-гігієнічні умови спорту; 5) мотивація спортивної діяльності.

Згідно з комплексною теорією мотивації американського вченого Портера-Лоуледа в менеджменті слід враховувати здібності, характер, роль спортсмена, зв'язки, «зусилля – винагорода». Теорія очікувань Врума базується на очікуванні результатів праці спортсмена (очікування того, що зусилля принесуть бажані результати, що результати будуть гідно нагороджені).

Основні мотиватори праці, згідно з теорією Х.Йосихара: 1) гарантія зайнятості і створення обстановки взаємної довіри; 2) постійна присутність менеджерів на підприємстві; 3) свобода дій; 4) колективізм у роботі; 5) неформальні міжособові відносини; 6) ротація кадрів; 7) корпоративна спортивна філософія. Основні фактори, що спонукають спортсменів до високопродуктивної праці згідно з мотиваційною концепцією Ч. Бернарда: 1) матеріальне заохочення (мотивація); 2) особисті можливості для самовираження спортсмена, його престижу і особистої кар'єри; 3) духовні спонукання; 4) бажані фізичні умови праці. Запропонована Р. Лайкертом теорія спортивного менеджменту як управління всіма спортивними процесами орієнтована на психологію.

В центрі спортивного менеджменту – спорт, спортивна людина, її місце і роль у суспільстві, що ставить спорт у прямий зв'язок з буттєвими, а значить, екзистенційними вимірами. Якщо процесу тотожності мислення і спортивного буття буде спрягти вся сутність соціально-спортивних відносин, то буде розвиватися і накопичуватися спортивний досвід, а отже, його гуманістичний потенціал [1].

Спортивний менеджмент як управління всіма спортивними процесами в контексті викликів глобального розвитку цивілізації та інформаційного суспільства забезпечується складним комплексом внутрішньої самосвідомості особистості-спортсмена, всією системою економічного і морального впливу, правовими засобами, стимулювання належної поведінки спортсмена [4]. Спортивна організація як управління всіма спортивними процесами – це

соціальна спільнота, яка складається з групи людей, діяльність яких свідомо координується заради досягнення загальних спортивних цілей. Спортивна організація представляє собою відкриту систему, підпорядковується законам відкритих систем, розвивається в рамках групової динаміки; на організацію впливають зовнішнє і внутрішнє середовище, а процес її розвитку повинен бути адекватним змінам і вимогам середовища і побудований на принципах системності. Зміна зовнішніх умов, згідно з І. Ансоффом, приводить до зміни стратегії спортивної організації, до зміни організаційних характеристик, до перетворення організаційної структури управління. Для стабільних умов – функціональна структура управління; для зовнішніх зв'язків з двома ринками – дивізіональна структура ; для стабільних зв'язків – з декількома зовнішніми ринками – багатонаціональна модель.

Організаційний потенціал спортивної організації включає великий набір елементів (структура, інформація, технологічно-спортивні процеси, система ціннісних спортивних цінностей, організаційно-спортивний потенціал) [3]. Спортивні організації та підприємства функціонують за умов жорсткої конкуренції у світі спорту, тож потребують об'єктивної оцінки власних перспектив розвитку. Досягти цього можна завдяки вмілому формуванню і використанню конкурентних переваг своєї організації та виду спорту [5].

#### *Література:*

1. Білогур В.Є. (2014). Формування концепції цілісної особистості: теоретико-методологічні виміри. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. Вип. 59
2. Максименюк М.Ю. (2010). Соціально-філософський дискурс розвитку поліетнічного соціуму // *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*.
3. Білогур В.Є. (2013). Аналіз рівня розвиненості ціннісних орієнтацій студентів- економістів у трансформаційному суспільстві // *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*

4. Олексенко Р.І. (2013) Поняття ринкової економіки в історичній ретроспективі та у значенні для сучасного філософсько – економічного дискурсу // *Гілея: науковий вісник*. No 77
5. Білогур В.Є. (2013) Аналіз рівня розвиненості ціннісних орієнтацій студентів- економістів у трансформаційному суспільстві *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО РІЗНИХ ВИДІВ АКТИВНОСТЕЙ**

*Б.І. Дриган, І.С. Матвієнко*

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

**Актуальність.** Рух нерозривно пов'язаний із самим життям. Рух для дітей та підлітків – це їхня здорова психіка, здорове тіло та хороша успішність.

Фізичні вправи – є одним з потужних засобів, які здатні цілеспрямовано впливати розвиток функцій і систем організму людини. Ефективним засобом зміцнення здоров'я й фізичної підготовленості дітей є виконання фізичних вправ [2].

Лише кожен п'ятдесятій мешканець України бере участь у спортивних змаганнях. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного та похилого віку, і лише одна з десяти дітей 6-18 років є вихованцем ДЮСШ та займається спортом [3]. В сучасному світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі, авторитету шкільного спорту, про це свідчить діяльність на рівні урядів зарубіжних держав [1, 4].

**Мета дослідження** – визначення інтересів школярів до різних видів активностей та їх залученість до різноманітних заходів.

**Завдання дослідження:** 1) Визначити вподобання учнів 5-9 класів щодо видів рухової активності на уроці фізичної культури та заходи, в яких школярі мають бажання брати участь; 2) З'ясувати ставлення вчителів фізичної культури до використання елементів фітнесу на уроці.

**В роботі були використані такі методи дослідження:** аналіз літературних джерел, даних Інтернет; аналіз, синтез, узагальнення, порівняння; соціологічні методи; методи математичної статистики.

В дослідженні прийняли участь: 17 фахівців (учителі фізичної культури) м.Івано-Франківська (віком 24-49 років, чоловіки та жінки); Середній вік вчителів – 39 років, педагогічний стаж складає – 12,8 років/

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одне із завдань дослідження полягало у визначенні інтересів школярів до різних видів активностей та їх залученість до різноманітних заходів. За результатами опитування, школярі найбільше мають бажання відвідувати спортивні заходи, які можуть бути представлені у вигляді конкурсів, вікторин, фестивалів на спортивну тематику, а також спортивно-масові заходи (табл.1). Другу позицію вчителі відвели розважальним заходам – концертам, походам в кінотеатри та дискотеки. Достатньо велика кількість учнів, після уроків відвідує освітні гуртки: навчальні курси. На 4 місці за популярністю – заходи, пов'язані з творчістю, це фотографування, хенд-мей, майстер-класи з приготування страв. Рекреаційні заходи, такі як екскурсії, подорожі використовуються учнями не так часто та охоче, у порівнянні з попередніми. На думку вчителів, найрідше школярі відвідують музеї, театри, виставки.

*Таблиця 1*

**Заходи, в яких учні мають бажання брати участь,  
на думку вчителів фізичної культури**

Рейтинг/ ранг	Вид заходу	Зміст заходів
1	Спортивні	змагання, фестивалі, конкурси, вікторини, спортивно-масові заходи
2	Розважальні	концерти, кіно, фестивалі, музичні заходи, дискотеки
3	Освітні	гуртки (робототехніка, вивчення іноземної мови..)
4	Творчі	хенд-мей, хобі, фотографування
5	Рекреаційні	екскурсії, подорожі
6	Мистецькі	театри, музеї, виставки, майстер-класи

Учні виявляють інтерес та віддають перевагу таким видам рухової активності на уроці фізичної культури як: ігри (рухливі ігри, естафети), особливо ігри з м'ячем (або ігрові види спорту за спрощеними правилами); вправи на увагу та координацію; лазіння, гімнастичні вправи; стрибки та біг; вправи з елементами єдиноборств; вправи для розвитку сили; фітнес та новітні види спорту. За словами вчителів фізичної культури, найбільший інтерес учнів викликають саме нові вправи, «новітні» види спорту та фітнес. Однак, на запитання, які саме види фітнесу використовуються на уроці, більшість вчителів відповідали узагальнено: «так, використовуємо елементи фітнесу на уроці». Слід зазначити, що переважно усі опитані вчителі вказують на використання елементів фітнесу в рамках уроку, не конкретизуючи вид фітнесу (фітнес-програму), здебільшого це елементи класичної та танцювальної аеробіки, йоги та кросфіту.

**Висновки.** Ми з'ясували, що найбільший інтерес учнів спостерігається до спортивних, розважальних та освітніх заходів. Серед видів рухової активності, які найбільше цікавлять школярів на уроці фізичної культури є ігри (рухливі ігри, естафети), особливо ігри з м'ячем (або ігрові види спорту за спрощеними правилами); елементи фітнесу та спробувати себе в новому виді активності. в програму уроку фізичної культури, елементи фітнесу вчителі впроваджують вкрай рідко, здебільшого це елементи класичної та танцювальної аеробіки, йоги та кросфіту.

### **Література:**

1. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015 ( 2):72-80
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»[Інтернет]. Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.; 2016 [цитовано 2016Квіт. 12]. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>.
3. Стахів І. Регулювання ринку спортивно-оздоровчих послуг: монографія Львів. Редакція «УП» 2017:200 с



4. Турчик І.Х. Зазуляк І.Б. Фізичне виховання у шкільній освіті Німеччини Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова // *Фізична культура і спорт* : Збірник наук. праць Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури [за ред. Г. М. Арзютова]. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011;13: 642-646.

## **ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

*О.М. Земечев; І.І. Прима; О.В. Юденко*  
Всеукраїнська громадська організація Спортивна Федерація глухих України;  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна

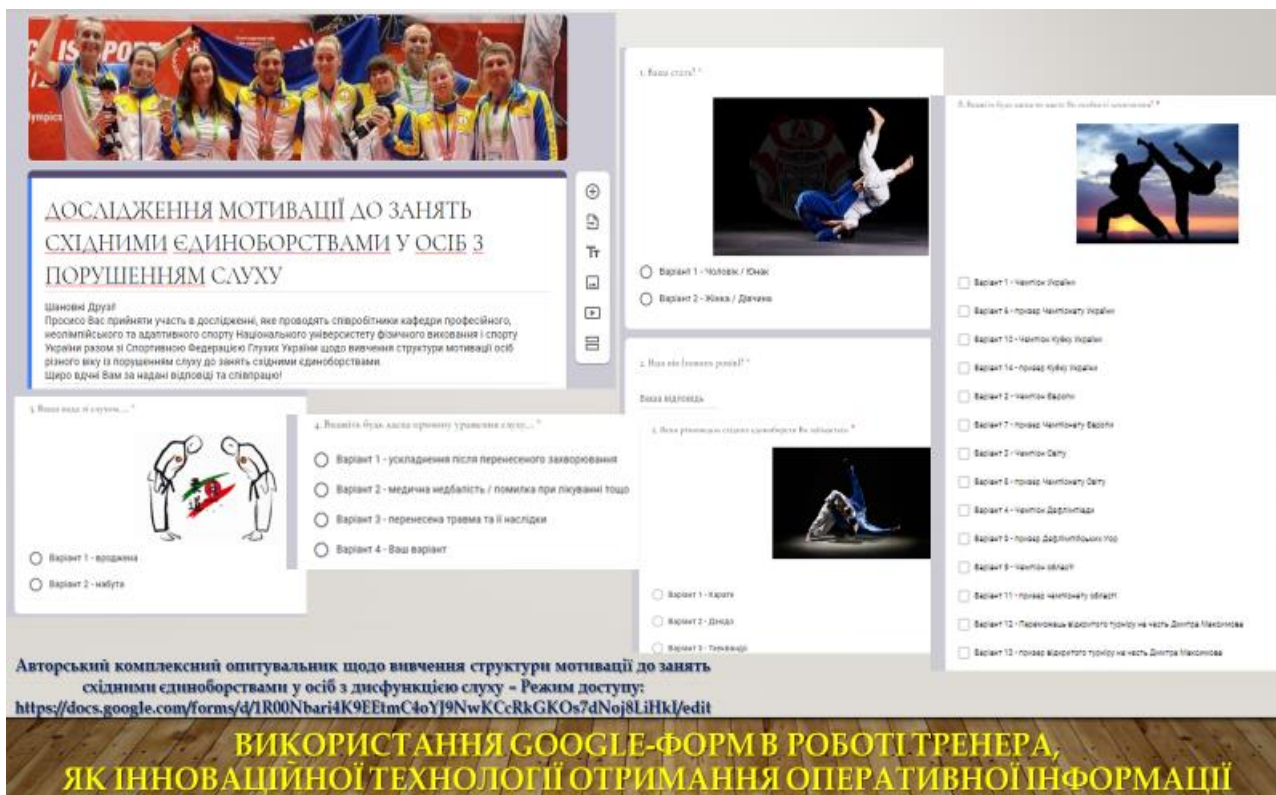
**Актуальність.** За останній час стало актуальним впровадження інноваційних засобів контролю стану спортсменів із використанням сучасних гаджетів, використанням on-line опитувань (наприклад, Google-Форм) серед тренерських колективів, що надає їм можливість, особливо в умовах карантину через пандемію COVID-19, отримувати оперативну інформацію про фізичний та функціональний стан спортсменів; звіти їх тренувань та особливості подолання фізичних навантажень на тренуванні; надає об'єктивні показники під час тренування; дозволяє вивчати мотиви занять різними видами спорту, досліджувати цінності спортсменів тощо. Саме тому ми присвятили наше дослідження вивченню мотивації до занять східними єдиноборствами серед вітчизняних спортсменів із дисфункцією слуху.

**Мета дослідження:** виявити структуру мотивації до занять східними єдиноборствами у українських спортсменів із порушеннями слуху із використанням інноваційних технологій.

**Завдання дослідження:** 1) Аналіз та узагальнення інформаційних джерел за проблематикою дослідження; 2) Охарактеризувати інноваційні технології оперативного збору інформації в системі підготовки спортсменів з дисфункціями слуху; 3) Визначити структуру мотивації у спортсменів з дисфункціями слуху, які займаються східними єдиноборствами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було запропоновано тренерам зі східних єдиноборств Спортивної федерації глухих України для отримання оперативної інформації в системі підготовки протягом спортивного сезону використання Google-Форм, як інноваційної форми отримання об'єктивної та оперативної інформації, що надає можливість тренеру більш ефективно вносити корективи в тренувальний процес.

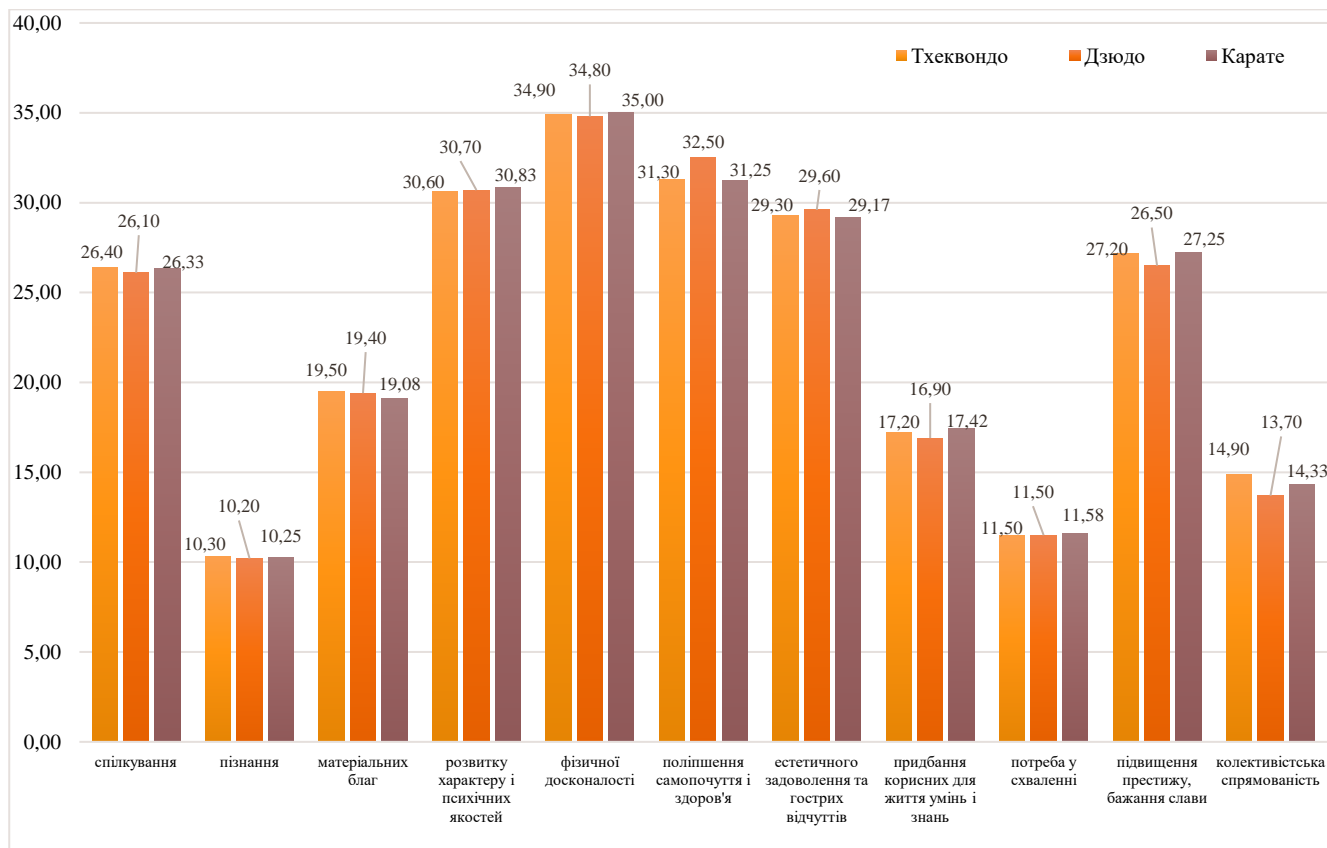
В дослідженні приймали участь українські спортсмени з дисфункцією слуху – члени «Всеукраїнської громадської організації Спортивної Федерації Глухих України», а саме: 10 тхеквондистів; 10 дзюдоїстів та 12 каратистів у віці від 16 до 25 років, рівнем спортивної майстерності не нижче КМС.



**Рис. 1** Інноваційна технологія отримання оперативної інформації тренером в системі підготовки спортсмена та оцінювання спортивно-педагогічного впливу

Нами також було використано стандартизовані методики оцінювання мотивів щодо занять спортивною та фізкультурно-оздоровчою діяльністю, а саме: 1) опитувальник за методикою В.І. Тропнікова – «Вивчення мотивів занять спортом», яка призначена для виявлення домінуючих цілей (особистих значень) занять спортом; вона містить 109 тверджень-мотивів, бажань, які спонукають людину до фізкультурно-оздоровчої та змагальної діяльності в

обраному виді спорту. За кожним мотивом потрібно поставити оцінку від «1» до «5» за ступенем індивідуальної значущості кожного з представлених мотивів. Далі за кожною шкалою мотивації визначається середнє значення в групі / індивідуальний показник; здійснюється ранжування мотивів від найбільш значущих до найменш значущих.



**Рис. 2** Середні значення показників структури мотивації у спортсменів з дисфункцією слуху, які займаються східними єдиноборствами (в балах)

Отже, отримані нами результати щодо виявлення структури мотивації у українських спортсменів з дисфункцією слуху, які займаються східними єдиноборствами виявила наступне:

– Серед осіб, які займаються *тхеквондо*: *найважливішими* є бажання «фізичної досконалості» 34,9 балів; «поліпшення самопочуття і здоров'я» 31,3 балів та «розвитку характеру і психічних якостей» 30,6 балів; «естетичного задоволення та гострих відчуттів» 29,3 балів; далі розташувалися бажання «підвищення престижу, бажання слави» 27,2 балів; «спілкування» 26,4 балів; «матеріальних благ» 19,5 балів; «придбання корисних для життя умінь і знань»

17,2 балів та «колективістська спрямованість» обраної діяльності 14,9 балів; *найменш значущими* виявилися «потреба у схваленні» 11,5 балів та бажання «пізнання» 10,3 балів;

– Серед осіб, які займаються *дзюдо*: *найбільш значущими* є бажання «фізичної досконалості» 34,8 балів; «поліпшення самопочуття і здоров'я» 32,5 балів; «розвитку характеру і психічних якостей» 30,7 балів та «естетичного задоволення та гострих відчуттів» 29,6 балів; далі в структурі розмістилися «підвищення престижу, бажання слави» 26,5 балів; «спілкування» 26,1 балів; «матеріальних благ» 19,4 балів; «придбання корисних для життя умінь і знань» 16,9 балів; *найменш значущими* виявилися мотив «колективістської спрямованості» 13,7 балів; бажання «потреба у схваленні» 11,5 балів та «пізнання» 10,2 балів;

– Серед осіб, які займаються *карате*: *найбільш значущими* виявилися бажання «фізичної досконалості» 35 балів; «поліпшення самопочуття і здоров'я» 31,25 балів та «розвитку характеру і психічних якостей» 30,83 балів; далі відзначені за ступенем зменшення значущості мотив «естетичного задоволення та гострих відчуттів» 29,17 балів; «підвищення престижу, бажання слави» 27,25 балів; «спілкування» 26,33 балів; «матеріальних благ» 19,08 балів; «придбання корисних для життя умінь і знань» 17,42 балів; *найменш значущими* є мотив «колективістської спрямованості» 14,33 балів; «потреба у схваленні» 11,58 балів та бажання «пізнання» 10,25 балів.

**Висновки:** Отже, серед українських спортсменів, які займаються східними єдиноборствами провідними мотивами що спонукають людей з дисфункцією слуху до фізкультурно-оздоровчих занять та змагальної діяльності є бажання фізичної досконалості; поліпшення самопочуття та здоров'я; розвитку характеру та психічних якостей, а найменш значущими мотивами є «колективістська спрямованість», «потреба у схваленні» та бажання «пізнання». Вбачаємо за необхідне подальше впровадження обраних інноваційних технологій та Smart-обладнання для отримання оперативної інформації в системі підготовки спортсменів з дисфункцією слуху, що на нашу

думку, оптимізує діяльність тренерів та фахівців з фізичної терапії, які працюють із командою.

Також виявлено необхідність супроводу класичних форм опитувальника відео-супроводом із застосуванням мови жестів, яка зрозуміла всім спортсменам в Світі з вадами слуху в будь-яких видах адаптивного спорту, що надають можливість застосування цієї технології в різних видах адаптивного спорту. Питання формування системи якісного оперативного контролю, накопичування та збереження інформації різного характеру важливої для тренера (фізичні, функціональні та психо-емоційні показники тощо) особливо гостро постали в умовах карантину COVID-19, коли зростає відповідальність самого спортсмена за підтримання фізичної форми та функціонального стану організму.

#### **Література:**

1. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 304 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб. :Питер, 2008. 352 с.
3. Сучасні інформаційно-комунікаційні технології : Навчальний посібник / Г.Г. Швачич, В.В. Толстой, Л.М. Петречук, Ю.С. Іващенко, О.А. Гуляєва, О.В. Соболенко Дніпро: НМетАУ, 2017. 230 с.
4. Тарас А.Є. Психология спорта : Хрестоатия / А.Є. Тарас. Москва : АСТ; Минск : Харвест, 2007. 352 с.
5. Юденко О.В., Дьомін Е.В., Денисов Р.П., Юденко Ю.М. Інноваційна технологія вивчення структури мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у осіб з інвалідністю (на матеріалі баскетболу). // *Modern science : problems and innovations : I Международная научно-практическая конференция*. Стокгольм. Швеція 2020. С. 491-498.
6. Юденко О.В., Правдивий В.В. Сучасні підходи до побудови програм фізичної терапії військовослужбовців АТО на поліклінічному етапі // *Сучасні досягнення науки і техніки : XXX Міжнародна Інтернет-конференція*. м. Вінниця 2019. С. 57-66.

# КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ МАКРОЦИКЛУ

*А.А. Клестов; А.О. Митько; О.В. Борисова; В.О. Нагорна*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** Останнім часом українське суспільство переживає системну кризу, найтривожнішим проявом якої є криза фізичного, морального і психічного здоров'я населення. Зміцнення і зберігання здоров'я через дотримання здорового способу життя, посилення мотивації та підвищення індивідуальної відповідальності за здоров'я, а також формування ефективної системи освіти населення в галузі охорони здоров'я, як одного з варіантів вирішення кризи, яка виникла у світі та, зокрема, в Україні внаслідок пандемії коронавірусної інфекції. Відповідні заходи мають, перед усім, забезпечувати формування активної позиції людини стосовно власного психічного здоров'я і в спортивній діяльності.

Останнє десятиліття в нашій країні зростає інтерес до одного з видів спортивних ігор – більярдного спорту. Більярд спорт розвиває увагу, поліпшує зір, формує чіткість і координацію рухів, реакцію, уміння дозувати силу удару [1, 4]. Саме тому, на сьогодні актуальним питанням виступає визначення методів контролю психологічної готовності кваліфікованих більярдистів до головних змагань макроциклу.

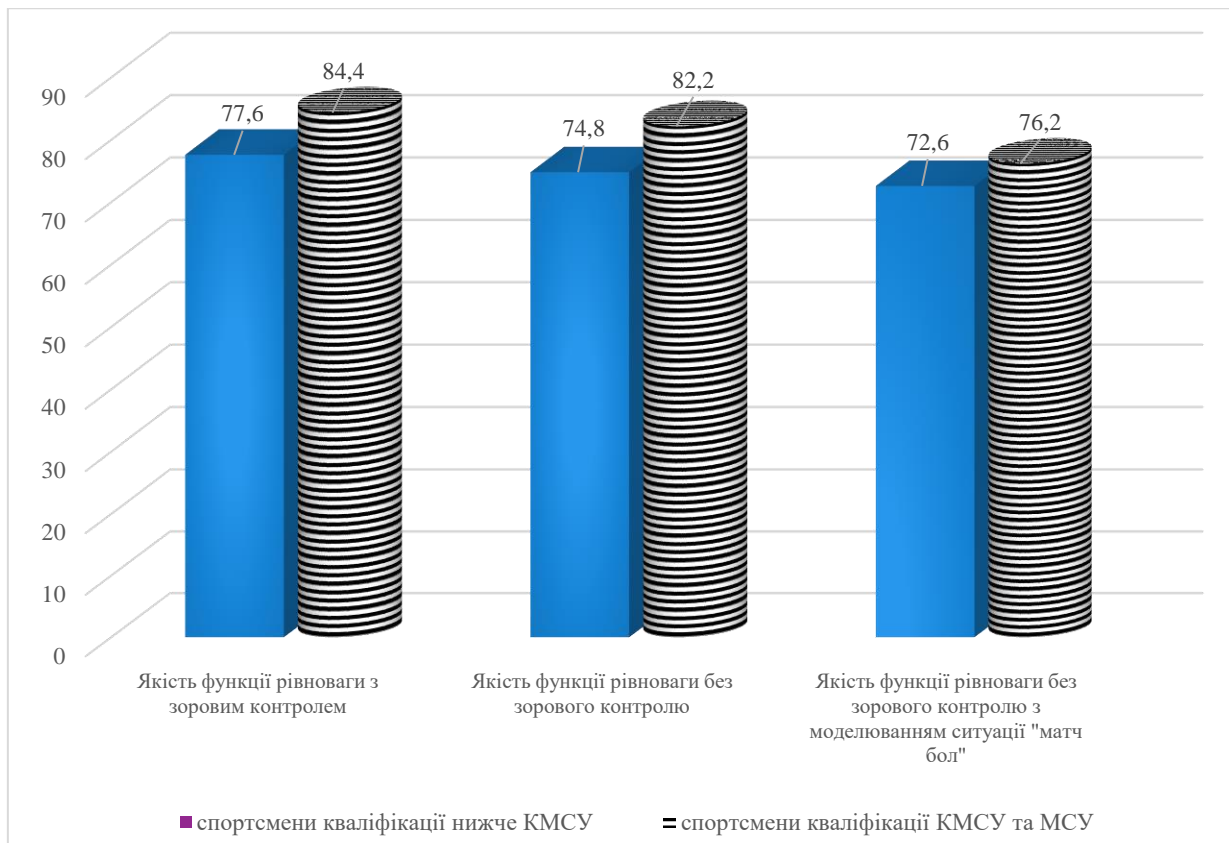
**Мета роботи** – визначення методів контролю психологічної готовності кваліфікованих більярдистів до головних змагань макроциклу.

**Завдання роботи:** 1) Визначити за даними спеціальної літератури про вплив змагального стресу на психоемоційний стан кваліфікованих спортсменів; 2) Оцінити психічне здоров'я підлітків до і після змагань з більярдного спорту за методикою САН; 3) Визначити методи контролю психологічної готовності кваліфікованих більярдистів до головних змагань макроциклу.

**Методи досліджень.** Для вирішення поставлених завдань було проведено аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, опитування, психологічні, педагогічні, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами встановлено, що емоційна сфера спортсменів під час змагань зазнає деяких навантажень, пов'язаних із необхідністю в умовах нового середовища та обмеженого часу трансформувати старі чи виробити нові моделі поведінки. Індивідуальність людини як цілісна інтегральна структура породжує нові схеми когнітивного аналізу ситуацій і нові схеми ефективного їх освоєння. З метою дослідження динаміки емоційних станів більярдистів 12-17 років під час змагань нами була проведена серія експериментів. На початку і наприкінці змагань з більярдного спорту здійснювалися заміри, які реєстрували показники самопочуття, активності, настрою (за методикою САН) і їх виявлення, побудовані на принципі семантичного диференціала Осгуда. Дослідження показали, що динаміка психологічних параметрів функціонального стану, надійно корелює з динамікою спеціальної підготовленості більярдистів. Наведена методика оцінки таких психічних станів, як «психічна активація», «інтерес», «емоційний тонус», «напруга» і «комфортність», побудована на основі результатів факторного аналізу динаміки оцінювання визначень своїх станів з використанням модифікованого стимулюючого матеріалу до методики САН. Методика розрахована на дворазове обстеження особистостей з огляду на динамічність психічних станів.

Простежується чітка закономірність зміни самопочуття (С), активності (А), настрою (Н), залежно від періоду тестування. Ми отримали наступні результати: на *I етапі*: середній бал категорії самопочуття до змагань з більярдного спорту дорівнює 3,8, що вказує на низький рівень, але сприятливий; категорія активність – 5,9; категорія настроїв – 4,7. Результати *II етапу*: самопочуття після змагань з більярдного спорту підвищилося до 7,6; активність – 6,5, незначне підвищення, досліджувані зазначили підвищення бажання займатися більярдом частіше, також додаткові відвідування більярдного залу; настроїв – 8,4. Цей тест нам вказує, що при підвищенні результативності гри, спостерігається позитивна динаміка психологічних параметрів функціонального стану кваліфікованих більярдистів.



**Рис. 1. Результати модифікованого тесту якості функції рівноваги без зорового контролю з моделюванням ситуації «матч болу»**

Сучасний рівень конкуренції на змаганнях передбачає перевагу спортсменів із високим рівнем підготовки психологічного компоненту. Саме тому, при опитуванні респондентів щодо психологічної підготовленості до стресових ситуацій під час матчу, більярдисти з більшим змагальним досвідом та вищими спортивними результатами відповіли – «Відчуваю впевненість, концентрація уваги лише на виконанні технічного прийому» (27,4%). У спортсменів нижче кваліфікації КМСУ переважають негативні прояви на кшталт: «Думаю, як не схибити», «Відчуваю тривогу, підвищення ЧСС, з'являються негативні думки», «Відчуваю агресію, думки лише про перемогу», «Відчуваю страх поразки, тремор в руках та напругу м'язів шії» (72,6%).

Можливо саме тому, результати модифікованого тесту якості функції рівноваги без зорового контролю з моделюванням ситуації «матч болу» [2, 3] виявилися достовірно нижчими у спортсменів кваліфікації нижче КМСУ.

Підсумовуючи вище сказане, для контролю психологічної готовності кваліфікованих більярдистів до головних змагань макроциклу необхідно



використовувати методи, що визначають показники якості функції рівноваги з і без зорового контролю, обсяг довільної уваги, ефективність уваги, продуктивність, стресостійкість та коефіцієнт мотиваційного, вольового та типологічного компоненту.

**Висновки.** Моделювання стресової ігрової ситуації та використання батареї психофізіологічних та педагогічних тестів на визначення якості функції рівноваги з і без зорового контролю, обсяг довільної уваги, ефективність уваги, продуктивність, стресостійкість та коефіцієнт мотиваційного, вольового та типологічного компоненту у кваліфікованих спортсменів дозволяє об'єктивно оцінити психофізіологічний стан більярдистів в момент реалізації технічного прийому в умовах стресу. Слід відмітити, що при оцінці змагальної діяльності особливо важливе значення набуває надійність виступу спортсменів, що свідчить не тільки про рівень психічної підготовленості, але є інтегральним показником оцінки фізичних, функціональних, психічних, мобілізаційних якостей спортсмена.

#### **Література:**

1. Байч М., Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса) / М. Байч, Л. Полищук, В. Нагорная // *Наука в олимпийском спорте*, 2014. № 3. С. 8-12.
2. Борисова О.В. Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресовій ситуації / О. Борисова, В. Нагорна, С. Шутова, А. Митько // *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019; 1(1): 4-9.
3. Борисова О.В. Характеристика психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у вирішальний момент матчу (на матеріалах баскетболу та більярдного спорту) Борисова О.В., Нагорна В.О., Шутова С.Є., Митько А.О. // *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених*, 17–18 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019. С. 88-90.

4. Нагорная В.О. Методика стабิโลграфіи в научно-методическом обеспечении подготовки бильярдистов / В.О. Нагорная // *Олимпийский спорт составная часть физического и духовного развития человека: материалы Международной Олимпийской научной конференции* (8-9 октября 2012г.). [Баку], 2012. С. 449-454.

## **ПРОБЛЕМИ МЕНЕДЖМЕНТУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

*І.Є. Клименко; О.І. Попрозман*

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

**Актуальність.** Процес формування якісної нової моделі господарської діяльності з організації та надання спортивних послуг відбувається одночасно з пошуком можливих способів руху до оптимального розвитку спортивного менеджменту. В значній мірі актуальною та соціально значимою в сучасному суспільстві є комерціалізація. У сучасних умовах розвитку соціальної інфраструктури менеджмент формує невід'ємну складову в сфері фізична культура і спорт. Виходячи з цього, стає зрозумілим, що соціальна цінність спорту визначаються його дійовими стимулюваннями які впливають на фізичну культуру. Тому держава повинна фінансувати, стимулювати та приділяти значну увагу фізичній культурі і спорту серед інших сфер діяльності. Акцентується увага на розвиток менеджменту у спортивній діяльності, структурні якісні перетворення, насамперед нові соціально-економічні перетворення, демографічні і політичні умови та безліч проблем в цій особливій сфері соціальної діяльності.

**Мета досліджень** полягає у вивченні особливостей управлінського процесу на підприємствах та в установах, які відносяться до галузі фізичної культури і спорту, на основі визначення характерних рис зазначеної сфери.

**Методи та організація дослідження:** Сфера фізичної культури та спорту є предметом численних досліджень, які проводяться протягом останніх років.

Не зважаючи на наявність значної кількості досліджень в даній сфері, багато питань, стосовно факторів, які визначають особливості управління фізичною культурою і спортом залишається недостатньо дослідженими.

Під час проведення дослідження ми використали методи аналізу та синтезу соціально-економічних процесів, які передбачали те, що на початковому етапі слід було визначитися з виявленням більших суттєвіших потреб, які навпаки, потребують роз'яснення.

Особливістю даного дослідження є вивчення економічних процесів які безпосередньо пов'язані з формуванням та розвитком спортивної інфраструктури. Застосування зазначених методів дозволяє об'єктивно та реально провести аналіз соціально економічних процесі пов'язаних з комерціалізацією інфраструктури фізичної культури і спорту.

Основними методами дослідження в наукових теоріях залишаються аналітичні методи. Зростає значимість кількісних та статистичних методів. Діяльність людей в економічних сферах зумовлюється управлінськими аспектами, які швидко наповнюються економічним змістом. Ці аспекти підвищують важливість статистичних показників, які характеризують економіку на різних рівнях розвитку.

Статистичний метод досліджень в економічних відносинах серед інших методів посідає головне місце. Процесом функціонування в економічних системах властивість кількісних та якісних характеристик. Розвиток нових напрямків у фінансових теоріях та практиках став основою передумови широкого використання економіко-статистичних методів математики, статистики та економетрії в прикладних дослідженнях. А також застосували метод порівняння, який характеризує що не можна визначити стратегію розвитку підприємства, не порівнявши результати його діяльності з передовими досягненнями науки і техніки, оскільки вони служать орієнтиром у подальшому розвитку.

На другому етапі сформували завдання дослідження та вибрали шляхи для досягнення результатів дослідження.

**Завдання дослідження** – визначення сучасного стану комерціалізації відносин фізичної культури і спорту та завдань їх удосконалення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Масовий попит на спортивні товари й послуги вплинули на створення нової індустрії й комплексних систем спортивного бізнесу, на основі яких ми зможемо розуміти всю сукупність підприємств, і економічних відносин, пов'язаних із здійсненням підприємницької діяльності в сфері фізичної культури й спорту.

Роль комерціалізації зумовлена в значній мірі соціальною значимістю в сучасному суспільстві. Як об'єкт конкурентної діяльності, спорт перетворюється у видовище, стає частиною індустрії розваг, яка, в свою чергу, є ринком корпоративної реклами й об'єктом широкого висвітлення засобами масової інформації. Роль фізичної активності й оздоровчих видів спорту в підтримці й зміцненні здоров'я населення є визнаною в усьому світі. Існує тісний взаємозв'язок між спортом і економікою, тому спорт вже не може залишатися поза ринковими відносинами – він став специфічним товаром. Підприємництво в сфері фізичної культури й спорту – це ініціативна, самостійна, здійснювана від свого імені, на свій ризик, під свою майнову відповідальність діяльність фізичних і юридичних осіб, яка спрямована на систематичне одержання доходу, прибутку від користування майном, виконання робіт і надання послуг щодо фізичного виховання й оздоровлення населення й спортсменів на комерційній основі. Все різноманіття видів підприємництва у сфері фізичної культури й спорту в умовах ринку, що розвивається, можна класифікувати за сукупністю різних ознак [3, 4].

Особливості системи управління в галузі фізичної культури та спорту визначаються процесами його комерціалізації, яка розділила аматорський та професійний спорт, що стало основним фактором, який визначив особливості управління в професійному спорті який став частиною галузі розважальних послуг. Це потребує постійного моніторингу зовнішнього середовища, організації потужної реклами, розробки специфічних методів мотивації. В некомерційних організаціях та установах основу фінансування складають

державні кошти, а специфіка управління обумовлена соціальною спрямованістю даних організацій; – некомерційні організації в сфері фізичної культури та спорту як правило фінансуються та управляються державою. На сьогодні важливим завданням вдосконалення системи державного управління галуззю є її децентралізація та розширення процесів регіоналізації, що відповідає сучасним європейським тенденціям менеджменту у зазначеній сфері [4, 5].

**Висновки:** Комерціалізація спортивних відносин полягає в реалізації спортивної діяльності на громадських та господарсько-правових засадах, тобто завдяки відносинам, що пов'язані із участю спортсменів у спортивних заходах і спортивних організаціях, а також з державним фінансуванням спортивної і фізкультурної діяльності з огляду на їх суттєве публічне значення. Підприємництво в сфері фізична культура і спорт розвивається в сучасному світі дуже динамічно. Перехід до ринкових відносин створив безліч проблем в цій особливій сфері соціальної діяльності. Ринкові відносини докорінно змінили значення і вплив соціальних інститутів на різних рівнях. Комерціалізація інфраструктури фізичної культури і спорту має позитивні та негативні наслідки. Колишня практика їх організації шляхом державного фінансування, не відповідає новим соціально-економічним умовам, а підприємницька діяльність у цій галузі ще перебуває на початковій стадії свого формування і розвитку, що вимагає проведення наукових досліджень, які ставляють за свою мету вдосконалення теоретичної бази для організації ефективної системи управління в сфері фізична культура і спорт.

#### **Література:**

1. Яковенко Р.В. Державне регулювання економіки : конспект лекцій / Роман Яковенко. Кіровоград : КНТУ, 2012. 140 с.
2. Задихайло Д.В. Економічна система як органічний об'єкт законодавчого забезпечення / Д.В. Задихайло // *Вісник Академії правових наук України : зб. наук. пр. / Нац. акад. прав. наук України*. Х. : Право, 2012. 2012. №4(71). С. 210-221.

- 3.Чередник Р.В. Становлення спортивного права як комплексної галузі в правовій системі України [Електронний ресурс] / Р.В. Чередник. URL : [http:// www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/App/2011\\_42/Cherednik.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/App/2011_42/Cherednik.pdf) .
4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда. К. : Олімпійська література, 2007. 216 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З МАРАФОНУ В УКРАЇНІ

*Д.П. Ковальчук, К.В. Краснянський*  
*Національний університет фізичного виховання та спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Сьогодні змагання з бігу мають велике значення. Так, для професійних спортсменів – це можливість перевірити рівень своєї підготовки та виконати норматив для відбору на міжнародні змагання. Крім цього, аматори мають можливість отримати задоволення від виступу на змаганнях, та отримати пам’ятний приз. Змагання з бігу привертають увагу суспільства, та пропагують провести вільний час на користь своєму здоров’ю, тим самим збільшується відсоток населення, яке прагне вести здоровий спосіб життя. Також за рахунок стартів в країні розвивається спортивний рух серед населення та підвищується зацікавленість людей до спорту [3].

Проведення змагань – це надскладна праця багатьох людей. Організація змагань з бігу в Україні супроводжується наявністю певних проблем, серед основних з них можна виділити: економічні, матеріально-технічні та інформаційні. Так, змагання з марафону які організовує Федерація легкої атлетики України проводяться не більше одного разу у рік, що обмежують можливості спортсменів виконати норматив для участі на міжнародних змаганнях. Також в нашій державі існує всього декілька сертифікованих маршрутів для проведення марафонів [2].

Таким чином, вагомий внесок змагань з бігу в популяризацію здорового способу життя та залучення людей до фізичної культури та спорту з однієї

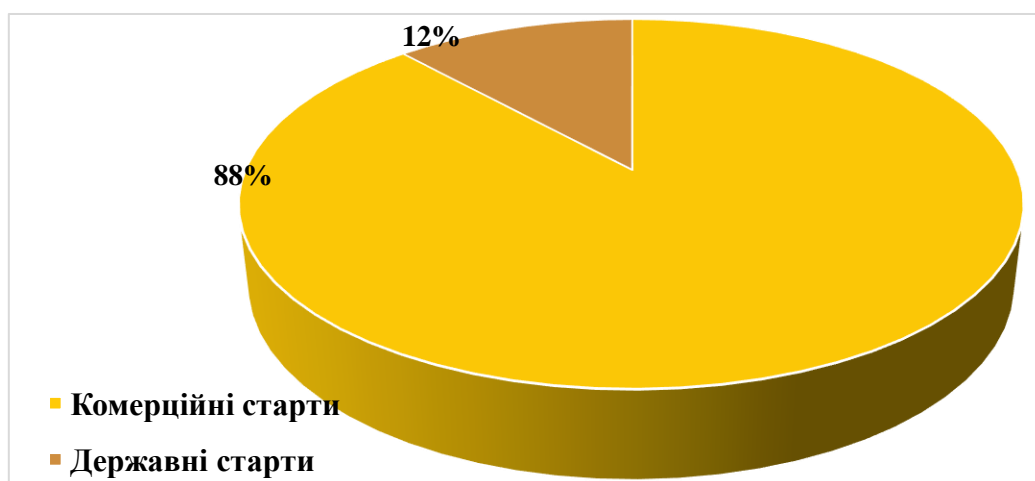
сторони та наявність певних проблем при проведенні подібних турнірів актуалізує дане дослідження для теорії та практики.

**Мета дослідження** –обґрунтування напрямів підвищення ефективності проведення марафонів в Україні

**Завдання дослідження:** 1) Визначити організаційні основи проведення марафонів; 2) Виділити основні групи проблеми організації марафонів.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз літературних джерел, синтез та узагальнення, порівняння та аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Організація різноманітних змагань з бігу має великий вплив на покращення рівня здоров'я населення. Так, за даними, систематичні заняття бігом знижують ризик серцево-судинних захворювань на 45% [2]. Аналіз марафонів, що проходять в Україні свідчить, що більшість з них організовується на комерційній основі (рис. 1). Це можна пояснити тим, що рівень державного фінансування проведення марафонів, та загальних легкоатлетичних змагань на 2019-2020 рік був урізаний, через важке соціально-економічне та політичне становище в Україні.



**Рис 1.** Співвідношення комерційних та державних змагань з легкої атлетики в Україні

Основною проблемою проведення державних змагань є недостатнє фінансування від Міністерства спорту та молоді України. Один із варіантів, як можна б було покращити якість та рівень змагань – це залучати спортивні фірми, які б могли спонсорувати державні марафони, тим самим зацікавлювати людей у своїй продукції. Також основними проблемами організації та

проведенні марафонів є страх через велику відповідальність за життя професійних спортсменів та аматорів бігу, а також неможливість витратити потрібні кошти для проведення марафонів на рівні з Європою. Міністерство спорту та молоді України не береться за проведення великих масових спортивних дій, на наш погляд, через важке політично-економічне становище держави. Бо проведення легкоатлетичних змагань з марафону це значна затрата державних коштів і ресурсів. До основних статей витрат при організації марафонів можна віднести: перекриття основних доріг в місці проведення; організація музичної, відео та медіа підтримки; оренда супроводжувального транспорту для бігунів; медичне забезпечення; забезпечення безпеки; організація пунктів живлення; витрати на волонтерів, ведучого спортивного свята тощо; сертифікація бігової траси для встановлення рекордів [3]. Структури які мають організувати державні спортивні змагання, приділяють їм дуже мало уваги, не дотримуються правил безпеки бігунів-марафонців, не запроваджують ресурси, які необхідні під час бігу для будь-якого спортсмена.

Головною метою проведення марафонів є – надання можливості професійним спортсменам виконати відбірний норматив на міжнародні змагання. Комерційні організації з проведення марафонів переслідують дещо інакшу мету. Вони намагаються залучити суспільство до занять спортом, пропагують здоровий спосіб життя, дають можливість населенню отримати задоволення та за рахунок організації масштабних спортивних змагань рекламують свої продукти, закликають людей придбати їх.

Марафон – це надскладна дистанція в 42 км 195м, тому для організації такої великої бігової події треба приділити багато уваги декілька важливим факторам таким , щоб захід не лише відбувся, але й не порушував при цьому права жителів міста, які не беруть у ньому участь. Також організація марафону не має призводити до транспортного колапсу через обмеження руху транспорту або до зростання рівня злочинності через брак поліцейських на постах. Саме тому в 88% випадків марафонські змагання відбуваються не за рахунок держави, а базуючись на принципі комерціалізації.



Кожного року в світі проводиться біля 800 спортивних шосейних пробігів з різним рівнем та класифікацією. Іноді, це звичайні масові забіги аматорів, любителів, фанатів бігу, а іноді це великі змагання, які дають змогу професійним спортсменам показати рівень своєї підготовленості та захистити честь держави на міжнародному рівні [3].

Європейські країни вже давно мають свої особливі марафони з високим рівнем організації, а місцеве населення чекає їх проведення із року в рік. Нажаль, така тенденція ще досі не дійшла до України. Статус проведення марафонів в Україні на 2019-2020 рік знаходиться на низькому рівні, оскільки держава не може виділяти потрібну кількість коштів на проведення та організацію марафонів. Міністерство спорту приділяє достатню увагу загальному проведенню змагань з легкої атлетики, та інвестує кошти з акцентом на них. Але ми можемо відокремити один із марафонів, який пройшов у 2019 році в жовтні. «Білоцерківський марафон», який проводився за рахунок держави виділився великим призовим фондом для українських марафонців. За перше місце переможця нагороджували 100.000 гривнями, за друге давали 60.000, за третє 40.000 та четвертому місцю дісталось 20.000 гривень в двох категоріях жінки/чоловіки. Тобто загальний призовий фонд становив 420.000 гривень, що є дуже похвальним для Міністерства спорту та молоді України за відділений коштовний ресурс. Але цей марафон проводився спеціально для відбору на Олімпійські Ігри, вже у 2020 році таких призових фондів професійним легкоатлетам в Україні не побачити. Отже, це не змінює достатньо скрутне положення щодо проведення марафонських дистанцій за рахунок держави. Більш про те, в Україні немає ні одного пробігу, який має золотий, срібний, бронзовий лейбл, та далеко не усі шосейні пробіги сертифіковані міжнародною спортивною організацією. Це значить, що наразі українська влада не ставить за мету піднімати спортивне становище та виділяти кошти на підготовку професійних атлетів, проведення змагання та їх організацію.

**Висновки:** 1) Марафон має позитивний вплив на населення держави, оскільки він мотивує людей слідкувати за фізичним станом здоров'я та прагнути притримуватися здорового способу життя. Підготовка до нього розвиває витривалість, підвищує імунітет та позитивно впливає на стан серцево-судинної системи; 2) Проведення марафонів – це надскладна задача, оскільки організатори несуть велику відповідальність за життя спортсменів, любителів та втрачають великі кошти, організуючи спортивне змагання на шосе, частіш за все вони не відкуповують грошові вкладення за рахунок проведення. Через це Україна проводить марафони дуже рідко, та на достатньо низькому рівні організації. 3) Для професійних спортсменів марафон державного рівня це можливість відібратися на міжнародні змагання, саме тому траса державного шосейного пробігу повинна бути максимально продумана, а організація влаштована на високому рівні. Не сертифіковані змагання ставлять під питання виконання нормативів та їх значимість в міжнародному спортивному рейтингу.

#### **Література:**

1. Зенкова А.М. Періодизація розвитку системи змагань з легкої атлетики з урахуванням впливу процесів комерціалізації / Анна Миколаївна Зенкова // *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя. 2010. С. 97-100
2. Козлова О. Змагання в умовах професіоналізації легкої атлетики // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2008. №. 12. С. 53-62.
3. Ярмолюк О.В., Золотарьова Г.О. Маркетингова комунікація організаційного комітету змагань «Київський марафон–2014» // *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. №. 3 (47). С. 129-139.

## ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК КОМУНІКАЦІЇ ТА КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ФАХІВЦІВ

*С.Т. Кошляк; Л.В. Калита*

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

**Актуальність:** В останні роки, наше суспільство переживає важкі часи переходу від однієї системи життя до іншої. У зв'язку з цим, радикальним чином змінюються як політика, економіка, так й психологія людини. Звісно, що суспільні зміни торкнулися й спортивної діяльності. Однією з умов праці сучасного фахівця є постійна взаємодія з іншими людьми. І саме спілкування виступає основним інструментом роботи спортивного фахівця. Майстерність в професії спорту тісно пов'язана з вмінням мистецького володіння засобами та техніками спілкування.

**Результати дослідження:** Уся система ставлення людини до інших людей реалізується у спілкуванні. Потреба у спілкуванні є однією з первинних потреб людини. Спілкування – це процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності і містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини [1]. В основі комунікації в організації лежить обмін інформацією. Комунікація (спілкування) – це процес, який є основою взаємовідносин між людьми [2].

Слово – усне чи письмове – рушійна сила комунікацій. За допомогою комунікації роз'яснюється нова політика, необхідні зміни, а також отримується інформація зворотнього зв'язку від працівників. Як інформаційна система будується на даних інформації, так і комунікації спрямовані на поширення інформації в усій організації. Процес комунікації будується на передачі інформації знизу вгору, зверху вниз і горизонтально по структурі організації. У якості широко поширеної і традиційної формальної системи комунікацій необхідно відмітити різного роду публікації. Різноманітні зведення новин, журнали й інші публікації випускаються для допомоги офіційній системі комунікацій.

Взаємодія між учасниками спілкування, як правило, супроводжується сприйманням і розумінням одне одного. Деякі психологи вважають, що відбувається пізнання однієї людини іншою. У загальному плані можна сказати, що сприймання іншої людини означає відображення її зовнішніх ознак, співвіднесення їх з особистісними характеристиками індивіда та інтерпретацію на цій основі її вчинків. Під час пізнання одна людина емоційно оцінює іншу, намагається зрозуміти її вчинки, виробити стратегію зміни її поведінки та побудувати власну. При цьому відбувається усвідомлення себе через іншого за допомогою механізмів ідентифікації та рефлексії. Перший з них зводиться до уподібнення, ототожнення себе з іншим. Це сприяє розумінню партнера по спілкуванню, стимулює відповідну поведінку (альтруїстичну, гуманістичну, емпатійну тощо).

Важливою рисою міжособистісних взаємин є їхня емоційна основа. Одні люди під час спілкування нерідко без особливих зусиль можуть викликати в інших позитивні емоції, підтримувати гарний настрій. Інші вносять у взаємини напруженість, пробуджують негативні емоції, тривогу. Тому для успішного спілкування спортивних фахівців у їхній діяльності важливим є використання гуманістичних орієнтацій у взаєминах, дотримання емпатійного способу спілкування. Останній передбачає більш-менш точне сприймання внутрішнього світу іншої людини із збереженням притаманних їй емоційних і змістовних відтінків. Саме ці орієнтації та прояв емпатії у взаєминах є результатом високого рівня культури спілкування. Водночас наявність такого рівня є основою, на якій у майбутньому формуються гуманістичні комунікативні установки та способи й засоби їхньої реалізації [3].

Процес обміну інформацією під час спілкування між людьми має свою специфіку. А саме, кожний учасник комунікативного процесу передбачає активність свого партнера. Характер обміну інформацією між людьми визначається тим, що за допомогою системи знаків партнери можуть впливати один на одного. Комунікативний вплив, як результат обміну інформацією, можливий лише тоді, коли людина, яка спрямовує інформацію і людина, яка

приймає інформацію володіють єдиною або подібною системою знаків, або говорять однією мовою. Ефект обміну інформацією значною мірою залежить від відповідності змісту повідомлення, адекватності тих знакових систем, якими користується комунікатор та людина, яка сприймає інформацію. Основними мотивами спілкування є потреби у пізнанні і самопізнанні, в духовному і емоційному контакті, у безпеці, у психологічному захисті, у визнанні, у престижі тощо. В процесі спілкування відбувається перехід від одного рівня життя до іншого. Спілкуючись, людина виявляє себе індивідом і реалізує свої прагнення бути особистістю, громадянином професіоналом [4].

Спілкування властиве всім видам людської діяльності, але в деяких професіях воно з фактору, що супроводжує діяльність переходить у категорію професійного. Прикладом може бути спортивна діяльність, в якій спілкування є інструментом впливу на особистість. Обмінюючись інформацією, кожний із партнерів є активним суб'єктом у процесі спільної діяльності. Важливу роль при цьому відіграє значущість інформації, завдяки чому партнери намагаються виробити загальний зміст, однакове розуміння ситуації. Це можливо лише за умови, що інформація прийнята, зрозуміла та осмислена. Тому в комунікативному процесі поєднано діяльність, спілкування й пізнання.

Обмін інформацією передбачає також психологічний вплив одного партнера на поведінку іншого з метою її зміни. А це можливо лише тоді, коли партнери користуються однією або близькими системами кодифікації й декодифікації, тобто «спілкуються однією мовою». Ефективність комунікації найчастіше визначається тим, чи вдалося вплинути суб'єктам спілкування одне на одного, чи уточнювалась, змінювалась, розвивалась інформація, думка співрозмовників. Саме в цьому проявляється специфіка людської комунікації. Доведено, що на першому рівні обміну вирівнюються відмінності у вихідній інформації, яка є в індивідів, котрі вступили в контакт. На другому передаються та приймаються найважливіші значення (інформування, навчання, інструктаж тощо). І, нарешті, на третьому рівні індивіди прагнуть зрозуміти погляди та установки одне одного (згода, незгода, зіставлення поглядів) [5].

Важливим концептуальним положенням дослідження є визначення комунікації як системного явища. Це, в першу чергу, впливає з її кінцевої (педагогічної) мети – актуалізації цілісної особистості на основі розвитку і синтезу її духовності, соціальної та професійної компетентності. Системність комунікацій спортивних фахівців визначається також функціями педагогічної комунікації. Важливим способом для формування комунікативних умінь спортивних фахівців є підхід, який визначає функції комунікації за критерієм «педагогічної мети». У фізкультурно-спортивній діяльності спілкування як вид і засіб комунікації є домінуючим, по-перше, спілкування є основою розуміння методів і засобів фізичного виховання; по-друге, комунікація забезпечує суспільство інформацією про значення засобів спортивної діяльності для життєдіяльності людини в цілому [6].

Комунікативність може проявлятися через: 1) *гіперкомунікативність* – намагання фахівця стати центром спілкування, неадекватне усвідомлення власної позиції, ігнорування кутів зору інших; 2) *гіпокомунікативність* – нездатність нормально контактувати, організувати зворотний зв'язок зі співбесідниками. Якщо гіперкомунікативність робить співрозмовника надокучливим, то за гіпокомунікативності розмова, як правило, згасає, партнери у процесі спілкування відчують внутрішній дискомфорт і незадоволення його результатами. Обидві форми прояву комунікативності присутні в діяльності фахівця, проте не відповідають вимогам спілкування фахівця [7]. Дослідження дало можливість виділити оздоровчо-педагогічні передумови для подальшого вирішення проблеми формування комунікації та комунікабельності спортивних фахівців (пізнавальні, експресивні, управлінські). Для розвитку способами ефективною комунікації спортивних фахівців є: 1) Прагнути викладати думки максимально переконливо. Завжди говорити коротко і по суті, уникати зайвих нагромаджень слів, недомовок і можливих подвійних тлумачень. 2) Вживати термінологію і професіоналізми тільки в тих випадках, коли вони доречні. 3) Навіть у побутовому спілкуванні слід уникати жаргонних і сленгових виразів. 4) Уникайте зайвого емоційного

навантаження, як позитивного, так і негативного. 5) Намагайтеся звертатися персоналізовано, по імені, по науковому званню, або об'єднуючи групу співрозмовників загальним словом. 6) Завжди дотримуватися правил ввічливості та етикету [8].

**Висновки:** Метою комунікації є обмін інформацією, досягнення взаєморозуміння чи забезпечення взаємодії. Людина може жити і діяти тільки в оточенні інших людей, разом з якими виконує певні соціальні ролі, вступає у різні види спілкування. У комунікації між людьми важливе місце займає вміння знайти правильну позицію, належно підлаштуватися до співрозмовника.

### **Література:**

1. Максименко С.Д. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування) / С.Д. Максименко, М.М. Заброцький. К.: Главник, 2015.
2. Мерманн Э. Коммуникация и коммуникабельность / Э. Мерманн; пер. с нем. Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2007.
3. Етика ділового спілкування: Курс лекцій. / Т. Чмут, Г. Чайка, М. Лукашевич, І. Осечинська. К.: МАУП, 2009.
4. Герет Т. Етика бізнесу: монографія / Томас М. Герет, Річард Дж. Клоноскі; Пер. з англ. О. Ватаманюк; Ред. С. Панчишин, Р. Цяпало. 2-е вид. К.: Основи, 2009.
5. Культура ділового спілкування: Навч. посібник/ Укл. Л. Зубенко, В. Немцов. К.: ЕксОб, 2010.
6. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во МГУ, 2009.
7. Павлик О.М., Василенко І.С. Комунікативні та організаторські як важливі складові професійних здібностей тренера/ О.М. Павлик, І.С. Василенко. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2018.
8. Філоненко М.М. Психологія спілкування: підручник / М.М. Філоненко. К.: Центр навчальної літератури, 2008.

## РОЛЬ СТЕЙКГОЛДЕРІВ ДЛЯ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

*А.В. Кралева, О.І. Попрозман*

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

**Актуальність.** Це може бути футбольний клуб, спортивна арена, тренажерний зал або федерація з будь-якого виду спорту. Це може бути бренд спортивного одягу, виробник треккових велосипедів або професійний спортсмен. В них усіх є дещо спільне, і це не тільки спортивний напрямок – це наявність «стейкголдерів». Отже, що воно таке і з чим його «їдять». Стейкголдери (англ. stakeholders – зацікавлені сторони) – досить широке коло осіб або організацій, які мають залежність або вплив на ту чи іншу організацію. Тобто все перераховане вище має стейкголдерів або навпаки виступає ними. Актуальність теми полягає в тому, що лише в сфері спорту, роль стейкголдерів відрізняється від інших сфер життя або бізнесу і є дуже важливим елементом для успішного та гармонійного розвитку організації тощо.

**Мета дослідження:** Визначити, на які типи поділяються стейкголдери. Чим вони відрізняються, їх користь, звідки беруться та як залучити до організації, клубу, бренду. Розібратися в класифікації стейкголдерів та дізнатися їх роль в сфері фізичної культури та спорту.

**Завдання дослідження:** Дослідити поняття стейкголдери та все, що до них відноситься. Навести приклади стейкголдерів спортивної сфери на прикладі українських організацій, зарубіжних компаній та світових брендів. Проілюструвати користь і важливість стейкголдерів в наш час.

**Методи та організація дослідження:** Основними методами та організацією дослідження було опрацювання літературних джерел та Інтернет ресурсів по даному питанню. Розглядалися сайти і сторінки соціальних мереж пов'язані з фізичною культурою та спортом. А також власні спостереження розвитку спортивних заходів, організацій, брендів, спортивних каналів тощо.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Найбільш коротке та влучне визначення поняття стейкголдери дав Бредлі Гугінс, директор Центру з корпоративного громадянства Бостонського коледжу (Boston College Corporate



Citizenship Center): стейкхолдери – це групи компаній, організацій або людей, на які впливає ваша організація і від яких вона залежить. За своєю значимістю розрізняють стейкхолдерів прямого і не прямого впливу. Тепер розберемося з кожною більш ретельно.

Стейкхолдери прямого впливу:

– *споживачі* – саме для них спортивна організація надає послуги або виробляє продукцію. Це в основному вболівальники, телеглядачі, фанати клубів, вихованці спортивних шкіл. (Прикладом послуги може слугувати футбольний матч, боксерський поєдинок, змагання з легкої атлетики. В той час як прикладом продукції може бути спортивний брендів одяг, спортивна атрибутика, спеціальний «мерч» – наприклад шарф з логотипом футбольного клубу «Динамо» Київ);

– *конкуренти* – суб'єкти спортивної галузі, котрі ведуть боротьбу за споживача на спортивних, інформаційних, виробничих ринках тощо. До конкурентів відносяться: спортивні федерації, спортивні клуби, ліги. Також конкурентами можуть бути телевізійні компанії, які змагаються за право транслявання спортивних змагань з іншими телекомпаніями. Конкуренція – це боротьба між суб'єктами ринкових відносин за отримання максимального ефекту;

– *постачальники* – організації, без яких не можуть обійтись спортивні організації. Насамперед це постачальники спортивного інвентару, екіпірування, транспортних послуг тощо. Фінансовою основою ефективного функціонування постачальників являється отримання оплати від рекламодавців за рекламні ролики та «меседжи» в спортивних трансляціях. Розвиток партнерських відносин призвів до того, що постачальники не тільки безкоштовно надають свою продукцію чи послуги спортивній організації, а ще й доплачують за можливість представляти свою продукцію командам, спортсменам, федераціям;

– *органи державної влади* – державні або регіональні установи, муніципального управління спортивною галуззю та іншими структурами на різних рівнях. В країнах з розвинутою ринковою економікою, спорт

розвивається з активним залученням держави в цьому процесі, при чому з кожним роком роль та пріоритетність спорту зростає. Держава забезпечує спортивні організації фінансами, кадрами та матеріальними ресурсами;

– *органи спортивного керівництва* – це організації, які мають право на проведення спортивних змагань або є суб'єктами спортивних змагань. Національні олімпійські комітети, федерації з видів спорту, суддівські колегії, антидопінгові асоціації, спортивні ліги відносяться до стейкголдерів цієї групи організацій. Організатори спортивних заходів повинні брати до уваги особливості функціонування роботи даних організацій і звіряти свою роботу з спортивним календарем;

– *засоби масової інформації (ЗМІ)* – електронні, друковані, телекомунікаційні ресурси, які впливають на інформаційну подачу та просування продукту діяльності спортивної організації – спортивної конкуренції – в середовищі споживачів. Стейкголдери цієї групи – телебачення, мережа Інтернет, журнали, газети, радіостанції.

Окрім стейкголдерів прямого впливу на розвиток спортивної організації існують стейкголдери непрямого впливу. Фактори впливу наступні:

– *Політичний фактор*. Окрім органів державного управління спортом існують фонди, в які входять політики та державні діячі, котрі мають певний вплив на політичній арені;

– *Економічний фактор*. Спонсори, меценати, партнери – це стейкголдери, які є суб'єктами ринкової економіки і можуть стати учасниками різних проектів за участі спортивної організації;

– *Науково-технічний фактор*. Будь-який науково-технічний або технологічний винахід може надати сильний вплив на спортивні результати. Стейкголдери цієї категорії: виробники інвентару та екіпіровки, розробники спортивного харчування, програмісти тощо;

– *Природний фактор*. Під час проведення спортивних змагань необхідно звертати увагу на природне середовище, кліматичні умови,

екологічні проблеми того чи іншого регіону. Стейкхолдери цієї групи – це комітети з екології, організації МНС тощо;

– *Соціокультурний фактор*. Під час прийняття управлінських рішень потрібно враховувати національні традиції і культурні цінності населення регіону, в якому планується проведення спортивних заходів. Потрібно брати до уваги: релігію, розподіл бідності і багатства, динаміку росту населення. Стейкхолдери цієї групи – місцеві церковні громади, органи управління культури, громадські організації, благодійні організації.

**Висновки:** Отже, ми розглянули питання ролі стейкхолдерів для спортивних організацій. В якому навели приклади того, якими бувають стейкхолдери, їх функції та взагалі хто це і чому потрібні. Визначили як вони впливають на спортивні організації, спортсменів та спорт в цілому. Розбили їх на групи для більш докладного розгляду та зрозумілого тлумачення. З'ясували актуальність стейкхолдерів в сучасних спортивних тенденціях, прокоментували кожен напрямок їх діяльності й зрозуміли для чого і кому вони потрібні. Насамперед я вважаю, що даний аспект, дане явище в сфері фізичної культури і спорту відіграє важливу роль у гармонійному розвитку як спорту, так і бізнесу, який може бути пов'язаний з покращенням нашого життя у фізичному та духовному плані якраз через спорт і фізичну культуру. Між стейкхолдерами також можуть існувати деякі відносини, які в деяких випадках можуть ставати конкурентними. Але ми знаємо, що конкуренція це добре, адже вона є рушійною силою для еволюції та покращення тих стандартів що вже існують. Тому кількість та якість стейкхолдерів у цій сфері буде збільшуватись та удосконалюватись, що позитивно вплине на різні сфери людського життя.

### **Література:**

1. Алтухов С.В. «Ивент-менеджмент в спорте», 2013. 208 с.
2. Дудов В.А., Степанова О.Н. «Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: содержание, стратегии, коммуникации», 2003. 154 с.
3. П.А. Рожков «Совершенствование экономического механизма функционирования физической культуры и спорта», 2003. 254 с.

4. Ю.П. Мічуда Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку», 2007.  
215 с.

## МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ФІНАНСУВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*М.Є. Лановенко; Л.В. Калита*

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

**Актуальність:** Провідними міжнародними документами у сфері фізіологічної культури і спорту треба вважати «Міжнародну хартію фізіологічного виховання і спорту 1978 і Спортивну хартію Європи 1992 р. Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту» [1]. Враховуючи те, що українська система організації та управління фізкультурно-спортивним рухом перейшла до принципів децентралізації владних функцій та повноважень, європейський досвід в цій сфері для нас дуже корисний. В цьому аспекті, особливу зацікавленість у вивченні такого досвіду викликають такі країни, як Франція та Німеччина.

**Результати досліджень.** Організація та діяльність управління фізичною культурою та спортом у Франції побудовано на принципах вертикального та горизонтального підпорядкування. Спортивні бюджети муніципалітетів сильно відрізняються в тому чи іншому місті і залежать не тільки від спортивних традицій, наявності професійних і інших команд, спортивних споруд, а й від ставлення керівництва муніципалітету до спорту. В середньому в провінціях Франції на спорт витрачається 10,33 франка на 1 людину. В бюджетах провінцій частка витрат на спорт коливається від 1,65 до 6,93%, тоді як бюджет Міністерства спорту складає всього 0,18% від загального державного бюджету. Щорічно місцеві органи влади витрачають на розвиток фізичної культури та спорту в своїх областях, містах, регіонах і комунах приблизно 22–25 млрд. франків [2]. Важливим заходом у плані покращення фінансування спорту Франції загалом, стало впровадження у 1985 р. спортивної лотереї, виручені кошти з якої, а це приблизно 3 млрд. франків розподіляються щорічно між

спортивними федераціями і клубами. Французьке законодавство особливо жорстко регулює питання спортивного обладнання. Наприклад, існує законодавча норма про те, що власник спортивного обладнання зобов'язаний зробити про це заяву в адміністрацію для складання опису обладнання. Крім того, зміна сутності використання приватного обладнання, а також часткова або повна його ліквідація можуть бути здійснені тільки при наявності дозволу мера населеного пункту. Ця стаття містить також важливу норму, що стосується пільгового оподаткування; будь-яка зміна використання спортивного обладнання без дозволу призводить право зміни системи справляння сукупних податків з власника [3].

Створення та забезпечення належних умов розвитку фізичної культури і спорту в Німеччині, відповідно до Конституції (ст. 30) та федеративної структури країни є прерогативою Земель. На сьогодні їх 16, зокрема 5 нових Земель у колишній НДР. Відзначимо, що в чотирьох Землях (Бранденбург, Північна Рейн-Вестфалія, Саксонія і Тюрінгія) заняття фізичною культурою та спортом гарантуються конституціями Земель, а в п'ятій – прийняті закони «Про підтримку спорту» [4].

Уряди Земель практикують тісну співпрацю з федеральним урядом і національними спортивними організаціями, а також містами, громадами і комунами. Відповідно до своєї автономії, організаційні питання в Землях вирішуються по-різному, але пріоритет віддається наступним напрямкам: спорт у школах і підготовка викладачів фізичного виховання; студентський спорт; спорт для всіх, і насамперед серед молоді, жінок, літніх та інвалідів; будівництво, модернізація і зміст спортивних споруд; сприятливі умови для спорту вищих досягнень; допомога спортивним клубам і командам. Аналіз фінансового забезпечення розвитку фізичної культури та спорту свідчить, що кошти на цю діяльність передусім надходять від платників податків із федерального і земельного бюджетів. Окрім того, кошти надходять від лотерейних товариств і організацій. Зауважимо, що в різних Землях ця процедура відбувається по-різному. Так, в Баден-Вюртемберг ці кошти

відраховуються через держбюджет повністю, а в Баварії, Рейнланд-Пфальце, Шлезвіг-Гольштейні – переважно. У Гессені та Північному Рейні-Вестфалії лотерейні організації частину коштів переводять спортивним спілкам безпосередньо [5]. Розвиток органів місцевого самоврядування в Іспанії призвело, як вважають іспанські фахівці, до того, що в країні остаточно «утвердилася» так звана «змішана» модель управління фізичною культурою і спортом. Змішана модель організації управління фізичною культурою і спортом на місцевому рівні в Іспанії також реалізується за допомогою передачі управління спортивними об'єктами клубам. Таким чином скорочується витрачання коштів утримання відповідних об'єктів з місцевих бюджетів і забезпечується єдність управління спортивними клубами і спорудами, що, безумовно, сприяє розвитку спорту. Органи місцевого самоврядування, своєю чергою, здійснюють контроль за використанням спортивних об'єктів безумовно за фізкультурно-спортивним напрямком [6].

Необхідно підкреслити, що в розвинених країнах Європи значно більша частка припадає на фінансування спорту з позабюджетних джерел. Так, частка коштів державного спортивного бюджету в Німеччині, Великобританії, Фінляндії, Швеції, Данії складає менше 20% суми місцевих спортивних бюджетів, у Франції, Італії різниця складає 30%, в Іспанії, Португалії – 40%. Частка вкладень регіональних, муніципальних і місцевих органів управління в сукупний спортивний бюджет становить у Великобританії – 95%, в Німеччині – 98%, Іспанії – 76%, Фінляндії – 85%, Франції – 77%, Швеції – 90% та Італії – 57% [3].

**Висновки:** сукупність конкретних механізмів дозволяє досягати вищевказаним країнам високих спортивних результатів. З огляду на викладене, вважаємо за доцільне проаналізувати можливість впровадження в українську систему управління фізичною культурою і спортом позитивного досвіду країн Європейського Союзу. Про таку необхідність свідчить також проведення реформи державної політики у сфері спорту, яка зазначена у Стратегії розвитку України – 2020 [7].

### Літературна:

1. Париж, 21 листопада 1978 р.] URL : zakon.rada.gov.ua. 10. Спортивна хартія Європи [Родос, 14–15 травня 1992 р.] [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua
2. Кузьменко О.О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою й спортом
3. Вапнярська О.І. Зарубіжний досвід управління масовим спортом
4. Законодательство и спорт в Германии // *Тематический бюллетень переводов ВНИИФК «Международный и зарубежный спорт: политика, менеджмент, маркетинг»* [Текст]. 1997. № 56. С. 15-17.
5. Земли ФРГ и финансирование спорта // *Тематический бюллетень переводов ВНИИФК «Международный и зарубежный спорт: политика, менеджмент, маркетинг»* [Текст]. 1997. № 1. С. 14-28.
6. Братановський С.Н. Правова організація управління фізичною культурою і спортом в Російській Федерації [Текст] : монографія / С.Н. Братановський, М.В. Лукін. М. : Директ-Медіа, 2012. С. 151.
7. В. Базенко «Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні»

## СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ДІТЕЙ

### З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*К.В. Липова, В.Л. Маринич*

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

**Актуальність.** Розвиток сучасного суспільства не можливий без зміни стереотипів сприйняття осіб з інвалідністю як меншовартісних, людей нижчого гатунку, суспільного тягара. Головною проблемою, яка потребує вирішення, є подолання соціальної ізоляції осіб з фізичними, сенсорними та розумовими вадами розвитку. Одним з ефективних шляхів вирішення зазначеної проблеми є адаптивна фізична культура загалом та адаптивний спорт зокрема. Саме заняття руховою активністю здатні відновлювати, розвивати та вдосконалювати

можливості осіб з інвалідністю, сприяти їх самореалізації, що підвищуватиме рівень їх соціальної інтеграції та позитивно вплине на розвиток суспільства в цілому.

**Мета дослідження** – обґрунтування процесу соціальної реабілітації дітей з інвалідністю засобами фізичної культури і спорту.

**Завдання:** 1) Охарактеризувати сутність соціальної інтеграції осіб з інвалідністю; 2) Визначити фактори соціальної реабілітації як складової соціальної інтеграції осіб з інвалідністю; 3) Виявити переваги фізкультурно-спортивної діяльності як засобу соціальної інтеграції дітей з інвалідністю.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, аналіз нормативно-правових документів, метод порівняння і зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Багато фахівців поняття «соціальна інтеграція» розглядають як процес засвоєння індивідом знань, досвіду, норм, цінностей, взірців поведінки, властивих певному суспільству, соціальній групі та включення особистості до системи соціальних зв'язків і відносин, необхідних для її становлення і життєдіяльності в суспільстві [1]. Метою соціальної інтеграції є створення «суспільства для всіх», в якому кожен індивідуум зі своїми правами та обов'язками відіграє активну роль [1, 2].

Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю – це складний процес, що потребує розробки методології і методики соціально-орієнтовної моделі роботи із зазначеним контингентом. Специфіка такого підходу викликає необхідність суттєвих змін у ставленні до осіб з інвалідністю, які потребують не тільки матеріальної, гуманітарної підтримки, заходів медичної, професійної, соціально-побутової реабілітації, а й належних умов для актуалізації своїх здібностей, розвитку особистих якостей і потреб у соціальному, фізичному, моральному і духовному самовдосконаленні [3, 4].

Урахування вікових особливостей осіб з інвалідністю та багаторівневої структури їхніх проблем дозволить підібрати адекватні заходи задля досягнення максимального рівня інтеграції у суспільстві. Проте успішність цих заходів забезпечується знаннями про сутність, завдання та закономірності



процесу соціальної інтеграції та її складових (соціальної адаптації, реабілітації та інклюзії) [5]. Дослідники [1] виділяють три групи факторів соціальної реабілітації (табл. 1).

Таблиця 1

### Фактори соціальної реабілітації

Групи факторів	Зміст фактору
<b>I група</b>	макрофактори, до яких належать космос, планета, країна, суспільство, держава. Вони впливають на всіх жителів планети, на великі групи людей різних країн
<b>II група</b>	мезофактори – це умови, що виділяються за національними ознаками, місцем і типом розселення (регіон, місто, селище, село), за належністю до аудиторії тих чи інших мереж масової комунікації (радіо, телебачення, кіно тощо)
<b>III група</b>	мікрофактори, до яких включають сім'ю, ровесників, організації, в яких відбувається соціальне виховання. Вплив мікрофакторів на розвиток людини з особливими потребами здійснюється через осіб, у взаємодії з якими перебігає все її життя (рідні, родичі, ровесники, сусіди, вчителі та ін.)

Зрозуміло, що серед мікрофакторів на перший план виходять соціальні інститути, в тому числі фізична культура і спорт, здатні і покликані забезпечувати як фізичне благополуччя людини, так і його соціальне благополуччя, оскільки в цьому соціальному інституті людина по суті справи проходить школу життя і саме в ньому виробляються соціально значущі психічні якості і ціннісні орієнтації. Все більша увага експертів привертає фізкультурна діяльність осіб з інвалідністю та адаптивний спорт, їх реабілітаційний потенціал [7].

До першочергових задач адаптивної фізичної культури і адаптивного спорту вчені відносять наступні: створення оптимальних умов для життєдіяльності; відновлення втраченого контакту з навколишнім світом; успішне лікування і подальша корекція; психолого-педагогічна реабілітація; соціально-трудова адаптація та інтеграція осіб з обмеженими функціональними можливостями. Тому якість життя, будучи соціальною складовою здорового

способу життя, стає домінуючою темою в плануванні та оцінці ефективності всієї системи реабілітаційних заходів стосовно дітей з інвалідністю [6, 7].

Аналіз науково-методичної літератури [6] дозволив виявити переваги фізкультурно-спортивної діяльності, в які полягають в поєднанні в собі таких характеристик:

- можливості передачі позитивного соціального досвіду і досвіду соціально-позитивного спілкування без видимого виховного впливу педагога;
- можливість залучення до трудової діяльності в ігровій формі, оскільки участь в тренувально-підготовчому процесі та власне змагальної діяльності носить по суті саме трудовий характер, внаслідок чого фізкультурно-спортивна діяльність сприяє формуванню здатності до концентрації зусиль і вихованню волі;
- ігрова форма і змагальний характер фізкультурно-спортивної діяльності допомагають вирішити і таку важливу для ресоціалізації суб'єкта проблему, як самоствердження його як особистості. Причому самоствердження в позитивній в соціальному плані формі, оскільки фізкультурно-спортивна діяльність допомагає подолати такий негативний фактор для процесу соціальної реадaptaції, як знаходження суб'єкта у відносній ізоляції, в стані «відчуженості» при відносинах з найближчим оточенням.

**Висновки:** 1) Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю є складним процесом, який потребує включення особистості до системи соціальних зв'язків і відносин в суспільстві; 2) Важливою складовою соціальної інтеграції є соціальна реабілітація, на формування якої впливають три групи факторів: макрофактори, мезофактори і мікрофактори; 3) Фізична культура і спорт є дієвим засобом соціальної інтеграції дітей з інвалідністю. Залученість в сферу фізичної культури і спорту допомагає усунути характерні для дітей з інвалідністю такі негативні риси і властивості характеру, як деформована система цінностей; конфліктність у відносинах з оточуючими; ізоляція в межах замкнутої групи; знижена самоповага, агресивність і тривожність.

**Література:**

1. Макарова Е.В. Фізична реабілітація в загальній структурі адаптації студентів із інвалідністю : монографія / Е.В. Макарова. Київ : Університет «Україна», 2012. 365 с.
2. Когут Ірина. Особливості соціальної інтеграції спортсменів Спеціальних Олімпіад в українському суспільстві / Когут Ірина, Сергій Применко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 109–113.
3. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. О. Когут ; НУФВСУ. 2016. 46 с.
4. Гончаренко Є.В. Морально-етичні аспекти в спорті інвалідів / Є.В. Гончаренко, І.О. Когут // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту* : зб. наук.пр. 2007. № 11. С. 28–30.
5. Борисова Ольга. Проблемні аспекти навчально-тренувальної діяльності осіб з відхиленнями розумового розвитку в межах руху Спеціальних Олімпіад / Ольга Борисова, Ірина Когут, Максим Ярмоленко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук.пр. 2017. № 2. С. 509–512.
6. Багов Р., Безруков М. Физическая культура и спорт как фактор социальной защиты населения: проблемы и перспективы формирования системы индивидуальной социальной защищенности. 1999. С. 38.
7. Холостова Е. И. Социальная работа с инвалидами: Учебное пособие. 2-е изд. М.: Дашков и К, 2008. С. 236.

**ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ  
У УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛОКАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ  
В ПРОРАМАХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

*В.І. Лукаш; В.А. Ігнатенков; О.В. Юденко; Н.М. Крушинська*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*м. Київ, Україна*

**Актуальність** нашого дослідження обумовлена тим, що час військового конфлікту, який відбувається на Сході України значно зросла кількість осіб, які

мають травматичні мінно-вибухові та вогнепальні ураження, наслідки контузій, це все помножується негативними психо-емоційними наслідками всіх учасників військових локальних конфліктів (як військових, так і мирного населення), в першу чергу ПТСР. Вирішення питання якісного і повноцінного повернення учасників військових локальних конфліктів до мирного життя є першочерговим завданням в умовах сучасного суспільства для фахівців, які вирішують професійні завдання в сфері рухової активності людини, відновлення та збереження здоров'я особистості.

**Мета роботи:** створити практичних рекомендацій щодо застосування в програмах фізкультурно-спортивної реабілітації засобів відновлення організму учасників військових локальних конфліктів, які спеціалізуються у легкій атлетиці (довгі та марафонські дистанції). Відповідно **завдання роботи є:** 1) Аналіз та узагальнення інформації з наукових та навчально-методичних джерел; 2) Обґрунтування щодо використання окремих методів відновлення організму в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів.

**Результати власних досліджень та їх обговорення.** Розглянемо окремі засоби відновлення організму, які на нашу думку, є максимально-ефективними при використанні їх в якості засобів відновлення організму в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників військових локальних конфліктів, які спеціалізуються у легкій атлетиці, зокрема у марафонському бігу та бігу на довгі дистанції. Отже, на рис. 1 нами представлено комплексні засоби відновлення та порашення дисфункцій організму учасників військових конфліктів, які можуть застосовуватися як під час тренування, так і самотійно в домашніх умовах: це обладнання Black-Roll та його аналоги; фітболи та *TRX-нетлі* (знайоме для військових обладнання, яке було створено для системи тренування морських піхотинців США); еспандери різного супротиву та фірм виробників (ми вважаємо, що з тканини є більш ефективними у застосуванні); використання інверсійних тренажерів та обладнання для корекції дисфункцій ОРА (типу дошки Євмінова та тренажеру

«Кіпарис» тощо); обладнання для відновлення втрачених функцій дихальної системи та виконання гіпоксичних тренувань (позитивний ефект яких вже давно доведений в системі підготовки спортсменів у видах спорту, які вимагають такої якості як витривалість) такого як дихальний тренажер Фролова «ТДІ-І». В якості додаткових засобів, які дозволять долати наслідки ПТРС та покращувати роботу ЦНС ми рекомендуємо застосовувати процедури ароматерапії, різноманітні теплі ванни (хвойні, шавлієві, із морською сіллю тощо), елементи SPA-процедур (наприклад, stoun-massage), сеанси Watsu-терапії. Далі ми охарактеризуємо окремо деякі засоби терапевтичного впливу.

*Дихальний тренажер Фролова «ТДІ – І» ( рис. 1):* унікальний пристрій, який дозволяє створити умови високогір'я, не виходячи з тренувального залу або в домашніх умовах (особливо актуальним є його використання в умовах карантину (COVID-19), для підтримання спортсменами фізичної та функціональної форми організму – пристрій є індивідуальним, доступним за ціною політикою та ефективним для підвищення можливостей роботи організму в умовах кисневого боргу) [5].

*Міофасціальний реліз (рис. 1) –* це система спеціально розроблених вправ, спрямована на опрацювання фасцій, м'язів тіла; досить помірна й ніжна форма розтягування, яка має сильний вплив на тканини тіла. Всі м'язи в організмі людини огортаються фасціями. Відповідно, міофасціальний реліз – це термін, який використовують, щоб зняти напругу від аномальних постійних перенапруг жорсткої фасції («міо» означає «м'язи». Зазвичай, міофасціальний реліз та постезіометрична релаксація, поєднані з мануальною терапією й масажем, терапевтичними вправками сприяють поліпшенню загального стану пацієнта та усуненню хворобливого стану. Корисним вважають фахівці застосування міофасціального релізу при таких станах як: знімає напруження м'язів і сполучних тканин; знімає набряки і позбавляє від болю; відновлює м'язевий баланс і покращує поставу; відновлює амплітуду і ефективність руху в наслідок покращення ковзання фасціальних шарів; покращує кровообіг і лімфоток;

відновлює тіло після травм; покращує зволоження і еластичність тканин; метаболічні процеси; покращує відновлення і ріст м'язів [3; 4].



**Рис. 1 Рекомендації щодо застосування засобів відновлення організму в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників військових локальних конфліктів, які спеціалізуються у легкій атлетичі**

*Фітбол* (рис. 2) – (Exercise ball, Swiss ball) це великий гімнастичний м'яч  $\varnothing$  45-90 см, який був створений, як реабілітаційни засіб для учасників II Світової війни після її завершення для відновлення після травм ОРА, а надалі, протягом ХХ ст. отримав широке застосування в сучасних фітнес-програмах та комплексних терапевтичних засобах впливу з метою корекції дисфункцій [3; 4]. Фітболи поєднують можливість використовувати як силові, так і кардіо-навантаження; це нестійкий м'яч, який змушує працювати м'язи-стабілізатори, в тому числі і м'язи спини та інші великі та середні м'язові групи – відповідно за меншу кількість часу спалюється більше калорій; зміцнення внутрішніх м'язів-стабілізаторів надає можливість домогтися значного зменшення обсягів талії, стегон ат сідниць; кругла форма м'яча (гладка або «їжачкова») допомагає виконувати рухи з більшою амплітудою, а його нестійкість змушує тримати м'язи в постійній нарузі для утримання рівноваги Ми рекомендуємо застосовувати фітбол в системі фізкультурно-спортивної реабілітації в

завершальній частині тренування для стретчингу м'язів, які були задіяні під час тренування, для корекції функціонального стану хребта та суглобів та релаксу.



**Рис. 2** Додаткове устаткування, яке рекомендовано до використання з метою відновлення організму після програм фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників військових локальних конфліктів

*Корекційні тренажери та дошки:* корекційні апарати для хребта для його розтягнення, інвенторні тренажери, дошки Євмінова та тренажери «Кіпарис» - ефективність застосування цих терапевтичних засобів доведена та може бути рекомендована не лише для відновлення втраченого здоров'я у практично здорових осіб, але на нашу думку, також може використовуватися в системі підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту, зокрема у спортсменів-легкоатлетів, які спеціалізуються на довгих та марафонських дистанціях. Їх застосування дозволяє добре розвантажувати хребет, зменшувати напругу в м'язах після тренування; інверсійні тренажери сприяють корекції тиску; позитивно впливають на ОРА вцілому, м'яко відновлюючи існуючі дисфункції за принципом сухого витягнення (рис. 2).

Використання *фітнес-резинок* різного рівня супротиву та довжини дозволяє реалізувати безліч завдань щодо відновлення сили м'язів, відновлення рухової активності в суглобах, поступового збільшення навантаження під час реабілітаційного та спортивно-оздоровчого впливу з урахуванням

індивідуальних особливостей кожного травмованого військовослужбовця. Різний колір (часкові елементи кольоро-терапії) цього обладнання допомагає визначити силу супротиву та підібрати максимально комфортне навантаження до індивідуальної комплексної програми відновлення після травм внаслідок бойових дій. Також наш практичний досвід дозволяє констатувати той факт, що використання простого, малогабаритного та доступного обладнання, такого як і *TRX-петлі* є звичайним у практиці тренувальних занять у військовослужбовців різних військових спеціалізацій, тому викликає у них під час занять незручностей та дискомфорту.

*Ароматерапія та SPA-терапія (рис. 3):* в комплексному відновленні стану здоров'я учасників військових локальних конфліктів співробітники кабінет бальнеології оздоровчого центру «Сосни» пропонують сеанси водолікування з метою покращення кровопостачання та трофіки тканин, тону м'язів, зменшення напруження ЦНС; усунення спастичних проявів тощо; гідротерапевтичні процедури мають на думку фахівців, заальнооздоровлюючий вплив, покращують імунний стан організму, що сприяє профілактиці різних захворювань [2-4].



**ПЕРЛИННІ ВАННИ** рекомендуються при самих різних порушеннях здоров'я: допомагають при нервових розладах, захворюваннях серця і судинної системи, безсонні, артеріосклерозі

**ХВОЙНІ ВАННИ** усувають нервові перенапруження, розслаблюють, допомагають впоратися з нервозністю, стимулюють імунітет, відновлюють здоров'я після хвороби

**БІШОФИТОВІ ВАННИ** використовують при реабілітації: деформуючого артрозу, артриту, остеохондрозу хребта, наслідків травм, невритів, невралгій, радикулітів, неврозів, вегетосудинних дистоній, порушень обміну речовин і сну

**ФІТОМІНЕРАЛЬНІ ВАННИ** з іонами Mg заспокійливо діють на ЦНС та НС; знімають судоми і м'язову напругу; допомагають при безсонні, нервовому і фізичному збудженні, вегетосудинних розладах і неврозах, істерії, мігрени

**Рис. 3** Гідропродури рекомендовані як ефективний засіб відновлення в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників військових локальних конфліктів



*Watsu* – техніка відновлювальної терапії (тілесно-орієнтованої аква-терапії), яка з 1980 р. стрімко набуває поширення у 44 країнах з метою зменшення фізичного та психо-емоційного напруження та застосовується як самостійний засіб або як складова комплексних програм оздоровлення та релаксації; за роки практичного застосування методу доведена його беззаперечна ефективність в сучасних SPA-програмах, відновній медицині та спорті, і в адаптивному в тому числі. Позитивний вплив процедури полягає в тому, що вона проводиться у теплому водному середовищі (+33-35<sup>0</sup>C) – це сприяє загальному зменшенню напруженню нервової системи, больових відчуттів у м'язах та зв'язках (хронічний біль хребта та суглобів, ТТ), зменшується фізичне та емоційне напруження особистості [1]. Звичайно, ця техніка не може застосовуватися самостійно травмованими військовослужбовцями і, зазвичай, вона потребує участі в цьому процесі сертифікованих висококваліфікованих фахівців з фізичної терапії або фізичної культури і спорту, які володіють досконально методикою *Watsu* і зможуть її ефективно реалізувати у відповідності до завдань фізкультурно-спортивної реабілітації травмованих військових в загальному процесі відновлення стану їх фізичного, психічного та соціального здоров'я; реалізації завдань соціальної адаптації та повернення учасників АТО/ООС до життя на мирній території.

**Висновки.** Отже проведений нами теоретичний аналіз питання щодо здійснення процесу побудови програм відновлення здоров'я спортсменів в адаптивних видах спорту, зокрема в легкій атлетиці дозволяє стверджувати, що ефективно можна і необхідно застосовувати корекційні тренажери для ОРА (типу дошки Євмінова, тренажеру «Кіпарис» тощо); обладнання для міофасціального релізу; еластичні еспандери, фітболи та TRX-петлі; обладнання для міофасціального релізу Black-Roll або його аналоги; ароматерапевтичні процедури, а також засоби гідро- та SPA-терапії.

### **Література:**

1. *Watsu* (*Watsu*®) URL : <http://brightfamily.ru/watsu/>

2. Бальнеотерапія як важлива складова ефективної реабілітації та оздоровлення. 07.09.2016. Офіційна сторінка «Оздоровчо-реабілітаційного центру «Сосни»» URL : <https://sos-na.com.ua/ua/novosti/>
3. Сучасні підходи до побудови програм фізичної терапії військовослужбовців АТО на поліклінічному етапі / О.В. Юденко, Правдивий В.В. // «Сучасні досягнення науки і техніки» : XXX Міжнародна Інтернет-конференція. м. Вінниця. 2019. С. 57-66. URL : [http://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2019/05/8-частина\\_травень.pdf](http://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2019/05/8-частина_травень.pdf)
4. Юденко О.В. Кравченко Я.В. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок // *Науковий часопис. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт».* зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (115 С)19. С. 35-39.
5. Тренажер Фролова ТДИ-01 URL : [https://med-magazin.ua/item\\_n7314.htm](https://med-magazin.ua/item_n7314.htm)

## ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА

### В ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

*К.А. Мазур; Л.В. Калита*

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

**Актуальність:** Значимість керівництва та лідерства на підприємствах та в організаціях є актуальною темою на сьогоднішній день. Керівник зобов'язаний сформуванати комфортні умови для роботи підприємства або організації, відшукати підхід до кожного робітника, бути лідером та мотивувати інших. Але не кожний керівник може бути лідером, і навпаки, не кожен лідер в колективі є керівником.

**Мета дослідження:** Розробка методологічних засад та механізму розвитку лідерства як цілеспрямованого процесу формування відповідних якостей та навичок.

**Завдання дослідження:** Визначити сутність лідерства, встановити відмінні та загальні риси між лідерством та керівництвом, виявити стилі лідерства.

**Методи та організація дослідження:** Використовувалися такі методи як: вивчення та аналіз спеціальних літературних джерел, цей метод дозволив виділити основні підходи до теми дослідження, з'ясувати основні терміни лідерства та керівництва. Також використовувався метод контент-аналізу, за допомогою якого вивчалися монографії, підручники, публікації періодичних видань і наукових збірок. Моніторинг інтернет-сайтів дав можливість нам з'ясувати актуальність цієї теми.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Лідерство – це система стосунків у груповій структурі. Отже, його варто розглядати як групове явище, адже лідер завжди є елементом цієї структури [3, с. 116].

Поняття «лідер» і «керівник» мають багато спільного. Той і інший організують, спонукують групу на вирішення поставлених перед нею завдань, визначають вибір способів і засобів їхнього вирішення. Разом з тим, ці поняття далеко не тотожні. Розходження понять «управління» і «лідерство» пов'язано з існуванням у будь-якій організації двох типів відносин – формальних і неформальних. Лідерство – це процес впливу на людей, породжений саме системою неформальних відносин, а управління має на увазі, в першу чергу, наявність чітко структурованих формальних відносин, через які воно реалізується, а роль керівника ніби визначена формальною структурою його функцій, як правило, право на застосування санкцій є беззаперечним і т.д. Лідерство, навпаки, формується спонтанно, стихійно, на рівні напівусвідомлених психологічних переваг [2, с. 331].

Керівництво – це право особи давати офіційні доручення підлеглим і вимагати їх виконання. Керівні функції зумовлюються загальними функціями менеджменту і реалізуються в такому тісному взаємозв'язку, що іноді неможливо навіть простежити, коли одна переходить в другу [4, с. 11].

Психологічна сутність лідерства полягає в здатності впливати на окремих індивідів і групу в цілому, спрямовувати їхні зусилля на досягнення намічених цілей [3, с. 117].

Лідерство і керівництво різняться певними відмінностями, але й мають подібність. Стосовно відмінностей, то дослідники називають такі:

- керівника звичайно призначають офіційно, а лідера висувають стихійно, тобто керівництво є офіційно регламентованим процесом;

- керівникові надаються законом певні права та обов'язки, а лідер може їх не мати;

- керівник наділений певною системою офіційно встановлених санкцій, використовуючи які він може впливати на підлеглих, а лідерові цих санкцій не надано;

- керівник, на відміну від лідера, несе відповідальність перед законом за стан справ у групі;

- керівник представляє свою групу в зовнішній сфері стосунків, а лідер у сфері своєї активності обмежений, в основному, стосунками, що діють усередині групи;

- керівник здійснює регуляцію офіційних відносин групи як певної соціальної організації, а лідер регулює міжособистісні стосунки у групі;

- лідерство виникає за умов мікросередовища, а керівництво є елементом макросередовища, тобто воно пов'язано з усією системою суспільних відносин;

- керівництво є явищем стабільнішим, ніж лідерство – висунення лідера залежить від настрою групи, змін, що відбуваються в міжособистісних взаєминах;

- процес прийняття рішення керівником значно складніший, він опосередкований багатьма обставинами, які не обов'язково мають витoki в цій групі чи організації, в той час як лідер здебільшого приймає безпосередні рішення, які стосуються групової діяльності

Загальні риси зводяться до таких: 1) керівник і лідер виконують роль координаторів, організаторів членів соціальної групи; 2) керівник і лідер здійснюють соціальний вплив у групі, тільки різними засобами; 3) керівник і лідер використовують субординаційні стосунки, хоча в першому випадку вони чітко регламентовані, у другому – заздалегідь не передбачені [3, с. 118].

Лідерство відрізняється від менеджменту меншою стабільністю, тому що залежить від настрою групи, характеру ситуації і не підкріплено, на відміну від керівництва, системою правових санкцій [1, с. 14].

Будучи лідером, керівник соціальної групи здійснює свої управлінські функції через призму неформального лідера. У підпорядкованому йому колективі складаються стосунки «лідер – послідовник», які є набагато тіснішими й результативнішими, аніж стосунки «начальник – підлеглий». Лідерство дозволяє особливо підсилити керівні дії менеджера в таких сферах, як визначення мети, координація зусиль підлеглих, оцінка результатів їхньої роботи, мотивування діяльності (через власний приклад, рішучість, впевненість, вміння вести за собою тощо), забезпечення групової синергії, обстоювання інтересів групи за її межами, визначення перспектив її розвитку. Отже, лідерство є дещо вужчим поняттям, ніж керування (обмежується лише впливом), хоч діапазон його застосування ширший (вплив використовують для розв'язання різних завдань, зокрема й управління) [4, с. 12-13].

З погляду масштабності розв'язуваних завдань виділяють: 1) побутовий тип лідерства (у шкільних, студентських групах, молодіжних об'єднаннях, у сім'ї); 2) соціальний тип лідерства (на виробництві, у профспілковому русі, у творчих, спортивних громадах і т.п.); 3) політичний тип лідерства (державні, громадські діячі).

У сучасній науковій думці існують чотири збірні образи лідера: 1) лідера-прапороносця відрізняє власне бачення дійсності, наявність ідеї, що захоплює маси; 2) лідер-служитель прагне виступати в ролі виразника інтересів своїх прихильників, орієнтується на їхню думку і намагається діяти від їхнього імені; 3) лідер-торговець здатний привабливо піднести свої ідеї і

переконати людей в їхній перевазі; 4) лідер-пожежник орієнтується на розв'язання найактуальніших проблем у суспільстві і прагне відгукуватися на найнагальніші вимоги часу.

У реальному житті образи лідерства зазвичай поєднуються в різних людей у різних пропорціях [4, с. 22].

**Висновки:** Отже, лідерство являє собою вміння допомагати іншим людям знаходити ціль, до якої вони будуть прагнути, користуватися авторитетом і повагою у колективі. Особливо важливим, є прагнення керівників бути лідерами для своїх підопічних.

### **Література:**

1. Кононець М.О. Психологія лідерства та професійної успішності: комплекс навчально-методичного забезпечення аспірантів спеціальності 053 Психологія. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 34 с.
2. Моргулець О.Б. Менеджмент у сфері послуг. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 331.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: підручник. У 2 кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. К.: Либідь, 2006. С. 116-118.
4. Сергеева Л.М., Кондратьєва В.П., Хромей М.Я. Лідерство: навч. посібн. / За наук. ред. Л.М. Сергеевої. ІваноФранківськ: «ЛілеяНВ». 2015. 296 с.

## **СТРАТЕГІЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У СПОРТІ**

*Р.В. Мазур; О.І. Попрозман*

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

**Вступ:** В даний час стратегічне управління служить найважливішим чинником успішного функціонування комерційних фізкультурно-спортивних організацій в постійно ускладнюються умовах ринкової економіки. При цьому анітрохи не зменшується значимість щоденного, оперативного управління організацією. Стратегічний менеджмент є одним із загальновизнаних напрямів розвитку менеджменту в розвинених країнах світу. Майбутнє держави,

організації, бізнесу, кар'єри розглядають з позиції здатності менеджерів до стратегічного мислення.

**Метою роботи** є дослідження процесів застосування механізмів стратегічного менеджменту у сфері фізичної культури і спорту.

**Методи досліджень:** Вивчення нормативно-правової документації, бібліографічний пошук і аналіз літературних джерел (у тому числі Internet сайтів та періодичних видань) порівняльний аналіз, методологічного та системного аналізу, метод соціологічного опитування, методи математичної статистики.

**Результат досліджень та їх обговорення:** Стратегічний менеджмент є прерогативою менеджерів вищої ланки, а менеджери середньої та нижчої ланок займаються оперативним управлінням. Стратегічний менеджмент часто розглядається як система, що розробляє і реалізує стратегію організації. Суть стратегічного менеджменту полягає в моделюванні розвитку фізкультурно-спортивної організації відповідно до майбутнім бажаним її станом і координацією дій для такого стану. Він спрямований на створення і реалізацію конкурентних переваг організації. Тому його ще називають управлінням конкурентними перевагами [2].

Стратегічний менеджмент орієнтований на досягнення значних результатів, які вносять принципові зміни в ефективність діяльності фізкультурно-спортивної організації. Слово «стратегія» пішло від грецького *strate'gia* (*stratos* – військо і *agx* – веду), що означало «мистецтво генерала». Керівник сучасної спортивної організації повинен вести колектив до нових досягнень і успіхів, формувати імідж організації, проявляючи високий рівень професійної майстерності. Це і є його «мистецтво генерала». Сутність стратегічного управління полягає у визначенні перспектив, довгострокових цілей, шляхів та організації колективу щодо їх досягнення. Стратегії організації утворюються із багатьох джерел та являють собою певні плани дій. Стратегічне управління – це складна діяльність, яка передбачає формування цих планів: від намірів, декларацій до результатів впровадження. Стратегічне управління

базується на творчому підході, узагальненні кращого досвіду, впровадженні інновацій. Тобто, стратегія - це концепція досягнення перемоги. М. Б. Шифрін називає стратегію організації її парасолькою. Під її захистом знаходяться як організація в цілому, так і її підсистеми, управлінські функції, персонал, керівники. Стратегія управління - це діяльність, яка забезпечує досягнення цілей організації засобом збагачення її ресурсів, м'якого пристосування до соціуму, спрямування діяльності колективу та системної реалізації функцій управління [1].

Стратегія управління передбачає відповіді принаймні на три запитання: 1) Чого ми хочемо домогтися? (Ділі, моделі діяльності, результати); 2) Якою є організація на цей момент? (Результати, тенденції, ресурси, вади, резерви); 3) Як перейти від реального стану до майбутнього, очікуваного, бажаного? (Програми, концепції, плани, рішення).

Стратегія завжди повинна бути відкритою до змін внутрішнього та зовнішнього середовища, гнучкою та мобільною. Тобто реальна стратегія складається із проактивної стратегії (система запланованих дій) та реактивної стратегії (адаптивна реакція на ситуацію) [3].

Відповідно стратегічний менеджмент як наукова галузь та ефективний інструмент управління розвивається дуже стрімко. Останнім часом він привернув увагу освітян. Це можна пояснити, перш за все, позитивними результатами застосування технологій професійного управління, інтеграцією науки та діяльності менеджменту, і, по-друге, потребами управління розвитком організації, щоб забезпечити її конкурентоспроможність. Факти теж говорять на користь стратегічного менеджменту. Переважна більшість керівників освітніх організацій вже розуміє, що розвиток та ефективність можливі за рахунок інноваційних змін. Проте, за статистичними даними, лише 12% цих керівників розробляють стратегічні програми з управління змінами. Відтак складається ситуація: робота для роботи – всі щось впроваджують, але результати не дуже втішні [4, 5].



Тому, відсутність цілеспрямованої політики організацій гальмує їх розвиток. Відсутність стійкої термінології, глибокого методологічного та теоретичного підґрунтя, складність адаптації ідей та засобів стратегічного менеджменту до управління освітою та інші проблеми дещо відштовхують керівників навчальних закладів від стратегічного менеджменту.

**Висновок:** Отже, стратегічне управління базується на таких передумовах: чітке визначення того, що організація хоче досягти в майбутньому; усвідомлення, що основні проблеми криються у зовнішньому середовищі; вміння своєчасно розпізнавати проблеми та володіти механізмом їх вирішення або зменшення негативного впливу; прийняття управлінських рішень з урахуванням відповідності між можливостями, які перебувають поза організацією, та її сильними сторонами; налаштування поточного управління на конкретизацію стратегічного.

#### **Література:**

1. Шифрин М.Б. Стратегический менеджмент / М.Б. Шифрин. 2-е изд. СПб: Питер, 2009. 320 с.
2. Менеджмент розробки стратегії підприємства. URL : <http://osvita.ua/vnz/reports/management/13365>
3. Стратегічний менеджмент : навч. посіб. / Є.М. Кайлюк, В.М. Андрєєва, В.В. Гриненко; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Х.: ХНАМГ, 2010. 279 с.
4. Шершньова З.Є. Стратегічне управління: підручник / З.Є. Шершньова. Вид. 2-ге, [перероб. та доп.]. К.: Вид-во КНЕУ, 2004. 699 с.
5. Менеджмент: Навч. посіб. для студентів, аспірантів, викладачів ВНЗ. Рекомендовано МОН / Дикань Н.В., Борисенко І.І. К., 2008. 389 с. URL : [https://pidruchniki.com/13560615/menedzhment/ponyattya\\_strategiyi\\_elementi\\_rivni\\_strategiyi\\_viznachennya\\_misiyi\\_firmi](https://pidruchniki.com/13560615/menedzhment/ponyattya_strategiyi_elementi_rivni_strategiyi_viznachennya_misiyi_firmi)

# СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В УПРАВЛІННІ РОЗВИТКОМ НЕОЛІМПІЙСЬКИМ СПОРТОМ

*О.А. Макаренко, Т.А. Кропивницька*  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Сучасний неолімпійський спорт – соціокультурне явище, один з напрямків спортивного руху, де реалізуються взаємопов’язані між собою процеси спортивної підготовки, організації та проведення спортивних змагань з тих видів спорту, які не входять до олімпійської програми [5].

З огляду на нетривалий період розвитку цього напрямку спорту його організаційно-управлінська структура знаходиться в стадії активного формування, пошуку взаємозв’язків з вже існуючими спортивними організаціями. У зв’язку з цим актуальним питанням виступає аналіз основних тенденцій в управлінні розвитком неолімпійським спортом в світі.

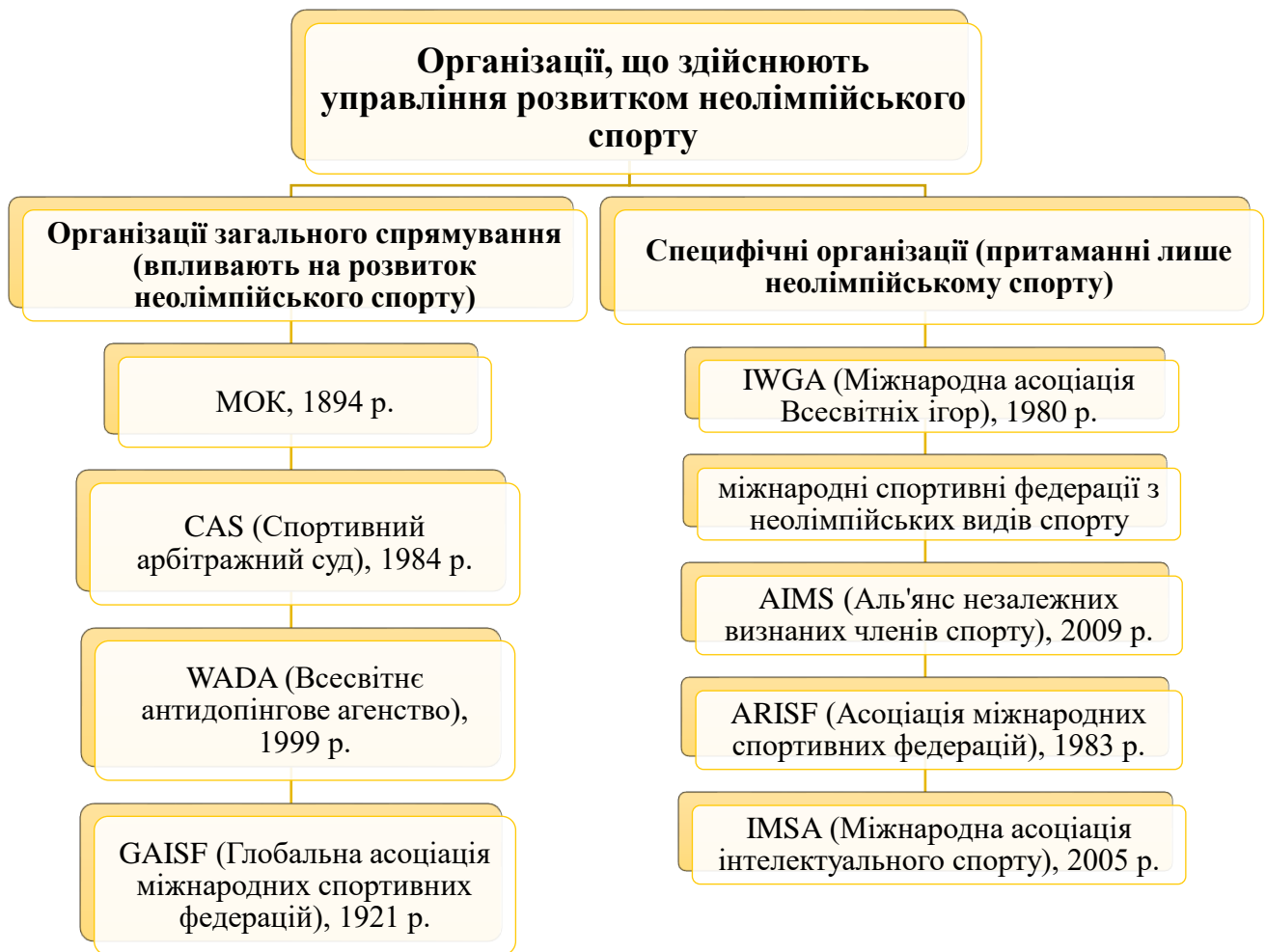
**Мета дослідження** – обґрунтування перспектив розвитку організаційно-управлінської системи неолімпійського спорту.

**Завдання дослідження:** 1) Проаналізувати хронологію формування керівних структур у системі неолімпійського спорту; 2) Виділити основні тренди у формуванні керівних структур у системі неолімпійського спорту та взаємозв’язках між ними; 3) Визначити можливі шляхи подальшого розвитку організаційно-управлінської системи неолімпійського спорту.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Початком розвитку неолімпійського спорту в світі можна вважати проведення у 1981 р. I Всесвітніх ігор – його головних міжнародних комплексних змагань. Саме тоді почала формуватися організаційно-управлінська система цього напрямку спорту.

Вивчення наукової літератури та офіційних сайтів міжнародних спортивних організацій дозволяє виділити дві групи структур (*рис. 1*).



**Рис 1. Організації, що формують організаційно-управлінську систему неолімпійського спорту**

Першими у системі неолімпійського спорту почали формуватися міжнародні спортивні федерації. Найдавнішими тут виступають Міжнародна федерація авіаційного спорту (1905 р.), Міжнародна федерація ролер-спорту (1924 р.), Міжнародна федерація скелелазіння та альпінізму (1932 р.). До системи неолімпійського спорту варто віднести і міжнародні організації, що опікуються одночасно і олімпійськими, і неолімпійськими видами (наприклад, Міжнародна федерація гімнастики тощо).

Виникнення та інтенсивний розвиток великої кількості видів спорту у ХХ сторіччі, а також неможливість всіх охочих потрапити до програми Олімпійських ігор, спонукало їх керівні органи до ідеї створення власного івенту. Але задля цього мав бути координуючий орган, який створено у 1980 р.

під назвою Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (IWGA). Основною метою її діяльності є популяризація спортивних змагань, що організуються та керуються федераціями – членами асоціації, зміцнення позицій шляхом високих спортивних досягнень і збереження традиційних цінностей спорту за допомогою Всесвітніх ігор [3].

Трохи згодом (1983 р.) задля захисту та підтримки федерацій, види спорту яких входили або не входили до Всесвітніх ігор, але були визнані МОК, і прагнули потрапити до програми Олімпійських ігор, створено Асоціацію міжнародних спортивних федерацій, визнаних МОК (ARISF). Сьогодні члени цієї структури через представництво у 22-х комісіях МОК відстоюють інтереси неолімпійських видів спорту в межах всього олімпійського руху відповідно до Олімпійської хартії [1].

До ARISF увійшли і федерації, що опікувалися розвитком настільних ігор: шахів, шашок, бриджу. Давня історія існування цих видів спорту і їх МСФ, а також визнання МОК, не надавало право бути представленими у програмі Олімпійських ігор, і навіть Всесвітніх ігор. Через це прийнято рішення про утворення у 2005 р. Міжнародної асоціації інтелектуального спорту (IMSA) задля проведення власних міжнародних комплексних змагань.

Так як не всі види спорту визнавалися МОК, а кількість їх з кожним десятиріччям зростала, відповідні міжнародні федерації задля об'єднання своїх зусиль, обміну знаннями та досвідом, підвищення ролі у спортивній спільноті, започаткування тісної співпраці з МОК та подальше офіційне визнання з його боку, у 2009 р. створили Альянс незалежних визнаних учасників спорту (AIMS).

Сьогодні ARISF і AIMS – є складовими Глобальної асоціації МСФ (GAISF), що бере свій початок з 1921 р. Поряд з ними в її структурі є ще два об'єднання МСФ, що опікуються розвитком літніх та зимових олімпійських видів спорту. GAISF посідає унікальне місце в спортивному середовищі, поєднуючи як федерації, так і спортивні організації, що розвивають певні напрями спорту (адаптивний спорт, університетський спорт, спорт ветеранів

тощо). Її членом є й IWGA [2]. Отже GAISF слід розглядати як універсальну структуру для всіх напрямів спорту, у т.ч. і неолімпійського.

Неолімпійський спорт розвивається у взаємозв'язку з іншими напрямками спорту, зокрема з олімпійським. Про це свідчать меморандуми, що підписані між президентами МОК і IWGA, присутність президента МОК на відкритті Всесвітніх ігор та їх трансляція на олімпійському каналі. Наразі вид спорту може увійти до програми Ігор Олімпіад лише за умови попередньої участі у Всесвітніх іграх [3].

У спорті існують універсальні та незалежні організації, які мають відношення до всіх напрямів спорту. До таких відноситься Спортивний арбітражний суд (CAS) і Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA). CAS є міжнародною судовою організацією, яка створена у 1984 р. для вирішення суперечок у галузі спорту шляхом арбітражу, що часто виникають при проведенні міжнародних змагань різного рівня.

WADA – структура, що з 1999 р. здійснює координацію боротьби з допінгом у спорті. Створена за підтримки МОК та офіційно визнана ним. Фінансується наполовину МОК та урядами держав, що ратифікували Міжнародну конвенцію ООН про боротьбу з допінгом у спорті. 72 міжнародні спортивні федерації з неолімпійських видів спорту підписали Всесвітній антидопінговий кодекс [4].

Серед можливих шляхів подальшого розвитку організаційно-управлінської системи неолімпійського спорту слід виділити: формування нових спортивних федерацій (пов'язано з тенденцією виникнення нових видів спорту), збільшення кількості видів спорту, якими опікується одна федерація (дозволяє збільшити конкурентноспроможність федерації; приклад: паркур увійшов до Міжнародної федерації гімнастики), укріплення зв'язків з МОК (через домінування цієї структури у спортивному русі, прагнення керівних організацій неолімпійських видів спорту потрапити до програми Олімпійських ігор); перехід з неолімпійського напрямку в олімпійський (і навпаки); створення нових комплексних змагань і відповідно їх керівних структур.

**Висновки:** 1) Організаційно-управлінська система неолімпійського спорту формується останні 40 років. Виключення складають міжнародні спортивні федерації, виникнення яких розпочалося на початку ХХ ст.; саме вони склали фундамент і передумови до виникнення неолімпійського спорту як цілісного соціально-спортивного явища з головними змаганнями – Всесвітніми іграми; 2) Виділено дві групи структур, що формують організаційно-управлінську систему неолімпійського спорту: специфічні – притаманні лише неолімпійському спорту); загального спрямування (впливають на розвиток неолімпійського спорту). Всі організації взаємопов'язані між собою; 3) Визначено перспективи подальшого розвитку організаційно-управлінської системи неолімпійського спорту, що полягають у структурних та функціональних змінах.

#### **Література:**

1. Асоціація міжнародних спортивних федерацій, визнаних МОК. URL : <https://www.arisf.sport/> Дата звертання: 03.04.2020
2. Генеральна асоціація міжнародних спортивних федерацій URL : <https://gaisf.sport/> Дата звертання: 03.04.2020
3. Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор URL : <https://www.theworldgames.org/>
4. Міжнародний рух URL : <https://scu.org.ua/mignarodnii-ruh/>
5. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є.В. Імас, С.Ф. Матвєєв, О.В. Борисова та ін.]. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184 с.

## **ПРОБЛЕМИ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

### **ЗМАГАНЬ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА**

*А.О. Пархоменко; К.В. Краснянський*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та впровадження нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць для проведення змагань. Ці чинники

суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, а і на імідж спортивного заходу.

Необхідно відзначити, що на думку В.В. Ткачек та О.А. Лучкевич [1] стрільба з лука – один з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності, багато в чому, залежить від якості матеріально-технічної бази. Наприклад, від якості щитів залежить термін придатності та влучності стріл, а від рівня обладнання спортивних арен залежить стан спортсмена та його почуття.

Таким чином, сучасний рівень досягнень у стрільбі з лука значною мірою залежить від того, наскільки успішно будуть реалізовані вимоги до матеріально-технічного забезпечення різноманітних змагань та сучасних технологій суддівства змагань, що визначає актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження** – визначення напрямів підвищення ефективності матеріально-технічного забезпечення змагань зі стрільби з лука в Україні.

**Завдання дослідження:** 1) Узагальнити особливості матеріально-технічного забезпечення змагань зі стрільби із лука в Україні; 2) Визначити рівень матеріально-технічного забезпечення змагань.

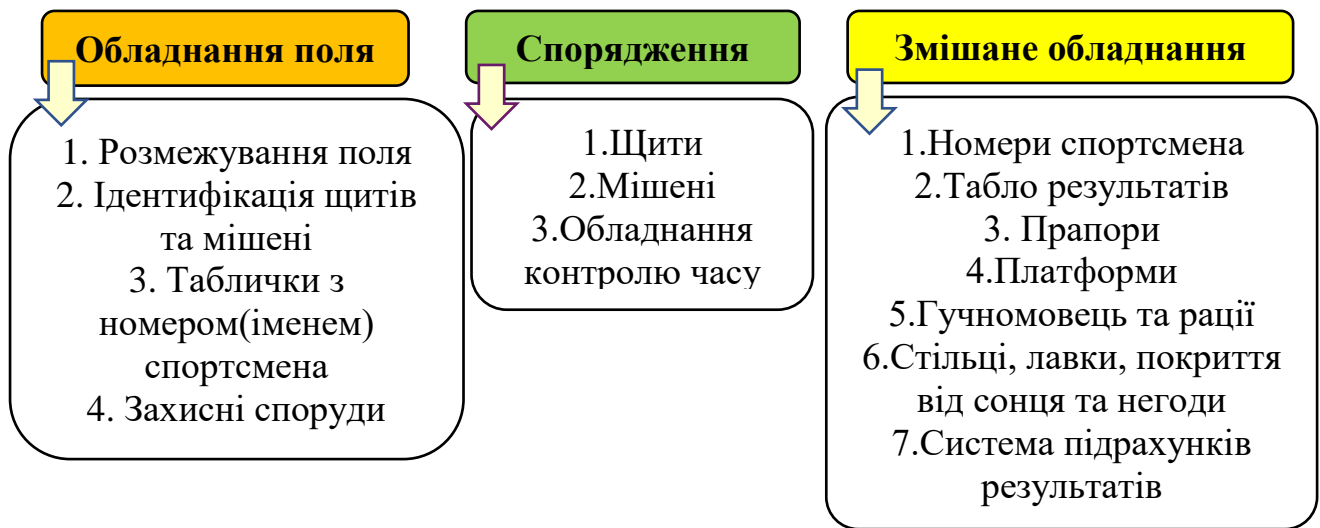
**Методи та організація дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, порівняння, педагогічне спостереження, опитування (анкетування).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз нормативно-правового забезпечення змагань зі стрільби із лука, а також практики їх проведення дозволили визначити основні групи обладнання необхідного для організації цих змагань (*рис 1*) [2]. До першої групи матеріально-технічного забезпечення можна віднести обладнання необхідне для організації місць стрільби. Так, необхідною умовою успішного проведення змагань є вірне розмежування поля, що включає в себе правильність та чіткість нанесення розмежувальних ліній (лінія стрільби, лінія очікування, розмежувальні лінії для щитів, лінії для стрільби команд тощо).

Також при ідентифікації щитів та мішеней необхідно звернути увагу, що від правильного розташування табличок з номерами щитів, залежить правильність розташування самого спортсмена та його позиції при стрільби [2]. Так само, якщо це змагання у приміщенні де замість однієї мішені на щит розміщують до чотирьох, позначення індексу мішені повинно відповідати спортсмену який буде чергуватися в змінах при стрільбі. Також важливим моментом ефективно організації змагань є можливість учасників швидко та без перешкод знайти свій щит для подальшої стрільби, оскільки під час спарингів щити постійно змінюються, а інформація про зміни не завжди вчасно може бути опублікована. Необхідною умовою організації змагань є наявність захисних споруд на полі, що дають змогу спортсменам не перейматися за те, що хтось може помилково потрапити в зону стрільби. А глядачі можуть безпечно спостерігати за змаганнями.

До II групи матеріально-технічного забезпечення можна віднести спорядження, яке необхідне для змагань [2]. Так, необхідною частиною для показання високих результатів є щити, стан та якість яких, забезпечує результативність спортсмена, та стан його стріл. Щити мають бути надійно зафіксовані, а їх кількість повинна відповідати числу спортсменів заявлених на змагання (з урахуванням можливості виступу на одному щиті чотирьох атлетів). Крім цього, важливим моментом організації стрільби є мішені, до яких висуваються певні критерії. Наприклад, розмір мішені залежить від спортивної дисциплін. Також є вимоги до матеріалів з яких їх виробляють, це не просто папір, а спеціально розроблена структура від FITA (Міжнародна федерація стрільби із лука) завдяки якій під час стрільби вони більше витримують пострілів, а на відкритому повітрі в дощ не розпадаються, що дає змогу спортсменам продовжувати змагальну діяльність. Стрільба на змаганнях ведеться з обмеженням у часі, тому чіткість та правильність організації часового контролю має велике значення для ефективного проведення змагань. Завдяки електронному фіксуванню часу спортсмени та організатори мають точні данні про початок та закінчення стрілкових серій.

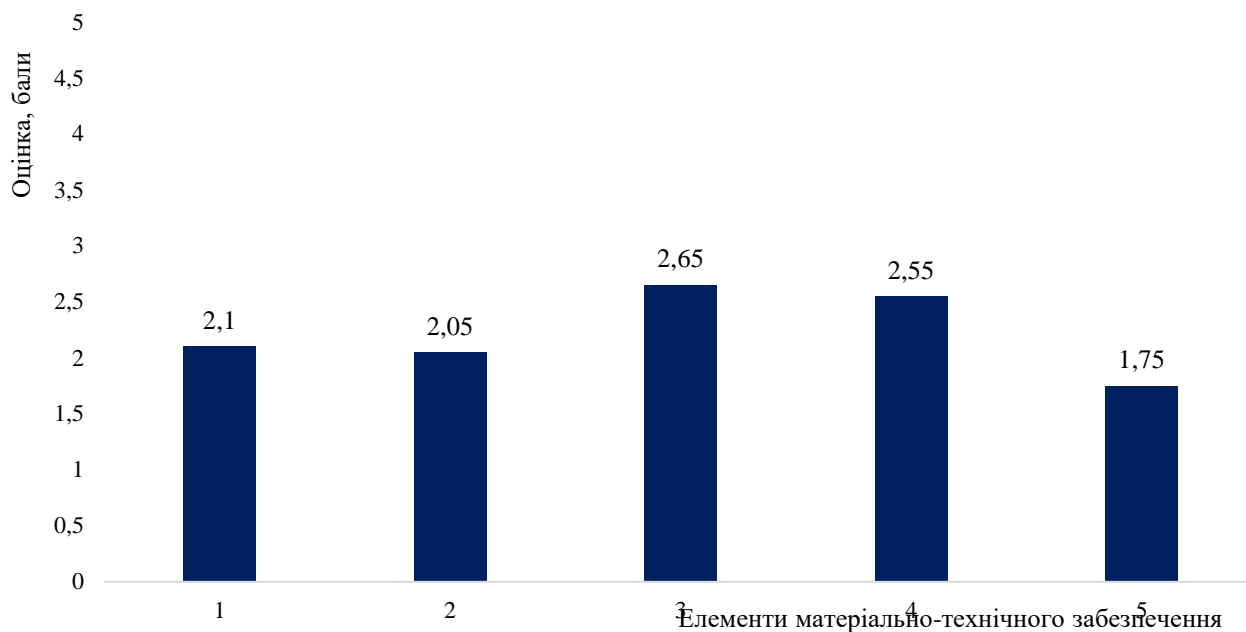




**Рис. 1. Основні групи обладнання необхідного для організації змагань зі стрільби із луку**

До третьої групи матеріально-технічного забезпечення можна віднести змішане обладнання, тобто всі інші необхідні для змагань речі [2]. Номери спортсменів дають зручність та легкість для організаторів та учасників змагань знаходити своє місце для стрільби. Табло результатів дає змогу бачити, що влучають спортсмени під час заліку та отримувати всю необхідну інформацію про перебіг турніру. Для стрільби на відкритому повітрі необхідні прапори для визначення напрямку вітру та подальшої тактики стрільця під час пострілів. Вони мають бути встановлені безпосередньо зверху на кожному щиті та на самому полі для конкретного визначення напрямку вітру. Контроль на полі має вестися керівником стрільби, що перебуває весь час на місці та слідкує за дотриманням правил під час змагань та технікою безпеки. Для цього він має бути на платформі, що даватиме змогу бачити та контролювати весь процес. Велика кількість людей, що займається організацією та залучена безпосередньо до самого проведення змагань повинна постійно підтримувати зв'язок між собою для координації дій. Для цього вони використовують рації та гучномовці аби доносити певну інформацію до всіх присутніх на змаганнях. Під час змагань, всі хто знаходяться на полі повинні мати місце для відпочинку та для підготовки до стрільби, тому на полі мають бути встановлені покриття від сонця, а також лавки та стільці. Також важливим моментом є точне занесення результатів серій кожного спортсмена під час усіх раундів для цього

використовують систему підрахунків результатів. Вона автоматизована та достовірна, що дає змогу не витратити багато часу на всіх учасників змагань. Для оцінки рівня матеріально-технічного забезпечення нами було проведено опитування спортсменів під час кубку України (рис. 2).



**Рис. 2. Рівень матеріально технічного забезпечення змагань зі стрільби із луку в Україні, на думку респондентів (n=30)**

*Примітка: 1-комфортність на спортивній арені (достатня кількість місць для відпочинку: стільці, лавки та інше); 2-якісний стан спортивної арени (якість покриття, освітлення, температура); 3-якість технічного забезпечення (робота моніторів, табло відліку часу, звук); 4- наявність необхідного інвентаря; 5-відповідність обладнання сучасним вимогам і стандартам.*

Так, на думку респондентів матеріально-технічне забезпечення не відповідає сучасним вимогам і стандартам (1,17 балів). Це обумовлено тим, що основна спортивна база залишилась ще радянських часів і не була оновлена. Крім цього, респонденти відмітили, що на середньому рівні знаходиться якість технічного забезпечення (2,65 балів) та наявність необхідного інвентаря (2,55 балів), та якісний стан спортивної арени (2,05 балів), це можна пояснити недостатнім рівнем залучення спонсорів та популяризації виду спорту що, як наслідок, не дає можливості оновлення та покращення рівня матеріально-технічного супроводу.

Оцінивши матеріально-технічне забезпечення при проведенні кубків України за допомогою опитування спортсменів ми визначити, що загальний

рівень відповідності матеріально-технічної бази сучасним вимогам і стандартам має найнижчу оцінку.

**Висновки.** Аналіз нормативно-правового забезпечення змагань зі стрільби із луку, а також практики їх проведення дозволили визначити, що для організації цих турнірів необхідне 3 основні групи матеріально-технічного забезпечення (обладнання поля, спорядження та змішане обладнання). Результати опитування спортсменів під час кубку України зі стрільби із луку дозволили визначити рівень матеріально-технічного забезпечення цих змагань, проблемним є не відповідність сучасним вимогам і стандартам (1,17 балів), що обумовлено не оновленням спортивних баз ще з радянських часів.

#### **Література:**

1. Ткачек В.В., Лукачев О.А. «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», 2010. С. 12-13.
2. Правила змагань стрільби з лука, 2007. С. 10-28.

## **ПОЧАТКОВИЙ ВІДБІР ТА ПРОГНОЗУВАННЯ ОБДАРОВАНОСТІ ЮНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ 7-9 РОКІВ**

*Н.О. Руснак; Л.В. Жигайлова; О.В. Борисова, В.О. Нагорна*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** При прогнозуванні «таленту» майбутнього вихованця, тренер стикається з об'єктивними труднощами трактування результатів, отриманих при застосуванні різних методів відбору (експертної оцінки, апаратурного методу і методу тестів). До моменту відбору не всі здібності дітей однаково виражені, що пов'язано, в першу чергу з різницею рухового режиму, темпів дозрівання, соціальних та інших факторів. Таке становище неминуче знижує ефективність існуючих діагностик. Принцип комплексного підходу при вирішенні питання про вибір спортивної спеціалізації дозволяє не тільки отримати інформацію, але і зіставити показники, які стосуються різних сфер життєдіяльності з точки зору можливості формування спеціальних здібностей.

Всі якості і властивості особистості знаходяться в складних відносинах між собою та з ефективністю ігрової діяльності в майбутньому.

В багатьох країнах світу існують досить відомі школи підготовки спортсменів з більярдного спорту, представлені навчально-методичні розробки тренування більярдистів на етапі початкової підготовки [1-3]. Та на ряду з великою зацікавленістю авторів етапом початкової підготовки в більярді, залишається недостатньо розкритим питання пошуку обдарованих вихованців для занять більярдним спортом, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності та вимагає багатостороннього прояву цілого комплексу спеціальних якостей, від яких залежить можливість успіху в обраному виді спорту. Вона виражається в особливостях морфофункціональних, психофізіологічних, техніко-тактичних і особистісних характеристик [4].

**Мета дослідження** - обґрунтування методики початкового відбору та прогнозування схильності до занять більярдним спортом дітей 7-9 років.

**Завдання дослідження:** 1) Провести аналіз спеціалізованої літератури щодо питання особливостей фізичного та психічного розвитку, відбору та прогнозування схильності до занять більярдним спортом дітей 7-9 років; 2) Здійснити контроль функціональних і антропометричних показників дітей 7-9 років на етапі початкової підготовки; 3) Визначити основні показники прогнозування схильності до занять більярдним спортом дітей 7-9 років.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел; опитування; психофізіологічні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою виявлення оптимального віку початку занять більярдом юних спортсменів нами було проведено опитування 320 спортсмени з 37 країн Європи чоловіків, жінок, юніорів, юнаків та дівчат на Чемпіонаті Європи з пулу у 2018 році. Більшість спортсменів почали займатися більярдом у віці до 8 років – 86%, до 12 років – 12% та 2% спортсменів розпочали заняття більярдним спортом у віці 12-13 років.

**Антропометричні показники та рівень розвитку  
координаційних якостей юних більярдистів  
групи початкової підготовки 1 року навчання (n = 20)**

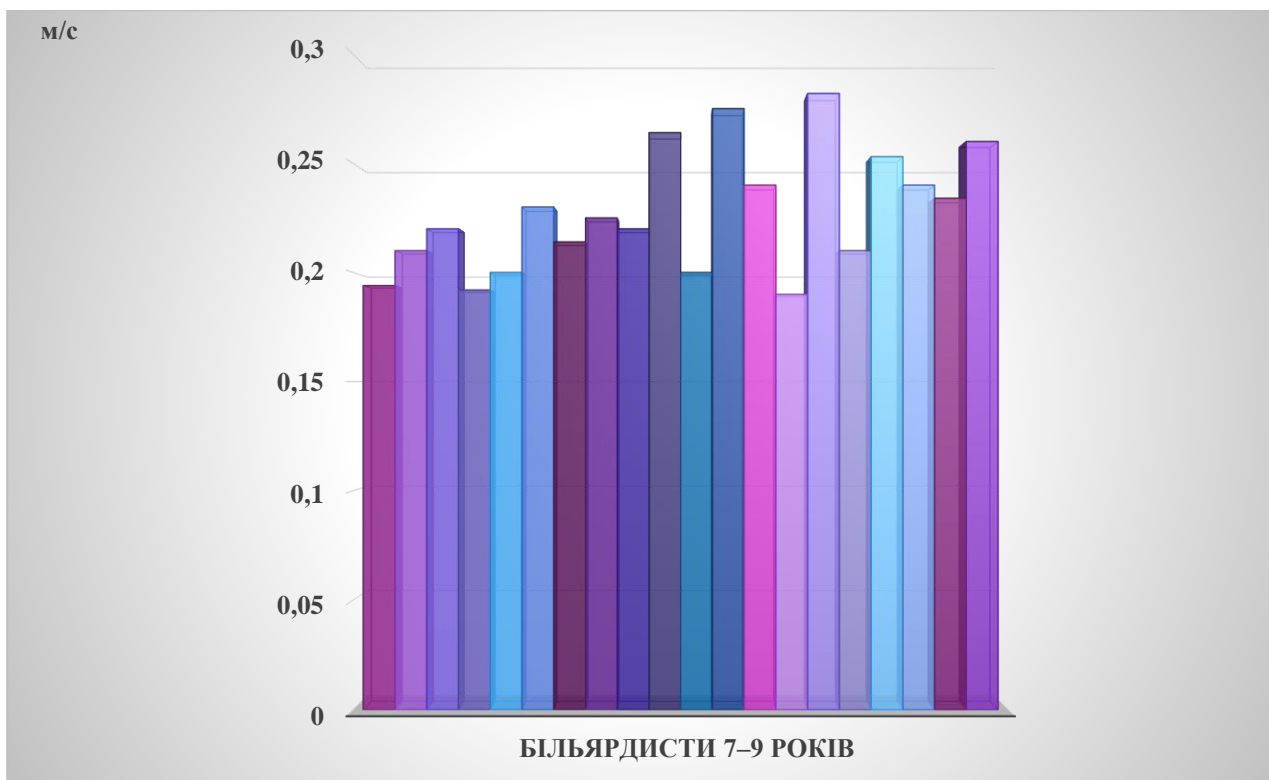
Показники	Оцінка в балах		
	1	2	3
Довжина тіла, см	< 128	128 – 137	> 137
Зріст, стоячи з витягнутими руками, см	< 159	159 – 172	> 172
Розмах рук, см	< 126	126 – 137	> 137
Обхват грудної клітини, см	< 61,5	61,5 – 66,5	> 66,5
Вага, кг	< 24,5	24,5 – 31,5	> 31,5
Інтегральний показник координації	< 0,19	0,19 – 0,25	> 0,25

Оцінювання схильності до більярду дітей 7-9 років здійснюється на основі даних, представлених в табл. 1. З метою отримання інтегральної оцінки, абсолютні значення за кожним показником переводяться в бали відповідно до табличними даними. Нами було визначено, що комплексність рухової діяльності з акцентом на швидкості, точності і амплітудно виконання рухів у досліджуваних 20 більярдистів 7-9 років оцінюється в переважній більшості (75%) в 2 бали. 25% дітей виконали динамічну зв'язку стрибків, на час і просторову точність, на 3 бали.

Оцінка балістичної координації рухової діяльності характеризує здатність юних більярдистів керувати рухами і діями, погоджуючи їх з зусиллям в часі і просторі для досягнення поставленої мети (див. рис. 1).

Особливе значення для більярдистів мають морфологічні показники, в першу чергу масо/ростові. Це пов'язано з необхідністю формування техніки стойки юного більярдиста з урахуванням висоти ігрового столу. Педагогічні спостереження і аналіз антропометричних даних випробовуваних дозволив нам встановити, що мінімальний ріст гравця для використання класичної техніки стойки в більярді 128 см.

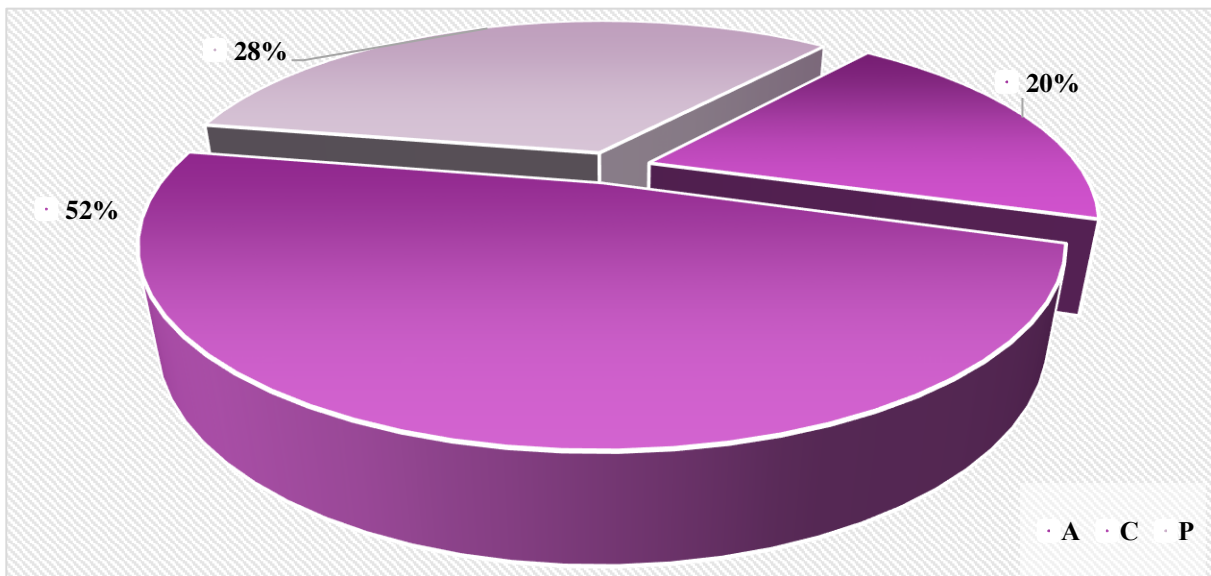
Нами було визначено, що комплексність рухової діяльності з акцентом на швидкості, точності і амплітудно виконання рухів у досліджуваних 20 більярдистів 7-9 років оцінюється в переважній більшості (75%) в 2 бали. 25% дітей виконали динамічну зв'язку стрибків на 3 бали.



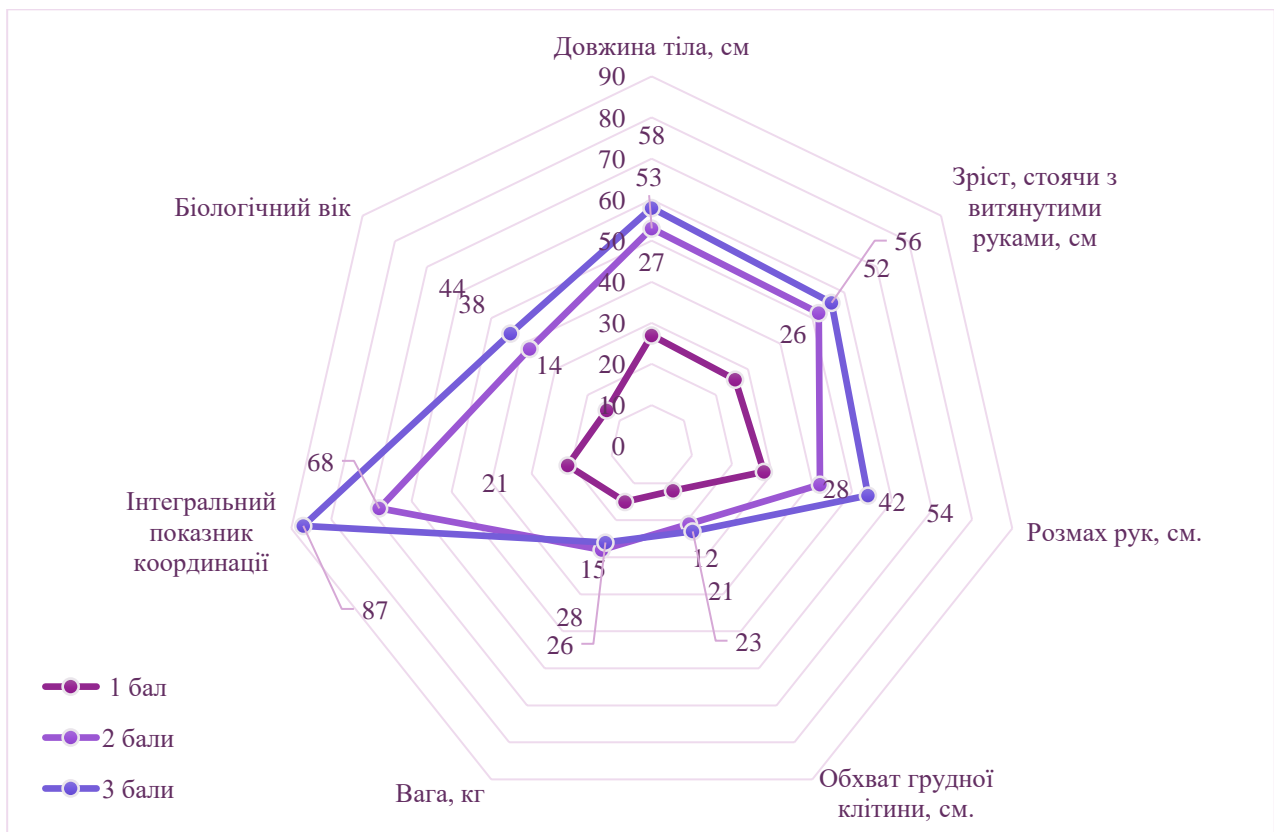
**Рис. 1. Інтегральний показник координації більярдистів 7-9 років (n=20)**

Для оцінки біологічного віку молодших школярів пропонується використовувати різні показники і їх комбінації, підходи, прийоми, методи: абсолютні і відносні величини тотальних розмірів тіла. До восьми років в нормі дитина повинна мати 10-12 постійних зубів. Як показало проведене нами обстеження, розкид в наявності постійних зубів в групі випробуваних може скласти від 1 до 12, що відповідає біологічному віку від шести до восьми років. Залежно від кількості постійних зубів на момент обстеження, випробуваних можна віднести до груп акселератів (більше 12), медіанти (10-12) і ретардантів (1-9).

Визначення біологічного віку в сукупності з показниками фізичного розвитку дозволило більш точно оцінити рівень функціональних можливостей основних систем організму, що росте, і в якійсь мірі – рівень його здоров'я. Проведене нами дослідження показало наявність кореляцій між антропометричними даними і кількістю постійних зубів ( $0,76 \leq r_{xy} \leq 0,95$ ). Серед досліджуваних юних спортсменів виявлено, що у 52% біологічний вік відповідає середньому, у 20% – випереджає середній і у 28% – відстає (рис. 2).



**Рис. 2. Розподіл досліджуваних дітей 7-9 років за ступенем біологічного розвитку.**  
*Примітка: А – акселератів; С – біологічний вік відповідає паспортному; Р – ретардант*



**Рис. 3. Зв'язок антропометричних показників, біологічного віку та інтегрального показника координації юних більярдистів з їх спортивною результативністю, ( $p < 0,05$ )**

Середні показники виконання спеціалізованих для більярдного спорту тестів вихованцями груп початкової підготовки у порівнянні з їх антропометричними показниками, біологічним віком та рівнем розвитку координаційних якостей дають чітке уявлення про тісний кореляційний зв'язок

між рівнем їх виконання спеціальних технічних і техніко-тактичних завдань та динамічної зв'язки стрибків на 2 ( $r=68$ ) та 3 ( $r=87$ ) бали, як видно на рис. 3.

**Висновки.** Аналіз спеціалізованої літератури щодо питання особливостей фізичного і психічного розвитку, відбору та оцінки схильності до занять більярдом юних спортсменів дозволив встановити, що визначення потенційних можливостей дітей 7-9 років до успішного навчання в спортивних іграх і, зокрема, в більярді вкрай складний, але необхідний процес. Особливості відбору та прогнозування схильності до більярду дітей 7-9 років полягають в тому, що рухова координація - один з найбільш істотних складових елементів рухової підготовки в більярді, що було підтверджено високим кореляційним зв'язком ( $r=87$ , при  $p < 0,05$ ).

#### **Література:**

1. Байч М., Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса)/ М.Байч, Л.Полищук, В.Нагорная;/Наука в олимпийском спорте, 2014. № 3. С. 8-12.
2. Більярдний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.О. Нагорна, А.В. Заостровцев. К., 2014. 96 с.
3. Нагорная В.О. Методика стабилотрафії в научно-методическом обеспечении подготовки бильярдистов / В.О. Нагорная // *Олимпийский спорт составная часть физического и духовного развития человека: материалы Международной Олимпийской научной конференции* (8-9 октября 2012г.). [Баку], 2012. С. 449-454.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб.: в 2 кн. / В.Н. Платонов. Киев : Олимпийская литература, 2015. Т.1. 680 с.



## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СВІТОВОГО ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ

*А.І. Садовський, Є.А. Шитікова, С.Ф. Матвеев*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** На сьогоднішній день футбол, як професійний вид спорту, є потужним соціальним явищем. Це динамічна гра, що стрімко розвивається та постійно змінюється. В наш час світовому футболу притаманні нововведення, що так чи інакше впливають на популярність, розвиток та якість гри.

Останнім часом активні зміни стосуються техніки футболу, яка весь час удосконалюється та видозмінюється: деякі прийоми та дії зникають, натомість з'являються нові. Введення м'яча стає другорядним елементом техніки. Зміни, що стосуються стилів та характеру ведення матчів, напряду залежать від змін правил та системи гри [4]. В процесі глобалізації, значні зміни стосуються економічної складової футболу, що пов'язано з купівлею гравців та їх націоналізацією і процеси інтернаціоналізації [1]. Розвиток футболу в світі відбувається досить динамічно, тому вивчення його сучасного стану на світовому рівні є актуальним. Аналіз світових тенденцій розвитку професійного футболу сприятиме розв'язанню актуальних науково-практичних завдань щодо розширення системи знань з цього виду спорту.

**Мета дослідження** – обґрунтування тенденцій розвитку професійного футболу в світі

**Завдання дослідження:** 1) Проаналізувати основні нововведення щодо правил гри у футболі; 2) Визначити ключові зміни, що впливають на розвиток сучасного професійного футболу.

**Методи та організація дослідження:** аналіз матеріалів мережі Інтернет, методичної документації Міжнародних футбольних організацій, синтез та узагальнення, аналітичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На 133-му зібранні складу Міжнародної ради футбольних асоціацій (далі – IFAB), що проходив в Абердіні, Шотландія, 2 березня 2019 було затверджені правки та пояснення щодо законів гри у професійному футболі в сезоні 2019/20. Серед

експериментальних змін, що були затверджені на наступні два роки були: 1) Введення жовтих та червоних карток за провинність посадових осіб команди; 2) Замінний гравець покидає поле в найближчій точці на кордоні; 3) При виконанні удару від воріт і штрафного удару команда, що захищається в своїй штрафній площі, м'яч з'являється в грі, як тільки береться удар [5].

Однією з тенденцій в сучасному футболі є система відео повторів та відео допомоги суддям (англ. «Video assistant referee») – «VAR». Застосування цієї технології у футболі дозволяє головному арбітру приймати рішення в спірних моментах матчу за допомогою аналізу відео повторів певних ігрових моментів. VAR офіційно визнана в 2018 р. та включена в Правила гри серії випробувань на міжнародних турнірах.

Система відео допомоги дозволяє переглянути чотири види спірних моментів і допомогти судді прийняти вірне рішення: 1) порушення правил при забитих голах; 2) епізоди з призначенням пенальті; 3) помилкове висування червоної картки (епізоди з другою жовтою картою не розглядаються); 4) помилки у визначенні покараних гравців (допомагає визначити, хто саме зробив фол, що карається картою). Таким чином, система відео допомоги сприяє офіційному виявленню та підтвердженню «явних помилок» суддів під час матчу. Зміни в ціновій політиці гравців, тобто ціна футболістів стала значно вищою в порівнянні з попередніми сезонами. На даний момент трансфери відіграють значну роль у футболі, та є вагомим джерелом прибутку клубу. Перехід тих чи інших гравців може принести команді користь на даний момент або в перспективі.

Одним з джерел для підрахунку ціни футболіста виділяють сайт «Transfermarket». Цей сайт є настільки впливовим, що насправді більшість футбольних менеджерів при покупці футболіста насамперед звертають увагу на вартість, що вказана на сайті. Серед факторів, що впливають на кінцеву ціну гравця є: амплуа, досвід участі у попередніх клубах, ігри в Єврокубках, матчі за збірну, громадянство та інші. Ще одним нововведенням в футболі стали оновлені правила гри. Зміни в сезоні 2019-20 торкнулись основних цілей

стратегії fair play («чесна гра»), зокрема, що стосується поліпшення поведінки гравців та підвищення рівня поваги, збільшення ігрового часу, бажання зробити гру більш справедливою та привабливою.

Зміни у футбольних правилах стосуються також гри рукою у нападі в карному майданчику, здійснення замін, виконанні штрафних ударів та поведінки голкіпера під час пробивання пенальті. Якщо футболіст забиває гол внаслідок ненавмисного удару чи дотику до м'яча рукою, або ж ненавмисно зіграє рукою і створить голюву ситуацію, то це буде порушенням і м'яч не зарахують. Також під час пробивання пенальті воротар буде зобов'язаний знаходитись на лінії воріт тільки однією ногою. До цього на лінії мали бути дві ноги. Удосконалено правила щодо ситуацій, коли м'яч потрапляє в арбітра. Раніше у таких випадках команди продовжували гру, відтепер – у певних випадках буде проводитись процедура розіграшу «спірного м'яча».

Крім нових правил, також дозволено застосовувати електронне та комунікаційне обладнання, компактні мобільні пристрої в технічній зоні, але суто для тренерських і тактичних завдань або для забезпечення безпеки гравців.

Також новітнім стало проведення четвертої заміни, але у випадках переходу футбольного матчу в додаткові 15-хвилинні тайми [3]. Аналіз футбольних ігор показав, що в сучасному футболі часто існує суперництво між атакою та обороною. Це призводить до універсалізації футболістів, тому одним з основних завдань є підготовка повноцінних футбольних кадрів, удосконалення універсального тактичного мислення та вміння будувати гру від атаки до захисту і навпаки [2].

**Висновки.** Футбол на сучасному етапі є нестабільним соціальним явищем, що характеризується нововведеннями та змінами правил гри. Останні тенденції полягають у впровадженні системи VAR та застосуванні відеоповторів; внесенням змін до правил гри, що торкнулись цілей стратегії «чесної гри»; здійсненням трансферів та цінової політики футболістів.

### **Література:**

1. Губайдуллина Ф.С. Глобальные тенденции в мировом футболе: взгляд экономиста // *Экономические отношения*. 2018. Том 8. № 3. С. 499-516.
2. История и развитие современного футбола. 2018. URL : <https://zozh74.ru/istoriya-i-razvitie-sovremennogo-futbola/>
3. П'ять правил у футболі. 2019. URL : [https://www.ukrinform.ua/rubric-other\\_news/2654054-5-novih-pravil-u-futboli-infografika.html](https://www.ukrinform.ua/rubric-other_news/2654054-5-novih-pravil-u-futboli-infografika.html)
4. Тенденции развития мирового футбола URL : <http://knigitut.net/14/3.htm>.
5. Summary of main Law changes 2019/20. 2019. URL : <https://www.theifab.com/document/for-football-bodies>

## **ФУТБОЛЬНІ КЛУБИ ЄВРОПИ:**

### **АНАЛІЗ ДЖЕРЕЛ ДОХОДІВ І ВИТРАТ КЛУБІВ**

*О.С. Скурто, Ю.І. Бутенко*

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

**Актуальність.** Дана тема є актуальною тому, що кожен уболівальник може при необхідності дізнатися про джерела доходів та витрат свого улюбленого клубу. Футбольні клуби повинні вести прозору стратегію ведення бізнесу. Спорт не повинен бути корумпованою сферою діяльності. Для цього якраз необхідно проводити аналіз джерел доходів і витрат.

**Мета дослідження.** Аналіз, виявлення проблем у прозорості ведення бізнесу у футбольних клубах.

**Завдання дослідження.** Розкрити особливості джерел доходів і витрат футбольних клубів.

**Методи та організація дослідження.** Метод аналізу літературних джерел; графічний метод; узагальнення.

На першому етапі дослідження підбиралась література та формування актуальності, мети та завдання дослідження. На другому етапі проаналізовані результати дослідження та проведено їх обговорення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В наш час відбувається чимало звершень у європейському футболу. Вперше в історії 700 клубів вищого

дивізіону сукупно отримали чистий прибуток, що свідчить про економічну стійкість європейського клубного футболу. Зріст доходів на 9% в порівнянні з попереднім роком говорить про те, що ніколи раніше доходи клубів за окремий рік не були настільки великими, при цьому відвідуваність в лігах стала рекордно високою за всю історію. Не дивно, що інтерес до європейського футболу набуває глобальних масштабів, про що свідчить багатомільйонна аудиторія в соціальних мережах і численні угоди з придбання клубів іноземними інвесторами. Така прозорість необхідна, і вона підтверджує, що УЄФА незмінно підтримує ефективне сумлінне управління в європейському футболі. Розглянемо поняття доходів і витрат з економічної точки зору.

*Доходи організації* – це збільшення економічних вигод у результаті надходження активів (грошових коштів, іншого майна) і (або) погашення зобов'язань, що приводить до збільшення капіталу організації, за винятком внесків учасників (власників майна). Економічною основою отримання економічних вигод є створення нової вартості товару, роботи, послуги та подальше придбання її споживачем.

Доходи організації в залежності від характеру і умов їх отримання поділяються на доходи від звичайних видів діяльності та ін. доходи. До доходів від звичайних видів діяльності відносяться виручка від продажу продукції і товарів, надходження, пов'язані з виконанням робіт і наданням послуг. Під виручкою від продажу товарів, робіт і послуг розуміються грошові кошти, що надійшли на розрахунковий рахунок або в касу організації в результаті отримання економічної вигоди.

*Витрати організації* – це зменшення економічних вигод у результаті вибуття активів (грошових коштів, іншого майна) і (або) виникнення зобов'язань, що приводить до зменшення капіталу цієї організації.

*За економічним змістом* витрати організації діляться на матеріальні, трудові та грошові. Матеріальні витрати пов'язані з ресурсним забезпеченням фінансово-господарської діяльності організації та включають в себе вартість придбаної сировини, основних і допоміжних матеріалів, палива та

електроенергії, послуг сторонніх організацій. Трудові витрати спрямовуються на оплату праці персоналу організації. Грошові витрати представляють отгрок грошових коштів. Це сплата податків і обслуговування грошового обороту організації. Наприклад, платежі банку за розрахунково-касове обслуговування, виплати відсотків по кредитах.

*За способом прийняття рішень* витрати поділяються на альтернативні і диктував. До поставлений витрат відносяться витрати, обов'язкові для організації, наприклад, податкові платежі, платежі до позабюджетних фондів, оплата ліцензій або членства в фахові саморегулівні організації. Решту витрат є альтернативними, оскільки організація може вибирати спосіб організації виробничого процесу.

Доходи клубів вищого дивізіону вирости не 77% за останнє десятиліття - з 11 351 млн євро в 2008 році до 20 112 млн євро в 2017 р. Частка англійської прем'єр-ліги в доходах вищих дивізіонів зросла з 22% до 27% - в сновному за рахунок країн, що не входять в першу десятку і чия частка знизилася з 18% до 12%. За останнє десятиліття сукупний дохід європейських клубів виріс на 77%.

Змінилася структура доходів: збори від продажу квитків показали низький зріст, знизилася роль і інших доходів (в першу чергу пожертвувань). Призові від УЄФА та інші перерозподілу стали найбільшим джерелом зростання в процентному відношенні. На другому місці - надходження від трансферів (які не включені в доходи, і піддаються аналізу в окремому розділі звіту) і доходи від телетрансляцій.

За останнє десятиліття 18 з 20 провідних європейських ліг (за середнім показником доходу) змогли збільшити доходи своїх клубів, при цьому вісім ліг - більш ніж в 2 рази. Англійські клуби нарощують перевагу, показуючи середній приріст доходів в розмірі 144 млн євро. Німецькі (77 млн євро) і іспанські (73 млн) клуби теж демонструють впевнене зростання. Команди з наступних чотирьох ліг (все в країнах з великим населенням) також показали хорошу динаміку збільшення доходів: в середньому від 21 до 37 млн євро на клуб.

У менших лігах спостерігається більше відмінностей, при цьому клуби невеликих країн не показують того ж рівня зростання доходів від телетрансляцій. Середній дохід збільшився майже вдвічі у швейцарських, казахстанських, ізраїльських і угорських клубів. впевнене зростання зафіксований в Бельгії, Польщі та Швеції, а ось в Шотландії і Данії рівень знизився.

В цілому, з доходами від телетрансляцій пов'язано зазвичай менше операційних витрат, ніж з доходами від комерційної діяльності або проведення матчів. Так, великі витрати (агентські або комісійні виплати), пов'язані з доходами від телевізійних трансляцій, зазвичай зараховуються до розподілу доходів від телевізійних трансляцій і, таким чином, не впливають на показник операційних витрат. Це відбивається в частці доходів, що поглинається операційними витратами, яка, як правило, вище у ліг, які не виграють від великих угод по телетрансляцій.

Крім заробітної плати, трансферних витрат і операційних витрат, понесених у рамках звичайної діяльності, в ФГ2017 клуби відбили чисті витрати по неопераційних статей (Прибутку взаїмозачтени в зменшення збитків) на суму трохи більше 900 млн євро, що демонструє незначне – на 65 млн. євро – зменшення в порівнянні з попереднім роком. Ці самі витрати (які включають фінансування, вилучення капіталу, податкові витрати та інші неопераційні прибутки і збитки) склали 4,5% від доходів і стали причиною скорочення розміру чистого прибутку. Слід зазначити, що багато хто з цих статей відкориговані або вилучені при розрахунку результату беззбитковості клубів за правилами фінансового «фейр-плей». Разом з тим, як і в інших частинах звіту, опубліковані дані не піддавалися будь-яким коректувань.

**Висновки.** Після проведення аналізу кожен уболівальник може при необхідності дізнатися про джерела доходів та витрат свого улюбленого клубу. Футбольні клуби наразі намагаються вести прозору стратегію ведення бізнесу. Спорт намагається бути не корумпованою сферою діяльності. В цій роботі ми подивилися на джерела доходів та витрат.

## Література:

1. Введение в финансовый менеджмент – Ковалев В.В.
2. Офіційний сайт УЄФА – <https://www.uefa.com>.
3. Роль мировых денег в глобальном управлении – Бажан А.И.
4. Стратегический менеджмент – Петров А.Н.
5. Экономика предприятия – Горфинкель В.Я.

## ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

*О.В. Степанюк; І.О. Когут*

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

**Актуальність.** Волонтерство, як зазначено в Законі України «Про волонтерську діяльність» – це добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги. Волонтерська діяльність у спорті є невід'ємною складовою міжнародного спортивного руху і стрімко здобуває популярності у різних країнах світу. Завдяки допомозі волонтерів під час організації та проведення змагань, скорочуються витрати на їх проведення, а волонтери мають можливість набути безцінний досвід громадської діяльності, розширити світогляд та само реалізуватися. Найбільш розвинені країни світу, визнають волонтерський рух важливою складовою громадянського суспільства та чинником його розвитку [1]. Питання доброчинності та волонтерства у вітчизняній науці і практиці досліджували (О. Безпалько, 2005; Р. Вайнола, 2008; О. Карпенко, Т. Лях, 2001) проблем волонтерського руху в нашій державі (А. Аніщенко, 2015; Н. Заверіко, 2004; Р. Ілейжер, О. Шумакова, 2012) чинники взаємовідносин державного управління та волонтерського руху (В. Голуб, Т. Тарасенко, 2016) питання залучення волонтерів до сфери фізичної культури та спорту (А. Мічуда, 2004; І. Петренко, 2018; М. Дутчак, І. Когут, А. Бондар, 2015) аспекти спортивного волонтерства як різновид волонтерської діяльності (Е. Гончаренко, 2011; К. Левківа, Т. Макуца, 2013; С. Матвеев, 2008; В. Приходько).



Роботу виконано відповідно до тематичного плану НУФВСУ за темою 1.7 «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер держреєстрації 0116U001613). Роль автора полягала в узагальненні основних положень волонтерської діяльності в адаптивному спорті.

**Мета дослідження** – визначити основні положення волонтерської діяльності в адаптивному спорті задля її розвитку і популяризації.

**Завдання дослідження:** 1) Визначити сутність дефініції «спортивний волонтер»; 2) Визначити основні положення спортивної волонтерської діяльності.

**Методи дослідження:** бібліографічний пошук і ретроспективний аналіз літературних джерел (у тому числі контент-аналіз Internet сайтів та періодичних видань); методи логічного, системного та порівняльного аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел свідчить про існування різних підходів науковців до трактування дефініції «спортивний волонтер» (табл. 1). Отже, підсумовуючи можна стверджувати, що спортивним волонтером є особа, яка має спортивну кваліфікацію чи фахову підготовку у фізкультурно-спортивній галузі і здійснює спортивно-професійну діяльність на добровільних засадах [3, 6, 7].

Таблиця 1

**Підходи науковців до трактування дефініції «спортивний волонтер»**

Джерело	Характеристика поняття
І. Петренко [6]	особа, яка пройшла спеціальну підготовку та здійснює спортивну волонтерську діяльність шляхом надання допомоги під час організації та проведення змагань.
О. Томенко [7]	особа, яка на добровільних засадах допомагає в організації спортивних змагань від початку й до кінця, тобто її діяльність присутня на всіх етапах проведення змагань;
В. Левків, Т. Макуц [3]	дипломований фахівець з галузі спорту, який має досвід виконання професійної діяльності й хоче на добровільних засадах взяти участь у роботі на спортивних спорудах

Волонтерський рух у спорті почав формуватися наприкінці XIX ст. з моменту участі добровольців у проведенні Ігор першої Олімпіади 1896 р. Першими спортивними волонтерами вважають спонсорів Ігор Олімпіад 1896 р. в Афінах. На початку XX ст. волонтери брали участь у церемонії відкриття і закриття Ігор у ролі прапороносців. Перші волонтери, продавали квитки на змагання, стежили за порядком на аренах. надавали інформаційні послуги [5].

Кількість волонтерів і їх обов'язки зросли у післявоєнний період по мірі зростання популярності Олімпійських ігор. Завданнями волонтерів була допомога в підготовці спортивного обладнання, в Римі волонтери працювали в якості перекладачів, водіїв для учасників Олімпійських ігор, асистентів у пресі тощо. З 1984 р. волонтери визнані «офіційними помічниками» [6].

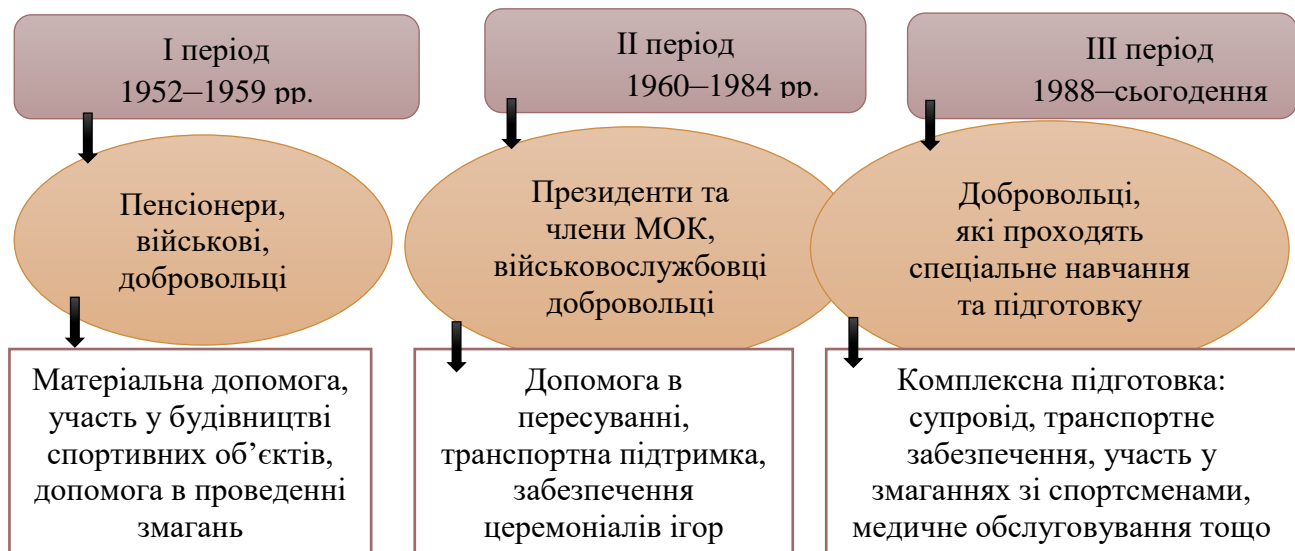
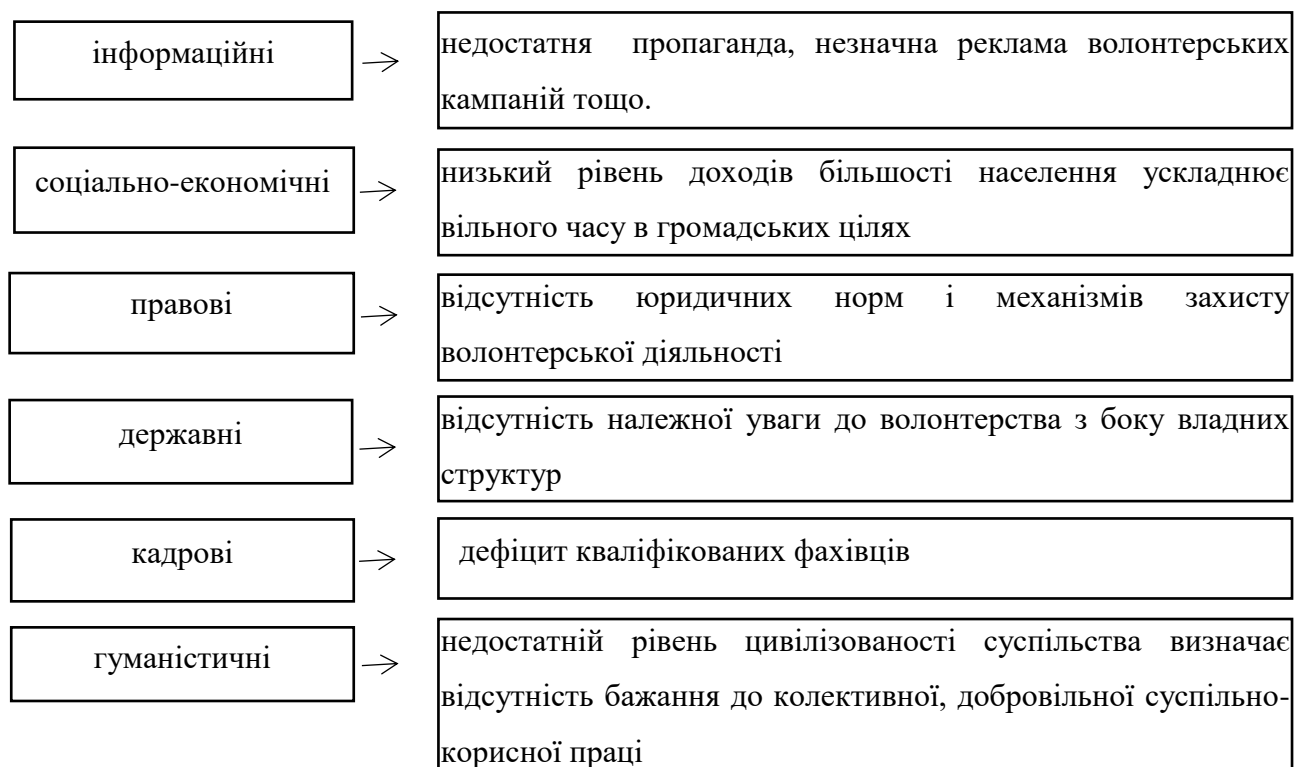


Рис. 1. Еволюція паралімпійського волонтерського руху [2]

Спортивна волонтерська діяльність є важливим і невід'ємним компонентом організації й проведення змагань як в олімпійському, так і в адаптивному спорті. Розвиток волонтерства в паралімпійському русі можна розділити на три періоди (рис. 1).

Аналіз основних напрямів волонтерської діяльності в спорті вищих досягнень олімпійському та адаптивному (паралімпійський та дефлімпіський) русі визначено тотожними. Основні напрями волонтерської діяльності під час організації і проведення сучасних Олімпійських та Паралімпійських ігор спрямовані на: 1) загальне управління (виконання різних адміністративних

функцій); 2) міжнародні відносини (підтримка зв'язку з адміністрацією, супровід спортсменів); 3) зв'язки з громадськістю (допомога у висвітленні спортивних та інших подій); 4) підготовка спортивних об'єктів; 5) служба передачі інформації (волонтери надають допомогу в зборі та обробці інформації, розклеювання інформаційних оголошень і покажчиків); 6) реєстрація спортсменів і команд; 7) медичний супровід (волонтери, які мають медичну підготовку забезпечують чергування на пунктах з надання невідкладної медичної допомоги); 8) супровід спортсменів на спортивному заході; 9) організація урочистих церемоній (волонтери беруть участь організації та проведенні церемоній відкриття і закриття); 10) поширення квитків; 11) транспортне забезпечення (робота водієм, або супроводжуючою особою); 12) перекладачі; 13) преса (помічники ЗМІ) та ін. [1].



**Рис. 2. Проблеми спортивного волонтерського руху в Україні [2, 4]**

Водночас, незважаючи на активний розвиток спортивного волонтерства у світі в Україні цей рух має низку проблем (рис. 2). Попри визначені проблеми, сьогодні волонтерство (в тому числі спортивне) стає невід'ємною і як ніколи соціального-гуманістичною складовою розвитку цивілізованого суспільства.

**Висновки:** 1) Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що спортивним волонтером є доброволець, який залучений до проведення фізкультурно-спортивної діяльності й має спортивну кваліфікацію чи фахову підготовку в фізкультурно-спортивній галузі. 2) Визначено основні напрями діяльності спортивних волонтерів: загальне управління і зв'язки з громадкістю, підготовка спортивних об'єктів, обробка і передача інформації, реєстрація спортсменів і команд, медичний супровід і інше. 3) Узагальнено основні проблеми спортивного волонтерства (інформаційні, соціально-економічні, правові, державні, кадрові, гуманістичні) та окреслені їх основні характеристики.

### **Література.**

1. Закон України «Про волонтерську діяльність» № 3236-VI від 19.04.2011 р. / Верховна рада України. К., 2011. 40 с.
2. Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І.О. Когут. Львів : СПОЛОМ, 2015. 284 с.
3. Левків В. Характеристика спортивного волонтерства як різновиду волонтерської діяльності / В. Левків, Т. Макуц // *Спортивна наука України*. 2013. № 5 (56). С. 33–37.
4. Матвеев С., Когут И., Гончаренко Е. Волонтерское движение в спорте: проблемы и перспективы / С. Матвеев, И. Когут, Е. Гончаренко // *Наука в олимпийском спорте*. 2011. №1–2. С. 111–121.
5. Мічуда А.В. Практичні рекомендації щодо залучення волонтерів руху «Спорт для всіх» і роботи з ними / А.В. Мічуда. К. : ЦФЗНСДВ, 2004. С. 5–60.
6. Петренко. І. Участь спортивних волонтерів при проведенні рекреаційних заходів / І. Петренко, А. Помазан // *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 187-192.

7. Томенко О. Генеза волонтерського руху Олімпійських ігор / О. Томенко // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х. : ХДАФК. №2(58). 2017. С. 93–97.

## **ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ РУХЛИВОЇ ГРИ**

*Титаренко С.А.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в закладах дошкільної освіти є фізичне виховання дітей. Від його ефективності залежить стан здоров'я дітей, своєчасне оволодіння природними руховими вміннями і навичками; розвиток фізичних якостей, подолання гіподинамії, виховання стійкого інтересу до різних видів рухової діяльності, формування просторової орієнтації. Інтенсивний розвиток суспільного дошкільного виховання, особливе значення старшого дошкільного віку дитини у формуванні просторової орієнтації – все це обумовлює необхідність підготовки, створення конкретної системи роботи з використанням рухливих ігор, які змогли б підвищити рівень умінь орієнтування у просторі.

Перебудова системи освіти пов'язана з підвищенням вимог до оволодіння дітьми новими знаннями і вміннями, в тому числі вмінням орієнтуватися в просторі. Старший дошкільний вік – сензитивний для формування просторової орієнтації, але проблема полягає у тому, що більшість старших дошкільників не повністю оволодіває даним вмінням.

**Мета статті** – визначити вплив рухливих ігор на формування просторової орієнтації у старших дошкільників.

**Завдання дослідження:** здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми формування просторової орієнтації у старших дошкільників засобом рухливої гри.

Для досягнення поставленої мети й реалізації завдань використано комплекс взаємопов'язаних **методів наукового дослідження**: аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Формування просторової орієнтації починається ще з раннього віку і удосконалюється протягом усього життя людини, шляхом нагромадження індивідуального досвіду. Дослідження Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Запорожця, А. Кенеман, О. Курка, Т. Осокіної, Д. Хухлаєвої свідчать про те, що завдяки високій пластичності нервової системи уміння орієнтуватися у просторі легко формуються у дітей дошкільного віку. Тому формування просторової орієнтації необхідно розпочинати з дошкільного віку.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що в теорії та практиці накопичено значний досвід, що стосується формування просторової орієнтації у дітей дошкільного віку. Так, А. Бикова, Е. Вільчковський, Є. Леві-Гориневська, С. Лайзане, Д. Хухлаєва досліджували особливості формування просторової орієнтації у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Науковці В. Красавіна, А. Семейкін аналізували вплив підготовчих вправ на якість формування просторових умінь під час виконання основних рухів дітей у процесі фізичного виховання.

Проблема формування просторової орієнтації у дошкільників є предметом досліджень багатьох вчених: Л. Артемової, К. Щербакової, Е. Вільчковського та ін. Рухливі і спортивні ігри багатьма науковцями розглядаються Е. Вільчковським, А. Кенеман, Д. Хухлаєвою, П. Лесгафтом як могутній засіб фізичного виховання, тому ми розглядаємо їх як основу формування просторової орієнтації старших дошкільників.

Безумовно у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку головна роль належить рухливій грі. Рухлива гра як один із основних засобів і методів фізичного виховання покликана ефективніше вирішувати оздоровчі

та освітні завдання. За допомогою ігор у дітей закріплюються та вдосконалюються навички з основних рухів (бігу, стрибків, метання, рівноваги та ін.). Швидка зміна обстановки під час гри привчає дитину користуватись своїми рухами відповідно до тієї чи іншої ситуації. Усе це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок [2].

Рухливі ігри відіграють велику роль у вихованні свідомої дисципліни дітей. Дисципліна неодмінна умова кожної колективної гри. Ще багато років тому відомий російський педагог П. Лесгафт писав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів» [3, с. 79].

У рухливих іграх закріплюються знання дітей про навколишній світ та різні явища природи. Дослідження психологів показують, що завдяки ігровій діяльності дитина практично засвоює орієнтування в просторі і предметну діяльність, разом з тим значно удосконалюється і сам механізм сприйняття простору.

В рухливій грі сприйняття простору виступає в своїх основних формах: безпосередній, пізнавально-сенсорній, чуттєво-образній і опосередкованій (логічне мислення). Наприклад, самостійний вибір дитиною напрямку руху чи виконання рухів у напрямі суворо виділеним правилам гри, потребують з однієї сторони, негайної оцінки ігрової ситуації (безпосередньо сприймаючої) і зоро-моторної реакції (ігрові дії), з іншої – усвідомлення і уявлення власних дій в даному просторово-ігровому середовищі і вияві тієї ж зоро-моторній реакції. В рухливій грі ці два компоненти взаємодіють. Правила гри сформовані педагогом, створюють необхідну попередню просторову орієнтацію для дій і рухів дитини; в той же час несподівані зміни в ігровій ситуації (у зв'язку з діями ведучого чи сигналами) порушують план дій і потребують більш складнішої, миттєвої реакції дітей і їх просторової орієнтації (ігри: «Два морози», «Сміливі діти», «Мавпочки і мисливці») [2].

Така реакція визначається рівнем розвитку у дитини здатності пристосовувати свої дії і рухи до оточуючого середовища. В цьому дитині

повинен допомогти вихователь, поступово привчаючи її відповідно з урахуванням ігрової обстановки і необхідністю досягнути поставленої мети. Наприклад, у процесі проведення однієї і тієї ж гри в умовах обмеженого і необмеженого простору дитина чи використовує уміння швидко і далеко утікати від ведучого, чи проявляє спритність і впевненість в безпосередній від нього близькості («Доганяли», «Хитра лисиця» та ін.).

Дуже важливою є орієнтація дошкільника серед дітей, які швидко рухаються врозтіч. Вона найбільш складна зі сторони необхідності миттєвої реакції на безперервну зміну ігрової ситуації. Але в процесі повторення гри діти старшої групи успішно мають оволодіти цією навичкою.

В рухливій грі дитина вправляється у визначенні дальності і близькості предметів, людини, завдяки чому у неї розвиваються окомірні оцінки, а також просторова і слухова орієнтація («Далеко-близько», «То тут, то там», «Піжмурки із дзвіночком» та ін.). В дослідженнях Е. Степаненкової вказані ігри, уточнюючі розуміння дітей просторових відношень між предметами: попереду, позаду, по середині, зліва, справа, направо, наліво, над, під, через, вгорі, між, напроти один одного, один за одним тощо) [5].

В процесі проведення занять з фізичної культури необхідно приділяти увагу використанню зорових (кубики, кеглі) та звукових орієнтирів (бубен, музичний супровід), що сприяють чіткості та виразності виконання певних рухових дій (шикування, ходьба, біг, ходьба у рівновазі, тощо). Поєднання музики з рухами природне і доцільне і тому, що ритм є основним компонентом зоро-моторної реакції (ігрової дії), з іншого усвідомлення і уявлення власних дій в даному і просторово-ігровому середовищі і вияві тієї ж зоро-моторній реакції [1].

Уміння орієнтуватися в просторі, в оточуючих умовах допомагає цілеспрямоване створення перешкод на шляху до виконання ігрового завдання («Через кільця до прапорця», «Вовк в рові» та ін.). Це виробляє у дітей здатність самостійно вибирати кращий спосіб дій з опорою на достатньо вже розвинені окомірні оцінки відстані і врахування часу виконання дій [4, с. 23].



Багато рухливих ігор запропонованих Е. Вільчковським, Т. Осокіною, які спрямовані на розвиток і формування просторової орієнтації у дошкільників різних вікових груп. Науковці переконанні, що гра рухлива є великою і потужною рушійною силою у розвитку дитини і її здібностей.

В грі сприйняття простору виступає в чотирьох формах: безпосередній, пізнавально-сенсорній, чуттєво-образній, опосередкованій. Це дає можливість самостійно вибирати напрям руху чи його виконання у напрямі суворо виділеним правилам гри. Виконуючи різні завдання під час рухливих ігор, що спрямовані на розвиток просторової орієнтації діти розвиваються не лише фізично, але й творчо, морально, інтелектуально.

**Висновки.** Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновки, що використання рухливих ігор у процесі формування просторової орієнтації викликає інтерес у дітей, підвищує ефективність оволодіння даним умінням. Підбираючи ігри педагог має враховувати рівень розвитку дітей, їх інтереси, бажання, уподобання. Ігри повинні формувати декілька завдань з просторової орієнтації, бути поліфункціональними.

### **Література:**

1. Богініч О.Л. Відтворюємо природу в рухах. *Дошкільне виховання*. 1998. №10. С. 11.
2. Вільчковський Е.С. Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2019. 428 с.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Москва: Физкультура спорт, 1951. Т.1. 442с.
4. Савченко Г.Д. Ігри, що допомагають навчити орієнтуватися в просторі. Кличе в коло гра весела. *Розкажіть онуку*. 2003. №2-3. С. 23-25.
5. Степаненко Э. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для детей раннего возраста. Москва: Мозаика-Синтез, 2008. 339 с.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТОК В ГРУПОВИХ ВПРАВАХ

*І.Р. Шерстюк, Н.Г. Долбишева*

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

**Анотація.** В статі розглядається сумісність гімнасток при відборі в команду. Згадано про розвиток групових вправ у складі художньої гімнастики та запровадження їх в Олімпійські ігри. Обґрунтовано компоненти труднощів, з яких складається змагальна програма групових вправ. Проведено аналіз результатів збірної команди України з художньої гімнастики.

**Актуальність.** Групові вправи є найбільш складним видом змагальної діяльності в художній гімнастиці. На відміну від індивідуальної програми, групова композиція виконується п'ятьма гімнастками одночасно. Вона характеризується низкою специфічних особливостей: триваліша, складніша та динамічніша. Обов'язковими складовими в групових вправах є різноманітні пересування та рухові взаємодії гімнасток, перекиди та передачі предметів один одному, синхронне або асинхронне виконання рухів з єдиною амплітудою, в одному темпі на ритмі [2].

В групових вправах принципово важливим аспектом є відбір та орієнтація гімнасток рівних за рівнем фізичної, технічної та інших видів підготовленості, тому тренерам необхідно прикласти величезних зусиль аби зібрати команду, яка зможе представляти свою країну на міжнародних змаганнях та завойовувати призові місця [3].

Технологія відбору та орієнтація гімнасток у групових вправах включає наступні складові: оцінку антропометричних даних, стану здоров'я, фізичної та технічної підготовленості; розробку програми підготовки в групових вправах; формування критеріїв відбору, тестування, оцінки та визначення перспективних гімнасток для занять груповими вправами; відбір здібних дітей в основний склад групи; відпрацьовування рухових взаємодій композиції (перекидання, кидки, ловлі); тестування, відбір та орієнтація гімнасток при переході на наступний етап підготовки [6].

## Характеристика програми та результати Олімпійських ігор

Олімпійські ігри	Золото	Срібло	Бронза	Команда України
XXVI Атланта 1996	Іспанія (капітан команди: Марта Бальдо)	Болгарія (капітан команди: Іна Делчева)	Росія (капітан команди: Євгенія Бочкарьова)	Не брала участь у змаганнях
XXVII Сідней 2000	Росія (капітан команди: Ірина Белова)	Білорусь (капітан команди: Тетяна Ананко)	Греція (капітан команди: Айрині Аінділі)	Не брала участь у змаганнях
XXVIII Афіни 2004	Росія (капітан команди: Олеся Белугіна)	Італія (капітан команди: Еліза Бланки)	Болгарія (капітан команди: Женета Ілієва)	9 місце (капітан команди: Марія Біла)
XXIX Пекін 2008	Росія (капітан команди: Олена Посевіна)	КНР (капітан команди: Суй Цзяньшун)	Білорусь (капітан команди: Олеся Бабушкіна)	8 місце (капітан команди: Христина Черепеніна)
XXX Лондон 2012	Росія (капітан команди: Ксенія Дудкіна)	Білорусь (капітан команди: Марина Гончарова)	Італія (капітан команди: Еліза Бланки)	5 місце (капітан команди: Олена Дмитраш)
XXXI Ріо- де-Жанейро 2016	Росія (капітан команди: Віра Бірюкова)	Іспанія (капітан команди: Сандра Агілад)	Болгарія (капітан команди: Любомира Казанова)	7 місце (капітан команди: Олена Дмитраш)

У програму змагань з художньої гімнастики групові вправи увійшли в 1967 р. на чемпіонаті світу в Копенгагені, де перемогу у вправах з шістьма обручами здобула збірна СРСР. На чемпіонаті світу в 1971 р. були вперше випробувані групові вправи з двома різними предметами: три м'ячі та три обруча. З 1987 р. по теперішній час в Міжнародну програму змагань з групових вправ для сеніорок введено багатоборство: групові вправи з однаковими предметами (GROUP 5X) та з двома різними предметами (GROUP 3X + 2X), а юніорська програма зазвичай складається з двох вправ, кожне з однаковими предметами. З 1995 р. скорочено чисельність гімнасток в команді з шести до п'яти, а в 1996 р. групові вправи увійшли в програму Ігор Олімпіад. Після цього розвиток групових вправ художньої гімнастики за останні олімпійські цикли відбувається як за рахунок підвищення труднощі і кількості складних елементів, так і за рахунок ускладнення самих композиційних побудов змагальних програм [8].

Вперше в програму Олімпійських ігор, групові вправи були включені на XXVI літніх Олімпійських іграх, які проводилися в Атланті (США) з 19 липня по 4 серпня 1996 року. Гімнастки команди України почали приймати участь лише з 2004 року. Під час кожних Олімпійських ігор збільшувалась кількість команд-учасниць, відповідно, збільшувалась конкуренція, тому складність вправ була вражаючою. Результати змагань зазвичай були непередбачуваними (таб. 1) [4].

За правилами змагань на цей олімпійський цикл програма групових вправ для юніорок (2007-2005 р.н.) представлена двома видами вправ: перша – з п'ятьма обручами, друга – з п'ятьма стрічками, так само і для сеніорок (2004 р.н. та старше) з п'ятьма м'ячами – перша та трьома обручами й двома парами булав – друга [5].

Таблиця 2

**Вимоги до труднощів**

Назва компонента труднощі	Труднощі тіла	Труднощі обміну	Комбінація танцювальних кроків	Динамічні елементи з обертанням	Взаємодія гімнасток
Символ	BD	ED	S	R	C
Кількість	Мінімум 4	Мінімум 4	Мінімум 1	Максимум 1	Мінімум 4

Відповідно до вимог FIG (Міжнародна федерація гімнастики) існують п'ять компонентів труднощів: труднощі тіла (BD), труднощі обміну (ED), комбінації танцювальних кроків (S), динамічні елементи з обертанням (R) і взаємодія гімнасток (C) (таб. 2) [5].

Труднощі тіла – це елементи, які виконують гімнастки, а саме: стрибки, рівновага, обертання. Труднощі можуть виконуватися: одночасно або в дуже швидкій послідовності; п'ятьма гімнастками разом або підгрупами; одного або різного типу і цінності, для всіх п'ятьох гімнасток; гімнастки можуть виконати одну або декілька труднощів під час S і C відповідно до задуму хореографії та постановки композиції [1].

Труднощі обміну – в обміні предметами всі п'ять гімнасток повинні брати участь в 2 діях: кидок свого предмета партнерці та ловлі предмета, кинутого партнеркою [2].

Комбінації танцювальних кроків – послідовні, пов'язані між собою танцювальні кроки, а саме: будь-які класичні, бальні, фольклорні, сучасні танцювальні кроки, виконані не менше ніж 8 сек. [5].

Динамічні елементи з обертанням – складаються з кидка предмета та: мінімум двох обертань тіла навколо будь-якої осі під час польоту предмета; втрати зорового контролю за предметом; з переходом на підлогу або без переходу; ловлі предмета під час або в кінці обертання [1].

Взаємодія гімнасток – під нею у групових вправах прийнято розуміти узгоджену синхронну або асинхронну роботу п'яти гімнасток або підгруп (2 + 3; 1 + 4), коли вони знаходяться в безпосередньому контакті один з одним або в контакті за допомогою предметів, а також переміщуються в різних напрямках, перестроюваннях та виконують передачі предметів й підтримки [3].

В Україні, на сьогоднішній день, відбір гімнасток у команду, підготовку їх до змагань та створення композицій здійснює команда тренерів «Школи Дерюгіних». Найбільше до цього процесу долучається президент федерації художньої гімнастики України та головний тренер національної збірної України з художньої гімнастики Ірина Дерюгіна та віце-президент федерації художньої гімнастики України, тренер-хореограф Іриша Блохіна. Під їх керівництвом збірна команда України з художньої гімнастики у складі з шести дівчат: Діана Мижерицька, Аліна Бихно, Валерія Юзв'як, Марія Височанська, Тетяна Довженко та капітан команди Анастасія Возняк стали абсолютними чемпіонками України, завоювали три золоті медалі на «Гран-прі» в Холоні, стали срібними призерами на Всесвітній Універсіаді у багатоборстві та фіналах, також посіли друге місце на Європейських Іграх у вправах з обручами та булавами та найголовніше – вибороли ліцензію на участь в XXXII літніх Олімпійських іграх в Токіо (Японія), які відбудуться з 24 липня по 9 серпня 2020 р. [7].

**Висновки:** 1) Групові вправи дуже видовищні і складні, так як кожна гімнастка повинна одночасно демонструвати індивідуальну техніку виконання елементів і вирішувати командне завдання. Це вимагає від гімнасток вміння

виконувати вправи в одному темпі і ритмі, з повною синхронністю в рухах або послідовною асинхронністю в залежності від задумки постановника. 2) Для групових вправ в більшій мірі придатні гімнастики, які є подібними за статурою, за показниками довжини і маси тіла, розмірів тіла (зріст сидячи, довжина верхніх і нижніх кінцівок), активної маси тіла, складу волокон скелетних м'язів. 3) На спортивний результат в групових вправах впливає трудність та оригінальність вправ, технічне оснащення композиції, виконавче майстерство та рівень предметної підготовленості гімнасток.

### **Література:**

1. Афанасьева Е.Ю. Содержание композиций в групповых упражнениях по художественной гимнастике URL: [http://www.gpearl.ru/doc/nauchnye\\_statii\\_trenerov\\_prepodavatelej\\_tsentra\\_hudozhestvennoj\\_gimnastiki\\_z\\_hemchuzhina.htm](http://www.gpearl.ru/doc/nauchnye_statii_trenerov_prepodavatelej_tsentra_hudozhestvennoj_gimnastiki_z_hemchuzhina.htm)
2. Лилишин В. Структура спеціальної фізичної підготовленості спортсменок збірної України та львівської області з групових вправ художньої гімнастики. *Науковий журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт»*. 2015. №3(21). С. 28-38.
3. Нестерова Т.В., Кожанова О.С. Фактор совместимости при комплектовании команд в групповых упражнениях художественной гимнастики. *Журнал «Физическое воспитание студентов»*. 2009. №1. С. 32-34.
4. Олимпийские результаты Украины в отдельных дисциплинах URL: [https://olympdeka.ru/olymp/result/noc\\_event/ukr/38/444.html](https://olympdeka.ru/olymp/result/noc_event/ukr/38/444.html)
5. Правила FIG по художественной гимнастике 2017-2020 на русском языке. URL: [http://rg4u.clan.su/news/pravila\\_fig\\_po\\_hudozhestvennoj\\_gimnastike\\_2017\\_2020/2016-05-23-1674](http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_hudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674)
6. Сиваш І. Педагогічні технології в підготовці гімнасток у групових вправах художньої гімнастики. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорту та здоров'я нації»*. Вип.19. Том.2. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. 769 с.

7. Художественная гимнастика. Летние виды спорта. URL:  
[https://xsport.ua/rhythmic-gymnastics\\_s/](https://xsport.ua/rhythmic-gymnastics_s/)
8. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монография / Оксана Анатольевна Шинкарук, Ирина Сергеевна Сиваш. К. : Олимп. лит., 2016. 120 с.

**СЕКЦІЯ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**





# ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У РОЛИКОВОМУ СПОРТІ, В ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Є.А. Білозерська; О.С. Холодова*

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

**Актуальність.** На сьогоднішній день швидкісний біг на роликах в Україні набуває стрімкого розвитку. У зв'язку з тим, що він є спорідненим видом ковзанярського спорту та спочатку був засобом літньої підготовки ковзанярів, в підготовці ролерів тривалий час дотримувались теорії і методики тренування швидкісного бігу на ковзанах. Однак, бурхливе зростання результатів і конкуренції у світі вимагають пошуку нових шляхів і методичних рішень побудови тренувального процесу в цьому виді спорту.

За даними В.М. Платонова тренувальний процес спортсменів високої кваліфікації представляє динамічну систему з великою кількістю складових елементів. А його характерною особливістю на етапі підготовки до вищих досягнень є застосування великих за обсягом та інтенсивністю навантажень, які підлягають ретельному плануванню та обліку. На думку фахівців недостатньо ефективна система управління багаторічною підготовкою спортивних резервів призведе до погіршення спортивних результатів [2].

На жаль, досліджень, що стосуються теорії і методики підготовки спортсменів в ролерспорті в доступній нам літературі виявлено недостатньо. В більшості випадків методика тренування запозичена з суміжних видів. Використовуються також знання, набуті на підставі власного змагального досвіду спортсменів [1, 3, 4].

В той же час відомо, що раціональна підготовка спортсменів може здійснюватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу на виключно науковій основі. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження щодо планування річного циклу підготовки кваліфікованих ролерів.

**Мета дослідження.** Дослідити особливості системи планування навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в роликовому спорті, в групах спеціалізованої підготовки.

**Завдання дослідження:** 1) На підставі вивчення науково-методичної літератури та передового тренерського досвіду узагальнити особливості тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в швидкісному бігу на роликівих ковзанах. 2) Провести аналіз тренувальних навантажень, які виконують ролери в групах спеціалізованої підготовки.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, аналіз документів обліку тренувального процесу, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в три етапи: I етап (вересень-жовтень 2019 р.): аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; на II етапі (листопад-грудень 2019 р.) було проведено анкетування 20-ти тренерів з роликового спорту та 30-ти спортсменів (кваліфікація – 1 розряд, КМС), а також аналіз їх щоденників; III етап (січень-лютий 2020 р.) – проводилась обробка результатів досліджень, готувались висновки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі дослідження ми провели анкетне опитування серед фахівців роликового спорту, яке включало питання щодо планування тренувального процесу. Узагальнюючи його дані, було з'ясовано, що більше 48% тренувальної роботи, на їх думку, повинно виконуватись в аеробному режимі, 36% – в змішаному та 14% – в анаеробному. На I місце серед найбільш значимих фізичних якостей тренери поставили спеціальну витривалість, на II – швидкісно-силові якості, на III – силову витривалість та координаційні здібності та четвертою якістю виділили швидкісні здібності.

Також в ході дослідження було проаналізовано щоденники українських спортсменів, які тренуються в групах спеціалізованої підготовки.

Цей аналіз дав змогу узагальнити структуру річного макроциклу та виділити в ньому перехідний період тривалістю 2 місяці (жовтень-листопад),

шестимісячний підготовчий період, який складається із загально-підготовчого етапу (грудень-січень) та спеціально-підготовчого етапу (лютий-травень), та змагальний період, який триває 4 місяці (червень-вересень). Отже можна стверджувати, що тренувальному процесу українських ролерів притаманне одноциклове тренування.

В процесі аналізу щоденників ми з'ясували, що спортсмени групи спеціалізованої підготовки протягом року мали 288 тренувальних занять, які склали в загальній сумі 900 год. тренувальної роботи. Найбільший обсяг тренувальної роботи зафіксовано у квітні, що пов'язано з тим, що в цьому місяці був останній базовий мезоцикл перед початком змагального періоду (табл. 1).

Таблиця 1

#### Структура макроциклу тренувального сезону 2018–2019 року

Місяць	Трен. год	К-сть занять	К-сть стартів	Мезоцикл
Грудень	89	31	0	Втягуючий
Січень	91	31	0	Базовий
Лютий	79	29	0	Базовий
Березень	74	31	0	Втягуючий
Квітень	92	30	2	Базовий
Травень	89	29	2	Передзмагальний
Червень	79	18	4	Змагальний
Липень	67	18	4	Змагальний
Серпень	83	24	3	Змагальний
Вересень	84	27	1	Змагальний
Жовтень	29	10	0	Відновлюючий
Листопад	29	10	0	Відновлюючий
Всього	900	288	16	

Також нами було виявлено ряд недоліків, які суперечать із загальними основами побудови тренувального процесу. Серед них те, що в кінці березня – на початку квітня після довгого базового мезоциклу перед втягуючим не було відновлювального мезоциклу. Також, на нашу думку, неправильним є відсутність контрольних і підвідних змагань на спеціально-підготовчому етапі.

Ми з'ясували, що загальний обсяг роботи, який виконують українські спідскейтери в групах спеціалізованої базової підготовки, на 8% менший, ніж

рекомендується виконувати в цьому віці. Особливо це стосується виконання вправ в змішаному та анаеробному режимі енергозабезпечення. Більшість навантаження має аеробний характер – 73%; аеробно-анаеробний – 20,5% та 6,5% – анаеробний. Ці дані різняться з даними опитування тренерів, що говорить про відсутність єдиної системи підготовки українських спортсменів. Отже, при побудові річного циклу тренування ролерів в групах спеціалізованої підготовки спостерігається тенденція до збільшення обсягу вправ, які виконуються в аеробному режимі. В той же час, аналіз програм споріднених циклічних видів спорту показав, що на етапі спеціалізованої підготовки більшість тренувальних навантажень виконується в змішаному режимі роботи, що і дає позитивний вплив на результат (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняння даних опитування тренерів,  
щоденників спортсменів та літературних джерел**

Обсяги навантаження	За даними щоденників спортсменів	На думку спеціалістів роликового спорту	За даними літературних джерел
Загальний об'єм (год)	900,0 ± 12,3	886±250	1352±150
Загальний об'єм бігу на роликах (км)	4875,4 ± 9,3	4491±250	4500±500
Аеробний режим (км)	3575 ± 6,8	2190±300	1350±150
Аеробно-анаеробний (км)	1000 ± 4,5	1630±12,5	2250±250
Анаеробний режим (км)	300 ± 3,5	671±9,3	900±100

Крім того, анкетування дало змогу виявити найбільш значимі фізичні якості ролерів і з'ясувати, що в цьому питанні тренери та спортсмени мають однакову думку. Так, на I місце серед якостей, які впливають на результат в роликовому спорті, вони поставили спеціальну витривалість; на II – швидкісно-силові якості; на III – силову витривалість; швидкісні здібності – на IV; координаційні здібності – на V.

**Висновки.** Аналіз щоденників спортсменів та анкетування тренерів дали змогу дослідити побудову тренувального процесу в річному циклі підготовки

спортсменів, які спеціалізуються в роликовому спорті. Було виявлено, що в групах спеціалізованої підготовки спостерігається тенденція до збільшення тренувального навантаження аеробної спрямованості. В той же час аналіз програм інших циклічних видів спорту показав, що на цьому етапі більшість тренувального навантаження виконується в змішаному режимі роботи. Аналіз отриманих даних дав змогу розробити практичні рекомендації щодо покращення програми підготовки ролерів цього віку. Вони стосуються збільшення кількості роботи в змішаному режимі енергозабезпечення. Також ми пропонуємо додати відновлюючий мезоцикл у квітні та збільшити кількість контрольних і підвідних змагань на спеціально-підготовчому етапі.

### **Література.**

1. Харковлюк-Балакіна Н.В. Особливості вдосконалення навчально-тренувального процесу у роликовому спорті / Н.В. Харковлюк-Балакіна, В.І. Хоменко, М.М. Кокшаров // *Актуальні проблеми ФКіС, фізичної терапії та ерготерапії: тези доповідей I Всеукр. науково-практичн. конф. з міжнар. участю*, Київ, 17.05. 2018 р. К.: 2018. С. 40-43.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./ В.Н. Платонов. К.:Олимп.лит., 2013. 582с.
3. Плетенецька А.В. Особливості тренувальної та змагальної діяльності у швидкісному бігу на роликових ковзанах / А.В. Плетенецька, О. Шинкарук // *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Пристути*. Л., 2013. Вип. 17, т. 1. С. 174-178.
4. Югай А.В. Моделювання техніко-тактичних дій спортсменів високої кваліфікації в швидкісному бігу на роликових ковзанах: [монографія] / А.В. Югай. К.:Саммит-книга, 2017. 128 с.

# ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛОДІННЯ СКАКАЛКОЮ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*О.О. Бутенко; Ю.М. Салямін*

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

**Актуальність теми.** Художня гімнастика – це олімпійський вид спорту, в якому спортсменки змагаються в технічній майстерності та виразності виконання складних рухів тілом в поєднанні з маніпуляціями предметами під музику [6, 9]. В системі навчально-тренувального процесу особливу увагу приділено розділу технічної підготовки з предметами, які відмінні один від одного, мають різну фактуру і властивості: скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка, – що надає істотний вплив на техніку і методику навчання. На думку фахівців художньої гімнастики (Н.А. Овчиникової, Є.В. Бірюк, Т.В. Нестерової, Н.О. Андрєєвої) [1, 7], саме вправи з предметом складають основний зміст технічної підготовки тих, хто займається.

Найрізноманітніші вправи в художній гімнастиці можна виконати зі скакалкою. Вправи зі скакалкою можуть застосовуватись на тренуваннях як засіб розвитку стрибучості та витривалості. У міру знайомства з технікою вправ зі скакалкою гімнастки на етапі попередньої базової підготовки поступово оволодівають умінням диференціювати ступінь напруги різних м'язових груп, зберігаючи запас своїх сил на більш тривалий період [10, 11]. На жаль, наукові дослідники, такі як Ж.С. Горбачьова та І.Д. Степанова [3], І.А. Журенко, Л.А. Карпенко, О.М. Почтар у своїх роботах недостатньо розкрили тематику техніки володіння з предметом та ми можемо доповнити вплив техніки володіння скакалкою на гімнасток попередньої базової підготовки на прикладі танцювальних доріжок, ризиків, майстерності.

**Мета дослідження** – формування та удосконалення техніки володіння скакалкою на етапі попередньої базової підготовки шляхом реалізації спеціальної програми.

**Завдання дослідження:** 1) Вивчити процес навчання гімнасток попередньої базової підготовки техніці вправ зі скакалкою на основі науково-методичної літератури; 2) Розглянути актуальні характеристики техніки володіння скакалкою гімнасток попередньої базової підготовки; 3) Розробити програму тренування зі скакалкою для гімнасток етапу попередньої базової підготовки.

**Результати власних досліджень.** За думкою Н.А. Овчинникової [7] від якості і швидкості освоєння базових рухових дій залежить ефективність процесу вдосконалення вмінь гімнасток у вправах з предметами. Можна стверджувати, що для успішного освоєння вправ необхідний певний рівень розвитку спеціальних здібностей гімнасток до маніпуляційної діяльності з предметами, і правильний вибір базових елементів.

Вправи зі скакалкою – найбільш цінний засіб для виховання сили, витривалості, швидкості та спритності. Вони сприяють розвитку стрибучості і оволодіння високим ступенем координації рухів. Крім того, гімнастки вчаться зіставляти свої зусилля в просторі і в часі і вдосконалюють швидкість реакції.

На думку Т.С. Лисицької [6], технічно правильне володіння скакалкою в значній мірі визначається темпом і ритмом руху предмета. Щоб зберігати свою форму, скакалка повинна постійно перебувати у русі. Це досягається активною роботою кисті. Зміна темпу обертання скакалки пов'язана не тільки з діями кистями, але і з тягою скакалки, коли радіус її обертального руху змінюється. Його зменшення призводить до збільшення швидкості обертання предмета. Навпаки, збільшення радіусу обертання сприяє зниженню темпу дій.

Такі фахівці з художньої гімнастики, як А.А. Зайцев та Л.В. Рожкова [4, 5], вважали, що вправи зі скакалкою сприяють розвитку динамічності, експресивності. Але зважаючи на високу інтенсивність вправ їх потрібно дуже ретельно дозувати при заняттях з дітьми раннього віку. Особливостям роботи під час виконання вправ зі скакалкою в художній гімнастиці присвятили свої наукові праці таі фахівці як Н.А. Овчиннікова та Бирюк Е.В. [7], Л.А. Карпенко

[6], Ю.А. Архіпова [2], І.Н. Шарабарова [13], Н.Г. Озолін [8], Г.А. Чикалова та В.І. Мамзін [12] та інші.

На рис. 1 подано різновидність вправ зі скакалкою в художній гімнастиці, які обов'язково повинні використовуватися у композиції зі скакалкою.

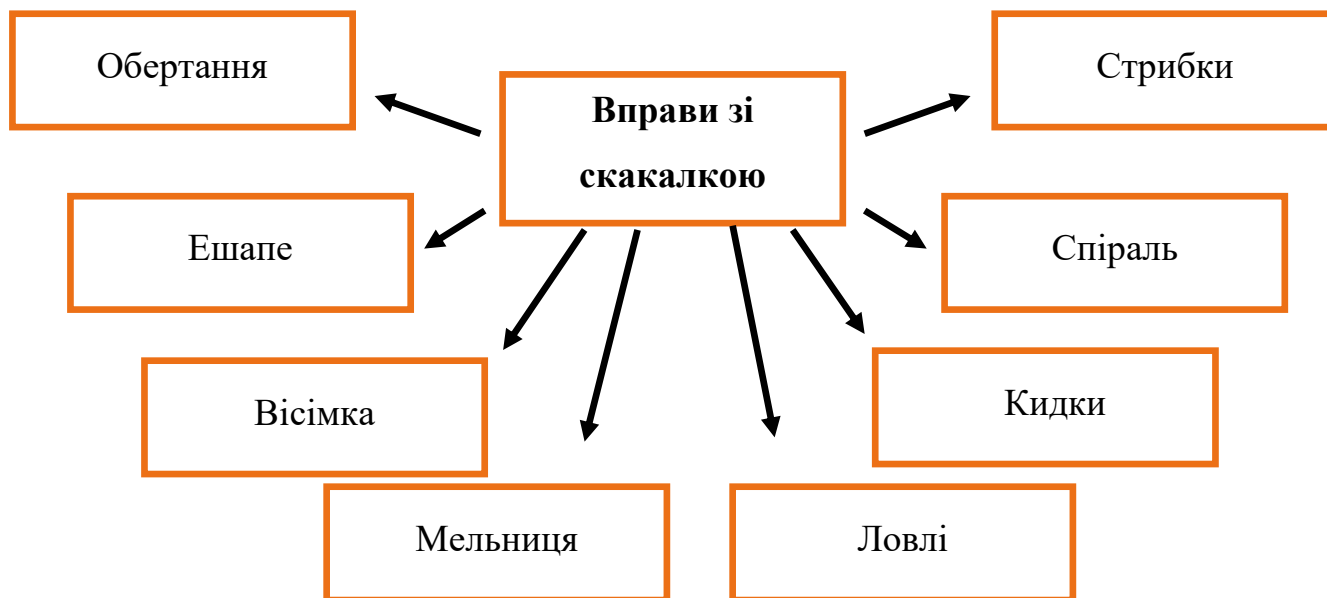


Рис. 1 Різновидність вправ зі скакалкою в художній гімнастиці

Таблиця 1

**Початкові показники підготовленості гімнасток  
експериментальної та контрольної груп**

№	Тестові завдання	$\bar{X}$ (n=10)		S		P
		Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	
1.	Подвійні стрибки вперед на скакалці, кількість разів	4,81	4,7	0,808909	0,936898	p>0,05
2.	Ешапе з випуском перед собою, кількість разів	4,96	4,82	0,7244922	0,657943	p>0,05
3.	Вісімка звичайна, кількість разів	5,24	5,05	0,933571	0,93482	p>0,05
4.	Мельниця натягнутою відкритою скакалкою, с	4,93	4,83	0,6183311	0,636047	p>0,05
5.	Обертання вільного кінця, кількість разів	4,83	4,74	0,758727	0,8656404	p>0,05
6.	Кидок звичайний, ловля в обертання, кількість разів	5,25	5,05	0,5562773	0,641613	p>0,05
7.	Кидок звичайний, ловля в козлик, кількість разів	5,12	4,98	0,65963	0,559365	p>0,05
8.	Кидок зав'язаної скакалки перед собою, ловля на шию в колесі, кількість разів	5,3	5,14	0,821922	0,7904991	p>0,05
9.	Кидок скакалки ногою на колесі, кількість разів	5,14	5,02	0,6345602	0,575036	p>0,05
10.	Відбив скакалки на колесі на передпліччях, кількість разів	5,22	5,03	0,612463	0,424395	p>0,05



Рівень техніки оцінювався за міжнародними правилами з художньої гімнастики. Було вчислено середнє арифметичне, стандартне відхилення та оцінку достовірності результатів окремо експериментальної та контрольної групи по кожному завданню. На початковому етапі педагогічного експерименту всі без винятку групи спортсменок показали середні результати, укладаючись в норми підготовки спортсменів попередньої базової підготовки тренувального процесу в художній гімнастиці. Відмінність результатів між показниками контрольної та експериментальної групи є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (табл. 1).

Основним змістом учбово-тренувального заняття гімнасток є вправи на координацію, стрибучість, швидкість. Для ЕК в підготовчій частині тренування включалась комплексна розминка зі скакалкою. Вправи на правильну поставу: стійки на полу пальцях, стійки з нахилом вперед, сід руки вгору зі скакалкою. Вправи для розвитку координації: виконання комбінацій лежачи на підлозі. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг, різні стрибки зі скакалкою з поступовим збільшенням тривалості і швидкості. Були використані такі методи як повторний, розповіді, показу, розчленованої вправи. В основній частині заняття Е займалася «предметним уроком» зі скакалкою з підвідними вправами, які давали змогу найбільш ефективно засвоювати складні маніпуляції для композиції зі скакалкою.

В ході експерименту було виявлено, що експериментальна група гімнасток вийшла на більш високий і якісний рівень володіння скакалкою і фізіологічних якостей юних спортсменів за такими показниками, як координаційні якості, а у контрольної групи показники вище середнього, але техніка володіння скакалкою невідосконалена (табл. 2). Розроблена програма формування техніки володіння скакалкою дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки, дозволила статистично достовірно покращити показники технічної підготовленості спортсменок експериментальної групи і може використовуватись у навчально-тренувальному процесі спортсменок. В результаті педагогічного експерименту ми виявили, що відмінність між показниками контрольної та

експериментальної груп є достовірною ( $P < 0,05$ ), що обумовлено регулярним виконанням елементів зі скакалкою та використанням її в якості допоміжного засобу в тренувальному процесі.

Таблиця 2

### Кінцеві показники експериментальної і контрольної груп

№	Тестові завдання	$\bar{X}$ (n=10)		S		P
		Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	
1.	Подвійні стрибки вперед на скакалці, кількість разів	8,44	6,49	0,562139	0,585852	p<0,05
2.	Ешапе з випуском перед собою, кількість разів	8,4	6,11	0,553775	0,757848	p<0,05
3.	Вісімка звичайна, кількість разів	8,61	6,11	0,48408	0,707814	p<0,05
4.	Мельниця натягнутою відкритою скакалкою, с	8,65	6,06	0,442844	0,738166	p<0,05
5.	Обертання вільного кінця, кількість разів	8,53	6,01	0,36833	0,808909	p<0,05
6.	Кидок звичайний, ловля в обертання, кількість разів	8,54	5,95	0,643256	0,499444	p<0,05
7.	Кидок звичайний, ловля в козлик, кількість разів	8,71	6,08	0,420185	0,745058	p<0,05
8.	Кидок зав'язаної скакалки перед собою, ловля на шию в колесі, кількість разів	8,85	6,32	0,497214	0,739068	p<0,05
9.	Кидок скакалки ногою на колесі, кількість разів	8,52	5,79	0,376534	0,562633	p<0,05
10.	Відбив скакалки на колесі на передпліччях, кількість разів	8,84	5,65	0,52957	0,544161	p<0,05

Виконання усіх поставлених перед нами завдань надає змогу зробити наступні **висновки**: 1) Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів свідчить про активізацію наукових досліджень з питань підготовки спортсменів у художній гімнастиці. Проте у теорії і практиці складно-координаційного спорту в нашій країні недостатньо розроблені питання щодо техніки володіння предметами та технології проведення занять з художньої гімнастики, що сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу. 2) У процесі дослідження були виявлені актуальні характеристики техніки володіння скакалкою. Серед таких варто зазначити високі полупальці, залучення обох рук, рівну спину, прямі руки, швидке обертання кисті, фокусування на предметі. Основні характеристики сприяють запобіганню помилок під час удосконалення техніки володіння скакалкою у спортсменок попередньої базової підготовки. 3. Програма «Формування техніки володіння

скакалкою» була розроблена для гімнасток експериментальної групи з метою поліпшення техніки володіння предметом. Вона містила комплексну розминку та предметний урок зі скакалкою. Завдяки цьому кінцеві показники експериментальної групи досягли більш високого і якісного рівня володіння скакалкою.

Для покращення техніки володіння скакалкою на етапі попередньої базової підготовки, виходячи з аналізу і узагальнення результатів дослідження, необхідно: 1) Під час тренування приділяти 30-45 хв. роботі зі скакалкою; 2) 1-2 рази на тиждень використовувати; 3) Правильно дозувати базові елементи по їх складності; 4) Складати композицію зі скакалкою у 6 років. Розроблену програму рекомендується використовувати для гімнасток, які тренуються в групах базової підготовки першого та другого року навчання для поліпшення техніки володіння скакалкою.

#### **Література:**

1. Андреева Р. Проблемы предметной подготовки в художной гимнастике / Р. Андреева, В. Леонова // *Актуальные проблемы юнацкого спорта : материалы 6 Всеукр. наук. практ. конф.* Херсон, 2008. С. 115-118
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Исследование специальных способностей гимнасток к манипулятивной деятельности с предметами // *Человек в мире спорта.* М.,1998. Т.1. С. 251–253.
3. Горбачёва Ж.С., Степанова И.Д. Использование эффекта положительного переноса навыка в процессе начального обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике. // *Теория и практика физической культуры.* 1997. №10 С. 52-54
4. Зайцев А.А. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике / А.А. Зайцев, Л.В. Рожкова // *Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта.* Вып. 11: 2011. С. 105-112
5. Зайцев А.А., Рожкова Л.В. Роль кисти в манипулировании предметами в художественной гимнастике / А.А.Зайцев, Л.В. Рожкова // *Материалы*

*международной науч.-практ. конф. «Инновационные технологии в системе подготовки спортивного резерва».* СПб, 2010. С. 78-81.

6. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика : Учебник для ИФК. Москва: ВФХГ и СПбГАФК, 2003. 400 с.
7. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике: Методические рекомендации. К.: КГИФК, 1990. 33 с.
8. Озолин Н. Г .Настольная книга тренера : Наука побеждать. М. : АСТ : Астрель, 2002. 863 с.
9. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне використання : Підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. К. : 2004. 808 с.
10. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младшего школьного возраста. Москва: Владос, 2003. 320 с.
11. Степанова И.А., Карпенко Л.А. Техническая подготовка и основы обучения упражнениям художественной гимнастике. М. : Владос, 2003. С. 157-159.
12. Техника и методика обучения базовым броскам упражнениям с обручем в художественной гимнастике : Учебно–метод. пособие / Г.А. Чикалова, В.И. Мамзин. Волгоград: ВГАФК, 2002. С. 3-45.
13. Шарабарова І.М. Вправи зі скакалкою. М.: Советский спорт, 1991. 93 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ ІГРОВОГО АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛІ З УРАХУВАННЯМ СПЕЦИФІКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ**

*А.О. Васільєва, С.М. Скрипка, О.Л. Шльонська  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Однією з найважливіших тенденцій сучасного волейболу є універсалізація, диференціація та вузька спеціалізація ігрових функцій гравців, що полягає у застосуванні широкого арсеналу техніко-тактичних дій у змагальній діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів

та рівнем їх підготовленості [4, 7]. У сучасній науково-методичній літературі на даний момент недостатньо приділено уваги щодо особливостей вибору ігрових амплуа у волейболі та особливостей протікання змагального процесу з урахуванням сучасних тенденцій розвитку гри. Значна кількість науковців розглядають вибір ігрових амплуа з урахуванням психофізіологічних показників [3, 6, 8], Ю.Н. Ертман та А.А. Гераськин [2] вважають найважливішим показником результативність змагальної діяльності, яка залежить від стабільного виконання техніко-тактичних дій у нестандартних ігрових умовах, О. Швай [11] вбачає вирішення проблеми підвищення ефективності змагальної діяльності у волейболі шляхом вдосконалення фізичної підготовки гравців різного амплуа, в роботах Ф. А. Іорданської [5, 9] приділена значна увага оцінці рівня функціональній підготовленості гравців, як основному компоненту, який впливає на ефективність змагального процесу у волейболі. Але, на жаль не визначені чіткі критерії з фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів, що підтверджує актуальність обраного напрямку досліджень.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати критерії ефективності змагальної діяльності у волейболі гравців різного амплуа.

**Завдання:** 1) На основі аналізу даних спеціальної науково-методичної літератури вивчити критерії ефективності змагальної діяльності гравців у волейболі з урахуванням їх спеціалізованих функцій. 2) Визначення рівня прояву спеціальних фізичних здібностей нападаючих гравців у волейболі на основі педагогічного тестування.

**Методи та організація дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, аналіз змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретико-методичні положення Ю.Н. Ертмана та А.А. Гераськіна [2], дозволяють наголосити, що вибір ігрового амплуа в першу чергу залежить від взаємозв'язку наявності інтелектуальних здібностей та адаптації до складних ігрових обставин, що

диктується особливостями змагальної діяльності, та обумовлено проявом індивідуальних особливостей гравців, стилем їх ігрової діяльності.

Одним із провідних факторів, який впливає на ефективність обраного амплуа відіграє результативність змагальної діяльності волейболістів, що передбачає перебування у постійній конфліктній ситуації з суперником, де рішення можуть прийматися в умовах невизначеності або приймання альтернативних рішень. Тут значну роль відіграють можливість зіставити техніко-тактичну майстерність гравців з передбачуваністю ситуації з подальшим вибором арсеналу змагальних дій.

Суттєву роль у виборі ігрового амплуа відіграє формування індивідуального стилю гри, який характеризує поведінку гравців у процесі змагальної діяльності. При порівнянні існуючих положень, ми підтримуємо принцип, який застосовував О.П. Топишев [10], визначивши два стилі гри, які застосовуються у волейболі – «обережний» та «ризиковий», що відображають особливості тактичної діяльності волейболісток високого класу. Але, на нашу думку формування індивідуального стилю гри повинно будуватись на фоні високого рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей, які є передумовою ефективного виконання техніко-тактичних дій.

З огляду на вище вказане слід зазначити, що основними критеріями для вибору ігрового амплуа у волейболі є рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, арсенал застосування техніко-тактичних дій, наявність високого рівню інтелектуального розвитку, надійність виконання змагальних дій та морфофункціональні показники.

На даний час у спеціальній науково-методичній літературі недостатньо висвітлено питання щодо рівня прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток, які грають у нападі, що пов'язано зі специфікою їх змагальної діяльності.

У теорії та методиці спортивного тренування у волейболі та при аналізі спеціально-наукової літератури визначено, що найбільш інформативними тестами, які необхідні для оцінки рівня спеціальних фізичних здібностей у

волейболі у сучасній тренерській діяльності є: «Човниковий біг» (9х3х3х9 м), біг 30 м, «Ялинка», «Ялинка» (з падінням). У дослідженні приймали участь 12 кваліфікованих спортсменок, які брали участь у чемпіонаті України серед жіночих команд вищої ліги. Педагогічне тестування проводилось у спеціально підготовчому періоді першого макроциклу сезону 2019-2020 рр.

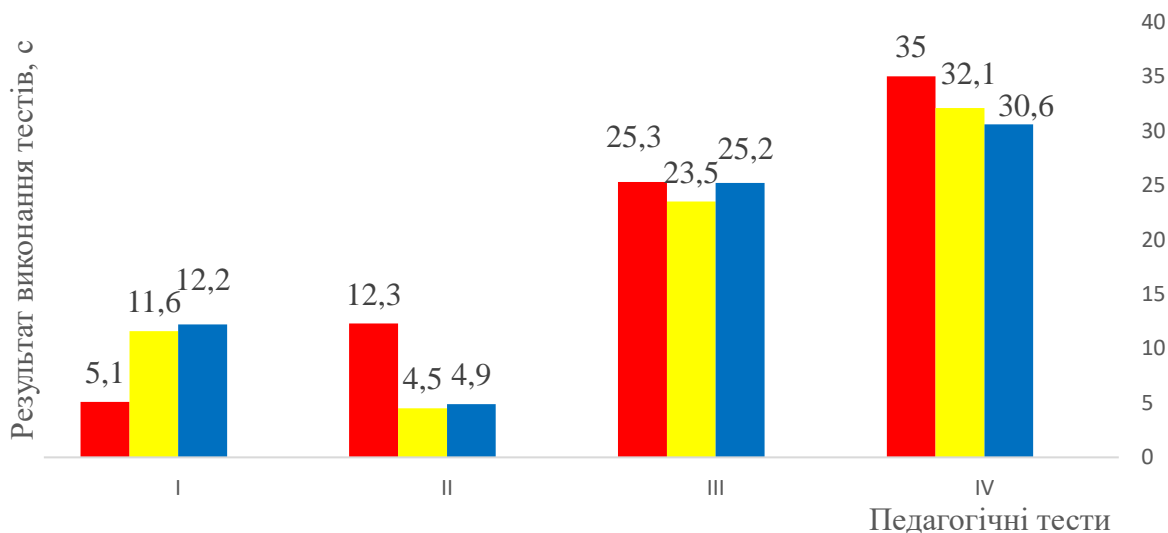


Рис. 1. Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток різного ігрового амплуа за результатами педагогічного тестування: ■ перший темп нападу, ■ «догравальні», ■ «діагональні»; 1 – біг 30 м; 2 – човниковий біг; 3 – «Ялинка»; 4 – «Ялинка» (у падінні).

На рисунку 1 представлена порівняльна характеристика прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих волейболісток на основі педагогічного тестування.

Результати дослідження свідчать, що виконання педагогічних тестів кваліфікованими волейболістками різного ігрового амплуа мають певні відмінності. Слід зазначити, що нападаючі гравці мають різні результати, що є обґрунтовує особливості їх змагальної діяльності. Гравці першого темпу нападу володіють достатньо високим рівнем прояву координаційних здібностей, що підтверджує здатність до переключення уваги від партнера на м'яч, зміна напрямку руху, прискорення та зупинки. Прояв швидкісних здібностей із існуючих нападаючих гравців вони знаходяться на останньому місці. Цей факт доводить ту особливість, що гравці першого темпу нападу не грають у захисті

та володіють високим зростом, що впливає на швидкість переміщення на майданчику. При виконанні тесту «Ялинка» з падінням показує, що рівень витривалості у цих гравців знаходиться не найвищому рівні, тому це напрям наукових досліджень в подальшому буде перспективним.

Виконання педагогічних тестів «догравальними» гравцями свідчить про те, що вони проявляють на високому рівні швидкісні здібності – 4,5 с при виконанні тесту «біг 30м», що підтверджує акцентування уваги у тренувальному процесі на подальше удосконалення швидкісних здібностей. Рівень прояву спеціальної витривалості значно гірше від «діагональних» гравців – 32,1 с, координаційних здібностей при виконанні тесту «Ялинка» – 32,1 с. Результати педагогічного спостереження та узагальнений досвід науковців, спрямований на вивчення проблеми формування ігрових амплуа кваліфікованих волейболісток підтверджує той факт, що «діагональні» гравці серед існуючих нападаючих є найбільш фізично підготовленими, що спостерігається при виконанні тесту на швидкість – 4,9 с, на швидкісно-силові здібності – 25,2 с, на витривалість – 30,6 с.

Отже, результати педагогічного тестування кваліфікованих волейболісток дозволило встановити особливості прояву спеціальних фізичних здібностей гравців різного амплуа.

**Висновки.** 1) Визначення ігрових амплуа у волейболі повинно базуватись з урахуванням індивідуальних особливостей гравців шляхом формування власного «стилю гри» з високим рівнем появу фізичних здібностей та техніко-тактичної підготовленості. 2) За результатами педагогічного тестування кваліфікованих гравців, що грають у нападі встановлено, що «діагональні» гравці мають кращі показники прояву спеціальних фізичних здібностей.

### **Література:**

1. Багметова М.Х. Основные направления при создании модели выбора амплуа на начальном этапе обучения волейболу / М.Х. Бегметова, А.В. Деманов, Н.П. Ленська // *Вестник АГТУ*. Астахань, 2007. С. 111–112.



2. Гераськин А.А. Опыт формирования основ индивидуального стиля деятельности у нападающих волейболистов / А.А. Гераськин, Л.М. Иванова, Е.Г. Бабушкин // Омский научный вестник. Омск, 2015. С. 191-194.
3. Горчанюк Ю.А. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів / Ю.А. Горчанюк, В.А. Горчанюк, А.О. Козирко // *Сборник статей X международной научной конференции: «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях»*. Т. 2. Белгород–Харьков–Красноярск; ХГАФК, 2014. С. 18–23.
4. Ивойлов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К. Волейбол (Техника, тактика, тренировка) Минск: Вышш. школа, 1991. 144 с.
5. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа / Ф.А. Иорданская // *Вестник спортивной науки*. Омск, 2018. С. 34–44.
6. Кубанов И. А. Особенности игровых амплуа волейболистов / И.А. Кубанов // *Проблемы современного педагогического образования*. Ялта, 2016. С. 208-214.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.Н. Волейбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
8. Міщук Д.М. Особливості психологічних функцій нападників у волейболі / М.Д. Міщук // *Теорія та методика фізичного виховання та спорту*. К., 2012. № 3. С. 87–91.
9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. К. «Олимпийская литература», 2018. 570 с.
10. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта / О.П. Топышев: автореф. дисс... на соиск. уч. ст. д-ра наук. М, 1989. 16 с.
11. Швай О. Особливості фізичної підготовки волейболістів різних ігрових амплуа / О. Швай, Ю. Цюпак, Л. Гнітецький // *Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст.* Львів, 2016. С. 114-117.

## ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ В УМОВАХ ВТОМИ

*О.О. Виноградова, Г.О. Лопатенко*  
Київський університет імені Бориса Грінченка,  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** Проблемними питаннями техніки виконання спортивної ходьби і впливом надмірних навантажень на організм у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів тривалий час опікуються закордонні і вітчизняні спеціалісти, вивчаючи особливості стилів та їх вплив на швидкість пересування. Так, згідно з результатами дослідження, показано, що найшвидші атлети були більш технічними, ніж ті, що були менш швидкими [4]. Відомо, що у спортсменів високої кваліфікації підсумовування навантажень припускає довгу тренувальну серію, відповідно, загальний час, коли висококваліфіковані спортсмени знаходяться в фазі суперкомпенсації відносно невеликий, а періоди, під час яких вони не повністю відновлюються, відносно тривалі [3].

Визначено, що висока «ціна адаптації» не обов'язкова при оптимально побудованому тренувальному процесі на кожному етапі підготовки спортсмена, обліку позатренувальних і позазмагальних чинників, наявності медико-біологічного забезпечення і фарм-підтримки без порушень правил WADA (World Anti-doping Agency), професійної психологічної підтримки [2].

Відповідність тренувального навантаження функціональному стану спортсмена дозволить зменшити певні ризики, пов'язані з високою інтенсивністю і тривалістю навантажень [1]. Показано, що найшвидші атлети у спортивній ходьбі більш економічні та результативні. Коротший час фази польоту в ходьбі пов'язаний з ефективною економічною технікою спортивної ходьби. Тренери завжди знаходяться у пошуку оптимальної техніки, яка змінюється при настанні втоми, це потребує застосування спеціальних вправ для навчання спортсменів. Показано, що під час змагань, слід уникати зміни технічного стилю, за рахунок збільшення часу польоту, оскільки це може не тільки погіршити економічність зусиль, але і призвести до дискваліфікації [4]. Рада IAAF (World Athletics Award) прийняла рішення (березень 2019, Доха),

щодо впровадження технології RW ECS (Race Walking Electronic Control System) для надання допомоги суддям у виявленні спортсменів, які втратили контакт з дорожнім покриттям. Завершуються випробування по введенню і розповсюдженню чіпів в устілки спортивного взуття спортсменів, які змагаються у спортивній ходьбі. Представлені положення визначають *актуальність дослідження*.

**Мета дослідження.** Розробити і експериментально перевірити методику формування стійкої техніки виконання спортивної ходьби в умовах втоми.

**Завдання дослідження.** Дослідити можливості застосування спеціально розроблених вправ для створення передумови формування навички стабільності техніки під час розвитку втоми.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет; експеримент; відеозйомка і фотоаналіз; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведено експериментальне дослідження, що дозволило продемонструвати можливість ефективного формування стійкої техніки виконання спортивної ходьби за допомогою застосування запропонованої методики.

В дослідженні взяли участь 10 спортсменів різної спортивної кваліфікації, які впродовж трьох тижнів підготовчого періоду виконували спеціальні заняття технічної спрямованості (10 занять, через день). В запропоновану методику ввійшли 5 спеціально розроблених вправ для удосконалення техніки спортивної ходьби. Дослідження показали, що застосування спеціально розроблених вправ, що виконуються в стандартній послідовності, допомагає формувати м'язове почуття, яке можна позначити як «реактивну відповідь дорожнього покриття». Атлети навчалися формувати сім послідовних відчуттів: 1 – звільнення ланок тіла; 2 – інерція вільного ходу; 3 – повнота, наповненість опорної ноги; 4 -порожнеча в вільній від опори нозі; 5 – таз – стегно, потяг тіла вперед; 6 – стегно – коліно – стопа, передня частина стопи; 7 – реактивна відповідь дорожнього покриття.

Показано, що цілеспрямоване використання спеціальних вправ з аналізом суб'єктивних сприйнятів, створюють умови активізації у спортсмена спеціалізованих відчуттів основних елементів спортивної техніки. Після застосування спеціальних вправ, методом відеозйомки (відеокамерою «Sony HDR-PJ50E» зі швидкістю 50 кадрів в секунду) і фотоаналізу отримано позитивні результати: підвищення швидкості, яке обумовлено збільшенням довжини кроку – 1,14 м ( $S = 0,04$ ), щодо вихідного – 1,09 м ( $S = 0,03$ ) ( $p < 0,01$ ). Збільшення довжини кроку у спортсменів відбувалося за рахунок довжини «заднього» кроку ( $= 0,43$  м;  $S = 0,02$ ) при статистично достовірних відмінностях з вихідними показниками.

**Висновки.** Дослідження показали, що застосування спеціально розроблених вправ протягом трьох тижнів, що виконуються в стандартній послідовності, створюють передумови для формування м'язового відчуття «пружності дорожнього покриття» в місцях тренування і змагань як навички. Це призводило до достовірного підвищення швидкості ходьби, яке відбувалося за рахунок збільшення довжини кроку після застосування спеціально розробленого комплексу вправ. При цьому не відзначалося підвищення частоти кроків у атлетів, збільшення довжини кроку відбувалося за рахунок довжини «заднього» кроку, як результат застосування комплексу спеціальних вправ.

Запропонований підхід створює передумови для формування рухового складу навички точності положення тіла, розвитку відчуттів інерції вільного ходу, звільнення від зайвих ступенів свободи в ланках тіла з урахуванням функціонального стану спортсмена.

Надалі планується розробка і застосування запропонованих спеціальних вправ в умовах інтенсифікації процесу підготовки для вдосконалення техніки спортивної ходьби та ефективності збереження технічних можливостей спортсменів при настанні втоми. Отримані дані дають важливі критерії для формування більш стійкої техніки при розвитку втоми на основі цілеспрямованого вдосконалення спеціальних відчуттів спортсменів.

**Література:**

1. Платонов В.Н. Система подготовки 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.
2. Astrand P., Rodahl K. Textbook of work physiology: Physiological bases of exercise. - New York - St. Louis: McGraw-Hill, 1986. 682 p.
3. Gomez-Ezeiza J, Torres-Unda J, Tam N, Irazusta J, Granados C, Santos-Concejero J. Race walking gait and its influence on race walking economy in world-class race walkers. J Sports Sci. 2018 Oct;36(19):2235-2241. doi: 10.1080/02640414.2018.1449086. Epub 2018 Mar 6.
4. Vinogradova O.A., Sovenko S.P. Improving technical fitness of race walkers on the basis of special exercises to focus on key parameters of movements. *Pedagogy of Physical Culture and Sports (Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports)*: DOI <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0208>

## **МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ ТАНЦІВ 6-7 РОКІВ**

*I.С. Гончаренко, С.М. Воропай*  
факультету фізичного виховання, ЦДПУ ім. В.Винниченка,  
м. Кропивницький, Україна

**Актуальність.** Високі досягнення в сучасних спортивно-бальних танцях неможливі без об'єктивного контролю функціонального стану організму спортсмена, без урахування фізіологічних закономірностей і механізмів управління руховими діями. Останнім часом велика увага приділяється вивченню фізіологічних основ регуляції рухових дій у спортсменів [2, с. 48].

Спортивний бальний танець - це парний вид спорту, який вимагає вміння взаємодіяти в парі. З точки зору біомеханіки – це дві субодиноці із загальним центром тяжіння, які для досягнення гармонії повинні рухатися як єдине ціле. Партнерам необхідно здійснювати координацію рухів не тільки власного тіла, а й координувати свої рухи у парі. При цьому взаємодія може бути як позитивним, так і негативним [1, с. 34].

Актуальним залишається дослідження вдосконалення координаційних здібностей, нервово м'язової системи, вегетативного забезпечення спортсменів спортивно-бальних танців залежності від статі, спортивної спеціалізації та кваліфікації. Досить мало вивчені різні аспекти розвитку координаційних здібностей в шкільному та дошкільному віці. Зокрема, розроблялися методики розвитку координації рухів у дошкільнят за допомогою вправ на різних пристроях і тренажерах. Проте, не зустрічається роботи, присвячені розвитку координаційних здібностей дошкільнят за допомогою спортивних бальних танців [5, с. 24].

На сьогоднішній день існує невелика кількість робіт, автори яких досліджують особливості спортивно-бальних танців як феномену культури і мистецтва. Нажаль, майже відсутні наукові дослідження, в яких спортивно-бальні танці розглядаються у зв'язку з фізичним удосконалення дітей дошкільного віку [3, с. 7].

Таким чином, існує необхідність у науковому обґрунтуванні методики розвитку координаційних здібностей юних спортсменів із застосуванням спортивно-бальних танців, які мають широкий спектр рухових можливостей.

**Мета дослідження** – розробити і експериментально перевірити методику вдосконалення координаційних здібностей у юних спортсменів спортивно-бальних танців на етапі початкової підготовки.

**Завдання:** 1) проаналізувати зміст і сутність координаційних здібностей юних спортсменів спортивно-бальних танців; 2) визначити основні прояви координаційних здібностей юних спортсменів спортивно-бальних танців; 3) розробити та експериментально перевірити методику вдосконалення координаційних здібностей у юних спортсменів спортивно-бальних танців.

**Методи дослідження:** 1) *Теоретичні* – аналіз та систематизація даних наукової літератури, матеріалів з предмету дослідження, що дали можливість визначити чітку мету, предмет, об'єкт, завдання і гіпотезу дослідження; систематизація та узагальнення теоретичних і емпіричних даних з метою дослідження сутності, структури і змісту координаційних здібностей юних

спортсменів спортивно-бальних танців на етапі початкової підготовки; 2) *Емпіричні* – безпосереднє педагогічне спостереження за юними спортсменами під час їх діяльності у різних формах спортивно-бальних танців, педагогічний експеримент для перевірки стану фізичної готовності юних спортсменів спортивно-бальних танців; 3) *Статистичні* – кількісне та якісне опрацювання результатів, для узагальнення й одержання даних, які підтвердили ефективний розвиток координаційних здібностей юних спортсменів спортивно-бальних танців на етапі початкової підготовки.

Рівень прояву координаційних здібностей свідчить про стан фізіологічних систем організму дітей 6-7 років, його опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, нервової і дихальних систем. Тому всі координаційні системи в спортсмена мають розвиватись не в збиток інших систем. Взаємодія координаційних систем зображена в їх впливі одна на одну під час виконання складно-координаційного руху. Здатність спортсмена контролювати і визначати яку кількість зусиль треба витратити для виконання певної рухової дії, як змінити темп і ритм дії – засвідчують про рівень розвитку спритності. Але цей показник «спритність» залежить від інших координаційних здібностей – рухливість, пластичність, ритмічність тощо. Система загальнорозвиваючих і спеціальних вправ має спрямовуватись на підвищення декількох основних рухових координацій і декількох супутніх. Чим різноманітніші засоби які застосовують для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей, тим більшого розвитку їх можна досягти.

Тому великого значення набуває моделювання дій і ситуацій, визначення загального алгоритму їх виконання. За допомогою спеціальних вправ під час регулярних занять зменшується період вирішення рухових завдань в умовах вибору і дефіциту часу, збільшується швидкість реакції, забезпечується синхронність виконання вправ у взаємодії з партнером [4, с. 123].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для розвитку координаційних здібностей спортсменів спортивно-бальних танців 6-7 років в процесі занять ми застосовували методіку, засновану на використанні

елементів спортивно-бальних танців в комплексі з традиційними засобами фізичної культури, які включені в програму початкової підготовки спортсмена спортивно-бальних танців. При виконанні вправ і танцювальними рухами ми застосовували ігровий і змагальний методи. Спортивно-бальні танці підбирались згідно вікових можливостей дітей та рівнем підготовки. Ефективність занять із застосуванням елементів спортивно-бальних танців, спрямованих на розвиток координаційних здібностей у дітей 6-7 років, повинна забезпечуватись за допомогою принципу фасцинації, що передбачає вербальний вплив педагога на учня; принципу творчої спрямованості занять; принципу систематичності і послідовності, що забезпечує освіту в розвитку здібностей; принципу прогресування і адаптаційно-адекватної граничності навантаження, враховуючи етапність і гетерохронію розвитку фізичних здібностей; принципу раціонального поєднання і розподілу в часі педагогічних впливів; принципу вікової адекватності дій; принципу пов'язаності впливів, заснованого на одночасному розвитку фізичних здібностей і формуванні рухових умінь. В ході тестування координаційних здібностей спортсменів спортивно-бальних танців 6-7 років нами визначено, що їх рівень покращився в середньому на 30%.

**Висновки.** Таким чином, фізичне вдосконалення координаційних здібностей – це тривалий і безперервний процес. Він обумовлений різними умовами функціонування організму спортсмена, що має особливості постійно змінюватись. Ця обставина потребує вимог до значного дослідження і пошуку ефективних вправ, шляхів раціонального розвитку рухових здібностей спортсмена. Необхідно ставити на меті розвивати і вдосконалювати координаційні здібності спортсменів, опираючись на їх єдність і взаємодію, яка особливо важлива для занять спортом, який в свою чергу ставить за мету зміцнення здоров'я людини.

### **Література:**

1. Богомолова Л.В. Духовно-оздоровлюючий аспект хореографії. Спортивні танці / Л.В. Богомолова: РГАФК, 2000. С. 34-36.



2. Кудря О.Н., Кирьянова М.А., Капилевич Л.В. Особенности периферической гемодинамики спортсменов при адаптации к нагрузкам различной направленности: *Бюллетень сибирской медицины*. 2012. С. 48-53.
3. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координации у школьников разного возраста: Автореф. дис...д-ра пед. наук / Л.Д. Назаренко. Москва, 2003. 42 с.
4. Некрасов Андрей Сергеевич. Методика развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных бальных танцев: Дис...канд. пед. наук / А.С. Некрасов. Белгород, 2006. 160 с.
5. Иванова И. Современные танцы и здоровье: материалы VI Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. Москва, 2002. С. 28-30.

## **ПРОБЛЕМА НАЯВНОСТІ**

### **КВАЛІФІКОВАНИХ ТРЕНЕРІВ-МЕНЕДЖЕРІВ**

*І.В. Грищенко; М.М. Приймак*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** У сучасному світі наразі популярними є заняття фізичною культурою та спортом. Тенденція розвитку фізично здорової людини розлетілася усім світом, але починають поставати певні проблеми, однією із них є наявність кваліфікованих тренерів-менеджерів. Ця проблема є актуальною на наш час оскільки багато спортивних комплексів потребують саме освічених професіоналів, навіть майстри спорту мають отримати обов'язкову вищу освіту. Також кваліфікований тренер – наше здоров'я та успіх. Він має знати всі тонкощі фізичних вправ, показання та протипоказання для їх виконання, правильно ставити програму за якої спортсмен зможе досягнути успіхів, організувати діяльність підопічних, так аби можна було їх згуртувати до спільної роботи.

Професійна майстерність тренера – це синтез його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей. А проявляється тренерська майстерність у неодноразовому досягненні спортивної мети найраціональнішим чином, гарантованому знаннями й інтуїцією.

**Мета дослідження:** є збільшити кількість кваліфікованих тренерів-менеджерів.

Спортивний тренер-він є своєрідним менеджером: керує тренуваннями спортсменів, готує їх до змагань. Саме спортивний тренер приводить спортсмена на вищу сходинку п'єдесталу пошани. Основні завдання тренера: вивчити та максимально використовувати індивідуальні фізичні та психологічні ресурси спортсмена; грамотно розподілити навантаження, інтенсивність і режим тренувань, щоб спортсмен встигав відновитися до вирішального старту; підібрати найбільш ефективні засоби і методи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки для досягнення кращих результатів; слідкувати за станом здоров'я спортсмена, підтримувати емоційно і настроювати на перемогу.

**Завдання дослідження:** є показати, що некваліфікований та неосвічений тренер – гірше отрути. Тренер бере цілковиту відповідальність за своїх спортсменів, їх здоров'я та успіх, звісно спортсмен також повинен працювати над собою. Проте не правильно задана програма тренувань, невраховані хвороби спортсмена, знехтування наявності обов'язкової медичної довідки може призвести до дуже негативних наслідків

Особисті дані тренера повинні бути такими: 1) Здорове честолюбство, бажання досягти результатів, виховати чемпіона; 2) Терпіння - тренувальний процес вимагає довгих років підготовки; 3) Цілеспрямованість і самоконтроль для об'єктивної оцінки своїх успіхів і промахів; 4) Готовність підвищувати кваліфікацію, самоудосконалюватися; 5) Справедливість (особливо при роботі з дітьми).

**Методи та організація дослідження.** Головні методи дослідження моєї роботи це метод аналізу, бесіди та спостереження. В моєму житті були випадки коли я їздила на змагання з баскетболу та спостерігала неосвіченість вчителя спортивної школи, команда була слабкою, правила гри видно що вчитель не знав.

Метод бесіди був мною використаний із людьми, які бували у непрофесійних тренерів і розповідали, що неправильно підібрана методика в яких були протипоказані вправи призвели до болів у шийному відділі. Або навпаки, розповідали професіоналізм тренерів, коли тренер підходив до експертів аби дізнатися потрібні біомеханічні показники для покращення техніки виконання певної фізичної вправи.

Проаналізувавши отримані дані, я зробила висновки, що в Україні наявність кваліфікованого тренера є досить великою розкішшю, такі люди на вагу золота.

Розглянемо основні *складові тренерської майстерності*.

Блок професійних знань і навичок включає в себе загальнотеоретичну базову підготовку і спеціальну теоретичну підготовку.

До *загальнотеоретичної підготовки* відноситься комплекс дисциплін, які формують світоглядний рівень фахівця, включаючи знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей.

*Спеціальну теоретичну підготовленість* забезпечують знання з історії, теорії, методики, організації і педагогіки спорту, глибокі знання систем підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного результату. Тренер мусить не лише теоретично засвоїти і постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, але й навчатися використовувати їх у конкретних умовах для виконання конкретних завдань, тобто сформувати на теоретичній базі арсенал навичок і умінь. Ґрунтовні знання техніки і тактики обраного виду спорту, методів і засобів розвитку фізичних якостей, у поєднанні з

педагогічними і організаторськими навичками характеризують рівень підготовленості тренера.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні я визначила основні недоліки тренерів, їх неосвіченості за допомогою методі спостереження, бесіди та аналізу. Також я розглянула складові тренерської майстерності, та надала особисті дані тренер, якими бажано аби володів тренер.

Мої рекомендації щодо збільшення кваліфікованих тренерів: 1) Обирати тих людей, які закінчили ВНЗ. 2) Обирати тих людей, які мають спортивне звання. 3) Обирати тих людей, які мають досвід проведення тренувань. 4) Обирати тих людей, які совісно виконують поставлені завдання.

**Висновки.** Кваліфікований тренер- менеджер – дуже відповідальна, в певній мірі творча та морально складна робота, що потребує стійких нервів та холодний підхід до будь-яких стресових ситуацій. Важливість саме кваліфікованої людини на цій посаді велика, адже від неї залежить те який приклад вона надасть своїм підопічним, також успіх, здоров'я, самореалізація спортсменів у житті.

#### **Література:**

1. URL : <https://i.factor.ua/ukr/journals/bb/2016/june/issue-24/article-19097.html>
2. URL : <http://profi.ua/prof/view/32/>
3. URL : <https://rowingschool.com.ua/novosti/269-posadovi-obovyazky-trenera-vykladacha-ta-insha-korysna-informatsiya-dlya-vykhovantsiv-dyussh-i-yikh-batkiv>
4. URL : <https://studfile.net/preview/5538332/page:3/>

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФЕХТУВАННЯМ НА ПОЧАТКОВОМУ РІВНІ**

*О.Д. Джорджевич; В.В. Чухловіна*  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту;  
м. Дніпро, Україна

**Актуальність.** Сьогодні ми спостерігаємо, що спорт вищих досягнень та масовий спорт зазнають реформ та розвитку. Важливу роль у цьому процесі

відіграє історичний фактор, що стосується безпосередньо країн колишнього Радянського Союзу [1].

Для досягнення результатів на високому рівні психологічна підготовленість спортсмена має вагому значущість. На особистісному рівні атлета виділяють наступні риси: стійкість особистості, рівень саморегуляції, цінність, мотиваційну готовність [5-6].

Рівень мотивації у системі ціннісних орієнтацій – це один з найбільш важливих аспектів у внутрішньому налаштуванні спортсмена. Мотивація як фундаментальна складова самореалізації у сфері спорту, прямо залежить від виду діяльності та етапу підготовки [4].

Розгляд та вивчення цієї теми актуальні для їх практичного застосування у майбутньому, оскільки це дозволить ефективно оптимізувати спортивну діяльність спортсменів.

**Мета дослідження.** Аналізувати наукову інформацію, пов'язану з проблемою мотивації у спорті на прикладі фехтування та перспективи її формування у спортсменів на початковому рівні занять.

**Завдання дослідження.** Дана робота передбачає наступні завдання: проаналізувати актуальну інформацію щодо мотивації спортсменів; сформувані основні аспекти мотивації для їх подальшого практичного застосування; сформувані перспективи подальших досліджень.

**Методи та організація дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних методичної та наукової літератури, моніторинг останніх досліджень, аналіз документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження. Сформовано проблему та подано шляхи її розв'язання. Надано квінтесенцію наукових даних щодо мотивації у спорті вищих досягнень та масовому спорті.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основу мотивації у масовому спорті, у фізичній культурі складає прагнення до рухової активності. Якщо ж говорити про спорт вищих досягнень, тут мотивація пов'язана із надпотужними психічним напруженням спортсмена, що викликане різницею

між видом діяльності у спорті та можливостями спортсмена і покликана на їх усунути. Важливим аспектом є те, що у спорті вищих досягнень людина не уникає цієї напруги, натомість бачить у ній позитивну рису змагального процесу і навіть отримує задоволення. Проте, тут наявний і негативний аспект. У випадку ігнорування природних ресурсів організму у прагненні до перемоги, виникає ризик для здоров'я і життя атлета. «Перегорання» може стати небажаним результатом надмірної мотивації. Підвищений запал може бути як стимулом для спортсмена, так і викликати хвилювання та напругу. Отож, постає завдання віднайти оптимальний рівень мотивації [1-2].

За С. Рубінштейном, мотивація повинна визначатися не стільки фізіологічною реакцією, скільки психологічною, що пов'язана із усвідомлення стимулу і надання йому певного чіткого значення. Тільки у такому випадку у людини з'явиться бажання та чітке розуміння реальної необхідності певним чином реагувати на стимул [5]. Тобто, стимул викликає дію опосередковано, а саме через мотив. Також, варто виділити наукові роботи Б. Б. Шаповалова, який розглянув вивчення формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді на базі написання кандидатської дисертації. Автор з'ясував, що ефективність формування мотивації досягнення успіху залежить від наступних чинників: розвиток вміння планувати спортивну діяльність, розвиток вміння адекватно проявляти свої емоційні стани, формування вміння ставити мету, вміння керувати своїми емоціями взагалі, формування передових мотивів спортивної діяльності [4-5].

Варто зазначити, що мотивація являє собою не лише мотив, а й ситуативні фактори, наприклад, вплив інших людей. Інтенсивність актуальної мотивації залежить від сили мотиву та інтенсивності ситуативних детермінант мотивації [2]. Цікаво, що мотивацію можна розподілити на дві групи – позитивну, що представляє осіб, мотивованих на досягнення успіху та негативну, коли спортсмени зорієнтовані на уникнення невдач. Атлетів, які відносяться до першої групи характеризує чітко поставлена перед собою в певній діяльності мета, досягнення якої розглядається ними як успіх.

Очікування успіху, за твердженням вчених, у таких людей проявляється на когнітивному рівні. Саме тому вони активно шукають таку діяльність, де активно себе реалізують, очікують схвалення за свої дії у напрямку мети та отримують позитивні яскраві емоції від процесу. Під час занять улюбленою справою у таких людей спостерігається високий рівень мобілізації своїх природних ресурсів та надзвичайна концентрація уваги на досягненні поставленої ними мети. Спортсменів, що відносяться до другої групи, акцент уваги здійснюється на уникнення невдачі, а не на перемогу, що породжує у неї думки, спрямовані до цієї мети. Результатом такого типу мотивації є страх критики, обмеженість повноцінного прояву природних ресурсів та набутих навичок, властивих певному виду спорту, невіра у можливість власного успіху [6].

М.Ш. Магомед-Емінов висловлює думку про існування певних механізмів мотивації, що регулюють та контролюють реалізацію наміри: самоінструкції, контроль ситуації, емоційні впливи, контроль розподілу часу, раціональні стратегії. У цьому випробуванні з мотивом прагнення до успіху використовують різні способи самоконтролю.

Результати проведених досліджень серед висококваліфікованих спортсменів дали наступні результати. У успішних спортсменів рівень мотивації, яка спрямована на успіх, завжди приблизно на 50% вище спрямованості уникнення невдач. У випадку зниження даного співвідношення можна стверджувати, що спортсмен думає про завершення кар'єри або обмірковує більш вигідну пропозицію про перехід до іншої команди чи клубу, тобто система його цінностей змінилась не на користь спорту. Вольовий аспект при формуванні мотивації також є важливим компонентом. До цього поняття науковці відносять: вольові прояви при м'язових напругах, при напрузі уваги, подолання почуття болю та стомлення, дотримання необхідного режиму харчування та розпорядку дня, подолання відчуття небезпеки тощо. Вольові якості включають самоволодіння, завзятість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, відповідальність та інші.

Згідно Програми ДЮСШ (2014р) у фехтуванні було змінено вікові межі у етапах багаторічної підготовки. Таким чином, рекомендований початок занять уже з 6-9 років [3]. Це вказує на актуальність науково–практичного завдання щодо формування мотиваційної діяльності дітей 6-9 років, які розпочали свою діяльність у секціях фехтування. У цьому ж документі викладено, що етап початкової підготовки охоплює перші два-три роки занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання ліквідації недоліків фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей та передбачає вивчення основ тактики і техніки фехтування. Провідним є різностороння технічна та фізична підготовка, що являє собою міцний фундамент для спеціальної глибинної підготовки у майбутньому. На цьому етапі заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що підтримує позитивний емоційний стан та дозволяє ефективно уникнути монотонності при вивченні спеціальних фехтувальних технічних прийомів [3].

**Висновки.** Мотивації досягнення успіху і уникнення невдач є важливими і відносно незалежними видами людської мотивації, вони багато в чому визначають спрямованість особистості і поведінку людини. Проведені узагальнення дають підстави стверджувати, що наукові дослідження щодо формування мотиваційного компоненту спортсменів на початковому етапі у багаторічній підготовці у спортивних єдиноборствах та зокрема фехтуванні відсутні. Зазначені базисні компоненти дослідження перебувають в межах об'єктної частини дослідження, що може бути визначена загалом психологічною підготовкою спортсменів у спортивних єдиноборствах чи фехтуванні на різних етапах багаторічного удосконалення. Отож предметом для зазначеного дослідження варто вважати формування мотивації спортсменів на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

### **Література:**

1. Пуні А.Ц. Нариси психології спорту: навчально-методичний посібник для вузів / А.Ц. Пуні. М.: Фізкультура і спорт, 1959. 308 с.



2. Мельников М.В. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури / М.В. Мельников. М.: Фізкультура і спорт, 1987. 336 с.
3. Фехтування: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2014. 50 с.
4. Станбулова Н.В. Психологія спортивної кар'єри: підручник для інститутів фізичної культури. / Н.В. Станбулова. М.: 2005. 63 с.
5. Уейнберг Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури: підручник для вузів / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. Київ: Олімпійська література, 2001. 335 с.
6. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів вищ. пед. навч закладів. / Гогун Є.М., Мартьянов Б.П. М.: Видавничий центр «Академія», 2002. 228 с.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ОЦІНКИ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ**

*О.Л. Довганінець; І.М. Кірна, Г.Г. Саава; Г.В. Коробейніков*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку спорту спортивні єдиноборства характеризуються високим рівнем силових показників, складними проявами координаційних здібностей, напруженням тактичної боротьби, психологічною та емоційною напругою. Ураховуючи, що структура спортивної діяльності у спортивних єдиноборств передбачає елементи прояву психофізіологічних функцій, психомоторні та когнітивні компоненти, актуальним є вивчення психофізіологічних станів у спорті [7].

Аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що загальні питання вивчення психофізіологічних функцій у спорті розглядали у своїх дослідженнях Г.В. Коробейніков та інш. [7], І.В. Кулініч [8] та І.Глазирін [2] у практиці

спортивних ігор, В.Ю. Дрожжин [4] у сучасному п'ятиборстві, Д.П. Запольський [6] у дзюдо.

Серед психофізіологічних функцій найбільш суттєвими, що впливають на спортивний результат у спорті, а саме здійснення тактичних дій [9], є психомоторні, когнітивні та психічні компоненти [5].

Роль когнітивних здібностей є однією із провідних у спортивних єдиноборствах, що заключається у передбаченні та аналізі змагальних ситуацій, які виникають як на «татамі» (килімі, ринзі...), так і за його межами. Питанням розвитку когнітивних функцій спортсменів у спортивних єдиноборствах приділяли увагу дослідники в різні роки О.Б. Заповітряна, 2015 [5]; В.В. Аксютін, 2016 [1] та ін.

За останні роки темі когнітивних здібностей у спортивних єдиноборствах приділялась значна увага, але поза увагою дослідників у питаннях розвитку когнітивних функцій спортсменів залишаються рукопашний бій та тайський бокс, що особливо актуально в умовах відсутності уніфікованих форм контролю когнітивних здібностей у спортивних єдиноборствах.

**Мета дослідження** - систематизувати дані наукової літератури щодо змісту когнітивних здібностей у спортивних єдиноборствах та підходів до їх оцінки.

**Завдання дослідження:** 1) За даними науково-методичної літератури та передового практичного досвіду узагальнити поняття когнітивних здібностей у спортивних єдиноборствах; 2) Проаналізувати підходи до контролю та оцінки когнітивних здібностей спортсменів у спортивних єдиноборствах за даними науково-методичної літератури.

**Методи дослідження:** використовувалась група теоретичних методів дослідження аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, практичного досвіду фахівців, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В результаті аналізу науково-методичної літератури було з'ясовано, що когнітивні здібності являють собою розвиток розумових процесів всіх видів, таких як пам'ять,

рішення завдань, формування понять, сприйняття, логіка та уява [10]. Інтелектуальні (когнітивні) здібності в ударних видах єдиноборств впливають на успішність у різних видах підготовки: фізичній, психологічній, теоретичній, тактико-технічній. Важливими видами когнітивних здібностей є просторові, тілесно-кінестетичні, логіко-математичні та внутрішньо особистісні [3].

Психофізіологічний стан належить до складових частин загального функціонального стану організму спортсмена. Психофізіологічний стан об'єднує психічні реакції, які можуть виникати у спортсмена в умовах тренувальної діяльності та змаганнях, та стан фізіологічних систем, які забезпечують виконання спортивної діяльності [7]. Показники когнітивних функцій характеризують швидкість та якість переробки інформації, а також продуктивність розумової діяльності [7]. Для вільної боротьби ці ознаки є важливими, оскільки спортсмени досить швидко й якісно повинні оцінити ситуацію, проаналізувати її, відібрати відповідний атаквальний стиль, який є найефективнішим у відповідній ситуації [7].

Для комплексної оцінки психофізіологічного стану борців вільного стилю застосовували метод аналізу латентних періодів простої та складної зорово-моторної реакції за допомогою спеціальної комп'ютерної методики «Діагност-1», яка є авторською розробкою М.В. Макаренка та В.С. Лизогуба [11].

В структурі аналізу психофізіологічних показників борців високого класу О.Б. Заповітряною [5] запропоновано використовувати комп'ютерну психодинамічну систему «Мультипсихометр-0,5», до програми тестування спортсменів включалося Тест «Перцептивна швидкість», «Латентний період складної зорово-моторної реакції», які дозволили автору вперше виявити між борцями високої кваліфікації різних вікових груп в проявах когнітивних характеристик сприйняття та переробки зорової інформації, розбіжності за показниками: ефективності та швидкості зорового сприйняття, балансу нервових процесів, продуктивності [5].

У своїх дослідженнях В.В. Аксютін [1] резерви росту спортивної майстерності вбачає у врахуванні психофізіологічних показників під час

визначенні стилю ведення поєдинку в боксі [1]. В структурі психофізіологічних функцій особлива увага зверталась на вивчення когнітивних здібностей спортсменів у боксі. Також автором проведено тестування боксерів за наступними методиками: Методика Люшера, методика «Витривалість (сила) нервової системи», методика «Реакція на рухомий об'єкт», методика «Встановлення закономірностей», методика «Сенсомоторна реакція» [1].

Автором В.В. Аксютін [1] отримані інформативні показники психофізіологічних функцій спортсменів при визначенні стилю ведення поєдинку; досліджено особливості взаємозв'язку стилю ведення поєдинку та психофізіологічних характеристик боксерів [1].

**Висновки.** Вченими приділяється досить багато уваги у вивченні когнітивних здібностей різних видів спорту та сфер людської діяльності. Натомість проведений аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати обмежену кількість інформації щодо значущості когнітивних функцій у спортсменів у рукопашному бої та тайському боксі та не дозволяє імплементувати існуючі підходи у видах боротьби та боксі у зв'язку з наявною специфікою тренувальної та змагальної діяльності. Перспективний напрямок наукових досліджень ми вбачаємо у вивченні розвитку когнітивних здібностей у спортсменів рукопашного бою та тайського боксу для визначення резервів розвитку ефективності тренувального процесу.

### **Література:**

1. Аксютин В.В. Влияние психофизиологических характеристик боксеров на стиль ведения поединка : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / Виктор Владимирович Аксютин ; МОНУ, НУФВСУ. Киев, 2016. 218 с.
2. Глазирін І.Д. Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів / І.Д. Глазирін, Б.О. Артеменко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 6. С. 25-29.

3. Дишель О.В. Интеллектуальні здібності спортсменів-підлітків як фактор успіху в ударних видах єдиноборств / О. В. Дишель // *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 60-64
4. Дрожжин В.Ю. Психофізіологічні функції кваліфікованих та юних п'ятиборців у різні роки підготовки / В.Ю. Дрожжин, М.О. Хатіпов // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 425–412.
5. Заповітряна О.Б. Вікові особливості психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Олена Борисівна Заповітряна ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2015. 196 с.
6. Запольский Д.П. Діагностика психофізіологічних функцій дзюдоїстів різних вагових категорій / Д.П. Запольский // *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 2. С. 51-53.
7. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті монографія / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
8. Кулініч І. Факторна структура психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту // *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2006. № 3. С. 32-35.
9. Міщук Д.М. Залежність когнітивних характеристик від функціональної рухливості нервових процесів у волейболістів високої кваліфікації / Д.М. Міщук, Н.А. Дакал // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(4). С. 128-130.
10. Piaget, J. *The Psychology of Intelligence*. – London: Routledge and Kegan Paul, 1951. Пиаже, Жан. Психология интеллекта. Перевод: А.М.Пятигорский.

СПб., 2003. // *Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий*.  
20.10.2010. URL:<https://gtmarket.ru/laboratory/basis/3252>

11. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей : дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Ю.А. Радченко : НУФВСУ. Київ, 2011. 194 с.

## **ПІДВИЩЕННЯ АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

*Н.М. Крушинська, Я.Б. Тютюнник*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна

**Актуальність дослідження.** Рекорди світу в бігу на середні дистанції свідчать про те, що рівень підготовки спортсменів дуже високий. Сьогодні на дистанції 800 м світовим рекордсменом є Девід Рудіша (Кенія) – 1.40,91, а на 1500 м – Хішам Ель-Герруж (Марокко) – 3.26,00. Ці результати вищі за ті, які показують українські атлети. В Україні за останні двадцять років спортсмени, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, не мали значних успіхів. Винятком став виступ на чемпіонаті світу у Франції (2003 рік) Івана Гешка, який посів третє місце з результатом 3.33,17 та друге місце – на чемпіонаті світу в приміщенні (Угорщина, 2004 році) – 3.52,34, а в 2006 р на чемпіонаті світу в Росії став переможцем з результатом 3.42,08 [1, 3].

На сьогоднішній день виступи з бігу в чоловіків на 800 метрів серед нашої збірної України суттєво відрізняються від виступів представників інших країн. Востаннє спортсмени з України брали участь на Іграх Олімпіад на дистанції 800 м, ще в 2004 р (Афіни), І.Гешко завершив виступи в півфіналі 1:46,66. Зазначимо, що досліджуючи останній олімпійський цикл (2012–2016 рр.), ми виявили, що наші спортсмени демонстрували невисокі досягнення, а кращий результат за цей період серед українських спортсменів показав в 2013 році – Тарас Бібік – 1.46.20, що відповідає 81 місцю в світовому рейтингу

IAAF. Кращий результат 2016 року показав Роман Ярko –1.46.80 (124 місце в рейтингу IAAF), що не дозволило йому кваліфікуватися на Ігри XXXI Олімпіади, нагадаємо що норматив складав 1:46.00.

За даними Г.А. Осипенко – результат у кваліфікованих бігунів на дистанції 800 метрів на 70% залежить від анаеробних можливостей, а на 30% від аеробних можливостей. Результати досліджень останніх років показують, що сучасні підходи тренування пов'язані з збільшенням інтенсивності тренувань, тобто використання швидкісних вправ, а застосування вправ аеробного характеру розглядаються недостатньо. Але враховуючи, що різниця в результатах фінальних забігів міжнародних змагань на 800 м зазвичай становить не більше 2–3 секунд, що в відсотковому співвідношенні складає близько 2–4 %, а залежність результату від аеробних можливостей може складати до 30 %, тому на наш погляд, існує проблема вдосконалення аеробних можливостей спортсменів [4]. В зв'язку з вище зазначеним дана проблема є актуальною і потребує вирішення.

**Мета дослідження** – вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції в річному циклі підготовки шляхом підвищення їх аеробних можливостей.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань нами був використаний метод дослідження - аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та документальних джерел.

**Результати досліджень.** Відразу необхідно відзначити, що в результаті аналізу науково-методичної літератури, не було знайдено чіткого поняття «аеробні можливості». Натомість наводяться схожі за сенсом поняття, такі як:

*Аеробна працездатність* – це здатність організму тривалий час виробляти фізичну роботу при достатній кількості кисню, що надходить з внутрішнього середовища організму [5].

*Аеробні можливості* – це можливість людиною підтримувати тривалий час заданий темп роботи за допомогою споживання кисню. Аеробні можливості людини визначаються насамперед максимальним для нього швидкістю

споживання кисню. Чим вище МСК, тим більше абсолютна потужність максимального аеробного навантаження. Таким чином, чим вище МСК у спортсмена, тим більш високу швидкість він може підтримувати на дистанціях, що вимагають прояву витривалості.

При бігу виконується значна робота по вертикальному переміщенню маси тіла, отже, за інших рівних умов (однаковою швидкості пересування) чим більше вага спортсмена, тим більша робота здійснюється ним (споживання  $O_2$ ) [3]. Тому бігуни на довгі дистанції, як правило, мають відносно невелику вагу тіла (перш за все за рахунок мінімальної кількості жирової тканини і відносно невелику вагу кісткового скелета). Якщо у нетренованих чоловіків 18–25 років жирова тканина становить 15–17% ваги тіла, то у видатних стаєрів лише 6–7%, а в бігунів на середні дистанції 8–12% [2]. У легкоатлетичних видах спорту, максимальні аеробні можливості спортсмена правильніше оцінювати за відносним МСК.

*Максимальна аеробна ємність.* Найбільш широко для оцінки максимальної аеробної ємності використовується величина максимального кисневого боргу – найбільшого кисневого боргу, який виявляється після роботи граничної тривалості (від 1 до 3 хв). Це пояснюється тим, що найбільша частина надлишкової кількості кисню споживаного після роботи використовується для відновлення запасів АТФ, Крф і глікогену, які витрачалися в аеробних процесах за час роботи. Такі фактори, як високий рівень катехоламінів в крові, підвищена температура тіла і збільшення споживання кисню, часто скорочується серцем і дихальними м'язами, також можуть бути причиною підвищеної швидкості споживання кисню під час відновлення після важкої роботи. Тому лише є помірний зв'язок між величиною максимального боргу і максимальною аеробною ємністю.

Аеробний механізм ресинтезу АТФ забезпечує понад 90% АТФ організму. Це повільний механізм енергоутворення. Бо включає багато біохімічних перетворень. Біг на різні дистанції – це хороший приклад виконання різної за потужністю та тривалістю роботи, яка забезпечується різним внеском в її



виконання анаеробних та аеробних механізмів енергоутворення. Біг на 800 м складається на 70% з анаеробних можливостей, а 30% з аеробних можливостей, що також не мало важливо (рис. 1).

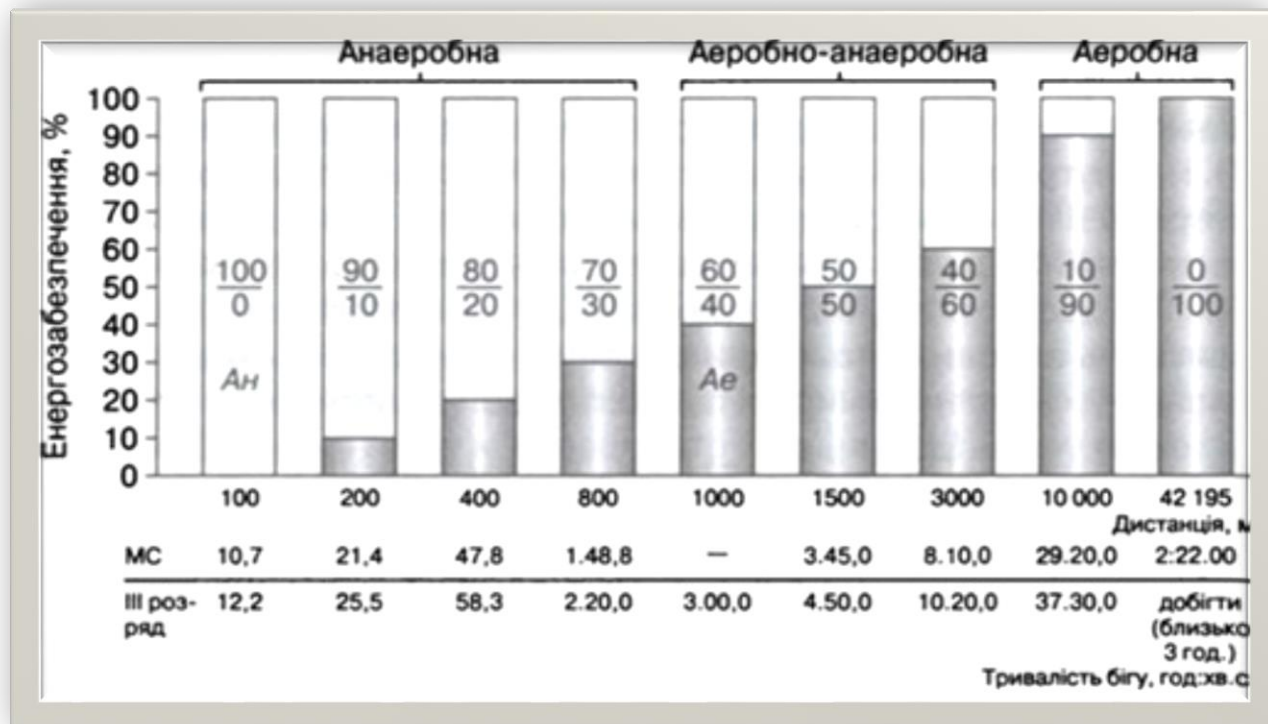


Рис. 1.1. Відносний енергетичний внесок анаеробних і аеробних механізмів енергоутворення у забезпечення бігу на різні дистанції [1, 3]

При цьому між інтенсивністю і тривалістю роботи існує зворотній зв'язок – чим інтенсивніше виконується робота, тим вона менш тривала. Тому зі збільшенням дистанції чи тривалості бігу збільшується частка аеробного механізму енергоутворення і зменшується анаеробного. Фізичні вправи під час виконання яких внесок анаеробного енергозабезпечення становить 70%, відносять до вправ анаеробного типу. Вправи, у виконанні яких енерговитрати 70% забезпечуються аеробним механізмом енергоутворення, відносять до вправ аеробного типу, а якщо вправи виконуються однаковою мірою з участю обох механізмів енергоутворення, то вони належать до змішаного анаеробно–аеробного типу.

**Висновки.** Залежність результату від аеробних можливостей у кваліфікованих спортсменів з бігу на 800 метрів може складати до 30%.

Основним показником, що характеризує аеробні можливості слід вважати МСК, а також фізичну працездатність спортсменів. В результаті узагальнення даних ми пропонуємо використовувати наступне формулювання поняття аеробні можливості – це можливість людини тривалий час виконувати роботу заданої інтенсивності за допомогою споживання кисню.

Найсприятливішими для розвитку аеробних можливостей є режими тренування в другій (ЧСС від 130 до 150 уд/хв<sup>-1</sup>) і третій зоні (ЧСС від 150 до 180 уд/хв<sup>-1</sup>).

Річний макроцикл складається з трьох періодів: підготовчого (29–32 тиж.), змагального (17–18 тиж.) і перехідного (3–4 тиж.), які в свою чергу складаються з ряду етапів. Протягом кожного періоду і етапу за допомогою відповідних методів і засобів тренування вирішуються різноманітні завдання.

Тривалість підготовки спортсменів в горах може коливатися в досить широких межах – від 2 до 4 і навіть 5 тижнів.

### **Література:**

1. Бобровник В.И. Технология оценки физического состояния квалифицированных спортсменов на этапе подготовки к высшим достижениям / В.И. Бобровник, Е.В. Криворученко // *Наука в олимп. спорте*. 2010. № 1, 2. С. 47–55.
2. Земцова. И.И. Спортивная физиология / И.И. Земцова. К.: Олимпийская література, 2010. С. 152–162.
3. Іващенко Л.Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л.Я. Іващенко, О.Л. Благий, Ю.О. Усачев. К.: Науковий світ, 2008. 197 с.
4. Коритко З. Вплив рослинних адаптогенів на працездатність та показники швидкісно–силової підготовки легкоатлетів–спринтерів / З. Коритко, С. Онищук, Н. Семенова // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту* / за заг. ред. Є. Приступи. Л., 2010. Вип. 14, т. 1. С. 146–152.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич. Вінниця, 2007. 274 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 8-10 РОКІВ ДО ЗМАГАНЬ З ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ**

*Н.В. Кущенко; В.А. Савенков*

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

**Актуальність.** Фігурне катання на ковзанах відноситься до складнокоордінаційних видів спорту. У ньому поєднуються елементи швидкісного бігу на ковзанах, художньої гімнастики, акробатики, хореографії [1]. Різномічне вдосконалення функцій центральної нервової системи при управлінні рухами, опорно-рухового апарату поєднується з удосконаленням систем кровообігу, дихання, підвищенням обміну речовин. Величини навантажень, що стимулюють функції різних систем, достатньо легко дозуються й управляються в процесі занять, що дозволяє використовувати фігурне катання на ковзанах як засіб фізичного виховання дітей з 4-5-річного віку [1].

Набір до групи початкової підготовки у ДЮСШ у більшості видах спорту починається з 10 років. У фігурному катанні діти мають можливість займатися спортом з 6 років та приймати участь у змаганнях в своїй віковій групі, де є чітка програма (перелік) елементів, які слід виконати на змаганнях. Рівень фізичної та технічної підготовленості спортсменів приблизно однаковий, проте перемогу на змаганнях здобувають саме більш психологічно підготовлені спортсмени. Все це дає змогу вважати роботу актуальною.

**Мета дослідження** – визначити основні складові принципи психофізичної підготовки фігуристів 8-10 років до змагальної діяльності.

**Завдання дослідження:** 1) Охарактеризувати зміст основних понять щодо особливостей психофізичної готовності юних спортсменів до вимог змагальних програм; 2) Розробити основні принципи та найбільш важливі

компоненти психофізичної підготовленості для підвищення спортивних результатів.

**Методи та організація дослідження:** Були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння, анкетування, узагальнення, спостереження, аналіз відео-матеріалів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз та узагальнення літературних джерел [2, 3], котрі присвячені проблемі психофізичної підготовленості, засвідчують, що фізична готовність - це такий рівень розвитку всіх систем організму, при якому щоденні навантаження не шкодять дитині, не викликають у неї надмірного напруження та перевтоми. Можна назвати це «запасом міцності» організму, адаптуванням, яке дозволяє дитині навіть при значному збільшенні навантажень відчувати себе добре.

У вітчизняній психології термін використовується переважно для позначення усвідомленої готовності особистості до оцінки ситуації та поведінки, обумовлених її попереднім досвідом.

Готовність до дії – стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, що забезпечують ефективне виконання певних дій. Стан готовності до дії визначається як з'єднання факторів, що характеризують різні рівні та сторони готовності (фізичну підготовленість, нейродинамічну забезпеченість дії, психологічну підготовленість). Залежно від умов виконання дії ведучою може стати одна з цих сторін готовності до дії, проте оптимальним буде саме їх взаємопоєднання [3].

Психологічна підготовка юних спортсменів проходить в умовах навчально-тренувального заняття, змагань, контрольних випробувань. вона передбачає в першу чергу виховання вольових якостей, формування особистості спортсмена, міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій та психологічних якостей [4].

Вольові якості вдосконалюються в процесі подолання труднощів об'єктивного та суб'єктивного характеру. Для того щоб їх подолати

використовуються незвичайні для юного спортсмена напруги вольового характеру.

Основними завданнями психологічної підготовки є прищеплення стійкого інтересу до занять спортом, формування установки на тренувальну діяльність. Основні методи психологічної підготовки однакові з методами виховної роботи: це бесіди, переконання, педагогічні навіювання, методи моделювання змагальних ситуацій. У тренувальних заняттях необхідно створювати ситуації, які передбачають подолання труднощів (ситуація подолання хвилювання, неприємних відчуттів, страху). Дотримання поступовості та обережності є при цьому необхідною умовою. У цих ситуаціях перед юними спортсменами, як правило, не ставиться завдання з прояву граничних мобілізаційних можливостей. Використання засобів і методів психологічної підготовки в навчально-тренувальних заняттях залежить від психологічних особливостей юного спортсмена та завдань даного заняття.

Так в підготовчій частині заняття необхідно використовувати вправи для розвитку уваги, сенсомоторики та вольових якостей.

В основній частині необхідно застосовувати вправи для вдосконалення різних психічних функцій і психологічних якостей, емоційної стійкості, здатності до самоконтролю. У заключній частині – вдосконалюється здатність до саморегуляції та нервово-психологічного відновлення.

Одним з важливих компонентів психологічної готовності фігуристів різної кваліфікації до змагань є самооцінка та самоконтроль.

Формування адекватності самооцінки та самоконтролю (що відповідають реальним можливостям спортсмена, дійсному рівню його підготовленості, об'єктивних результатів його діяльності), відпрацювання відповідних умінь та навичок самооцінки в умовах тренувань і змагань дозволяє спортсменам підвищувати ефективність управління діяльністю в умовах змагальної боротьби. Адекватна самооцінка є необхідною якістю спортивного характеру фігуриста, компонентом вищої спортивної майстерності, важливою «внутрішньою» умовою досягнення спортивного результату [4].

Дослідження результатів анкетування та аналіз стану спортсменів надали змогу зробити висновок щодо психофізичної підготовки спортсменів-фігуристів.

Було визначено, що мають успіхи у навчанні та здобувають перемогу, зокрема, саме ті, хто є гармонійно підготовленим. Тобто, будучи підготовленим ідеально фізично – це ще не ймовірність досягнення максимального результату, адже визначальним фактором є саме психічна підготовка, за рахунок якої спортсмен й зможе реалізувати свій потенціал повністю, не зважаючи на зовнішні фактори. Звісно, повна автоматизація дій, рано чи пізно, призведе до успішного виконання змагальних програм, проте не торкаючись психічної підготовки, у подальшому можуть та будуть виникати проблеми у підготовленості спортсмена, це й буде саме та відсутня “цеглинка” у піраміді підготовки спортсмена.

В Україні на сьогоднішній день фахівці досить мало приділяють уваги психічній підготовці, націлюючись саме на фізичну підготовленість. Фізична підготовка має бути першочерговою у системі тренувань, але, ще з дитячого віку тренери мають підкріплювати юних спортсменів впевненістю у собі, створюючи ситуації, які передбачають подолання труднощів та страхів, позитивно налаштовувати на заняття та змагальний процес.

В анкетуванні приймали участь спортсмени категорій: Intermediate, Pre-Bronze та Bronze зазначеного віку, та їх тренери.

Внаслідок аналізу анкетування маємо 80 % анкетованих, які отримують задоволення від процесу, хоча й відчувають хвилювання. Впевнені у собі та своїх силах, воліють проявити себе, адже сумлінно тренувалися – 50%. Інші 50% не впевнені у собі та власних силах, адже вважають, що не достатньо сумлінно тренувалися чи можуть розчарувати рідних/тренера своїм виступом.

У багатьох спостерігається зібраність та уважність, проте зберігається показники розсіяності та гіперактивності. Цікавим є те, що для дітей зазначеного віку не є характерним стан недостатнього збудження.

На думку спортсменів, результат змагань був би кращим саме при більшій кількості тренувань та впевненості у собі.

Дослідження вказує на досить високу фізичну підготовленість та загальне позитивне налаштування дітей, проте аби досягати більших висот, проявляти себе на максимум, слід використовувати у системі підготовки більше підвідних та змагальних вправ, заходи з відновлення та психологічної підготовки.

### **Література:**

1. Блинникова Г.Ю. Использование учебных вариаций в спортивно-технической подготовке по программе стандартных танцев / Г.Ю. Блинникова // *Спортивные танцы: бюллетень*. М. Май-июнь. № 4(12). 2000. 44 с.
2. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский // *Теория и практика физической культуры*. №8. 1991. С. 12-20.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1995. 159 с.
4. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009. 97 с.

## **СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК СФЕРА СПОРТУ ТА МИСТЕЦТВА**

*А.Р. Лавров; І.В. Фольварочний*

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

**Актуальність.** Спортивні танці відносять одночасно до сфери спорту та мистецтва у таких працях, як: «The Technique of Ballroom Dancing and Basic Principles», Guy Howard, new edition 2016 («Техніка бальних танців та основні принципи», Гай Говард, нове видання 2016 року) [3], він написав декілька книжок про технічні принципи у таких танцях як: повільний вальс, танго,

віденський вальс, фокстрот та квікстеп. А також «The Laird Technique of Latin Dancing», Walter Laird, seventh edition 2014 («Техніка Латино-американських танців», Волтер Леирд, сьоме видання 2014 року), сьому видання- останнє на даний момент [4], «Пересмотренная техника европейских танцев», Алекс Мур, 2002, (Переглянута техніка європейських танців », Алекс Мур, 2002) [5]. При цьому недостатньо висвітлено проблему психологічної взаємодії партнерів.

На сьогоднішній день спортивні танці розвиваються дуже стрімко, встановлені певні норми та правила, розроблена конкурсна система оцінювання результатів. Спортивно-бальний танець поєднує в собі риси як спорту, так і мистецтва. Поряд з руховими навичками, спритністю, координацією рухів велике значення має естетичне враження, художній зміст, втілене в танці виконавцем і передане глядачеві.

**Мета дослідження:** обґрунтувати важливість комплексного підходу до спортивних танців як сфери спорту та мистецтва.

**Методи та організація дослідження:** 1) Дослідити напрями удосконалення техніки. 2) Визначити напрями розвитку мистецької складової. 3) Конкретизувати основні критерії аналізу спортивних танців як міждисциплінарної, комбінованої сфери спорту та мистецтва.

В процесі дослідження нами були визначені спортивні та мистецькі критерії оцінювання в даному виді спорту. *До спортивних відносимо:* 1) Техніка роботи ніг і стопи. 2) Лінії корпусу. 3) Динаміка. *До мистецьких відносимо:* 1) Музичність. 2) Основний ритм і темп танцювального руху.

Сучасні спортивні танці (бальні танці) сильно змінилися від початку їх заснування. Змінилися позиції у парі, пріоритети, швидкість виконання фігур, варіації хореографії, стиль танцівників, музика, тощо. Якщо ми поглянемо на спортивні-бальні танці, можна виділити головні причини, чому їх можна віднести до сфери спорту.

З'явилися чіткі критерії оцінювання у вигляді балів. Музичний супровід на протязі 2 хв. 10 сек. у порівнянні із 1 хв. 30 сек. Перерви між танцями



коротші, приблизно 10 сек. Це означає, що танцівники повинні мати хорошу спортивну підготовку на витривалість.

В ході вивчення та вдосконалення танцювальної техніки з'явилась необхідність у знаннях біомеханіки, фізіології, фізики тощо. Адже у техніці виконання ми використовуємо закони тяжіння (гравітації), закони центрифуги, фізіологічні можливості спортсмена, а також ми робимо вибір кращої траєкторії рухів для економізації енергії. З'явилися відбіркові змагання на Чемпіонати Європи, Світу, тощо. Доступна всесвітня рейтингова система для моніторингу успішності спортсменів онлайн. Окрім кубків, медалей, дипломів, подарунків від спонсорів, спортсмени-призери отримують грошову винагороду.

Чому спортивні танці можна вважати мистецтвом. У спортивно-бальних танцях одну з найважливіших ролей займає зовнішній вигляд танцівників. Щоб досягти високих результатів, потрібно виглядати, як чемпіон: ідеальна зачіска, макіяж, стильний образ, костюми згідно правил, бездоганне взуття.

Потрібно відчувати музику. Це ключ до найкращого виконання танцю. Десь потрібно сповільнитися, десь навпаки, трішки швидше виконати танцювальний елемент. У спортивно-бальних танцях є декілька ритмів (музикальність): стокато, легато, таймінг, ділей, імпакт, імпульс.

Часто трапляється, що потрібно імпровізувати в залежності від ситуації, це також можна вважати мистецтвом. Взаємодія партнерів між собою, взаємодія із глядачами та судьями (вони також глядачі), використовується акторська майстерність, тому що треба відтворити характер танцю. Обов'язковий уклін після кожного танцю для взаємодії із глядачами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спорт та мистецтво нероздільні і не можуть існувати окремо один від одного. Тому ми тренуємо і те й інше, щоб вони знаходилися постійно в балансі. Тому у нас завжди є спеціальна фізична підготовка (вправи які спрямовані на розвиток якостей які потрібні в спортивних танцях), загальна фізична підготовка, акторська майстерність.

Коли ти на паркеті і технічно та майстерно виконуєш танець, з'являється почуття насолоди та задоволення від танцю. Тоді ці спортсмени у яких утворюються ендорфін, адреналін та інші гормони, починають показувати ще краще результат. Особливо це почуття, коли ти потрапляєш у фінал або півфінал, ти викладаєшся на повну, і навіть втома не відчувається тому, що радість переповнює.

**Висновки:** Подальші дослідження планується здійснювати з метою визначення особливостей психологічного супроводу партнерів у спортивних танцях та напрямів удосконалення їхньої психологічної взаємодії.

#### **Література:**

1. WDSF competition rules, 2019 WDSF AGM, Budapest (V1) updated 01.01.2020.
2. «The Technique of Ballroom Dancing and Basic Principles», Guy Howard, new edition 2016.
3. «The Laird Technique of Latin Dancing», Walter Laird, seventh edition 2014.
4. «Пересмотренная техника европейских танцев», Алекс Мур, 2002.

## **ЗАХОПЛЕННЯ ТА СПОРТИВНІ ПОТРЕБИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ІНФОРМАЦІЙНА ОСНОВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ**

*Н.В. Лісничка, Я.В. Чепель, С.Є. Шутова*  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Баскетбол, як один із найбільш дієвих засобів фізичного виховання, який успішно використовується в роботі з дітьми, є універсальним та ефективним засобом всебічного розвитку дітей. Залучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність і швидкість реакції, розвиває почуття колективізму то що [4, 5]. Але при заняттях баскетболом дітям необхідно переносити певні фізичні і психічні напруження, і дитина повинна знати, в ім'я чого вона тренується. Для формування позитивної мотивації до занять баскетболом у молодших школярів дуже

важливо, щоб тренувальна діяльність та інформація була співзвучна їхнім потребам [2, 3].

**Мета дослідження:** визначення змістовної складової спортивних потреб молодших школярів для ефективного формування мотивації до занять баскетболом.

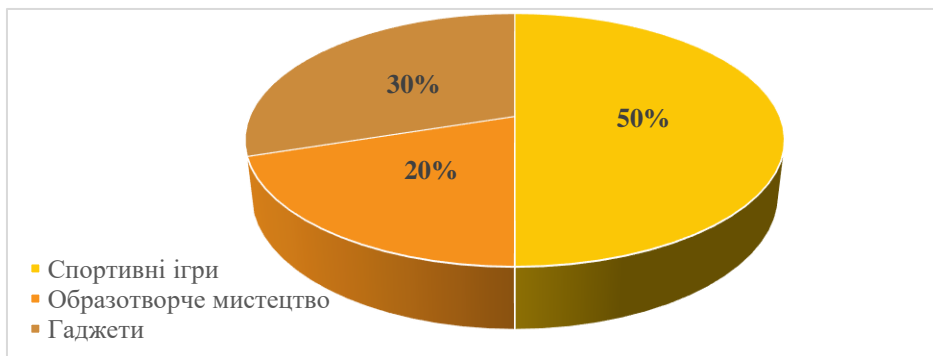
**Завдання дослідження:** 1) Виявити показники захоплення молодших школярів, які проживають у місті та сільській місцевості; 2) Проаналізувати різницю змістовної складової спортивних потреб молодших школярів, в залежності від їх міста проживання.

**В роботі використовувались наступні методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних мережі Інтернет; анкетування, методи математичної статистики.

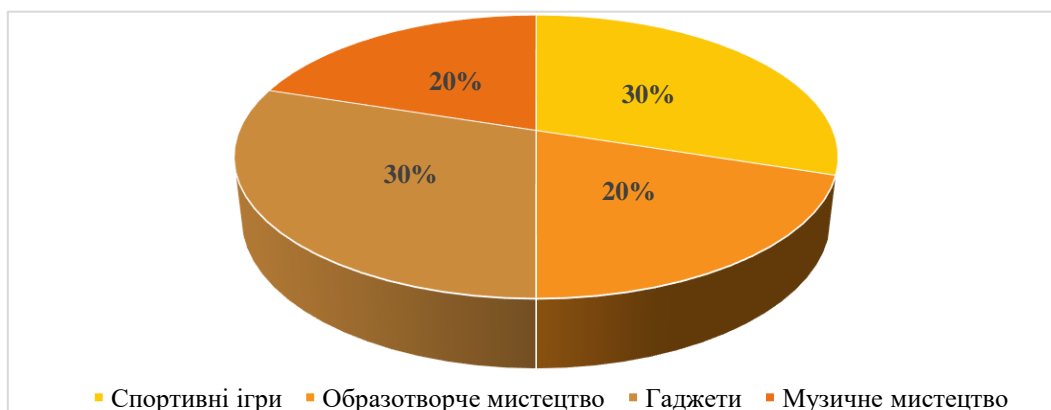
**Результати дослідження та їх обговорення.** Для виявлення основних захоплення та спортивних потреб у молодших школярів, була проведена порівняльна характеристика результатів анкетного опитування в двох групах опитаних респондентів: • 1 група – 20 молодших школярів, які проживають в місті; • 2 група – 20 молодші школярів, які проживають в сільській місцевості. Встановлено, що у дітей, які проживають у сільській місцевості, за більшістю відповідей, визначено три головних різновиди захоплення, причому серед спортивних визначені спортивні ігри у 50% відповідей (*рис. 1*).

Відповіді дітей, які проживають у місті, свідчать про більшу кількість різновидів захоплення, додалось заняття музичним мистецтвом, і відповідно вибір спортивних ігор склав 30% відповідей (*рис. 2*). Можливо така різниця в даних пояснюється більшим вибором різновидів секцій. Аналіз анкетного опитування дітей, які проживають у місті показав, що на питання про бажання відвідувати будь-які спортивні гуртки, респонденти відповіли: 55% молодших школярів бажають займатися саме баскетболом. Решта дітей бажають займатися такими видами спорту, як карате – 5%, плавання – 5%, танці – 5%, а також визначено бажання займатися малюванням. Відповіді дітей, які

проживають у місті, свідчать про більшу кількість різновидів захоплень, додалось заняття музичним мистецтвом, і відповідно вибір спортивних ігор склав 30% відповідей (рис. 2). Можливо така різниця в даних пояснюється більшим вибором різновидів секцій.



**Рис. 1. Показники основних захоплень молодших школярів, які проживають у сільській місцевості**

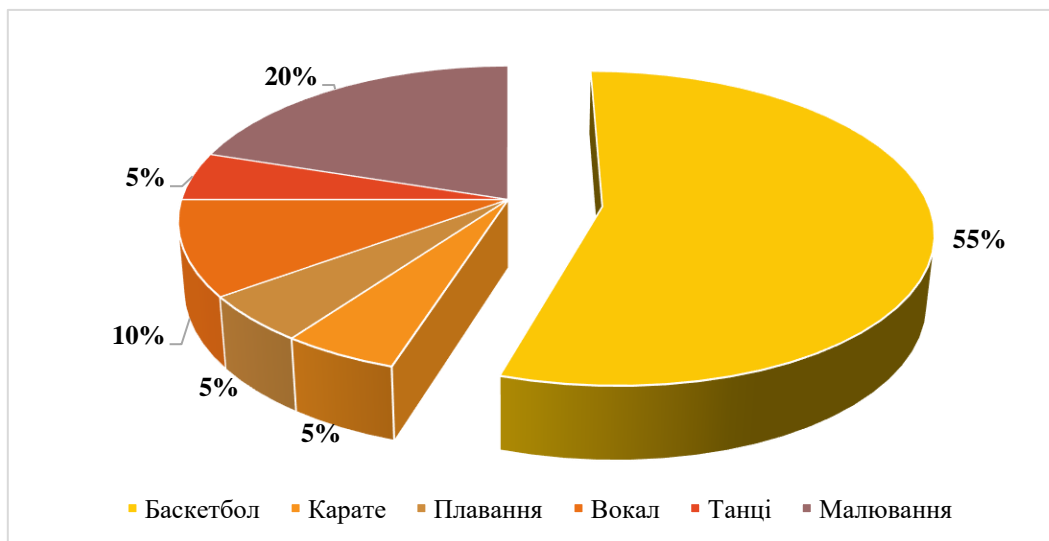


**Рис. 2. Показники основних захоплень молодших школярів, які проживають у місті**

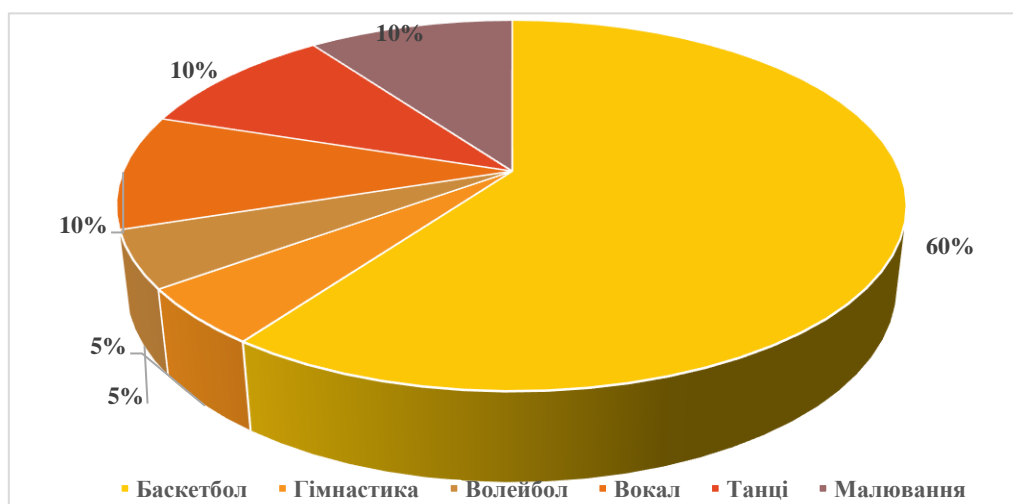
Аналіз анкетного опитування дітей, які проживають у місті показав, що на питання про бажання відвідувати будь-які спортивні гуртки, респонденти відповіли: 55% молодших школярів бажають займатися саме баскетболом. Решта дітей бажають займатися такими видами спорту, як карате – 5%, плавання – 5%, танці – 5%, а також визначено бажання займатися малюванням – 20% та вокалом – 10% (рис. 3).

Результати анкетного опитування дітей, які проживають у сільській місцевості показав, що на питання про бажання відвідувати будь-які спортивні гуртки, респонденти відповіли: 60% молодших школярів виявили бажання займатися саме баскетболом (рис. 4). Решта дітей, а саме 40% проявляє однакову кількість спортивних потреб з попередніми респондентами, але зміст

їх різняться у двох видах спорту. Діти з сільської місцевості переважно обирають гімнастику – 5% та волейбол – 5%, ніж карате та плавання.



**Рис. 3. Змістова складова спортивних потреб молодших школярів, які проживають у місті**



**Рис. 4. Змістова складова спортивних потреб молодших школярів, які проживають у сільській місцевості**

Таким чином, слід зробити висновок, що основні показники захопленя та змістова складова спортивних потреб молодших школярів різного місця проживання відрізняється одна від одної. Цей факт може бути пов'язаний, як з представленими для дітей можливостями інфраструктури їх місця проживання, так і з відомими проблемами організації педагогічного процесу в сільській школі. А саме, при організації навчання необхідно враховувати проблеми педагогічного процесу сільських малочисельних шкіл. Серед них перш за все: низький рівень самостійності, комунікативності, професійної орієнтованості,

діловитості і підприємливості вчителів, не вміння швидко адаптуватися в нових умовах. При організації навчального процесу необхідно враховувати умови сільської громади, виховний і освітній потенціал соціального оточення, природи та матеріального забезпечення [1].

**Висновки.** Результати досліджень показують, що особливості формування інтересу у молодших школярів полягають у тому, що не всі діти орієнтовані на однакові цінності, вони мають різні потреби й бажання. При формуванні мотивації молодших школярів до занять баскетболом слід враховувати особливості захоплення та змістовну складову спортивних потреб дітей, яка залежить від міста їх проживання, та може розглядатися як інформаційна основа для пошуку і вдосконаленню організаційних форм, способів і засобів формування стійкого інтересу у дітей до занять баскетболом

### **Літератури**

1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, головний редактор В.М. Костюкевич. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 18. Вінниця: ТОВ Планер; 2014. 529 с.
2. Воронова ВІ, Шутова СЕ. Характеристика личности спортсмена на начальном этапе становления спортивного мастерства. Особистість і трансформаційні процеси в суспільстві. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти. Вісник Харківського держ. ун-ту. 1999;4(5):188-91.
3. Гомельский ЕЯ, редактор. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет: методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских. Москва: Первое сентября; 2009. 96 с.
4. Кузин ВВ, Полиевский СА. Баскетбол: начальный этап обучения. 2-е изд. Москва: Физкультура и спорт; 2002. 136 с.
5. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, та ін. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної

майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ: ММСУ, РНМК, ФБУ; 2019. 165 с.

## **КІБЕРСПОРТ: СТОРОННЄ ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ОНЛАЙН ІГРАХ ТА БОРОТЬБА З НИМ**

*І.А. Лут; Ю.О. Юхно*

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

**Вступ.** Упродовж останніх десятиліть таке явище як комп'ютерні ігри перестало бути просто засобом для розваг, а перетворилось на постійно зростаючу індустрію, яка є більш відомою під назвою «кіберспорт». Кожного року у світі відбуваються змагання із різних кіберспортивних дисциплін, призовий фонд яких вже сягає мільйони доларів [1].

Так, наприклад, призовий фонд The International – найпрестижнішого турніру з Dota 2 у 2019 році склав трохи більше \$34 млн, а команда, яка зайняла в ньому перше місце, отримала більше \$15 млн [2].

Слід відзначити, що кіберспорт стрімко розвивається й на теренах України: в нашій державі нерідко відбуваються престижні міжнародні змагання, а українські гравці є одними із світових лідерів за кількістю здобутих нагород у різних дисциплінах [3].

Будь-яке професійне змагання, незалежно від того, чи зроблено ігрове поле з трави або комп'ютерної графіки, вимагає строгих правил. Як спонсори, так і глядачі можуть відвернутися від ліги, якщо з'ясується, що якийсь програмне забезпечення використовувалося для досягнення перемоги. Ця проблема набула доволі серйозного розголосу в ігровій індустрії, оскільки це програмне забезпечення (ПЗ) спонукає більшу частину аудиторії змінювати свою думку щодо проекту більше в негативну сторону [3].

На сьогоднішній день онлайн ігри набувають великої популярності серед населення будь-якого віку та статі. Але не кожен гравець досягає успіхів чесним шляхом. Для цього вони використовують стороннє ПЗ.

Передусім слід одразу сказати, що в кіберспорті існують два види допінгу: механічний та біологічний. Перший з них ще називають «читерством», який являє собою використання різноманітних чит-програм, кодів, макросів і т. д., які надають перевагу комп'ютеру одного гравця над комп'ютером суперників.

Як же практично виглядає читерство? Наприклад, у шутері CS: GO читери використовують дуже великий арсенал чит-кодів. Це може бути Aim Bot (функція, яка дозволяє тим чи іншим способом краще стріляти по тілу суперника), Trigger Bot (функція, за допомогою якої гравець автоматично стріляє по тілу супротивника, що потрапляє в поле зору прицілу) та багато інших. Кіберспортивна спільнота дуже негативно ставиться до читерства, й, якщо хтось з гравців все ж таки попадається на нечесній грі, такого кіберспортсмена одразу піддають дискваліфікації або виганяють з команди, що може навіть стати причиною краху кар'єри [3, 4].

**Мета роботи.** Дослідити види стороннього ПЗ, його вплив на ігрову індустрію та способи боротьби з ним.

**Методи дослідження.** Робота з літературними джерелами, аналіз видів боротьби відомих компаній з стороннім ПЗ.

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

**Чит в онлайн-іграх** – це стороннє ПЗ, яке дає доступ до ресурсів гри дозволяючи гравцям порушувати правила шляхом обману даруючи гравцю привілеї над іншими гравцями. Є такі види читів:

– Використання помилок гри – зазвичай обмежується регламентом змагань

– Симуляція високого рівня Ping – Симулює затримку пакетів зв'язку з мережею

– Wallhacking – дозволяє бачити гравцеві скрізь тверді не прозорі об'єкти, чи навіть видаляти текстури.

– Map-Хак – дозволяє бачити гравцеві більше рівнів, які обмежені ігровим туманом та дає більшу перевагу гравця над іншими за рахунок



отримання цінніших трофеїв. Визначити можна або програмою-антихаком у клієнта, або іноді видає поведінки гравця (занадто швидка реакція на речі, які б він не міг знати).

– Екстрасенсорні здібності – надає змогу отримати повну інформацію про суперників (який рівень, свій/чужий, зброя, перезарядка зброї чи навиків і т.д.)

– Chamhack, lambert, no smoke, no flash (поліпшення видимості) – популярні в іграх на військову тематику, прибирає камуфляж, дим, та світло-шумові ефекти.

– Anti-screenshot – багато корпорацій використовують скріншот-захист, тобто фіксують знімок екрану порушника, який використовує чити. Ця програма замінює на інші картинки скріншоти або присилає чисті без наявних ознак присутності чит-кодів.

– Чити, які дають над-здібності – схожий вид екстрасенсорного ПЗ, але цей вид активно втручається в гру даючи повну перевагу над суперником.

– No recoil – повністю прибирає віддачу в будь якої вогнепальної зброї, а також всі снаряди які летять зі зброї летять рівно по лінії. Мінусом таких читів є те, що ці неприродні ривки прицілу помітні спостерігачеві за чітера – таким чином виникає «сіпання» прицілу є одним з ознак використання читів, за що чітера і банять.

– Aimbots and triggerbots – комп'ютерний бот, який автоматично виконує дії коли противник з'являється в полі зору.

– Штучні Лаги – В ігровій моделі однорангова мережа відставання – відбувається перебіг потоку даних сповільнюється між кількома гравцями, що зумовлює хаотичну появу гравців.

– Погляд в майбутнє – дозволяє спершу побачити дії гравців, а потім зробити свої. Вирішення [Lockstep протокол](#).

– Міграції – прибирають «розброс озброєння», візуальні ефекти як: димові гранати, флеш-звукові ефекти і т.д. Користувач не втрачає візуальну та звукову інформацію.

– Підвищення темпу стрільби – дозволяє швидше стріляти з напівавтоматичної зброї, тобто пістолетів і т.д.

– Кинджал – миттєве використання холодної зброї ближнього виду бою.

– Антиреспавн – відключає невразливість в момент відродження чи в момент воскресіння на спавні.

– ComradeBot – підключає до серверу 3 ботів за яких гравець може грати зберігаючи свого ігрового персонажу.

– Дублювання – копіювання предметів.

– Мультиводство – один з найпоширеніших видів шахрайства. Гравець має кілька ігрових акаунтів за допомогою яких він може виконувати різні нелегальні дії, а також продаж цих акаунтів з обмеженням в ігровому процесі вимагаючи гроші з покупця [5].

**Висновки.** Боротьба з цими видами шахрайства має такі методи:

– Важливі обчислення виконуються на серверах;

– Античитерські ПЗ;

– Шифрування ігрових пакетів – використовується рідко

– Відслідковування цілісності ігрового коду

– Програми-агенти, які відслідковують активність гравців – швидкість наведення, прогляди скрізь текстури і т.д.

– Оновлення ігрових кодів, без яких не допускають до ігрового процесу

– Спостереження за підозрілими гравцями

– Жорстокі методи боротьби з «ЧИТЕРАМИ»

### **Література:**

1. The International 2019 Dota 2 championships. МЕРСЕДЕС-БЕНЦ АРЕНА, ШАНХАЙ, КИТАЙ. 20–25 августа 2019. : <http://www.dota2.com/international2019/overview/>
2. The International 2019 – Википедия. 3 марта 2020. : [https://uk.wikipedia.org/wiki/The\\_International\\_2019](https://uk.wikipedia.org/wiki/The_International_2019).

3. Даниїл Шаров. «ОСОБЛИВОСТІ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ КІБЕРСПОРТУ. «Українське право». 24.04.2019 : [https://ukrainepravo.com/scientific-thought/legal\\_analyst/osoblyvosti-pravovogo-regulyuvannya-kibersportu-/](https://ukrainepravo.com/scientific-thought/legal_analyst/osoblyvosti-pravovogo-regulyuvannya-kibersportu-/)
4. Pyramid Kid. История появления читов в видеоиграх. 28.11.2017 : <https://www.overclockers.ua/games/cheating-in-video-games/>
5. Чит в онлайн іграх. – Вікіпедія. грудень 2018 : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Чит\\_в\\_онлайн\\_іграх](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чит_в_онлайн_іграх)

### **ВІКОВА ДИНАМІКА ВІДБОРУ І ОРІЄНТАЦІЇ В ПЛАВАННІ**

*Є.І. Пастухов, Ю.Г. Шульженко, Є.А. Пінчук*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
м. Київ, Україна

**Вступ.** Жорстка конкуренція в спорті вищих досягнень вимагає від спортсмена граничних фізичних й психічних зусиль в змагально-тренувальному періоді. Проте й цього буває недостатньо. Важливим фактором успішності є природна обдарованість спортсмена.

Тому здійснення спортивного відбору та виявлення талановитих дітей, здібних до конкретного виду спорту з метою їх залучення до занять та створення умов для подальшого розвитку здібностей – все це створює передумови для формування спортивних резервів й є важливим кроком на шляху до розвитку вітчизняного спорту [1].

Спортивний відбір полягає в пошуку осіб здатних до найвищих досягнень з урахуванням вимог конкретного спорту до спортсменів та з огляду на антропометричні особливості, фізіологічні характеристики, рівень розвитку фізичних якостей, причому екстремальні фактори цілеспрямованої спортивної діяльності зумовлюють виявлення найбільш придатних та сприяють формуванню в них специфічного морфо-функціонального статусу [2].

Науковці широко обговорюють питання вікової динаміки відбору і орієнтації в плаванні, розглядають різні точки зору на періодизацію процесу виявлення обдарованості та прогнозу динаміки її розвитку, досліджують

найбільш інформативні морфофункціональні показники та психічні особливості дітей, що сприяють успішності спортсменів, а також виявляють індивідуальні здібності, згідно яких відбувається орієнтація спортсмена до тієї чи іншої спортивної спеціалізації. Тому проблема систематизація й узагальнення науково-теоретичних викладень стосовно вікової динаміки відбору і орієнтації в плаванні продовжує бути актуальною для теорії й практики спорту.

**Мета дослідження.** Здійснити аналіз даних науково-методичної літератури щодо вікової динаміки відбору і орієнтації в плаванні.

**Завдання дослідження:** 1) На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити важливість спортивного відбору у теорії та практиці спорту; 2) Проаналізувати досвід побудови спортивного відбору у плаванні.

**Методи дослідження.** Вивчення, аналіз, систематизація і узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розв'язання питання подальшого вдосконалення системи спортивного відбору в процесі багаторічної підготовки в олімпійському спорті залишаються в фокусі уваги сучасних фахівців.

Вивчаючи й аналізуючи науково-методичну літературу з питань спортивного відбору та орієнтації, ми помітили наявність різних підходів до здійснення пошуку обдарованих дітей, схильних до того чи іншого виду спорту. Висловлюється думки щодо доцільності виділення від трьох до п'яти етапів, причому спільним для всіх фахівці є виділення попереднього, основного й заключного етапів згідно з головними періодами багаторічної підготовки спортсменів. Ми схиляємось до думки фахівців щодо доцільності розглядати етапи спортивного відбору відповідно етапам багаторічної підготовки [5].

Тривають дослідження, спрямовані на формування наукового підґрунтя для оптимізації процесу відбору та орієнтації дітей й керування багаторічним тренувальним процесом, пропонуються принципово нові підходи для визначення індивідуальної схильності до спортивних досягнень. У ході дослідження О.А. Шинкарук [5] запропоновано універсальну технологія

багатоступеневого відбору спортсменів і спрямування їх підготовки, яка включає інформативні критерії, комплекс тестів для оцінювання можливостей спортсменів, програму відбору за пріоритетними показниками згідно виду спорту, узагальнені та диференційовані шкали, напрями орієнтації тренувального процесу з урахуванням специфічних умов видів спорту, вікових особливостей і кваліфікації спортсменів.

Існують свідчення, що підвищити надійність прогнозу на обдарованість можливо завдяки залученню до відбору психологів, які на основі оцінки здібностей на нейродинамічному рівні, що передбачає встановлення властивостей нервової системи і темпераменту як задатків здібностей, вивчення психічних процесів, в тому числі відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уваги і особистісної спрямованості розробляють критерії для спортивного відбору дітей [2]. Крім того, широко обговорюються перспективи вдосконалення системи спортивного відбору і орієнтації в плаванні. Засвідчуючи, що в процесі первинного етапу неможливо чітко визначити ступінь обдарованості дитини, особливо з огляду на індивідуальні відмінності біологічного розвитку, дослідники насамперед концентрують увагу на оцінці обдарованості та перспективності спортсменів на початковому етапі багаторічної підготовки.

Так, І.В. Райтаровською [3] розроблено критерії спортивного відбору в плаванні на основі комплексних досліджень вікової динаміки показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку і рівня моторних здібностей. Автор звертає увагу на тому, що на первинному та попередньому етапах відбору головну роль відіграють генетично детерміновані ознаки, а на наступних етапах їх роль знижується за рахунок зростаючої ролі портивно-технічних, психологічних та функціональних ознак.

Унаслідок досліджень, І.В. Резмі [4] запропоновано педагогічну технологію відбору дітей на етапі початкової підготовки у спортивному плаванні, що базується на активному використанні системи шкільного спорту на основі тісної співпраці вчителя фізичної культури та тренера. Наголошуючи на тому, що дотепер окремі питання спортивного відбору в плаванні, зокрема

розробка єдиного механізму та впровадження педагогічної технології відбору дітей на початковому етапі підготовки залишаються не до кінця визначеними, у своїй праці Ю.С. Кузь досліджує психо-соматичні ознаки спортивного відбору майбутніх перспективних плавців та наводить фактори, що узагальнюють модель підготовленості плавців відповідно від року навчання [1].

З нашої точки зору, при розробці технології спортивного відбору в плаванні необхідно зважувати всі можливі фактори впливу та враховувати різні точки зору на дане питання.

**Висновки.** Плавання, є циклічним видом спорту з виконанням роботи різної потужності, а сучасний рівень спортивних досягнень у плаванні пред'являє строго специфічні і досить жорсткі вимоги до плавця. У практиці відбору в плаванні необхідно мати на увазі зростаючі запити, що пред'являють до спортсменів та оцінювати як фізичні, так і психічні здібності спортсмена.

#### **Література:**

1. Кузь Ю.С. Біологічні основи спортивного відбору здібних до плавання дітей / Ю.С. Кузь // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 8 (78 К) 16. С. 44-47.
2. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми: монографія / Б.Б. Шаповалов, В.С. Бажанюк, В.В. Камишин. К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.
3. Райтаровська І.В. Теоретичні аспекти відбору юних плавців на початковому етапі навчання / І.В. Райтаровська, В.Л. Авінов // *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип.11. С. 310-317.
4. Ремзі І.В. Педагогічна технологія відбору дітей на етапі початкової підготовки у спортивному плаванні / І.В. Ремзі, В.М. Зієнко // *Педагогічна технологія відбору дітей на етапі початкової підготовки у спортивному плаванні*. 2016. С. 39-42. URL : [http://journals.urau.edu.ua/cvs\\_konf/article/view/66438/61744](http://journals.urau.edu.ua/cvs_konf/article/view/66438/61744)

5. Шинкарук О. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема / О. Шинкарук // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 16-28.

## **ПЕРЕТРЕНОВАНІСТЬ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ**

*А.В. Петронюк, Л.О. Драгунов*

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

**Актуальність.** Сучасний стан фігурного катання характеризується стрімким прогресом, зокрема виконанням стрибків у 4 оберти в жіночому одиночному катанні та прагненням створити унікальний образ на льоду. Система підготовки спортсменів, яка б відповідала вимогам змагальної діяльності, призводить до перенавантажень та як наслідок, паталогічних станів органів та систем організму [3]. Проблема перетренованості та задачі, пов'язані з її запобіганням і ефективним управлінням цим станом відображають складність питань, які постають перед тренером в умовах зростаючих вимог до функціонального стану організму фігуриста. Перетренованість – гостре питання для тренерів в плані розуміння, вміння розпізнавати та реагувати [4].

**Мета досліджень.** Теоретичне обґрунтування стану перетренованості у фігурному катанні та розробка пропозицій щодо його виявлення та запобігання.

**Завдання дослідження.** Систематизація знань про перетренованість спортсменів, виявлення факторів перетренованості, розкриття можливостей удосконалення тренувального процесу з метою запобігання перетренованості.

**Методи та організація дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перетренованість – це паталогічний стан, який виникає в результаті надмірних навантажень, нерационально побудованої тренувальної і змагальної діяльності, негативних зовнішніх чи внутрішніх факторів та невідповідності між поставленими задачами та функціональними можливостями спортсмена [2].

Перетренованість має безліч симптомів, вираження яких коливається в залежності від фізичного і фізіологічного складу спортсмена, типу вправ, що виконуються та інших факторів. Тому прояв перетренованості у різних спортсменів може бути різним. Зважаючи на це, необхідно враховувати широкий спектор критеріїв, які слугуватимуть ідентифікаторами перетренованості.

Нині не існує єдиного тесту, який діагностував би перетренованість. Для виявлення цього стану необхідно ідентифікувати певні показники стресу, що не повертаються до початкових після періоду відновлення. До них належать: пригнічення імунної системи, зниження показників працездатності, дисбаланс нейроендокринної системи, виснаження запасів глікогену, погіршення емоційного стану та схильність до депресії, а також низька ефективність у специфічних тестах (Наприклад, неможливість фігуриста виконати стрибок у звичну для нього кількість обертів) [5]. Вихід зі стану перетренованості може тривати декілька місяців, а іноді навіть стати причиною припинення спортивної кар'єри. Існує взаємозв'язок між перетренованістю та синдромом «емоційного вигорання».

Синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає в наслідок тривалого впливу стресів [1].

Виявлення будь – яких змін у стані спортсмена, які свідчать про перетренованість мають бути невід'ємною складовою програми тренувань та застосовуватись з метою розпізнавання відмінностей між короткочасною втомою, пов'язаною з тренувальними впливами, та хронічної, яка характерна для перетренованості. Знання періодизації тренувального процесу необхідні для забезпечення оптимального режиму роботи, попередження перенапруження систем організму та включення системи скринінгу до тренувальної програми.

**Висновки.** Перетренованість – стан, що характеризується зниженням спортивної працездатності та широким спектром порушень систем організму. Даний стан є паталогічним та потребує термінової реакції тренера. Фактори прояву перетренованості проявляються індивідуально і можуть бути пов'язані



зі специфікою вправ, що виконуються, віком фігуристів та їх морфофункціональним станом. Чітке дотримання періодизації та принципів спортивного тренування – основні засоби попередження перетренованості.

### **Література:**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова ЕС. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер Пресс. 2008; 336 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004; 808 с.
3. Трунина СГ. Перетренованность у спортсменов – проявление, лечение, профилактика // *Вестник КазНМУ*; 2012.
4. Clive C, Dawn P, Tiaki BS. Overtraining and the complexities of coaches' decision-making: managing elite athletes on the training cusp. *International and Multidisciplinary Perspectives* [Internet]. 2017 Aug [cited 2020 Mar]. Available from: <https://doi.org/10.1080/14623943.2017.1361923>
5. Fry RW, Morton AR, Keast D. Overtraining in athletes. *Sports Med.* 1991; 12(1):32-65.

## **АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

### **ЯК ОДИН З НАЙБІЛЬШ ДІЄВИХ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*К.Ю. Пироженко, І.О. Козут*

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

**Актуальність.** Життя людини на сьогодні неможливо уявити без змін у соціальній сфері, еталоном якої є стан психічного і фізичного здоров'я людини. Здоровий спосіб життя є одним з вагомих чинників, який визначає взаємозв'язок з соціальним, біологічним та психологічним добробутом людей. Проте в останній час в переважній кількості країн світу починає зростати кількість осіб з інвалідністю.

Пов'язано це з тим, що будують нові заводи, а з цим процеси виробництва починають ускладнюватися, починає збільшуватись кількість

транспорту, погіршуються екологічні проблеми, розгортаються воєнні конфлікти та ін.

Збільшення кількості людей з інвалідністю актуалізує потребу в пошуку дієвих засобів реабілітації цих осіб. Науковців у своїх дослідженнях [3,5,6 та ін.] звертають увагу на ефективність адаптивної фізичної культури у реабілітації представників різних груп населення, які мають інвалідність, в тому числі й військовослужбовців.

У період з 2014 р. по сьогодні в Україні відсоток військовослужбовців з інвалідністю значно збільшився через бойові дії на сході нашої держави. За статистикою 6,1% людей, які проживають на території України, мають статус «особа з інвалідністю». Більше того, 80% громадян з інвалідністю мають працездатний вік.

Учасники бойових дій в Україні проходять різні види реабілітації, одним із найефективніших є адаптивний спорт, а саме рекреаційно-оздоровчий. Він допомагає військовослужбовцям з інвалідністю пристосуватись до життя, адаптуватися до відхилень фізичного стану та розвинути необхідні рухові якості. Для військовослужбовців адаптивна фізична культура виступає засобом корекції психоемоційного стану, зміцнення опорно-рухового апарату та однією з можливостей відчувати себе повноцінною людиною.

У свою чергу, актуальність роботи обумовлена невеликою кількістю досліджень, присвячених вивченню впливу та користі адаптивної фізичної культури в реабілітації військовослужбовців з інвалідністю.

Роботу виконано відповідно до тематичного плану НУФВСУ за темою 1.7 «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер держ реєстрації 0116U001613).

**Мета дослідження** – дослідити роль та значення адаптивної фізичної культури як дієвого засобу реабілітації військовослужбовців з інвалідністю.

**Завдання дослідження:** 1) Визначити основні риси та значущість адаптивної фізичної культури та її видів для соціальної інтеграції осіб з

інвалідністю. 2) Дослідити важливість адаптивного спорту для реабілітації військовослужбовців з інвалідністю.

**Методи та організація дослідження.** У процесі написання статті використовувалися такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння та аналогія; індукція, дедукція); аналіз електронних джерел інформації; системний підхід; експертна оцінка; математична статистика.

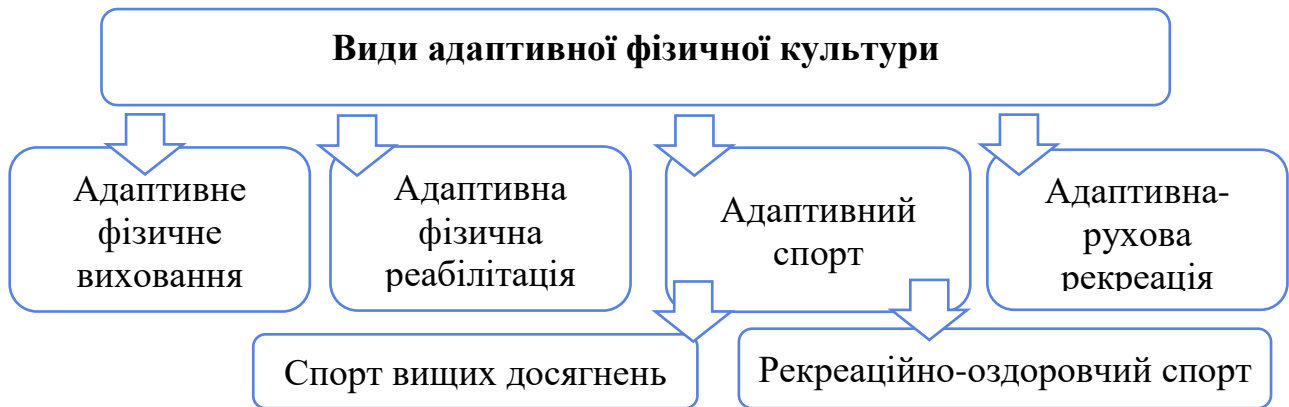
**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціалізованої літератури свідчить про наявність низки публікацій про позитивний вплив адаптивної фізичної культури на соціальну інтеграцію осіб з інвалідністю [3, 4, 6]. Проте в літературі присутні лише поодинокі наукові праці [С.О. Грін, 2015–2018], які розкривають специфіку застосування адаптивної фізичної культури як засобу реабілітації військовослужбовців з інвалідністю.

У дослідженнях науковців зазначено, що головною метою АФК – є реабілітація, адаптація, педагогічна та соціальна інтеграція людей з інвалідністю засобами рухової активності і спорту [4,5]. Вітчизняні науковці виокремлюють чотири основних види адаптивної фізичної культури (рис. 1).

Треба зауважити, що вагоме значення соціальної інтеграції осіб з інвалідністю, полягає саме в адаптивній фізичній культурі. Адаптивна фізична культура – це діяльність осіб з інвалідністю і суспільства, котра виражається у використанні рухової активності задля формування готовності людини до соціального життя, мета якої є реабілітація, адаптація, педагогічна та соціальна інтеграція людей з інвалідністю [3]. Водночас, адаптивна фізична культура – це більше, ніж метод лікування, це спосіб переключення уваги осіб з інвалідністю із хвороби на активний відпочинок і спілкування.

Складовою АФК є – адаптивний спорт, він розвивається за двома напрямками: масовий (рекреаційно-оздоровчий) та спорт вищих досягнень (рис. 1) [2, 7].

Адаптивний спорт, перш за все спрямований на розвиток спортивної майстерності осіб з інвалідністю та на досягнення ними високих результатів, змагаючись з людьми, які мають схожі проблеми зі здоров'ям [5,6].



**Рис. 1. Основні види адаптивної фізичної культури**

Метою адаптивного спорту є – формування у людей з інвалідністю спортивної майстерності, досягнення найвищих результатів у різноманітних видах змагань. Взагалі, адаптивний спорт відноситься до соціально значущої галузі, яка передбачає досягнення мети на різних результативних рівнях, як загальне оздоровлення, так і демонстрація вищих людських можливостей [1].

Отже, як засвідчують психологи А.Г. Караян і М.С. Полянський, для успішної та швидкої реабілітації військовослужбовців з інвалідністю потрібна висока ціль, і спорт – це саме та галузь, де можна поставити собі реальну мету [9]. Важливість адаптивного спорту для реабілітації військовослужбовців полягає у різних можливостях відновитися після перебування на території бойових дій.

Заняття адаптивним спортом позитивно впливають на емоційний, фізичний, функціональний та нервовий стан людини. За допомогою адаптивних тренувань на різні групи м'язів військовослужбовці з інвалідністю зможуть повністю або частково відновити втрачені рухові можливості, прийти в звичайний, спокійний емоційний стан. Оскільки при заняттях спортом, особливо бігом покращується емоційне, фізичне здоров'я, пришвидшується метаболізм, а також виробляється гормон кортизол, який впливає на рівень стресу людини.

**Висновки.** 1) В ході проведення дослідження було з'ясовано, що адаптивна фізична культура є обов'язковою частиною для психічної і фізичної

реабілітації військовослужбовців та людей з інвалідністю. Визначивши види адаптивної фізичної культури, з'ясовано, що одним з основних видів реабілітації військовослужбовців з інвалідністю є адаптивний спорт, важливість якого полягає в тому, що психологічний вплив спортивних тренувань і змагальної діяльності, послаблює компенсацію психічних, соціальних і фізичних змін індивіда. Отже, соціальна цінність адаптивної фізичної культури полягає у розвитку та підтримці психічного, духовного та морально здоров'я людини, яка має інвалідність. 2) Важливість адаптивного спорту для реабілітації військовослужбовців з інвалідністю полягає у тому, що після війни вони потребують підтримки зі сторони соціуму, а спорт об'єднує людей та розвиває позитивне соціальне ставлення населення до осіб з інвалідністю. Адаптивний спорт дає можливість людям з інвалідністю відчувати себе повноцінними членами суспільства, за рахунок спортивних змагань, в яких вони мають можливість брати участь.

Подальшого розвитку потребують дослідження щодо вивчення питань соціальної інтеграції та трудової адаптації військовослужбовців з інвалідністю засобами адаптивної фізичної культури і спорту.

### **Література:**

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю.А. Бріскін. К. : Олімпійська література, 2006. 263 с.
2. Значення адаптивної фізичної культури у соціалізації людей з обмеженим станом здоров'я / О.І. Соколенко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 17. Ч.1. С. 80-84.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / С.П. Евсеев. М. : Советский спорт. 2002.
4. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / [С.Ф. Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут та ін.] К.: Асконіт, 2011. 250 с.

5. Когут І. Базові положення соціально-гуманістичної спрямованості адаптивної фізичної культури/ Ірина Когут // *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 58–63.
6. Когут І. Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю та роль адаптивної фізичної культури в її реалізації / І. Когут // *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 61–66.
7. Формування понятійно-категорійного апарату в межах адаптивної фізичної культури / Т. Круцевич, І. Когут // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 98-102.
8. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська, Чернігів, 2018. 104 с.
9. Караяни А.Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / Под ред. А.Г. Караяни, М.С. Полянского. М., 2003. 80 с.
10. Грін С.О. Фізична реабілітація військовослужбовців з наслідками вогнепальних переломів кісток гомілки [Електронний ресурс] / С.О. Грін. 2019. URL : [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/diss\\_grin\\_s.o.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/diss_grin_s.o.pdf).

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК**

*В.П. Полушкіна, О.Л. Шльонська*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** На даний час у світовій волейбольній арені спостерігається підвищення рівня спортивної майстерності гравців, що пов'язане з постійно зростаючою конкуренцією у найважливіших міжнародних змаганнях [1]. Успішність змагальної діяльності кваліфікованих гравців залежить від побудови ефективної системи підготовки, де основну роль поряд з технічною відіграє фізична підготовка [5, 6].

Сучасний волейбол характеризується високим рівнем рухової активності гравців, які взаємодіють з партнерами по команді та суперниками у жорсткому ліміті простору та часі, що вимагає від них виконувати більшість ігрових дій у

безопорному положенні, в умовах збереження рівноваги, здатності до переключенні уваги, концентрації дій. У таких умовах ефективність техніко-тактичних дій стає неможливою без високого рівня володіння координаційними здібностями. Саме тому наукові основи теорії і методики спортивного тренування, які були засновані такими провідними ученими, як к Л.П. Матвеев [5], В.Н. Платонов [6], потребують систематичного розвитку, доповнення новими знаннями, що стосуються конкретних видів спорту, рівня спортивної майстерності та інших аспекті підготовки кваліфікованих спортсменів.

Наукове висвітлення даної проблеми має широке застосування у вітчизняній та зарубіжній літературі, де одна група авторів [2, 4] диференціює види координаційних здібностей у волейболі, інші впроваджують у тренувальний процес спеціалізовані програми, які спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей [3] та оптимізацію техніко-тактичної підготовки у волейболі шляхом застосування програми вдосконалення координаційних здібностей [7]. Натомість, А.Г. Фурманов [8], вважає характерною ознакою достатньо високого рівня розвитку координаційних здібностей здатність до довільного розслаблення м'язів, що в першу чергу пов'язано з ефективністю виконання нападаючого удару.

Але, нажаль, у спеціальній науково-методичній літературі на даний час відсутня інформація, яка стосується критеріїв оцінки координаційних здібностей кваліфікованих гравців у волейболі. Тому, аналіз прояву координаційних здібностей дозволить розробити критерії для гравців різного амплуа у волейболі, і, тим самим, оптимізувати тренувальний процес гравців засобами спеціальної фізичної підготовки.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості прояву координаційних здібностей кваліфікованих волейболісток у змагальній діяльності.

**Завдання дослідження:** на основі спеціальної науково-методичної літератури вивчити особливості прояву координаційних здібностей кваліфікованих волейболісток та визначити їх критерії.

**Методи та організація дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-

методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні у світовому волейболі змагальна діяльність характеризується значним посиленням атакуючих дій, віртуозним виконанням техніко-тактичних дій у захисті, напруженістю гри та збільшенням потужності атак, що відбувається в обмеженому просторі та часі. Але все це може стати неможливим без достатнього розвитку спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих гравців, де провідну роль відіграють координаційні здібності.

Під терміном «координаційні здібності» прийнято розуміти сукупність властивостей людини, які проявляються у процесі вирішення рухових завдань різної координаційної складності, що обумовлюють успішність їх управління руховими діями та їх регуляції [6]. На рисунку 1 представлені критерії координаційних здібностей у волейболі та особливості їх прояву в умовах змагальної діяльності. Критерії оцінки координаційних здібностей повинні мати наступні ознаки [4]:

- Правильність має якісну характеристику адекватність, завданням якої є досягнення наміченої мети та кількісну – точність (цільова точність).

- Швидкість виступає серед ознак координаційних здібностей, як можливість виконання змагальних дій в умовах жорсткого дефіциту та ліміту часу, швидкості оволодіння новими руховими діями, на основі застосування економічності рухів.

- Раціональність має також кількісну та якісну характеристики. У якості кількісної характеристики має місце доцільність рухів у змінюючихся ігрових обставинах, у якісних – їх економічність, тобто можливість виконувати рухові завдання з мінімальними затратами енергетичного потенціалу та уникнення додаткових та зайвих рухів.

- Винахідливість розуміється як можливість до реакції на передбачувані ігрові обставини, що у кількісних ознаках має результат стабільності, тобто можливості виконання змагальних дій у складних ігрових обставинах; у



якісному – ініціативність – пошук та вибір оптимального варіанту вирішення рухового завдання.



**Рис. 1. Критерії координаційних здібностей у волейболі (І.В. Лях, 1989 з авторськими доповненнями)**

У змагальній діяльності кваліфікованих волейболісток можна спостерігати різні види прояву координаційних здібностей. По-перше, більшість фахівців стверджують що найбільш суттєві труднощі при навчанні нападаючого удару та блокуванні волейболісти мають при навчанні атакуючих дій у безпорному положенні, при чому відбувається порушення просторово-часових характеристик, що проявляється у несвоєчасному виходу до м'яча та ритмової структури рухів (відбуваються зміни у правильності виконання рухової дії). Структура змагальної діяльності у волейболі поєднує у собі взаємодію гравців при застосуванні групових та командних тактичних взаємодій, що характеризується просторовою точністю (при виконанні нападаючих ударів та блокування) та високою координованістю рухів в ігрових умовах, які постійно змінюються.

На відміну від інших командних видів спорту волейболісти за час одного розіграшу подачі більшу кількість разів переключаються від нападу до захисту, що пов'язано з високою швидкістю польоту м'яча в грі, а також часом його перебування в повітрі: силова подача м'яча – 0,7–0,8 с, плануюча подача м'яча – 0,8–1,5 с; нападаючий удар, залежно від характеру виконання – 0,33–0,6 с; передача м'яча – 0,6–1,4 с; прийом м'яча з подачі – 0,7–0,8 с; прийом м'яча з нападаючих ударів (час реакції) – 0,4 с. Тому тут спостерігається один із видів

прояву координаційних здібностей – переключення уваги, що забезпечується сумарною діяльністю аналізаторів та рухливістю нервових процесів. Під час гри волейболісти виконують значну кількість перекатів та падінь, що є основним видом переміщень при виконанні захисних дій з наступними рухами та виконанням технічних прийомів. Тому однією із форм прояву координаційних здібностей має місце – рівновага вестибулярних реакцій.

**Висновки.** Аналіз вітчизняної та зарубіжної спеціальної науково-методичної літератури з питань вивчення критеріїв прояву координаційних здібностей кваліфікованих гравців у волейболі на сучасному етапі свідчать про те, що реалізація техніко-тактичних дій спортсменів нерозривно пов'язане з розвитком координаційних здібностей. На основі узагальнення наукових даних вище викладене потребує подальшої розробки, що стосується питань вдосконалення координаційних здібностей кваліфікованих гравців у волейболі.

#### **Література:**

1. Бойчук Р. Обґрунтування засобів і методів розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки / Р. Бойчук // *Молода спортивна наука України*. Львів, 2013. С. 17–23.
2. Григоришина Т.Б. Обґрунтування експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів / Т.Б. Григоришина, О.І. Качур // *«Young Scientist»*. Чернівці, 2018. № 3. С. 123-127.
3. Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей: автореферат / Гурьев А.А. М, 2010. 146 с.
4. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. К.: «Спорт», 2016. 160 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. М., Физическая культура и спорт. 2012. 160 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
7. Остапенко Ю.О. Комплексний контроль розвитку координаційних здібностей студентів Української академії банківської справи / Ю.О. Остапенко Українська академія банківської справи Національного банку України (м. Суми), 2012
8. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. Минск, 2009. 138 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕНІСІ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ**

*В. Саєнко, В. Філінська, Г.В. Петренко*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
м. Київ, Україна

**Актуальність.** У спортивній підготовці, на початковому етапі, найважливішими завданнями є розвиток фізичних якостей вихованців, формування технічних умінь та навичок. Тому тренер-викладач повинен у своїй роботі застосовувати форми та методи, які б давали змогу поєднувати різні види підготовки.

Навчаючи юних тенісистів будь-якому технічному елементу, одночасно розвивати фізичні якості. І, навпаки, розвиваючи фізичні здібності тренер створює необхідну базу для освоєння руховими уміннями та навичками. Але навчання технічним прийомам в тенісі ускладнюється специфікою виду спорту – заняття на корті, зазвичай, будуються в стандартній формі, а саме в почерговому виконанні технічних прийомів і дій.

Такий метод не дає можливість задіяти всіх дітей одночасно: вихованці чекають свою чергу для виконання вправи.

Застосування колового методу тренування та раціональний підбір вправ на «станціях» (не тільки для розвитку фізичних якостей, а й для навчання

техніці) дасть змогу ефективно організувати та максимально задіяти дітей під час навчально-тренувального заняття [2].

У зв'язку з цим розробка й обґрунтування колового методу тренування юних тенісистів на основі варіативного використання інвентарю на станціях є вельми актуальною.

**Мета дослідження:** обґрунтувати організаційно-методичні засади колового тренування та експериментально перевірити його ефективність в умовах дитячо-юнацької спортивної школи на початковому етапі.

**Завдання дослідження:** 1) Проаналізувати навчально-методичну літературу стосовно застосування методу колового тренування у навчально-тренувальному процесі в дитячо-юнацькій спортивній школі; 2) Дослідити особливості застосування методики колового тренування для фізичної та техніко-тактичної підготовки юних тенісистів на початковому етапі в ДЮСШ.

**Методи та організація дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, спостереження, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Колове тренування, як інтегральна форма фізичної підготовки, привчає юних тенісистів до самостійного мислення під час занять, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ. Істотним є і те, що колове тренування забезпечує індивідуальний підхід до кожного вихованця, дозволяє гранично ефективно використовувати час [1].

Виконання вправ по коловому методу тренування передбачає потокове виконання спеціально підібраних вправ. Але повинна бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначено – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження і в той же час суворі індивідуалізація [3]. Виконують весь комплекс (проходять одне коло) за строго обумовлений час, повторюючи кожну вправу в

індивідуальному для кожного дозуванні. Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутнику або квадрату, у залежності від того, як більш раціонально використовувати площу корту та обладнання. Потрібно намагатися використовувати всі снаряди і підручний інвентар, який є на корті.

Приклад застосування колового методу тренування в основній частині навчально-тренувального заняття для розвитку фізичних якостей та технічних прийомів з дітьми групи початкової підготовки другого року навчання (м'ячі червоні або помаранчеві).

1 «станція» – діти, які збирають м'ячі. Обладнання та інвентар: труба для збирання м'ячів – 2 шт. Програмне завдання – удосконалювати координаційні здібності, спритність (гра «Хто швидше збере м'ячі», зібрані м'ячі діти відносять у корзину).

2 «станція» – відпрацювання подачі; Обладнання та інвентар: корзина з м'ячами, мішені – 8 шт. Програмне завдання – навчати пласкій подачі.

3 «станція» – тренер накидає м'ячі з корзини для ударів по лінії та діагоналі; Обладнання та інвентар: корзина з м'ячами. Програмне завдання – техніко-тактична підготовка: удосконалювати техніку ударів по лінії та по діагоналі.

4 «станція» – робота ніг (оббігання конусів, вправи на драбинці та шестикутнику); Обладнання та інвентар: драбинка – 1 шт., конуси – 2 шт., шестикутник – 1 шт. Програмне завдання – удосконалювати координаційні здібності, швидкісні та швидкісно-силові якості.

5 станція – вправи з фідболом; Обладнання та інвентар: фідбол – 2 шт. Програмне завдання – удосконалювати силові здібності, гнучкість.

6 станція – (за наявності тенісної стінки) гра з льоту. Обладнання та інвентар: тенісна стінка з мішенями – 1 шт. Програмне завдання – удосконалювати гру з льоту.

**Висновки:** 1) Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури показав, що в останні роки коловому методу тренування, у зв'язку з його ефективністю, приділяється велика увага фахівців у галузі фізичної культури і

спорту; 2) Коловий метод тренування є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ, дає можливість створити кращі умови як для комплексного розвитку фізичних здібностей, так навчання технічним прийомам вихованців, підвищуючи моторну щільність занять.

### **Література:**

1. Зациорский ВМ Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания. Москва: Физкультура и спорт; 2009. 200 с.
2. Petrenko H. The innovative trends in the methodology of physical education of children in the age of 5-6. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):306-17.
3. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. 1. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 384 с.

СЕКЦІЯ 3. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА:  
ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ПИТАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ



**АДАПТАГЕННЫЕ РЕАКЦИИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ  
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

*М.Б. Бауржан, К.Б. Абзалиев, С.Ф. Беркинбаев, Ж.М. Андасова,  
Б.Т. Мухамадиев;*

*Казахский Медицинский Университет Непрерывного Образования,  
Казахский Национальный Медицинский Университет имени С.Д. Асфендиярова  
г. Алматы, Республика Казахстан*

**Актуальность.** По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения «здоровье» – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [1]. В связи с потребностью роста спортивных достижений, спортсменам необходимо непрерывно увеличивать объемы и интенсивность тренировок, что непосредственно увеличивает нагрузки неблагоприятно влияющие на состояние здоровья. Одним из методов оценки качества здоровья и уровня тренированности спортсмена является определение вариабельности сердечного ритма сердце (ВРС). В последние десятилетия к исследованию ВРС у спортсменов уделяется большое внимание, данный метод показал высокое диагностическое и прогностическое значение при психоэмоциональных нарушениях и разных формах патологии сердечно-сосудистой (ССС) и нейроэндокринной системы [2].

Кроме того данный метод изучает соотношение активности парасимпатического и симпатического отдела вегетативной нервной системы и несет информацию о регуляторно-адаптивных возможностях организма. В связи с вышеизложенным, изучение функционального состояния ССС и вегетативной регуляции сердечного ритма у спортсменов занимающихся вольной борьбой является весьма актуальным.

**Цель исследования:** изучить показатели вариабельности ритма сердца у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся на вольной борьбе для определения адаптагенных реакции, возникающие в процессе тренировочных нагрузок.



**Методы и организация исследования.** Было проведено исследование спортсменов на базе центра спортивной медицины и реабилитации «PROSPORT» во Всемирной Академии Бокса в Алматинской области, в Республике Казахстан.

В исследовании приняли участие 23 высококвалифицированных спортсменов в возрасте 22-30 лет, все лица мужского пола, спортивная квалификация которых – мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта. Объем тренировочных нагрузок составляет по 3 часа 5 дней в неделю. Перед проведением ВРС спортсмены находились в горизонтальной положении с 3-5 мин.т для адаптации к условиям окружающей среды, кроме того исследование проводилось в утренние часы при температуре воздуха не ниже 22<sup>0</sup>С. Данное обследование выполнялось с использованием электрокардиографа «Поли-СПЕКТР» фирмы «Нейрософт».

Оценивались такие показатели как: квадратный корень суммы разностей последовательного ряда кардиоинтервалов (RMSSD, мс), коэффициент вариации ряда интервалов R-R (CV, %), стандартное отклонение интервала RR (SDNN, мс), доля последовательных интервалов, различающихся более чем на 50 мс (pNN50, %), общая мощность спектра (TP, мс<sup>2</sup>), мощность высокочастотного спектра (HF, мс<sup>2</sup>), мощность волн в нормализованных единицах (HF norm и LF norm). Показатели оценивались в соответствии с Международными стандартами 1996 г [3]. Все полученные данные были статистически обработаны помощью программы Microsoft Excel 2010.

**Результаты и их обсуждение.** Среди обследованных спортсменов средняя длительность нормальных кардиоинтервалов RRNN составило 850,7мс, SDNN 46,7мс, RMSSD 40,4мс. Согласно литературным данным увеличение SDNN и RMSSD, отражает активацию парасимпатической ВНС [4].

Показатель количество пар соседних кардиоинтервалов NN, различие между которыми превышает 50 мс в течение всей записи (pNN50,%) составил 14,7%, а чем выше значение pNN50, тем больше активность парасимпатической нервной системы. Показатель мощности спектра TP составил 2115,5 мс<sup>2</sup>,

HF- 633,8 мс<sup>2</sup>, LF norm-181,6 п.у., HF norm -38,9 п.у., Все эти данные подтверждаются с литературными источниками, что постоянные физические тренировки способствуют росту общей мощности ВСП, которая непременно связываются с активацией тонуса вагуса в автономной нервной системе [5].

*Таблица 1*

**Временные и спектральные показатели  
вариабельности ритма сердца борцов в состоянии относительного покоя**

<b>Параметры</b>	<b>Фоновая</b>	<b>Ортостатическая</b>
RRNN (мс)	850,7	683,1
SDNN (мс)	46,7	55,4
RMSSD (мс)	40,4	35,6
pNN50 (%)	14,7	7,7
CV (%)	5,3	169,5
TP (мс <sup>2</sup> )	2115,3	2858
HF (мс <sup>2</sup> )	633,8	583,9
LFnorm	181,6	390,8
HFnorm	38,9	24,43

**Выводы.** Большой контингент спортсменов (65%) демонстрировали ваготонию, имели умеренное преобладание парасимпатической регуляции в покое и оптимальный тип реакции ССС на тренировочную нагрузку. Все это обеспечивает оптимальное снабжение кислородом организма спортсмена в покое и хорошее восстановление после нагрузок, для экономной деятельности ССС. В тоже время появление симпатикотонии может служить донозологическим признаком эмоциональных перегрузок и развивающегося перенапряжения организма, которая может привести к снижению адаптивных возможностей организма. Таким образом спортсмены с разным исходным уровнем напряженности регуляторных систем при одинаковой тренировочной нагрузке, имеет разные адаптагенные реакции организма.

**Литература:**

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения от 15 сентября 2005.
2. Методические рекомендации по анализу variability сердечного ритма у спортсменов в видах спорта на выносливость с применением математических методов. Москва 2013.
3. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use // *Circulation*. 1996. No. 93. P. 1043-1065.
4. Попова, М.А., МЫЛЬЧЕНКО, И.В., ЩЕРБАКОВА, А.Э., САФИН, Р.М. Функциональное состояние вегетативной и центральной нервной системы у лиц, занимающихся экстремальными видами спорта / М.А. Попова, И.В. МЫЛЬЧЕНКО, А.Э. ЩЕРБАКОВА, Р.М. САФИН // *Современные проблемы науки и образования*. 2013. № 3. С. 25-30.
5. Mourot, L. Bouhaddi, M., Perrey, S. Decrease in Heart Rate Variability with Overtraining: Assessment by the Poincare Plot Analysis // *Clin. Phys. Funct. Imaging*. 2004. V. 24. P. 10-18.

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Ю.В. Жигайлова; Т.Л. Полулященко*

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту;  
м. Кременна (Старобільськ), Україна

**Актуальність.** Легка атлетика – один з найбільш популярних та розвинених видів спорту в світі, оскільки цим видом спорту займаються мільйони дітей і дорослих. Змагальна діяльність в легкій атлетиці характеризується високим рівнем конкуренції на міжнародній спортивній арені, що стимулює фахівців до постійної оптимізації системи підготовки та удосконалювання її окремих компонентів.

Як показує практика, діти що активно займаються легкою атлетикою, краще своїх однолітків опановують навчання в загальноосвітній школі. Крім

того активно займаючись легкою атлетикою на свіжому повітрі, у учнів підвищується стійкість до простудних захворювань.

Підготовка легкоатлета передбачає складний багаторічний процес, а поєднання інтегральної підготовленості дозволяє спортсмену показати свої найкращі досягнення. Де психологічна підготовка є важливою ланкою у реалізації інтегральної підготовленості, адже психоемоційний стан юного спортсмена має позитивний або негативний вплив на спортивний результат під час тренувальних занять та спортивних змагань.

**Мета дослідження** – дослідити процес психологічної підготовки спортсменів, які займаються у спортивній секції з легкої атлетики та розробити методику корекції психологічних станів під час тренування та виступу на змаганнях.

**Завдання дослідження:** 1) Проаналізувати теоретичні особливості психологічної підготовки юних легкоатлетів. 2) Обґрунтувати роль тренера в психологічній підготовці легкоатлета. 3) Експериментально дослідити психологічну підготовку юних легкоатлетів та розробити методику корекції психологічних станів під час тренування та виступу на змаганнях.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було використано метод аналізу, спостереження, тестування, педагогічний експеримент. Діагностичною базою дослідження стали наступні методи: Шкала психологічного стресу PSM-25; Ставлення спортсмена до майбутніх змагань Ю.Л. Ханіна; Техніка тривожної конкурентоспроможної особистості. У експериментальному дослідженні брало участь 20 осіб віком від 10 до 14 років, які займаються у секціях з легкої атлетики на базі ДЮСШ м. Кременна, Луганської області.

**Результати та їх обговорення.** Проблемою дослідження різних психологічних складових у спортивній діяльності займалися такі вчені як Г.Д. Бабушкіна, В.М. Костюкевич (2007), Е.П. Ільїн (2008), Н.А. Кулик (2016) та інші. Вчителям фізичної культури, тренерам необхідно враховувати особливості психологічної сумісності учнів під час комплектування спортивних

груп особливо це стосується командних видів спорту, які суттєво сприятимуть підготовці та виступу на змаганнях.

Аналіз літературних джерел з дослідження теоретичних проблем психології людини її поведінки, розвитку особистості, мотивації, взаємних відносин тощо свідчить про те, що змагання з легкої атлетики пред'являють до спортсменів високі вимоги як фізичної так і психологічної підготовки [2, с. 83].

Тренувальний та змагальний процес потребує від спортсмена прояву морально-вольових якостей виконуючи велике фізичне навантаження яке супроводиться психологічним напруженням. В спортивній практиці можна спостерігати вплив рівня напруженості спортсмена перед стартом на кінцевий результат. За даними спортивних психологів стан психічної напруженості, тобто несприятливий психічний стан, виникає у спортсмена в процесі важкої і відповідальної діяльності саме в період очікування старту.

Тому дослідження спеціальної психологічної підготовки легкоатлета є дуже важливим. Особливої уваги варто уділити виявленню психологічних показників від яких залежить загальний психологічний настрій в день змагань, а також дослідити вплив та значення тренера в тренувальному процесі психологічної підготовки легкоатлетів.

Виконуючи друге завдання дослідження розкрили психологічне значення підготовки юних легкоатлетів. Працюючи над другим завданням з'ясували, що в позашкільній роботі з фізичного виховання в спеціалізованих закладах освіти на рівні районів, обласних міст не передбачено посади спортивного психолога, окрім посади медсестри в ДЮСШ, але завдання даних напрямків зовсім різні тому роль психолога тобто як спортивного психолога в процесі секційних занять відводиться на тренера і є дуже важлива. Психологічна підготовка юних легкоатлетів починається з вивчення особистості, як унікальних носіїв ієрархії мотивів, що виражаються через ідеали і переконання [3, с. 95].

Всі властивості психіки тренер може розвивати і вдосконалювати, отримуючи величезний потенціал зростання загальних і спеціалізованих якостей особистості і це потребує системного підходу.

Тренер в позашкільній роботі звертає увагу не тільки на психологічні тести, але і на поведінку легкоатлетів під час тренувань. Особливої уваги тренер надає в критичні моменти під час участі у спортивних змаганнях, коли спортсмену необхідна психологічна підтримка. Саме тренер вивчає властивості юного організму, та допомагає йому психологічною підтримкою перенести значні навантаження під час тренувальних та змагальних виступів [6, с. 153].

На передодні та під час змагань обирає та використовує психологічні методи впливу індивідуально до кожного спортсмена. Чим більше інформації про спортсмена отримав тренер в навчально-тренувальному процесі вивчення його можливостей, тим якіснішими будуть обрані психологічні методи допомогти з метою адаптування спортсмена до всієї спортивної діяльності і відповідно тим краще буде спортивний результат.

Враховуючи вище сказане можна стверджувати, що на плечі тренера лягає робота не тільки тренерська а й психолога так як для успішної психологічної підготовки тренер повинен дотримуватися наступних порад: а) психологічне забезпечення повинно здійснюватися постійно; б) в залежності від етапу підготовки зміст психологічного забезпечення розробляти на «випередження» таким чином адаптувати спортсмена до переходу на наступний етап; в) повинні бути послуги спортивного психолога; г) за неможливості мати спортивного психолога його роль відводиться тренеру.

З метою організації психологічної підготовки юних легкоатлетів була розроблена програма оптимізації психічного стану на основі аудіовізуальних засобів масової інформації. Було запропоновано ознайомити тренерів та спортсменів з можливістю регулювання психічних станів за допомогою аудіовізуальних засобів, з метою допомогти досягти оптимального психічного стану. Програма включала наступні аудіовізуальні засоби: художні та мультфільми; картинки із зображенням пейзажів та олімпійських легкоатлетичних манежів; музичні твори різного роду; відео для відпочинку; мотиваційні спортивні відеоролики, спрямовані на підвищення рівня емоційного збудження.

Усі засоби, які було використано мали два типи впливу: активізуючий (підняття моралі та настрою) та розслабляючий (відновлення організму та зняття втоми). При відборі аудіовізуальних засобів масової інформації велика увага приділялася мотиваційним компонентам (виграти, подолати труднощі спортивної діяльності, самовдосконалення, досягти найвищих результатів, організувати сприятливий психологічний клімат у колективі).

Тренер впроваджував психологічну роботу через індивідуальні та групові тематичні бесіди з юними спортсменами. При необхідності переглядувався весь анімаційний фільм, або окремі його фрагменти, пов'язані з темою розмови. Бажано залучати до таких бесід і батьків. Т.Л. Полулященко в своїй дисертації «Педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом» довела важливістю створення єдиного педагогічного супровіду «Школа-Секція» де важливе значення у вихованні фізичних якостей має спільна робота тренера з батьками [4, с. 12].

Для зняття емоційного стресу, тривожності та втоми, розслаблення та одужання тренер використовував за можливості аудіо, відео для релаксації.

До програми формування аудіовізуального сповіщення віднесли підбірку різних картинок із зображенням відомих легкоатлетів України та світу з різних дисциплін, спортивних змагань з різних дисциплін легкої атлетики. Фото, відео у чергуванні з ритмічною музикою. Тобто використовувалась музика, яка стимулювала діяльність центральної нервової системи, сприяючи збільшенню частоти серцевих скорочень, піднесенню настрою, налаштуванню на активні тренування та змагання. Обрані аудіовізуальні носії за рекомендаціями психологів використовувались 2-3 рази на тиждень. Такий підхід дав змогу сформуванню стану оповіщення перед тренувальними та змагальними заходами, зняти емоційну напругу та покращити відновлення після тренування. Вибір спрямованості психологічних засобів залежав від індивідуальних особливостей юних легкоатлетів, їх запитів, та проблем мікроклімату групи з якими вони стикались.

Враховуючи специфіку навчання у легкій атлетиці, а також особливості та принципи сприйняття тренування, доцільно використовувати аудіовізуальні засоби, наприклад, перегляд відео техніки вправи, самостійне прослуховування аудіозаписів. Такий підхід дозволить підвищити рівень сприйняття, слугуватиме засобом різноманітності навчального процесу та є ефективним засобом психологічної підготовки.

Впровадження аудіовізуального психологічного тренінгу було здійснено у тренувальному процесі на базі ДЮСШ м. Кремінна, Луганської області. Використання аудіовізуальних засобів дозволило оптимізувати психічний стан юних спортсменів на секції з легкої атлетики, сформувати стресову стійкість та підвищити рівень мотивації до занять та змагальної діяльності, що сприяло вдосконаленню навчально-тренувальному процесу.

За допомогою використання таких психологічних методики як «Ставлення спортсмена до майбутнього змагання (за мет. Ю.Л. Ханіна)», «Змагальна особистісна тривожність», «Шкала психологічного стресу PSM-25» було встановлено, що юні легкоатлети мають недостатній рівнем розвитку спеціальної психологічної підготовки, більшість юних легкоатлетів відчувають тривожність і стрес перед та під час змаганнями (див. табл. 1 та 2).

Шкала психологічного стресу PSM-25 Основна установка полягає в реалізації наміченої тактики і на перемогу.

Результати діагностики шкали психологічного стресу PSM-25 після впровадження запропонованої психологічної методики свідчить про те, що змагальна особистісна тривожність не має негативного знаку (-), тобто вона переросла у позитивні зміни до та після змагання. Аналіз проведених тестів дозволив нам зробити наступні висновки (табл.1, табл. 2): 1) в результаті реалізованої роботи у спортсменів підвищилася впевненість в собі і своїх силах, вони показали високий рівень готовності до майбутніх змагань, своє прагнення зробити все, що в їх силах, для перемоги у змаганнях; 2) юні легкоатлети стали більш адекватно оцінювати свої сили порівняно з суперниками, стали менше їх боятися, навчилися вірити в те, що вони можуть перемагати; 3) змагальна



особистісна тривожність у легкоатлетів значно знизилася, спортсмени стали більш спокійно і впевнено відноситися до майбутніх змагань; 4) крім того, у більшості спортсменів значно знизився рівень стресу, що виникає безпосередньо перед важливими змаганнями.

*Таблиця 1*

**Рівень стресу майбутніх спортсменів  
під час підготовки у спортивній секції з легкої атлетики**

Рівень стресу (%)	Кількість опитаних (%)	
	На початку	В кінці
Високий рівень	30	20
Середній рівень	50	60
Низький рівень	20	40

*Таблиця 2*

**Показники ставлення юних легкоатлетів до змагальної діяльності**

Показник	Кількість опитаних (%)	
	На початку	В кінці
Впевненість у собі	5	30
Сприйняття можливостей суперника (що суперник сильніший)	15	10
Дзеркальна самооцінка (оцінка відношення з боку інших людей)	80	60

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: 1. Аналіз літературних джерел з різних сторін підготовки спортсменів легкоатлетів свідчить про значний вплив на спортивний результат як під час змагань так і під час тренування має рівень психологічної підготовленості. 2. Психологічна підготовка юного легкоатлета залежить від фахової компетентності тренера в області знань з загальної та спортивної психології. 3. Експериментально досліджено, що юні легкоатлети мають недостатній рівень розвитку спеціальної психологічної підготовки, більшість юних легкоатлетів відчувають тривожність і стрес перед та під час виступу на змаганнях. Використання запропонованої методики сприяло пом'якшити

змагальну тривожність, стали більш спокійно знизився рівень стресу перед важливими змаганнями, у спортсменів підвищилася впевненість в собі і своїх силах, вони показали високий рівень готовності до майбутніх змагань, стали більш адекватно оцінювати свої сили порівняно з суперниками, навчилися вірити в те, що вони можуть перемагати.

### **Література:**

1. Лыин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
3. Кулик Н.А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. // *II Всеукраїнська науково-практична конференція*, Харків, 2016. С. 93-98.
4. Педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Полулященко Тетяна Леонідівна ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка». Старобільськ, 2019. 20 с.
5. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена // *Спортивная психология в трудах отечественных психологов*. СПб.-б.: Питер 2003, С. 64-73.
6. Фотуйма О. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена // *Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф.*, Тернопіль, 20-21 листопада 2003 р. Тернопіль, 2003. С. 152-154.

## **ФОРМУВАННЯ В СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ**

### **ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

### **ЗАСОБОМ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР**

*Т.Г. Пустинник*

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка*

*м. Глухів, Україна*

**Актуальність.** Залучення дітей і молоді до здорового способу життя

(ЗСЖ) визначається на сучасному етапі розвитку суспільства одним із пріоритетних напрямів педагогічної роботи, основи якої сприяють покращенню здоров'я населення країни. Валеологічна освіта визначається як обов'язковий компонент організації освітнього процесу сучасного закладу освіти, у тому числі – дошкільного. Першочерговим завданням валеології дошкільного дитинства є залучення дітей до основ здорового способу життя через формування домірних до віку знань, уявлень, навичок, а також забезпечення сталого інтересу дітей до різних проблем підтримки та зміцнення здоров'я.

Потужним засобом формування в дошкільників основ здорового способу життя є рухливі ігри, зокрема – українські народні. Хоча окремі питання використання ігор цього виду з метою формування у дітей дошкільного віку основ ЗСЖ знайшли відображення у теоретичних положеннях і працях методичного характеру, проте практика роботи з дітьми потребує продовження розробок у цій галузі, чим зумовлюється актуальність даної статті.

У наукових працях А. Вольчинського, Г. Воробей, Л. Калуської, І. Кліш, С. Матвієнко, Є. Приступи, А. Цюся, А. Шевчук розглянуто окремі питання щодо використання народних рухливих ігор у роботі з дошкільниками.

**Мета статті:** коротка характеристика українських народних рухливих ігор як засобу формування у дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя.

**Завдання дослідження:** здійснити аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми формування у дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя засобом українських народних рухливих ігор.

Для досягнення поставленої мети й реалізації завдань використано комплекс взаємопов'язаних **методів наукового дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; вивчення педагогічного досвіду, нормативних документів).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Гра є потужним засобом формування в дошкільників основ здорового способу життя. У грі дитина накопичує знання, розвиває здібності, формує пізнавальні інтереси, а також вправляється у навичках здорового способу життя. Інтерес до ігор також змінюється в міру зростання й розвитку організму, в різних вікових групах ЗДО у дітей проявляється зацікавленість до ігор певного типу. У валеологічній роботі зі старшими дошкільниками використовується широкий спектр ігор, проте найпоширенішими є: дидактичні, сюжетно-рольові, рухливі (естафети, народні ігри) та інші види. Інтерес до рухливих ігор пов'язаний, з одного боку, із задоволенням біологічної потреби у русі (кінезофілія), а з іншого, із прагненням пізнання навколишнього світу, спілкування з іншими людьми.

Українська народна рухлива гра – найпопулярніший вид рухової діяльності дітей, що історично виникла, удосконалювалася багатовіковим досвідом та передавалася від покоління до покоління з метою адекватного фізіологічного, психологічного, естетичного, морального і соціального впливу на природний розвиток дитини, її пристосування до умов навколишнього середовища, зміцнення здоров'я [3, с. 10].

За народними поняттями рух являє собою джерело життя, а дитина символізує цей рух. Тому народні рухливі ігри – один з найдієвіших, і як стверджують результати досліджень з історії фізичної культури, найдавніших засобів фізичного виховання дітей. За допомогою особливих вправ, що складають зміст гри, у дітей формуються необхідні рухові уміння і навички, розвиваються м'язи, опорно-руховий апарат, тренується серцево-судинна, нервова, дихальна системи організму.

Ігри тісно пов'язані із національними традиціями, обрядами, звичаями. Під час гри дитина виконує певні дії, відтворюючи вчинки конкретної людини певного часу, імітує поведінку тварин, птахів, рослин, одержуючи необхідний обсяг знань, норм поведінки й моралі. Під час гри дитина має певну суб'єктивну свободу. Вона може самостійно (без допомоги дорослих) розподілити ролі, стежити за точністю виконання того чи іншого рухового завдання, контролювати

один одного тощо. Діти, граючись, переконуються в можливості підтримки здоров'я за допомогою руху, вони вчать різні види ігор (народні, спортивні, естафетні тощо).

У контексті цього передбачається, що розвиток тіла (маса тіла, зріст, окружність грудної клітки), ОРА, дихальної, серцево-судинної, ЦНС (тобто головних фізіологічних систем) сприятимуть ефективному розвитку рухових якостей. І навпаки, розвиток рухових якостей, у свою чергу, пришвидшує фізіологічні процеси в організмі, які створюють умови для розвитку внутрішніх органів і частин тіла дошкільника. Таким чином, дитина росте, фізично розвивається, її здоров'я формується та зміцнюється.

В. Скуратівський зазначає, що народні ігри відкривають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові здібності: «Для багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки» [4, с. 101]. Безперечно, вищесказане можна віднести й до засвоєння дітьми науки жити в здоров'ї.

Гра викликає радісні переживання, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки. Веселий сміх, бадьорий настрій під час ігор – запорука доброго здоров'я. Намагаючись діяти як дорослі, діти дошкільного віку задовольняють свою природну потребу в рухах, формують такі базові якості, як самостійність, активність, ініціативність, рішучість, відповідальність перед ровесниками, забезпечують необхідні емоційні умови для свого всебічного розвитку.

Рухливі ігри ґрунтуються на русі як основі життя людини. При використанні ігор цього виду перевага надається іграм з валеологічним змістом, в яких дитина може виступити носієм норм здорового способу життя (естафетні та спортивні ігри) або своєрідним «рятівником», «помічником» дорослого з надання елементарної допомоги тому, хто погано себе почуває: сюжетні рухливі ігри («медична сестра», «рятувальник МНС», тощо). Дорослий повинен сприяти проявам зацікавленості старших дошкільників у самостійному проведенні рухливих ігор в різних формах організації життєдіяльності (на прогулянці, у ході

фізкультурної паузи, на перепочинку в пішому переході, у самостійних іграх у II-й половині дня тощо).

Т. Андрющенко розглядає рухливі ігри як важливий засіб формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. Саме активна рухова діяльність, на думку дослідниці, є важливим чинником ведення дитиною цікавого, здорового й повноцінного життя. Серед ряду життєвих навичок, які мають бути не тільки засвоєними дітьми, а й усвідомленими ними як такі, що сприятимуть підтримці фізичного здоров'я, обов'язковими є рухливі ігри.

Л. Калуська, З. Калуський вказують на те, що народні рухливі ігри мають використовуватися у практиці роботи з дітьми відповідно до реалізації фізкультурно-оздоровчих програм, делегованих Міністерством освіти та науки України, в яких їх використання надається за чіткою, продуманою системою роботи, спрямованою на набуття дитиною системи знань та умінь у різних сферах життя, у тому числі – щодо збереження здоров'я [2, с. 58].

Як відомо, в останні роки було МОН України затверджено цілий ряд комплексних та парціальних програм розвитку й виховання дитини дошкільного віку, в яких питання щодо використання українських народних ігор віднайшли належне місце щодо забезпечення рухової активності дитини. Проте, у галузі валеології дошкільного дитинства це питання, на нашу думку, залишається ще недостатньо розробленим.

**Висновки.** Педагогу ЗДО у роботі з формування в дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя слід широко використовувати потенціал народних рухливих ігор. Він визначається можливістю включення дитини в активну рухову діяльність, що гармонійно поєднується з ігровою, навчальною. У процесі цих ігор діти набувають знань про спосіб життя людей в минулому (орієнтований на зміцнення здоров'я), визначають для себе важливість руху щодо підтримки власного здоров'я тощо. Необхідно спонукати дітей до отримання під час спілкування з дорослим додаткової інформації щодо доцільності занять спортом, участю в рухливих іграх та, в загальному, веденням здорового способу життя.

### **Література:**

1. Андриющенко Т. Формування здоров'язберезувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку: метод. посібн. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
2. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності та здоров'я дитини дошкільного віку / упор. Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 184 с.
3. Матвієнко С.І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі: навчально-методичний посібник. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 3-є вид, переробл. та доповн. 143 с.
4. Скуратівський В.Т. Дідух: Свята українського народу. Київ: Освіта, 1995. 272 с.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Збірка матеріалів  
XIII Міжнародної науков-практичної конференції  
«Спорт та сучасне суспільство»  
присвяченої 90-річчю Національного університету  
Фізичного виховання і спорту України**

**Електронну збірку розміщено на сайті Національного університету  
фізичного виховання і спорту України**

**03 квітня 2020 року**

**Київ, Україна**