

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

матеріали XX міжнародної наукової конференції

«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ
ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»



Харків – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

збірник статей міжнародної XX наукової конференції

09 лютого 2024 р.

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2024

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

(2024). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції 09 лютого 2024 р., Харків.*

(Укр., англ.)

Видання Харківської державної академії фізичної культури
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

Редакційна колегія:

Помещикова І.П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Бойченко Н.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Алексєєв А.Ф., проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Перевозник В.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Подрігало Л.В., доктор медичних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Подрігало О.О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Тропін Ю.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Область і проблематика: У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

Адреса редакції: вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

Телефон: +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://journals.urau.ua/pprsievnz/>

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Структура та методичні форми навчання техніці дзюдо.....	5-9
Бойченко Н.В., Алексєєв А.Ф., Коваленко Ю.М., Лукаш Ридзик Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів за допомогою вправ з фітболами.....	10-14
Височин В.Ю., Окунь Д.О., Стадник С.О. Особливості спортивного тренування тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі.....	15-20
Деркач А.М., Кривенцова І.В. Особливості побудови тренувального процесу в підготовці збірної команди України з фехтування на шпагах.....	21-25
Зубченко Л.В., Соломаха А.О. Використання Тай-бо в процесі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.....	26-29
Левков А.А., Клеценко Л.В., Курило А.І., Колісник К.В., Вербовик Д.А. Важливість збалансованого та раціонального харчування у підготовці боксерів.....	30-34
Пашков І.М., Ахмедов Ф.Ш. Контроль та управління підготовленістю тхеквондистів.....	35-39
Подрігало Л.В., Ші Ке, Подрігало О.О. Удосконалення моніторингу стану спортсменів кікбоксингу на початковому етапі підготовки.....	40-44
Тропін Ю.М., Латишев М.В., Айварс Каупуже Результати виступів українських спортсменів-єдиноборців на Олімпійських іграх 2021 року.....	45-48
Чоботько М.А. Вивчення та аналіз ролі єдиноборств у підготовці правоохоронців.....	49-56
Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Використання «болгарського мішка» у фізичній підготовці борців.....	57-65

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Вонс О.З., Дмитрів Р.В., Іванишин Ю.І. Вплив занять з футзалу на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років	66-70
Груцяк Н.Б., Колій С.М., Коник Г.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю.....	71-75
Гуйван М.В., Дмитрів Р.В., Матвієнко І.С. Розвиток фізичних якостей футболістів різного амплуа засобами фітнесу.....	76-79
Квасниця О.М., Тищенко В.О. Річний макроцикл підготовки у регбі-15.....	80-84
Ляхова Т.П., Мерзлікін М.В. Атакуючі дії в арсеналі провідних діагональних гравців у волейболі.....	85-88
Мельник А.Ю., Alragad Raid Психологічні особливості гравців амплуа зв'язувальний та ліберо у волейболі.....	89-93

Мішин М.В. Історичні аспекти розвитку регбі на візках та сучасні його різновиди.....	94-98
Ольховікова І.В. Контроль як основа управління процесом підготовки спортсменів в командних спортивних іграх.....	99-103
Пащенко Н.О., Коваль М.В. Сучасні амплуа у баскетболі.....	104-110
Помещикова І.П., Цветкова Л.Ю., Використання спортивних ігор в Новій українській школі.....	111-114
Темченко В.О., Акінін Л.А., Коник Г.О., Коленченко А.М., Чупир К.І. Теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.....	115-119
Христенко Д.О. Настільний теніс як засіб фізичної професійно-прикладної підготовки здобувачів освіти.....	120-122
Чуча Н.І. Використання імітаційних вправ з навчання кидкам у кошик у баскетболі.....	123-125
Шестерова Л.Є., Грищенко Л.К. Використання ігрового стретчингу в заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу.....	126-130
РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	
Вейбер О.І., Пасічняк Л.В., Паньків Х.В. Ефективність методики проведення занять оздоровчою аеробікою з жінками 25-35 років.....	131-135
Гуцуляк Н.В., Дмитрів Р.В., Соверда І.Ю. Теоретико-методичні аспекти розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.....	136-139
Матвієнко І.С., Хороб А.Р., Паньків Х.В. Створення активного і сприятливого середовища через запровадження фітнес-перерв.....	140-144
Носік Є.Р., Кравченко О.С. Використання сенсорних технологій з метою спостереження за фізичними показниками лижників-гонщиків.....	145-148
Останкова О.І. Аналіз якостей та рис характеру притаманних лідерів.....	149-154
Пестерніков В.В., Левків В.І. Розвиток фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах.....	155-158
Циганок Ю.С., Кравченко О.С. Інноваційні технології у спортивній діяльності.....	159-162
Чоботько І.І. Акробатика в спеціальній фізичній підготовці правоохоронців.....	163-168
Шип Н.Є. Особливості організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників в період дії воєнного стану.....	169-172

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Структура та методичні форми навчання техніці дзюдо

Алексеев А.Ф., Алексеева І.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті на основі теоретичного аналізу даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду проведено аналіз структури та методичних форм навчання техніці дзюдо. Розкрито існуючі форми навчання та тренування окремих елементів техніки, форми тренувальної сутички, етапи створення рухових навичок. Виявлено, що засвоєння навичок з техніки дзюдо полягає в цілеспрямованому і систематичному повторенні рухів.

Ключові слова: дзюдо; техніка; структура; форми навчання; методи.

Вступ. Правильне розуміння структури техніки дзюдо має велике значення для гарного оволодіння нею, особливо на етапах початкової підготовки. Детальне вивчення техніки виконання кожного прийому, включаючи правильне розташування рук, ніг та тіла, один із головних аспектів технічної підготовки в дзюдо. Важливо розуміти, як взаємодіє тіло атакуючого та тіло захисника під час виконання прийому.

Дослідження підходів до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо привертають увагу багатьох авторів досить тривалий час (Арзютов, 2016; Болотов, 2013; Мартинов, & Крилов, 2021). Цікавим є використання ігрових методів із дзюдоїстами для підвищення якості техніко-тактичних дій (Індиченко, & Хауссі, 2018), також навчання основ техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболістами (Бойченко, & Чоботько, 2019; Ломізов, & Бойченко, 2023).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: провести аналіз структури та методичних форм навчання техніці дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Високий рівень технічної підготовленості, умінь і навичок дає можливість дзюдоїстам досягати високих спортивних результатів на змаганнях.

Техніку дзюдо поділяють на дві основні групи: НАГЕ-ВАЗА – техніка кидків; КАТАМЕ-ВАЗА – техніка контролю в партері. Техніка кидку завжди застосовується у стійкі, коли противник сам втрачає рівновагу або виводить із неї супротивника. Кидок проводиться за допомогою якоїсь частини тіла і закінчується збиванням противника на татамі. У цю групу також входять контрприйоми та комбінації з двох і більше прийомів ВІРІШ-ВАЗА (Yasuhiro, Yamashita, 1996).

КАТАМЕ-ВАЗА – це техніка контролю в партері, ділиться на три групи: утримання (ОСАЄКОМІ-ВАЗА); задушливі прийоми (ШИМЕ-ВАЗА); больові прийоми (КАНСЕТСУ-ВАЗА). У кожній із цих груп існують можливості для контрприйомів та комбінацій. Техніка дзюдо включає багато складних елементів, без засвоєння кожного з яких неможливе якісне оволодіння технікою в цілому (Katsuhiko, Kashiwazaki, 1992).

Найбільший акцент щодо техніки припадає на оволодіння вмінням виводити противника з рівноваги КУДЗУШІ. Для оволодіння технікою кудзуші дзюдоїст повинен обов'язково дотримуватися послідовності його фаз: кікай, цкурі і самого кидка – каке.

КІКАЙ – вибір відповідного моменту в діях і стійці противника, коли його можна найзручніше вивести з рівноваги. Беручи до уваги той факт, що в дзюдо прийоми проводяться з великою швидкістю, стає зрозумілим, що ця фаза триває соті частки секунди. Отже, тренер повинен спрямовувати роботу дзюдоїстів таким чином, щоб під час багаторазових повторень досягалася специфічна швидкість як розумової, так і рухової реакції. Тільки при досягненні необхідної швидкості дзюдоїст може переходити до наступної фази цкурі.

ЦКУРІ – це безпосередня підготовка дзюдоїста до проведення атаки, що проходить у двох основних формах: ДЗІБУН-Ю-ЦКУРІ – підготовка нападника до атаки за допомогою певних специфічних дій ЦУРІ-КОМІ – робота рук, АІТЕ-НО-ЦКУРІ – реакція противника на запропоновані йому дії відповідним для атаки способом (зігнутися, розігнутися, відступити, підступити і т.д.).

Проведення КУДЗУШІ (виведення з рівноваги) включає кілька основних моментів: прийняття відповідної стійки ШІЗАЙ, специфічної для виконання даного прийому; включення в дію роботи рук ЦУРІ-КОМІ, найважливіший момент підготовки атакуючого. На початковому етапі навчання необхідно звертати дуже серйозну увагу цьому елементу, без оволодіння яким немислимий перехід до наступної фази ХАІРІ-КАТА (початок розвороту та здійснення контакту із противником) (Syd Hoare, 1994).

Фінальна техніка кидку КАКЕ можлива після правильного виконання всіх елементів КУДЗУШІ та ХАІРІ-КУДЗУШІ (розворот із контактом супротивника). Прийом слід виконувати чисто, оберігаючи супротивника від травм. Потрібно пам'ятати, що після кидка слід перейти на контроль супротивника в партері КАТАМІ-ВАЗА, на чому фактично закінчується велике коло елементів НАГЕ-ВАЗА (кидків зі стійки).

Японська школа дзюдо передбачає чотири форми навчання: ката, учикомі, гейко (всі види), рандорі.

Термін КАТА в перекладі означає «форма» і є єдиною системою, що включає все мистецтво кидку, контролю лежачи і атаки легко вразливих точок (для бойового розділу дзюдо). Ката використовується щодо техніки і виконання нормативів щоб одержати учнівських щаблів КЮ і ступенів майстерності ДАНИ (Soames, & Adams, 1994).

Термін УЧИКОМІ у перекладі означає повторення. Це форма навчання та тренування окремих елементів техніки без проведення кидків. Розрізняють: навчання на противнику, який не рухається (статичний режим); навчання на супротивнику, що рухається (динамічний режим) (Soames, & Adams, 1994).

Після демонстрації нового елемента техніки дзюдоїсти приступають до детального вивчення цієї техніки, використовуючи наступні види учикомі:

1. Зблизька – найбільш поширений спосіб. Для нього характерна нормальна дистанція між дзюдоїстами: відстань, з якої можна взяти захоплення та провести прийом. Потрібно звертати увагу на стійку, роботу рук і ніг окремо, а також на синхронність при роботі ніг та тулуба.

2. Здалеку – виконується з низької стійки, долаючи велику дистанцію, що вимагає і розвиває специфічну швидкість.

При детальному розучуванні використовують такі види учикомі:

ЦУРІ-КОМІ (робота рук). Звертати увагу на захоплення, на правильне положення рук. Важлива умова – дотримання основного принципу дзюдо: противник може бути кинутий круговим рухом рук. Лікті не повинні бути притиснуті до тулуба, а розведені в сторони-вгору, що зумовлює дугове положення рук при виведенні з рівноваги.

БУЦУКАРІ – поєднання учикомі (з близької відстані або здалеку). При добре освоєних деталях техніки буцукарі можна проводити в різному виконанні: ритмічному (три підходи – четвертий кидок тощо); не ритмічному (за сигналом тренера). Буцукарі служить для вдосконалення техніки, підготовки до змагань. У цьому випадку тренер може вимагати виконання прийому з великою силою та швидкістю.

При статичному положенні дзюдоїстів учикомі виконують у таких основних формах проведення:

- робота з одним партнером у статичному положенні;
- робота зі зміною партнера у статичному положенні;
- робота в трійці, коли один із партнерів створює додаткове навантаження (захопивши пояс, кімоно, тулуб і т.д.);
- з гумою (без партнера);

До динамічних режимів учикомі відносять ГЕЙКО та РАНДОРІ. Гейко виступає у таких формах:

МАВАРІ-ГЕЙКО (кругове тренування). Дзюдоїсти вивчають, що потрібно робити, коли противник нав'язує тактику КАВАШІ (ухилення від атаки). Важливо, що коли виведений з рівноваги противник намагається піти з цього положення, атакуючий не повертався б у вихідне положення, а

продовжував атаку з позиції, в якій знаходиться. Це розвиває тактичне мислення, привчає приймати швидкі рішення, які викликані захисною реакцією атакованого (Jigoro, Kano, 1994).

ХАСЕН-ГЕЙКО (розгойдуюча техніка). Противник ухиляється від атаки не тільки по колу, але й убік, що викликає зміну прийомів, за допомогою яких слід знову атакувати супротивника. Як і в маварі-гейку в хасен-гейко основна мета – ослабити захист противника. За допомогою хасен-гейко домагаються рішучості та швидкості атаки.

ЙОКО-СОКО-ГЕЙКО (техніка руху). Це форма учимої для вивчення техніки і комбінацій у русі, а також під час сутички, з тією різницею, що потрібно діяти з більшою швидкістю і легкістю, без напруги. Це є одна з найефективніших форм навчання, яка дозволяє вдосконалювати атакуючі дії у положеннях, близьких до змагальних.

КАКАРІ-ГЕЙКО (захисна техніка). Її можна використовувати при досягненні високої спеціальної витривалості.

РАНДОРІ (вільні вправи) – форма тренувальної сутички, за якою основними принципами є вміння виконувати контрольні дії в умовах, наближених до змагальних.

Розрізняють такі форми рандорі:

1. Рандорі без напруги включає форми какарі-гейко і йоко-соко-гейко. Проводяться найчастіше у формі гри, метою якої є максимальне застосування прийомів і комбінацій.

2. Рандорі з поставленим тактичним завданням. При цьому тренер ставить перед дзюдоїстами певне завдання. Завдання може бути поставлене як щодо техніки, часу та місця її застосування.

3. Рандорі з акцентом на швидкість. Проводиться в серії. Основна мета – досягнення спеціальної швидкості та витривалості.

4. Контрольні рандорі періодично проводяться для перевірки спортивно-технічного зростання дзюдоїстів.

Структура процесу навчання ґрунтується на оволодінні техніки, знань, умінь і навичок.

Створення рухових навичок здійснюється у три етапи:

1. Оволодіння основами техніки.

2. Оволодіння рухом.

3. Зміцнення та вдосконалення навичок.

Таким чином, засвоєння навичок з техніки дзюдо полягає в цілеспрямованому і систематичному повторенні рухів.

Висновки.

Техніка дзюдо поділяється на дві основні групи: техніка кидків та техніка контролю в партері. Кожна група має свою класифікацію та особливості навчання технічним прийомом.

Структура процесу навчання в дзюдо ґрунтується на оволодінні техніки, знань, умінь і навичок. Найбільший акцент щодо навчання основ техніки в дзюдо припадає на оволодіння вмінням виводити противника з рівноваги. Для

оволодіння цією технікою дзюдоїст повинен обов'язково дотримуватися послідовності його фаз. Також, дуже часто в дзюдо застосовується форма тренувальної сутички, за якою основними принципами є вміння виконувати контрольні дії в умовах, наближених до змагальних.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на проведення аналізу засобів тактичної підготовки в дзюдо.

Література:

- Арзютов, Г.М. (2016). Навчання техніки у фізичній культурі і спорті. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3К 1 (70), 278-285.
- Бойченко, Н.В., & Чоботько, М.А. (2019). Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. *Єдиноборства*, (3), 13-20 DOI:10.15391/ed.2019-3.02
- Болотов, О.О. (2013). Формування спортивно-технічної майстерності студентів ВНЗ на етапі початкової підготовки в дзюдо. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (112 (4)), 36-39.
- Індиченко, Л.С., & Хауссі, О.А. (2018). Використання ігрових методів із дзюдоїстками для підвищення якості техніко-тактичних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*, (152 (1)), 172-175.
- Ломізов, В., & Бойченко, Н. (2023). Навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів 6-7 років за допомогою вправ з фітболами. *Єдиноборства*, (4 (30)), 69-78. DOI:10.15391/ed.2023-4.07
- Мартинов, Ю.О., & Крилов, А.Г. (2021). Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2(130), 86-89.
- Soames, N., & Adams, N. (1994). *Judo for Juniors*. Ippon Books LTD.
- Katsuhiko, Kashiwazaki (1992). *Shimewaza*. Ippon Books LTD.
- Yasuhiro, Yamashita (1996). *The Fighting Spirit of judo*. Ippon Books LTD.
- Jigoro, Kano (1994). *Kodokan Judo*. Kodansha. International LTD.
- Syd Hoare, Z. (1994). *Dan. The A-Z of Judo*. Ippon Books LTD.

Відомості про авторів:

Алексєєв Анатолій Федотович –

професор кафедри єдиноборств, заслужений працівник ФК та С

<http://orcid.org/0000-0002-9311-2858>

E-mail: af.alex38@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Алексєєва Ірина Анатоліївна –

старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки

<http://orcid.org/0000-0003-2709-2040>

E-mail: irina.alekseyeva62@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.12.2023 р.

Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів за допомогою вправ з фітболами

Бойченко Н.В.¹, Алексєєв А.Ф.¹, Коваленко Ю.М.¹, Лукаш Ридзик²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Інститут спортивних наук, Університет фізичного виховання

Анотація. В статті на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, мережи Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду встановлено, що в дзюдо особливу увагу необхідно приділяти здатності до збереження рівноваги. Рівновага, як здатність до збереження стійкого положення може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, при наявності опори або в безопорному положенні. Здійснено підбір вправ з фітболами для розвитку динамічної та статичної рівноваги дзюдоїстів-новачків.

Ключові слова: дзюдо; координаційні здібності; рівновага; розвиток; вправи; фітбол.

Вступ. Координаційні здібності є одними із домінуючих фізичних якостей в дзюдо, на розвиток та вдосконалення якої потрібно акцентувати увагу. Ця здібність проявляється в підтриманні стійкості та балансу в різних ситуаціях під час боротьби. Дзюдоїсти з високим рівнем координаційних здібностей можуть швидко адаптуватися до рухів супротивника та уникати втрати балансу. Координація між верхніми та нижніми кінцівками, а також тулубом, грає важливу роль у виконанні технічних прийомів у дзюдо. Краща координація дозволяє дзюдоїстам ефективніше застосовувати рухи та контролювати суперника. У дзюдо важливо правильно оцінювати відстань до опонента та коректно використовувати простір для здійснення прийому або ухилення від атак. Дзюдоїст повинен бути чутливим до рухів суперника, щоб точно реагувати та використовувати ці рухи для атаки, контратаки або захисту.

Дослідження в цьому напрямку показали, що дзюдоїсти з вищим рівнем рухової координації досягають більш високого рівня майстерності в техніці виконання прийомів (Ананченко, та ін., 2017; Бойченко, & Чоботько, 2019;). Краща рухова координація дозволяє ефективніше використовувати рухи та отримувати перевагу над суперником (Бойко, & Данько, 2004; Ніколаєв, & Чіжаєв, 2019; Тропін, та ін., 2017). Дослідження показали, що новачки в дзюдо, які активно працюють над розвитком своєї координації, виявляють швидший прогрес у вивченні технічних прийомів та реагуванні на дії супротивників (Дяченко, 2015; Кедровський, та ін., 2015; Чоботько, 2018). Ці дослідження разом підтверджують, що високий рівень координаційних здібностей має суттєвий вплив на успішність дзюдоїстів, підкреслюючи їхню важливість у розвитку техніки, стратегії та загальної ефективності в цьому виді спорту.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: здійснити підбір вправ з фітболами для розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши науково-методичні та спеціальні літературні джерела, інформацію в мережі Інтернет, було виявлено, що особливу увагу необхідно приділяти здатності до збереження рівноваги в дзюдо. Рівновага, як здатність до збереження стійкого положення може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, при наявності опори або в безопорному положенні (Бойко, & Данько, 2004; Тропін, та ін., 2017).

У дзюдо, як і у всіх видах боротьби, виведення з рівноваги застосовується як спосіб тактичної підготовки прийому. Призначення цього способу – змусити суперника з метою утримання рівноваги переступати, присідати і, відповідно, переміщати проекцію загального центру ваги. в межах площі опори, спиратися обертання, нахилитися або ухилитися, тобто вивести його із захисної, статичної позиції, а потім використовувати його спробу відновити рівновагу для проведення атаки (Чоботько, 2018).

Коли говорять про фактори, що обумовлюють здатність до збереження рівноваги стосовно особливостей конкретного виду спорту, то у всіх випадках констатують сукупну мобілізацію можливостей зорової, слуховий, вестибулярної і соматосенсорних систем. Вид рівноваги тіла визначається за дією сили тяжіння в разі малого відхилення в положенні тіла: стійке – повернення тіла в попереднє положення при будь-якому відхиленні; обмежено-стійке – повернення тіла в попереднє положення тільки при відхиленні в певних межах; нестійке – обов'язкове перекидання при найменшому відхиленні (Бойко, & Данько, 2004).

Для вдосконалення вестибулярної стійкості дзюдоїстів групи початкової підготовки рекомендується застосовувати різні перекиди зі зміною положення рук і ніг. Наприклад, перекид вперед зі схрещеними ногами, перекид вперед руки в сторони, перекид вперед з фітбольними м'ячами в руках.

Засобами розвитку координаційних здібностей є нові, недостатньо освоєні вправи з використанням фітболів або відомі вправи, виконувані в ускладнених умовах (Чоботько, 2018).

Вправи з фідболом для розвитку з рівноваги:

Вправа №1:

В.П. – лежачи животом (спиною) на фідболі, руки та стопи на татамі, за командою тренера – відірвати ноги та руки від татамі та витягнувши їх намагатись тримати рівновагу. Кількість повторень 5-10 разів.

Техніка безпеки: з В.П. якщо спортсмен не дістає руками та ногами до татамі, то страхує тренер. Треба контролювати положення рівноваги тіла, при необхідності страхувати.

Вправа №2:

В.П. – стойка на правій (лівій) нозі, ліва (права) нога витягнута вперед, фідбол прижятий до грудної клітини. Якомога довше простояти на нозі.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла.

Вправа №3:

В.П. – стойка на правій (лівій) нозі, ліва (права) нога витягнута назад (вліву, праву сторону), фідбол прижятий до грудної клітини. Якомога довше простояти на нозі.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла, можна ускладнювати закриваючи очі.

Вправа №4:

В.П. – стойка ноги разом, фідбол підняти вгору. Якомога довше простояти тримаючи фідбол вгорі.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла та фідболу.

Вправа №5:

В.П. – стоячи в колі діаметром 80 см ноги разом, фідбол прижятий до грудної клітини. По команді тренера зробити розворот (також стрибком) на 180, 360 градусів вліво (вправо) намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла, межі кола.

Вправа №6:

В.П. – стоячи в колі діаметром 100 см ноги разом, фідбол піднятий вгору. По команді тренера зробити розворот (також стрибком) на 180, 360 градусів вліво (вправо) намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла, межі кола.

Вправа №7:

В.П. – стоячи в колі діаметром 80 см ноги разом, фідбол прижятий до грудної клітини. На один – відвести праву ногу назад в положення «ластівка», на два – повернутись у В.П., на три – відвести ліву ногу назад в положення «ластівка», на чотири – повернутись у В.П. намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла, ноги, що відводиться назад, межі кола. Тулуб з фідболом нахиляється вперед.

Вправа №8:

В.П. – за допомогою тренера стійка на фітболі (на колінах, на прямих ногах), тулуб випрямлений, ноги зігнуті у колінах руки випрямлені в сторони. Утримування балансу на фітболі з допомогою тренера. Кількість 10 раз по 5 сек.

Техніка безпеки: під час стойки на фітболі положення спини пряме не опускати руки і не сідати на фітбол. Якщо спортсмен добре виконує, можна без допомоги тренера, але зі страховкою.

Вправа №9:

В.П. – фітбол прижаний до грудної клітини. По команді тренера стрибки вперед на правій (лівій) нозі на відстань 5-10 метрів намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла.

Вправа №10:

В.П. – стоячи на гімнастичній лаві, фітбол піднятий вгору. Ходьба по гімнастичній лаві намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення тіла та рук.

Вправа №11:

В.П. – стоячи на гімнастичній лаві, фітбол прижаний піднятий вгору. Ходьба по гімнастичній лаві через набивні м'ячі намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла та рук, момент постановки стопи на лаву після подолання перешкоди.

Вправа №12:

В.П. – стійка на фітболі на прямих ногах, тулуб випрямлений, ноги зігнуті у колінах, тренер тримає за руки дзюдоїста. Дзюдоїст виконує пружні рухи вгору-вниз на за допомогою тренера. Кількість 10 раз по 5 сек.

Техніка безпеки: під час стійки на фітболі положення спини пряме, ноги обов'язково зігнуті у колінах, не сідати на фітбол. Якщо спортсмен добре виконує, можна без допомоги тренера, але зі страховкою з різних боків.

Таким чином, виконання вправ з фітболами вимагає від дзюдоїста уваги до свого центру ваги та контролю над рухами. Це сприяє розвитку рівноваги, що є важливим аспектом в дзюдо. Також, для дзюдоїстів-новачків це може бути цікавим способом тренувань, що підвищує мотивацію та зацікавленість.

Література:

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4-11.
- Бойко, В.Ф., & Данько, Г.В. (2004). *Физическая подготовка борцов*. Олимпийская литература, Київ.
- Бойченко, Н.В., & Чоботько, М.А. (2019). Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. *Єдиноборства*, (3), 13-20. DOI:10.15391/ed.2019-3.02
- Дяченко, А.А. (2015). Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*, 5, 52-55.

- Кедровський, Б., Шалар, О., & Іздебський, І. (2015). Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (31), 239-242.
- Ніколаєв, В.А., & Чіжаєв, П.І. (2019). Особливості тренувального процесу юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3К(110), 399-402.
- Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Белобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 82-84.
- Чоботько, М.А. (2018). Особенности методики обучения дзюдоистов новичков. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 75-78.

Відомості про авторів:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Алексєєв Анатолій Федотович –

професор кафедри єдиноборств, заслужений працівник ФК та С
<http://orcid.org/0000-0002-9311-2858>

E-mail: af.alex38@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Коваленко Юлія Миколаївна –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української та іноземних мов
<http://orcid.org/0000-0002-5736-4249>

E-mail: julava09@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Лукаш Ридзик –

доктор філософії

<http://orcid.org/0000-0001-7956-7488>

E-mail: lukasz.gne@op.pl

Інститут спортивних наук, Університет фізичного виховання

Надійшла до редакції 28.12.2023 р.

Особливості спортивного тренування тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі

Височин В.Ю., Окунь Д.О., Стадник С.О.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглянуто особливості спортивного тренування тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі. Встановлено, що при виборі засобів для розвитку фізичних якостей тайських боксерів необхідно особливу увагу приділяти вправам із власною вагою спортсмена, а також комбінації вправ з додатковими навантаженнями та тренування з партнером. Виявлено, що при побудові передзмагального мезоциклу для спортсменів 13-14 років необхідно включати тренувальні спаринги для збільшення техніко-тактичного арсеналу тайських боксерів, у тому числі різні комбінації атакуючих та захисних дій

Ключові слова: тайські боксери; тренувальний процес; передзмагальний етап; фізична підготовленість; опитування.

Вступ. У даний час тайський бокс – це один із популярних видів єдиноборств у світі, за рахунок чого значно зросла конкуренція на змаганнях різного рівня, що вимагає від тренерів внесення змін до тренувального процесу, пошуку та впровадження нових методик, методичних прийомів, способів організації процесу підготовки спортсменів (Акопов, 2020; Дмитренко, 2018; Мулик, Шестак, & Окунь, 2019).

Особлива увага в процесі підготовки спортсменів приділяється передзмагальному мезоциклу, у якому необхідно правильно підібрати методику тренувань, врахувати специфіку кожного мікроциклу та раціонально чергувати їх (Галашко, Жадан, & Поворозка, 2016).

У тайському боксі можна виділити традиційні форми побудови тренувальних мікроциклів, які зазвичай є тижневим плануванням (Воронцов, 2020). Передзмагальний етап характеризується зниженням обсягу загальнофізичної підготовки та збільшенням спеціальної, що сприяє підвищенню інтенсивності тренувальних занять зі скороченням загального часу тренування (Дмитренко, 2018).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми НДР кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» на 2020-2024 рр. (державний реєстраційний номер: 0120U101061).

Мета дослідження: на основі опитування тренерів-викладачів визначити найоптимальнішу структуру побудови тренувального процесу тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення оптимальної готовності боксерів 13-14 років та пошуку найефективніших методик підготовки спортсменів було проведено дослідження, в процесі якого було використано методи опитування (анкетування) та проводився аналіз результатів змагань.

З метою об'єктивної всебічної оцінки процесу підготовки спортсменів до участі у змаганнях було проаналізовано досвід 20 тренерів-викладачів. Анкетування проводилося із зазначенням особистих даних спортсмена, щоб виявити взаємозв'язок між методикою підготовки та результативністю його виступу. Отримані результати дослідження були узагальнені та систематизовані. Основним напрямом проведеного анкетування були питання, що відносяться до передзмагального періоду підготовки і безпосередньо підготовки до змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось упродовж 2023 року, в якому взяли участь кваліфіковані тренери-викладачі та спортсмени. У рамках положення про проведення змагань до участі в них допускалися спортсмени, які мають спортивний розряд та тренувальний досвід занять тайським боксом не менше 1 року.

За результатами дослідження виявлено, що на передзмагальному етапі підготовки для боксерів 13-14 років тренери-викладачі вказують пріоритетну значущість технічної підготовки (40 %), тактичної (30 %) та фізичної підготовки (30 %) (рис. 1).

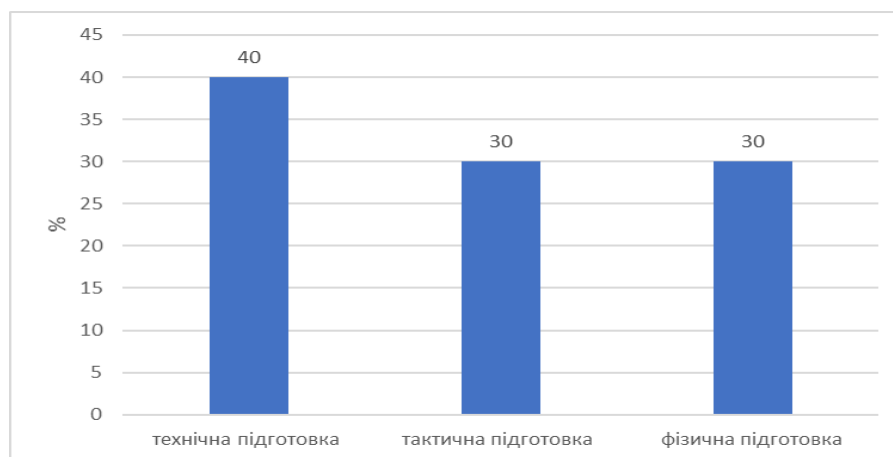


Рис. 1. Пріоритетність видів підготовки тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі

Незважаючи на те, що не всі тренери-викладачі вважають фізичну підготовку пріоритетним чинником успішного виступу на змаганнях, у своїх відповідях вони були єдині в тому, що одним із ключових чинників, який необхідно враховувати під час підготовки спортсмена до змагань, є приведення організму до стану «оптимальної бойової готовності», приділяючи при цьому

увагу розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, які мають особливе значення для досягнення перемоги учасником змагань (рис. 2).

З рисунка 2 видно, що опитані тренери-викладачі у процесі підготовки надають особливого значення розвитку швидкості (65 %) та спритності (45 %), трішки менше гнучкості та силі (по 30 %), найменше уваги, у процесі підготовки до змагань приділяється, на думку опитаних, витривалості (15 %).

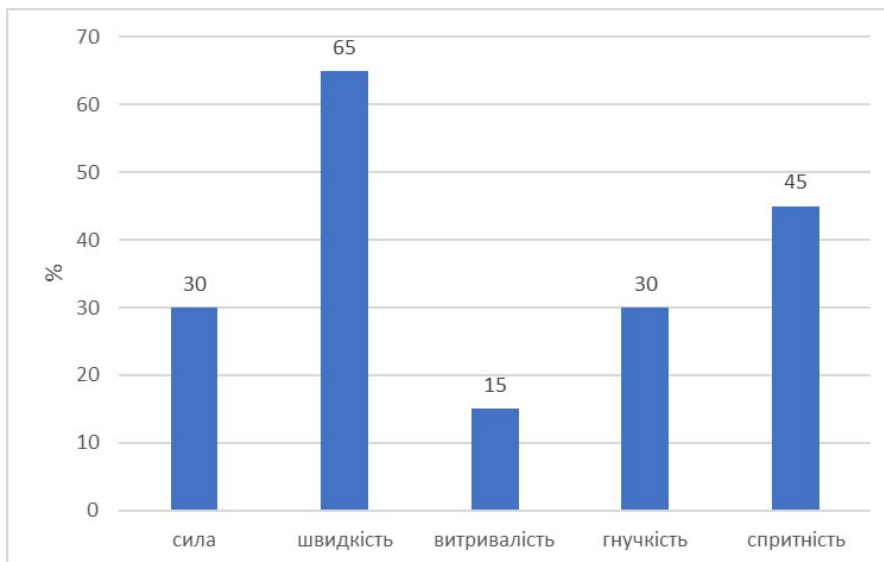


Рис. 2. Пріоритетність фізичних якостей тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі

Наступним ключовим показником для досягнення перемоги учасником змагань у єдиноборствах є час, який відводиться роботі з партнером, у тому числі в спарингах (Задорожна, та ін., 2019). Проаналізувавши відповіді респондентів щодо цього питання, було виявлено значні відмінності у підготовці. У середньому за одне тренування тайські боксери проводять з партнером 8 ± 2 раунди, а за тижневий цикл 24 ± 6 раундів. У рамках додаткової підготовки тайські боксери віком 13-14 років за двотижневий цикл проводять по 2 спаринги, які включають 3-4 раунди. Даний вид тренування дозволяє привести організм спортсмена до найвищого ступеня підготовленості до змагань шляхом створення умов, максимально наближених до змагальних.

Техніко-тактичну підготовку тайських боксерів розглядаємо як вид тренувальної роботи з партнером при спарингу – зустрічна, атакуюча та змішана робота з партнером. Респондентам, ставилося питання якому із запропонованих видів техніко-тактичної підготовки (зустрічна, атакуюча чи змішана робота з партнером) вони приділяють найбільше уваги при підготовці тайських боксерів 13-14 років в передзмагальний період. Отримані результати були узагальнені та виражені у відсотковому співвідношенні (рис. 3).

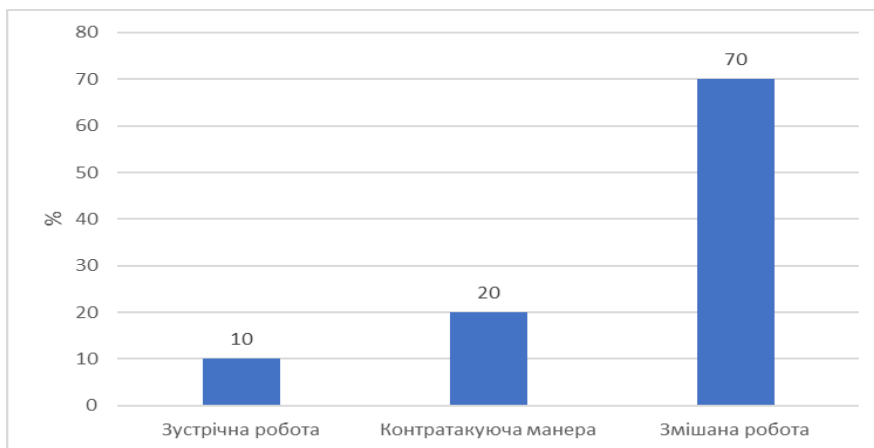


Рис. 3. Пріоритетність техніко-тактичної підготовки тайських боксерів 13-14 років в передзмагальний період

Отже, зустрічній роботі з партнером приділяється 10 % загального часу тренування в парах, контратакуючій манері – 20 %, змішаній роботі – 70 %. Дані показники свідчать, що для ведення конкурентного бою необхідно володіти певним комплексом техніко-тактичних дій, який дозволяє моделювати конкретні ситуації в бою, у тому числі з різними суперниками. Здійснюючи підготовку до змагань, тренери-викладачі, ґрунтуючись на власному досвіді, а також на індивідуальних особливостях своїх вихованців, підбирають для них необхідну методику або сукупність методик підготовки до змагань, включаючи необхідні вправи для досягнення перемоги в поєдинку.

У рамках дослідження було виділено декілька видів вправ з обтяженнями, які найчастіше застосовуються для розвитку фізичних якостей тайських боксерів: гумові джгути (амортизатори), вільні обтяження, власна вага, тренування з партнером чи комбінації представлених видів (рис. 4).

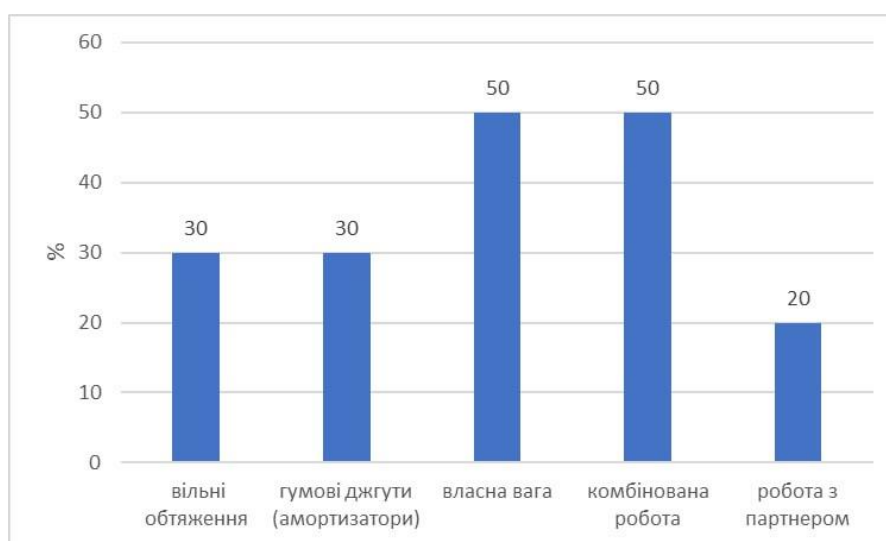


Рис. 4. Вправи, що входять в методику підготовки до змагань тайських боксерів 13-14 років в передзмагальному періоді

Основну перевагу, у методиці підготовки до змагань, опитані тренери-викладачі з тайського боксу надали вправам спрямованих на: роботу з власною вагою (50 %) та комбіновану роботу (50 %), роботу з гумовими джгутами (30 %), вільні обтяження (30 %), робота з партнером (20 %).

Проаналізувавши результати анкетування, виявлено закономірність, яка полягала в тому, що більш значних успіхів (місце у фіналі чи перемога у змаганнях) досягли спортсмени, під час підготовки до змагань у яких використовувалися вправи на розвиток швидкості, координаційних здібностей, змішані види техніко-тактичної підготовки, а також яким пропонувалася методика тренування з комбінованими видами побудови тренувального процесу.

Висновки. На передзмагальному етапі підготовки необхідно збільшувати частку спеціальної роботи, зокрема акцентувати увагу на розвитку силових, координаційних та швидкісних здібностей з метою досягненням організму оптимального фізичного стану, а також створювати умови, схожі на змагальну діяльність.

Встановлено, що при виборі засобів для розвитку фізичних якостей тайських боксерів необхідно особливу увагу приділяти вправам із власною вагою спортсмена, а також комбінації вправ з додатковими навантаженнями та тренування з партнером.

При побудові передзмагального мезоциклу для спортсменів 13-14 років необхідно включати тренувальні спаринги для збільшення техніко-тактичного арсеналу тайських боксерів, у тому числі різні комбінації атакуючих та захисних дій.

Перспективи подальших досліджень. На основі отриманих даних планується розробити передзмагальний мезоцикл для тайських боксерів 13-14 років.

Література:

- Акопов, О.Е. (2020). Питання щодо фізичної підготовки боксерів. *Молодь та олімпійський рух*, 4 – 6.
- Воронцов, А.І. (2020). Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидкісно-силовою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 7(127), 29–32.
- Галашко, М.І., Жадан, А.Б., & Поворозка М.Г. (2016). Аналіз фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3, 30-33.
- Дмитренко, С.М. (2018). Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*, 69-79.
- Задорожна, О.Р., Бріскін, Ю.А., Сосновський, Д.Д., Романюк Р.І., & Рихаль В.І. (2019). Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 8(116), 42–47.
- Мулик, В.В., Шестак, Ю.С., & Окунь, Д.О. (2019). Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 11(119)19, 184-189.

Відомості про авторів:

Височин Віталій Юрійович –

аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту

<https://orcid.org/0009-0005-4956-0441>

E-mail: khomichevich@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Окунь Дар'я Олександрівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

<https://orcid.org/0000-0002-0639-5846>

E-mail: dariaokun@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Стадник Світлана Олександрівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

<https://orcid.org/0000-0001-6694-1098>

E-mail: svetlanastadnik87@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.12.2023 р.

Особливості побудови тренувального процесу в підготовці збірної команди України з фехтування на шпагах

Деркач А.М., Кривенцова І.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Розглядаються особливості побудови тренувального процесу чоловічої збірної команди України з фехтування на шпагах. В дослідженні взяли участь 20 висококваліфікованих шпажистів і тренерів, колишніх та діючих членів збірної команди України. Проведено аналіз побудови макроциклу з урахуванням перехідного, підготовчого та змагального періодів.
Ключові слова: фехтування; збірна; шпажисти; тренування; тренувальний процес.

Вступ. Аналіз спеціальної літератури свідчить про наявність значної кількості наукових та методичних джерел щодо підготовки фехтувальників на різних етапах. Ведуться дослідження щодо порівняння процесу підготовки українських шпажистів зі спортсменами інших країн (Кривенцова, Ширяєв, Димар, & Бойченко, 2021). Проте ще недостатньо робіт щодо особливостей навчально-тренувального процесу збірної команди України з фехтування, зокрема на шпазі. Вважаємо, що цікавими для діючих тренерів та фехтувальників можуть бути відповіді на питання про процеси та зміни, що відбувалися в середині команди, а також взаємозв'язок процесів комплектування й особливостей підготовки збірної команди України з результативністю виступів на світовій арені.

Мета дослідження: ознайомитися з особливостями побудови тренувального процесу збірної команди України з фехтування на шпагах.

Матеріал і методи дослідження. Учасники: у дослідженні взяли участь 20 висококваліфікованих спортсменів і тренерів, колишніх та діючих членів збірної команди України з фехтування на шпагах.

Методи дослідження: аналіз спеціальних науково-методичних джерел; бесіди; опитування; експертна оцінка.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання побудови навчально-тренувального процесу з фехтування розглядали раніше та розглядають сьогодні провідні науковці даної галузі, вихідці з ЛДУФК (Бріскін Ю.А., Бусол В.А., Бусол В.В., Келлер В.С., Линець М.М., Пітин М.П., Семеряк З.С., Хохла А.І., Шуберт В.С. та ін.); НУФКСУ (Азарченков П.М., Лопатенко Г.О., Применко О.М. та ін.).

У фехтуванні на шпагах, разом з дотриманням усіх принципів тренування, важливими є й фізичні дані, здібності та якості кожного зі спортсменів (Клименченко, Несен, & Никиткин, 2021; Хохла, 2014).

Аналіз антропометричних показників та результативності найкращих шпажистів України та світу розглядалися у попередніх дослідженнях (Деркач, & Кривенцова, 2023). Вважаємо, що антропометричні дані та фізичні здібності шпажистів допоможуть тренерам якісно здійснювати процес відбору, формування індивідуального стилю бою та складу збірних команд.

Фехтування, як і будь-який вид спорту базується на основних закономірностях побудови навчально-тренувального процесу (Булол, 2014; Хохла, Павлось, & Яблонська, 2016). Провідний український науковець спортивної галузі В.М. Платонов поділяє багаторічний процес підготовки спортсменів на наступні етапи: етап початкової підготовки; етап попередньої базової підготовки; етап спеціалізованої базової підготовки; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень); етап збереження досягнень. Платонов В.М. визначає макроцикл як найдовший тренувальний цикл, який може складатися з декількох, частіше з трьох періодів. Кожен макроцикл передбачає 3 основні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. У підготовчому періоді формується своєрідний фундамент для інших етапів, відбувається формування спортивної форми атлета. Метою змагального періоду є вдосконалення навичок та підвищення спортивних результатів, досягнутих на попередньому етапі. Перехідний період призначений, насамперед, для відновлення ресурсів організму після інтенсивних навантажень та повноцінної підготовки до початку нового макроциклу (Платонов, 2004).

Як зазначають досвідчені респонденти (n=20) тривалість й наповненість кожного з етапів макроциклу обумовлена багатьма факторами, серед яких специфіка спортивної діяльності, рівень підготовленості кожного спортсмена та групи, матеріально-технічна база, кліматичні умови тощо.

У фехтуванні макроцикл триває рік, насамперед це обумовлено тим, що найважливіші турніри року відбуваються наприкінці сезону (ЧЄ, ЧС, ОІ), тому увесь рік спортсмени готуються фізично, психічно та техніко-тактично саме до головних змагань.

Чоловіча збірна України з фехтування на шпагах проходить підготовку на базі Олімпійського навчально-спортивного центру Конча-Заспа, там вони проводять близько 250 днів на рік (є й нечасті виїзди на збори за кордоном). У Конча-Заспі створенні усі необхідні умови задля реалізації потреб спортсменів, завдань та мети тренувального процесу. База наповнена всім необхідним для якісних загально фізичних (різноманітні тренажери, легкоатлетичний стадіон тощо) та фехтувальних тренувань (фехтувальна зала, доріжки, мішені та інше спеціальне обладнання), також є різноманітні засоби для відновлення спортсменів (душ «Шарко», електрофорез, кріокамера тощо).

Як зазначають тренери чоловічої збірної команди України з фехтування на шпагах, річний макроцикл номінально поділяється на 3 періоди.

I. Перехідний період макроциклу. Розпочинається одразу по завершенню головного турніру року: чемпіонату світу або Олімпійських ігор (як правило, це

кінець липня). Він обумовлений необхідністю підготовки організму спортсменів до нового сезону, профілактики травм, відновлення після найвиснажливішого змагального періоду, підвищення рівня загально-фізичної підготовки. Саме цей етап є найбільш індивідуалізованим з точки зору тренерів.

Як правило, наймолодші спортсмени витрачають найменшу кількість часу на відновлення організму, лікування набутих в ході змагального сезону травм і профілактики можливого травмування. Ця низка спортсменів чи не з першого місяця перехідного етапу починає збільшувати функціональні можливості організму, шляхом поступового зростання об'єму навантажень загально-фізичного спрямування (біг, стрибки, інші швидко-силові вправи, ігрові види спорту тощо).

Відомо, що віком процес відновлення внутрішніх ресурсів організму сповільнюється. Спортсмени, як правило, чим більший їхній вік, тим більше часу перехідного періоду вони витрачають на відновлення організму та лікування травм. Наприклад, бронзовий призер Олімпійських Ігор 2020 у Токіо Ігор Рейзлін, якому у цьому році виповняється 39 років в усних бесідах зазначив, що витрачає на відновлення та відпочинок по закінченню головних стартів від 1,5 до 2 місяців.

Навчально-тренувальні збори під час першого чотирьох-тижневого мезоциклу перехідного періоду найчастіше є суто тренуваннями, що підвищують рівень загально-фізичної підготовленості шпажистів. Це: фітнес, стретчинг, силові та ігрові тренування.

Другий мезоцикл, у шпажної збірної, відбувається з підвищеним вмістом спеціальних вправ задля покращення спеціальної фізичної підготовки. За підрахунками, під час спостереження за тренувальним процесом збірної команди на навчально-тренувальних зборах (НТЗ), пропорція тренувань з підвищення рівня загально-фізичної підготовленості і спеціально-фізичної, приблизно 1:1. Тренування спеціально-фізичної спрямованості складаються зі значної кількості фехтувальних пересувань і моделювань бойових ситуацій у ході цих пересувань. Під час другого мезоциклу особисті тренери спортсменів починають проводити індивідуальні уроки (2-3 на тиждень).

II. Підготовчий період. Відбувається одразу за перехідним. Особливості навчально-тренувального процесу у підготовці збірної команди України з фехтування на шпагах у підготовчий період є зменшення кількості тренувань для підвищення рівня загально-фізичної підготовленості (до 1-2 на тиждень), велика кількість тренувань спеціально-фізичної спрямованості, поступове збільшення кількості навчально-тренувальних боїв (боїв за завданням, довільних боїв) і поява значної кількості роботи в парах (відпрацювання окремих елементів бою). Цей період триває аж до початку активної змагальної діяльності (від 1 до 4 місяців).

III. Змагальний період. Цей період є найдовшим періодом макроциклу. Він триває від 6 до 9 місяців. Зазвичай, термін змагального періоду залежить від Олімпійського року, через необхідність набору очок задля відбору збірної на Олімпіаду. Команда має показувати максимальний результат на кожному з

етапів Кубка Світу, тоді як в не олімпійські сезони не існує відбору на головні змагання року і тренер може змістити початок змагального періоду макроциклу на період до 3 місяців.

Змагальний період характеризується найвищим серед періодів об'ємом тренувальних боїв та індивідуальних уроків (від 6 до 10 на тиждень). У цьому періоді мінімізуються об'єми загально фізичних тренувань (1 на тиждень), а стретчинг використовується лише як засіб відновлення організму після тренування, а не як окреме тренування в ході перехідного періоду макроциклу. Головним завданням підготовки у змагальний період є максимізація спеціальних навичок спортсмена, підвищення рівня техніко-тактичної підготовки, актуалізація теоретичних знань спортсменів, нормалізація психологічного стану.

У різні мезоцикли змагального періоду сильно варіюється об'єми та інтенсивність тренувань, виходячи зі загального стану спортсмена та від задач і цілей мезоциклу.

Висновки. Побудова тренувального процесу чоловічої збірної команди України з фехтування на шпагах базується на дотриманні головних принципів. Проте, вважаємо доцільним проведення наукового супроводу у підготовці команди до змагань.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на побудову річного макроциклу для збірної команди України з фехтування на шпагах.

Література:

- Бусол, В.А. (2014). *Фехтування. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. URL: https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o_1dfihabfi5ve5rr1nsk1cf61ma71a.pdf
- Деркач, А.М., & Кривенцова, І.В. (2023). Ретроспективний аналіз індивідуальних особливостей топ фехтувальників на шпагах у період 2001-2023 роки. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 47-51.
- Клименченко, В.Г., Несен, О.О., & Никиткин, М.Д. (2021). Визначення показників координаційних здібностей юних фехтувальників. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*, 150-156.
- Кривенцова, І.В., Ширяєв, Д.М., Димар, О.А., & Бойченко, Н.В. (2021). Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*, №1(19), 33-46. DOI:10.15391/ed.2021-1.04
- Платонов, В.М. (2004). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки*. Олімпійська література, Київ.
- Хохла, А. (2014). Ефективність програми диференційованої фізичної підготовки юних фехтувальників-шпажистів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 215-220.
- Хохла, А.І., Павлось, О.О., & Яблонська, Е.М. (2016). Обґрунтування програм фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (2), 271-274.

Відомості про авторів:

Деркач Андрій Миколайович –

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, МСУ з фехтування

<https://orcid.org/0009-0004-8638-1170>

E-mail: andriyderkach13@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Кривенцова Ірина Володимирівна –

к.пед.н., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: Kriventsova.ira@ukr.net

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 14.12.2023 р.

Використання Тай-бо в процесі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців

Зубченко Л.В., Соломаха А.О.

*Криворізький навчально-науковий інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ*

Анотація. В статті окреслено основні переваги занять з використанням тай-бо аеробіки в процесі підготовки майбутніх правоохоронців. Розглянуто специфічні особливості цих занять як різновиду спільної діяльності курсантів для підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: тай-бо аеробіка; фізична підготовка; зміст занять; здобувачі вищої освіти.

Вступ. Становлення демократичного суспільства й інтеграція до європейської спільноти – стратегічні напрями сучасного державотворення в Україні, які передбачають реформування системи відомчої освіти (Анісімов, & Антіпова, 2022). Так, одним із найбільш важливих кроків у реформуванні поліцейської освіти є пошук стратегій щодо моделі чіткого механізму вдосконалення програм підготовки для всіх напрямів навчання, у тому числі, фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС України. Освічені й добре підготовлені поліцейські – більш пристосовані та готові до вирішення проблем, креативного мислення і демонстрації широти поглядів (Анісімов, & Антіпова, 2022; Бондаренко, 2018).

На сьогоднішній день, коли на сході України ведуться бойові дії, та рівень злочинності лишається досить високим, питання фізичної підготовки майбутніх правоохоронців є достатньо актуальним.

Мета дослідження: розкрити особливості використання Тай-бо в процесі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції України привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі. Свої праці вони присвячували саме проблемам дослідження фізичної підготовки правоохоронців. Фізична підготовка розглядається як важливий чинник, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівників системи МВС України, а також сприяє оволодінню професії (Зубченко, & Голик, 2022).

Як відмічає В.Бондаренко, належний розвиток фізичних якостей поліцейського впливає на його професійно важливі вміння й навички, необхідні для ефективного виконання службово-оперативних завдань (Бондаренко, 2018).

О. Моргунов додає, що вагомим аспектом у цій сфері є доведення до належного рівня набутих знань та навичок для того, щоб навчити кожного майбутнього працівника Національної поліції застосовувати це в повсякденному житті, для подальшого самовдосконалення (Козак, 2020).

Мета фізичної підготовки майбутніх поліцейських є дуже важливою для забезпечення їхньої ефективності та здоров'я в ході виконання службових обов'язків. Програма фізичної підготовки для майбутніх поліцейських повинна бути комплексною та збалансованою, враховуючи специфіку їхніх службових завдань та вимог. Такий підхід допоможе забезпечити необхідний рівень фізичної готовності та навичок для ефективного виконання поліцейської служби. Зміст фізичної підготовки здобувачів відомчої вищої освіти є комплексним і включає різноманітні аспекти, які сприяють здоров'ю та загальному розвитку особистості. Основні компоненти цього змісту включають теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів надання допомоги (Анісімов, & Антіпова, 2022; Бондаренко, 2018; Шиша, 2019).

У процесі занять із курсантами в Донецькому державному університеті внутрішніх справ (м. Кривий Ріг) поряд із традиційними боротьбою самбо, легкою атлетикою, де здобувачі оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями, для успішного їх використання в професійній діяльності, у програму поступово вводяться нові нетрадиційні засоби. Вони дозволяють удосконалювати фізичні якості, проявляти максимальні фізичні кондиції при здачі нормативів фізичної підготовленості, слугують цікавими вправами для підготовки організму до вирішення основних завдань на занятті, а також коригують тілобудову. Один з таких засобів – тай-бо-аеробіка.

Тай-бо – це високоінтенсивне фітнес тренування, що поєднують елементи єдиноборств, аеробіки та хіп-хопу, яка стала популярна ще в 1990-х роках минулого століття. Ця система була розроблена американським практикуючим тренером з тхеквондо Біллі Бленксом, в активі якого – чорний пояс (сьомий ступінь) з тхеквондо, титул чемпіона Америки з боксу та семиразове сходження на найвищу сходинку п'єдесталу у світових чемпіонатах з карате. Він ніколи не сумнівався у тому, що винайшов щось унікальне – «Фітнес програма і мистецтво, спосіб втілення в реальність мрій людей, а також можливість самостійно захистити себе в ситуації «Alarm»» (Середа, 2016).

У процесі занять основними засобами тренування є удари: руками, ногами, колінами, що виконуються під ритмічну музику. Удари також можуть виконуватись стоячи на місці або ж у поєднанні з пересуваннями. Може використовуватися багаторазове повторення окремих рухів, що дозволяє створити значне навантаження на певні групи м'язів, також виконання комбінацій рухів, що дозволяє розвивати координаційні якості та урізноманітнювати зміст заняття. При виборі рухів для виконання у процесі заняття, слід керуватись принципом «від простого до складного», що передбачає поступове підвищення координаційної складності вправ. Засвоєні технічні елементи об'єднують у комбінації (Середа, 2016).

До переваг Тай-бо належать наступні: тренування проводиться в режимі активного кардіотренування, дозволяє підвищити рівень витривалості; опрацювання всіх груп м'язів відбувається за досить короткий часовий проміжок; у процесі інтенсивних тренувань нормалізується робота серцево-судинної та дихальної системи; в процесі занять відмінно розвивається координація рухів, поліпшується реакція та розтяжка; засвоєння деяких видів дихальних технік, які допомагають правильно виконувати необхідні рухи та удари.

Причинами використання Тай-бо у навчальному процесі курсантів стали також наступні фактори. По-перше, як і будь-яке аеробне навантаження, заняття тай-бо допомагають ефективно спалювати зайві калорії. По-друге, ці вправи здійснюють позитивний вплив на системи організму: покращують м'язовий рельєф (силові прийоми активно зміцнюють м'язи рук і ніг, м'язи живота й спини); зміцнюють серцево-судинну систему; розвивають витривалість; приносять приємну втому і викликають позитивні емоції; формують гарну поставу та координацію. По-третє, для занять тай-бо не потрібно ніяких дорогих пристосувань. З усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини, кросівки гнучкі, з підошвою, яка не ковзає. У вигляді обтяжень можна використовувати гантелі (Середа, 2016).

До того ж, Тай-бо це новий стиль виконання аеробних вправ, а також різних варіацій рухів та їх комбінацій, який створює можливість здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту, що є актуальним для майбутніх правоохоронців (Анісімов, & Антіпова, 2022; Середа, 2016).

Пропонуємо рекомендації щодо проведення занять з Тай-бо: розпочинати кожне заняття із розминки, яка включає кроки класичної аеробіки і біг, вправи на витривалість і різного роду стрибки. Це все поєднувати у так званий «бійцівський танець». Коли м'язи розім'ялись, пропонується вправи на розтяжку, оскільки удари руками і ногами передбачають виконання різких рухів. В основній частині заняття, майбутнім правоохоронцям пропонується приступати до серії ударів та імітацій ударів, які виконуються у заданому темпі. В заняття рекомендується включати удари з боксу та кік-боксінгу для формування основ самооборони (розучувати не лише ударну техніку, але й вивчати блоки та ухилення); удосконалювати фізичні якості, такі як витривалість, гнучкість, баланс та реакція. Заключна частина заняття з використанням вправ на розтяжку та вправ із спокійного дихання.

Висновки. Отже, включення у програму практичних занять з фізичної підготовки курсантів Тай-бо дає змогу зацікавити юнаків і дівчат до спільної діяльності, а також підвищити інтерес до самостійних занять.

До основних переваг Тай-бо можна віднести: колективізм – Тай-бо вимагає роботи у злагодженому колективі, сприяє покращенню спортивного результату, створює змагальний дух в групі, що мотивує до регулярних занять фізичними вправами; універсальність – тренування сприяють як розвитку сили, спритності, гнучкості, так і силової витривалості, швидкісної координації,

вибухової сили; доступність – робота не потребує спеціалізованих спортивних залів та спеціалізованого спортивного інвентарю; різноманітність тренувань, варіативність – Тай-бо включає максимальне розмаїття вправ; оздоровлення – за допомогою Тай-бо можна скласти програму тренувань в стилі ЗФП і така програма ніколи не зашкодить здоров'ю.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується розробити програму тренувань спрямовану на розвиток фізичної підготовки майбутніх правоохоронців із застосуванням засобів Тай-бо.

Література:

- Анісімов, Д.О., & Антіпова, А.К. (2022). Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*, 11, 5-7. DOI: 10.32839/2304-5809/2022-7-107-2
- Бондаренко, В.В. (2018). Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*, 52–57.
- Зубченко, Л.В., & Голик, В.А. (2022). Підготовка фахівців системи професійної юридичної освіти в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання. *Правовий часопис Донбасу*, 2(79), 178-185.
- Козак, А.С. (2020). Фізична підготовка як комплекс заходів спрямований на формування та вдосконалення умінь та навичок поліцейського. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських*, 80-83.
- Середа, І.О. (2016). Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. соціальна робота*, 1 (38), 245-247.
- Шиша, Н.А. (2019). Актуальні проблеми фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи освіти МВС України*, 355-358.

Відомості про авторів:

Зубченко Людмила Вікторівна –

к.пед.н., доцент, доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки

<http://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

E-mail: lyzubchenko@ukr.net

Криворізький навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Соломаха Андрій Олександрович –

викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки

<http://orcid.org/0009-0002-3281-4757>

E-mail: lyzubchenko@ukr.net

Криворізький навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Надійшла до редакції 07.01.2024 р.

Важливість збалансованого та раціонального харчування у підготовці боксерів

Левков А.А., Клеценко Л.В., Курило А.І., Колісник К.В., Вербовик Д.А.
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Анотація. Дана робота присвячена вивченню важливості збалансованого та раціонального харчування у підготовці спортсменів, які займаються боксом. Описано вплив харчування на спортивні досягнення та морфо-функціональні властивості спортсмена.

Ключові слова: бокс; боксери; спортсмени; спорт; харчування; дієта; єдиноборства; підготовка.

Вступ. У світі боксу, де фізична витривалість, швидкість та стратегічний розрахунок відіграють ключову роль, питання правильного харчування є не лише актуальним, але й визначальним для успіху (Томчук, & Томчук, 2019а). Збалансоване та раціональне харчування стає важливим компонентом в тренувальному процесі боксера, впливаючи не тільки на його фізичну форму, але й на ментальний стан, швидкість відновлення після тренувань та загальний результат на рингу (Станкевич, Земцова, & Хмельницька, 2019; Гаврилов, 2022).

Мета дослідження: визначити важливість правильного харчування у підготовці боксерів.

Матеріал і методи дослідження. В роботі застосовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet», власні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Бокс вимагає не тільки фізичної міцності та швидкості, але й визначається мистецтвом витонченого тренування та стратегічного мислення. Високий рівень технічної майстерності та правильне використання стратегій вирішують виграш чи поразку на ринзі (Філімонов, & Білінський, 2019). Техніка та майстерність в боксі – це основні показники успішного боксера. Здатність ефективно ухилятися від ударів, точність ударів та здатність вибудовувати стратегії в середині рингу грають ключову роль у досягненні високих результатів (Мельніков, Шинкарук, & Гіщак, 2023). У світі професійного боксу, успіх не обмежується лише фізичною підготовкою та технічною вправністю. Збалансоване та раціональне харчування виступає критично важливим елементом, який впливає на фізичну та психологічну готовність боксера.

Білки, жири та вуглеводи – основні складові раціону. Білки відповідають за будівництво та відновлення м'язової тканини, жири – за енергопостачання, а вуглеводи – за запаси енергії.

Важливо збалансувати ці компоненти для забезпечення оптимального функціонування організму. Білки складаються з амінокислот, які є будівельними блоками м'язової тканини. Під час тренувань м'язи піддаються стресу та мікропошкодженням, і білки допомагають в їхньому відновленні та збільшенні маси. Після інтенсивних тренувань боксер потребує достатньої кількості білків для відновлення та підтримки м'язової системи. Збалансоване споживання білків допомагає уникнути перевтоми та сприяє швидшому відновленню. Жири є важливим джерелом довготривалої енергії (Киселевич, & Пазичук, 2009). Під час тривалих тренувань та поєдинків, коли вуглеводи вичерпуються, жири забезпечують організм необхідною енергією. Жири слугують захистом внутрішніх органів та нервової системи. Особливо важливо для боксера, який може піддаватися ударом у груди та живіт. Вуглеводи конвертуються в глюкозу, яка є головним джерелом енергії для м'язів під час високоінтенсивних тренувань та змагань (Горюк, & Гакман, 2018). Розподіл вуглеводів допомагає підтримувати стійкість та витривалість протягом тривалого поєдинку, запобігаючи втомі. Гідратація виступає важливим фактором у спортивному харчуванні, оскільки правильний рівень рідини в організмі має вирішальне значення для забезпечення оптимальної фізичної активності та підтримки спортивної продуктивності.

Відновлення м'язів після тренування є однією з найважливіших складових успішної спортивної підготовки. У цьому контексті, ВСАА-комплекс, що складається з трьох незамінних амінокислот – лейцину, валіну та ізолейцину, виявляється надзвичайно важливим для покращення процесів відновлення та підтримання оптимального стану м'язової тканини (Ципріян, 1999). Їх вживання після тренувань сприяє швидкому та ефективному постачанню цих амінокислот у місця пошкодження м'язових волокон. Це дозволяє запобігти розвитку катаболічних процесів, зберігаючи цінну м'язову масу. Важливо підкреслити, що ВСАА є незамінними амінокислотами, організм не може синтезувати їх самостійно. Вони повинні надходити до організму через їжу або додаткові спортивні добавки. Ця особливість робить ВСАА особливо важливими для спортсменів та тих, хто займається фізичною активністю, оскільки забезпечення організму цими амінокислотами стає дієвим способом (Платонов, 2004) підтримання м'язів та їх відновлення. ВСАА, особливо лейцин, грають ключову роль у запобіганні катаболізму – розпаду м'язової тканини. Після тривалого тренування рівень катаболічних процесів може підвищитися, та вживання ВСАА в цьому контексті стає ефективним засобом протистояння цьому явищу. Інтенсивна фізична активність збільшує ризик дефіциту поживних речовин, тому враховуючи це, вітамінно-мінеральні комплекси стають важливою складовою спортивного харчування. Вітаміни та мінерали виконують ключову роль у забезпеченні ефективного функціонування організму. Наприклад, вітамін С підтримує імунітет, вітамін D регулює обмін кальцієм (Томчук, & Томчук, 2019b) та фосфору, а мінерали, такі як залізо та магній, важливі для нормальної роботи м'язів.

Окремою категорією спортивного харчування є хондропротектори, спеціальні комплекси для профілактики здоров'я суглобів і зв'язок. Зазначимо, що інтенсивні тренування можуть створювати підвищене навантаження на опорно-руховий апарат (Іванов, & Петров, 2020). У стані тренувань та поєдинків, боксер втрачає велику кількість рідини через піт та дихання. Мінеральні речовини є важливими компонентами раціону боксерів, особливо солі кальцію, які відіграють ключову роль у підтримці нервової системи та нервово-м'язового апарату. Солі кальцію сприяють контролю за скороченням м'язів, запобігаючи надмірному збудженню та спазмам. Фосфор є важливим елементом у метаболізмі, особливо в процесах, пов'язаних з енергетичним обміном. Він входить у склад молекул АТФ (аденозинтрифосфату), основного переносника енергії в клітині. (Корзун, 2003). Фосфор є одним з ключових компонентів для утримання кісткового здоров'я разом із кальцієм. Під час інтенсивних фізичних навантажень температура тіла може підніматися. Вода служить природнім механізмом для регулювання температури тіла через піт, який видаляє тепло. Гідратація важлива для підтримки правильної роботи м'язів. Коли води недостатньо це призводить до м'язового втомлення, збільшується ризик травм та спричиняється погіршення фізичної продуктивності. Вода допомагає видалити токсини з організму, що може прискорити процес відновлення м'язів та загалом покращити фізичний стан.

В період інтенсивних тренувань боксера, (Філімонов, & Білінський, 2019) важливо дотримуватися збалансованого та ефективного раціону, що враховує великі енергетичні затрати та сприяє оптимальній підготовці організму до тренувань та змагань. Раціон повинен забезпечувати від 65 до 75 ккал на кожен кілограм маси тіла боксера. Білок, який становить 15–18 % калорійності раціону, повинен бути тваринного походження. Рекомендовано вживати від 2,4 до 2,8 г білка на 1 кг маси тіла. Враховуючи великі фізичні зусилля, необхідно забезпечити від 10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла. Де складні вуглеводи повинні складати – 64 %, прості – 34 %. Забезпечення приблизно 2 г жирів на 1 кг маси тіла. Важко перетравлювані продукти слід уникати. М'ясо повинно бути відварним чи приготованим на пару, риба, молочні продукти, каші, макарони, відварна картопля, бобові, овочі та фрукти повинні бути включені в раціон. Правило трьох-чотирьох прийомів їжі на день є оптимальним для боксерів. (Станкевич, Земцова, & Хмельницька, 2019) Регулярні прийоми дозволяють забезпечити постійний потік енергії, необхідної для тренувань та відновлення. Їжу слід приймати за 2-2,5 години до тренування для запобігання відчуттю важкості під час фізичних навантажень. Після закінчення тренувань важливо відновити енергетичний баланс. Через 30-40 хвилин після тренування, їжа повинна містити білки для відновлення м'язів та вуглеводи для поповнення глікогенових запасів. Пити воду протягом дня, а також перед, під час та після тренувань.

У світі боксу, де важлива кожна калорія та грам білка, співпраця із дієтологом та тренером стає не тільки важливою, але й ключовою для

досягнення найвищих результатів. (Мельніков, Шинкарук, & Гіщак, 2023) Індивідуальний підхід до раціону, враховуючи унікальні особливості тренувань та фізіології конкретного боксера, сприяє оптимальному збалансованому харчуванню. Кожен аспект раціону аналізується з урахуванням виду тренувань, щільності навантажень та особливостей організму спортсмена. Забезпечення енергетичного балансу дозволяє боксеру тримати високий темп тренувань та оптимізує відновлення. Особливо для спортсменів, що зазнають інтенсивні та важкі тренування, важливо забезпечити організм підвищеною кількістю вітамінів, мінералів та інших корисних речовин. Тренування та змагання у боксу та боротьбі вимагають від спортсменів значних фізичних навантажень та витрат енергії, а також нервово-емоційної напруги.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на аналіз важливості збалансованого та раціонального харчування боксерів під час змагального періоду.

Література:

- Гаврилов, Ю.В. (2022). *Оптимізація системи енергозабезпечення організму спортсменів ММА на етапі спеціалізованої базової підготовки засобами збалансованого харчування*. Івано-Франківськ. <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/16805>
- Горюк, П.І., & Гакман, А.В. (2018). *Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник*. Чернівецький нац. ун-т, Чернівці.
- Іванов, О.М., & Петров, Д.В. (2020). *Фізична підготовка кікбоксерів : навч. посібник*. Вища освіта, Київ.
- Киселевич, А., & Пазичук, О. (2009). Особливості забезпечення харчування спортсменів. *Молода спортивна наука України*, 1, 149-153.
- Корзун, В.Н. (2003). *Гігієна харчування : підручник*. Видавничий центр КНТЕУ, Київ.
- Мельніков, А., Шинкарук, В., & Гіщак, О. (2023). Швидкісно-силові здібності кікбоксерів та засоби їх розвитку. *Молодий вчений*, 12(124). DOI:10.32839/2304-5809/2023-12-124-17
- Платонов, Н.В. (2004). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: [навч. для студ. вищ. навч. завід. фіз. виховання та спорту*. Олімпійська література, Київ.
- Правильне харчування спортсменів енциклопедія. Електронний ресурс. Режим доступу. <https://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sportsmeniv>
- Станкевич, Л.Г., Земцова, І.І., & Хмельницька, Ю.К. (2019). Дієтологічний супровід підготовки спортсменів, тренуваних на витривалість, на передзмагальному етапі підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 3К(110)19, 229-234.
- Томчук, І.С., & Томчук, Л.А. (2019а). Креативна методика розрахунку добових потреб спортсмена на основі раціонального харчування - розрахунковим методом. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 9 (117), 93-98.
- Томчук, І.С., & Томчук, Л.А. (2019б). Меню-розкладка – це квінтесенція раціонального харчування в режимі дня для спортсменів різних кваліфікацій. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 8 (139), 101-106.
- Філімонов, В.І., & Білінський, В.І. (2019). *Особливості підготовки кваліфікованих кікбоксерів : метод. рекомендації*. Світ, Львів.
- Ципріян, Н.В., Велика, В.Г., & Яковенко В.І. (1999). *Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування: учбово-метод. посіб.* Київ.

Відомості про авторів:

Левков Анатолій Анатолійович –

к.м.н., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

<https://orcid.org/0000-0003-0596-440X>

E-mail: levkov.anatolij03@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Клеценко Людмила Василівна –

к.п.н., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

<https://orcid.org/0000-0003-0092-381X>

E-mail: kletsenko_@ukr.net

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Курило Артем Ігорович –

студент бакалаврату, група 201-ФР, Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

<https://orcid.org/0009-0009-4056-7849>

E-mail: artemkopro18@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Колісник Катерина Василівна –

студентка бакалаврату, група 201-ФР, Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

<https://orcid.org/0009-0000-9202-1703>

E-mail: katerina.kol.2005w@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Вербовик Дар'я Андріївна –

студентка бакалаврату, група 201-ФР, Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

<https://orcid.org/0009-0008-2984-9821>

E-mail: verbdora15@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Надійшла до редакції 08.01.2024 р.

Контроль та управління підготовленістю тхеквондистів

Пашков І.М.¹, Ахмедов Ф.Ш.²

¹ Харківська державна академія фізичної культури

² Самаркандський державний університет

Анотація. В статті розкрито сучасні особливості контролю та управління підготовленістю тхеквондистів з урахуванням засобів і методів відповідної інтенсивності, об'єму навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів у навчально-тренувальному процесі. Визначено найбільш значущі аспекти застосування контролю та управління тренувальним процесом тхеквондистів, які впливають на оптимізацію рівня підготовленості спортсменів.

Ключові слова: тхеквондо; підготовка; спортсмени; контроль; управління; тренування; навантаження.

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо, як олімпійського виду спорту, вимагає від тренерів та науковців пошуку нових підходів до системи підготовки спортсменів, на основі оптимізації процесу управління та контролю, включаючи в себе вплив на основні структурні компоненти підготовленості спортсменів, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності.

Динаміка підвищення спортивних результатів у значній мірі є наслідком удосконалення організації тренувального процесу. Велике значення для ефективності спортивного тренування має правильне управління. Науково обґрунтоване управління процесом тренування не можливо здійснити без аналізу планів підготовки спортсменів, з використанням корекції індивідуальних особливостей конкретного спортсмена (Кутек & та ін., 2022).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: визначити особливості контролю та управління підготовленістю тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка є раціональним використанням знань, методів та засобів, що дозволяють оптимізувати ефективність навчально-тренувального процесу спортсмена та

змаганнях забезпечити бажаний ступінь готовності до спортивних досягнень на (Пашков, & Пироженко, 2023; Пашкова, 2023а).

У сучасному спорті найбільш важлива проблема – управління процесом тренування. Дуже часто в практиці необґрунтовано регулюється робота і відпочинок, не підтримується оптимальна відповідність між тренувальними навантаженнями і можливостями спортсмена, в результаті – серйозні недоліки в розвитку тренуваності, неповне розкриття потенційних можливостей спортсмена, зриви і поразки в змаганнях. Найважливішим методологічним моментом в системі управління є необхідність чітких уявлень про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсмена, які служать основою для розробки модельних характеристик, системи контролю, змісту тренувального процесу тощо (Тодорова, 2023; Платонов, 2020).

Незважаючи, що вже накопичено великий обсяг знань у системі управління тренувальним процесом, у тому числі й у видах єдиноборств, система підготовки спортсменів все ще більше ґрунтується на суб'єктивних підходах, ніж на наявних інформаційних даних про функціональний стан та рівень спеціальної підготовленості спортсменів (Ровный, та ін., 2013)

Питання управління процесом підготовки в єдиноборствах залишається на старих позиціях. Стає все очевиднішим, що підвищення ефективності управління тренувальним процесом можливе за наявності кількісної характеристики складових спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів, що забезпечують можливість моделювати будь-яку сторону підготовки. Технологія управління тренувальним процесом повинна базуватися на підставі об'єктивних кількісних характеристик (Качан, & Лежньова, 2023; Платонов, 2020; Ровный, та ін., 2013).

Підвищення обсягів тренувальної роботи вже не вирішує нагальних проблем сучасного спорту і підготовки висококваліфікованих спортсменів, а, навпаки, пов'язане з можливостями розвитку перенапруження і перетренування. Раціональна підготовка спортсменів наразі може здійснюватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу на суворо науковій основі. Під оптимізацією тренування розуміють цілеспрямований розподіл тренувального впливу, відповідно особливостям функціональної підготовленості спортсменів, що сприяє в подальшому досягненню максимальних результатів на змаганнях. Останнє можливе лише шляхом активного, цілеспрямованого управління тренувальним процесом (Пашкова, 2023b; Осіпов, 2015).

Система контролю як функція управління має бути тісно пов'язана зі структурою спортивної підготовки. Ці вимоги добре відомі й обґрунтовані в теорії спорту. У цьому випадку йдеться про вироблення специфічних наукових, методичних і практичних основ управління, які можуть дозволити реалізувати отримані в результаті тестування спортсменів дані в тренувальній і змагальній діяльності. Одним із ефективних способів вирішення проблеми контролю може бути спосіб оцінки працездатності спортсменів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. При цьому мова йде не лише про констатацію поточного функціонального стану спортсменів і розробку на цій

основі індивідуальної або групової спрямованості тренувального процесу, але й про вибір режимів тренувальних навантажень, що мають найбільш високий рівень співвідношення (Донец, & Шаповал, 2018).

Контроль за станом спортсмена особливої ролі набуває в період його активного біологічного та психологічного розвитку, що співпадає з попереднім і спеціалізованим етапами базової підготовки. Розширення арсеналу вживаних фізичних вправ є необхідною умовою накопичення рухового резерву, згодом трансформованого в спеціальний потенціал спортсмена. Своєчасне здійснення контролю фізичної підготовки у юних тхеквондистів дозволить щільніше підійти до питання про правильність та доцільність розвитку тих або інших фізичних якостей в кожній віковій категорії. Система контролю в період активного зростання та розвитку організму юного тхеквондиста повинна мати комплексний характер, а його програма містити показники, що відображають рівень фізичної підготовленості (Бачинська, & Кошєєв, 2010).

Підвищення ефективності управління багаторічним навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів шляхом індивідуалізації їх спортивної підготовки у процесі послідовного вирішення задач прогнозування результативності. Прогнозування результативності базується на забезпеченні стабільного, збалансованого, за ресурсами та періодами функціонування спортсмена при спробі досягнути ним поставленої мети. Одним із ключових напрямків удосконалення управління підготовкою кваліфікованих спортсменів є поглиблена індивідуалізація тренувального процесу з використанням програмування та прогнозування. Індивідуалізацію тренування доцільно здійснювати на основі поєднання індивідуальних особливостей. Відомо, що на різних етапах спортивної підготовки спортсменів мотиваційний комплекс спрацьовує по-різному (Пашков, 2023; Кутек та ін., 2022).

Важливе місце в системі управління підготовкою атлетів, відводиться комплексному контролю, вдосконалення якого з урахуванням специфіки виду спорту та особливостей чітко означеного етапу багаторічної підготовки є найважливішою передумовою підвищення ефективності підготовки й запобігання форсуванню навчально-тренувального процесу в умовах інтенсивного розвитку змагальної діяльності, особливо в дитячо-юнацькому віці. Комплексний контроль підвищує ефективність управління тренувальним і змагальним процесами (Мітова, 2019).

Управління тренувальним процесом будується на об'єктивних даних комплексної оцінки функціонального стану окремих фізіологічних систем. Управління і контроль тренувальних навантажень тхеквондистів ґрунтуються на визначенні їх виду, обсягу, інтенсивності, реєстрації часу, витраченого на фізичну, технічну та інші види підготовки. Необхідно взяти до уваги, що відсотковий розподіл навантажень, що впливають на ту чи іншу сторону підготовки спортсмена, особливо в міру підвищення рівня спортивної майстерності, завжди має, і буде мати відносний характер (Пашкова, 2021; Платонов, 2020; Ровний, та ін., 2015; Ровний, та ін., 2013).

Для раціонального управління процесом спортивного тренування визначають цілі та відповідні їх досягненню процеси, що протікають в системі при реалізації завдань управління. Управління процесом підготовки спортсмена до відповідальних змагань складаються з планових перспективних завдань і одержання своєчасної зворотної інформації про стан їх виконання, підготовки альтернативних рішень з метою подальшої оперативної дії та корекції. Завдяки управлінню система підготовки спортсмена переходить на новий, більш високий рівень, що відповідає прогнозованим модельним вимогам тривалого періоду спортивної підготовки спортсмена (Тодорова, 2023; Павленко, та ін., 2020; Платонов, 2020).

Висновки. Визначення структурних компонентів контролю та управління підготовленості тхеквондистів, які впливають на ефективність індивідуалізації підготовки, дає змогу скоригувати характер та структуру навчально-тренувального процесу і тим самим підвищити спортивну майстерність спортсменів. Систематизований контроль та управління підготовленістю тхеквондистів позитивно впливає на спортивні результати спортсмена і дозволяє обґрунтувати і розробити комплексну методику моніторингу та прогнозування успішності в змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень В подальших наукових дослідженнях передбачається розробити комплексну методику моніторингу та прогнозування успішності в тхеквондо з урахуванням особливостей змагальної діяльності та в залежності від морфо-функціональних особливостей спортсменів.

Література:

- Бачинська, Н.В., & Коцєєв, О.С. (2010). Контроль загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 12–13 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 6–9.
- Донец, А.В., & Шаповал, Е.Ю. (2018). Системний підхід до організації контролю спортивної підготовки спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (105), 36–40.
- Качан, В., & Лежньова, О. (2023). Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*, 3(21), 22–30.
- Кутек, Т.Б., Ахметов, Р.Ф., Шаверський, В.К., & Чорна, М.Є. (2022). *Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 14, 67–74.
- Мітова, О. (2019). Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2, 6–28. DOI:10.32652/olympic2019.2_2.
- Осіпов, В.М. (2015). Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивные игры*, 11, 134–139.
- Павленко, В.О., Насонкіна, Е.Ю., & Павленко, Є.Є. (2020). *Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту*, Харків.
- Пашков, І.М. (2023). Сучасні аспекти прогнозування в спорті. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 142–147.
- Пашков, І., & Пироженко, О. (2023). Кореляційні взаємозв'язки спеціальної фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів. *Єдиноборства*. 1 (27). С. 39–48.
- Пашкова, В.І. (2023а). Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15-17 років. *Єдиноборства*, 3 (29), 148-153.

- Пашкова, В.І. (2023b). Підготовка тхеквондистів–юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 30–33.
- Пашкова, В.І. (2021). Вплив занять тхеквондистів-юніорів 15–17 років на морфофункціональні показники. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 67–68.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Ровний, А.С., Ільїн, В.М., Лизогуб, В.С., & Ровна, О.О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Ровный, А.С., Романенко В.В. & Пашков, И.Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов : монография*. Харьков.
- Тодорова, В. (2023). *Основи теорії і методики спортивного тренування*. Навчальний посібник. *Університет Ушинського, Одеса*.

Відомості про автора:

Пашков Ігор Миколайович –

к.фіз.вих., доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

E-mail: igorvita6@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Ахмедов Фаррух Шавкатович –

кандидат спортивних наук, начальник наукового відділу

<http://orcid.org/0000-0002-8841-0682>

E-mail: ahmedovfsh@gmail.com

Самаркандський державний університет

Надійшла до редакції 14.01.2024 р.

**Удосконалення моніторингу стану спортсменів кікбоксингу на
початковому етапі підготовки**

Подрігало Л.В.¹, Ши Ке^{1,2}, Подрігало О.О.¹

¹ Харківська державна академія фізичної культури, Харків

² Інститут Неусофт

Анотація. В дослідженні розглядається питання удосконалення моніторингу стану спортсменів кікбоксингу на початковому етапі підготовки за допомогою методів оцінки фізичного розвитку. Результати свідчать про інформативність індексів фізичного розвитку для покращання відбору у кікбоксингу. Доведено наявність суттєвих відмінностей індексів фізичного розвитку, біомеханічних показників у спортсменів із різним терміном тренувань. Розроблено методику відбору у кікбоксинг на підставі індексів фізичного розвитку.

Ключові слова: кікбоксинг; моніторинг; відбір; фізичний розвиток; стан.

Вступ. Моніторинг є дієвим та доступним засобом керування станом спортсменів, а виконання принципу зворотнього зв'язку дозволяє суттєво підвищити ефективність підготовки. Пошук сучасних інструментів, що можуть бути використані у моніторингу є актуальним науково-практичним завданням у спорті (Plush, et al., 2022; Podrigalo, et al., 2022). Відбір і прогноз є складовими частинами моніторингу, важливість яких не викликає заперечень. Ефективний та дієвий відбір особливо важливий на початкових етапах підготовки, де його основним завданням є визначення потенціалу майбутніх спортсменів та прийняття рішення щодо доцільності та правильності вибору певного виду спорту (Podrigalo, Shi, Podrihalo, Volodchenko, et al., 2022; Slimani, et al., 2017).

Сучасна спортивна діяльність обумовлює значні вимоги до рівня функціональної підготовленості спортсменів єдиноборств. Для якісної оцінки стану єдиноборців необхідно використовувати інформативні та об'єктивні методи (Podrigalo, Shi, Podrihalo, Volodchenko, et al., 2022; Slimani, et al., 2017). На жаль, єдиної позиції щодо визначення найефективніших методів контролю стану атлетів єдиноборств досі не вироблено, що суттєво погіршує можливості наукового супроводу. Найбільш актуальним у науковому супроводі певних видів спорту має бути визнано обґрунтування моніторингу здоров'я спортсменів, вивчення ефектів спортивного стресу та адаптації, виявлення критеріїв відбору та встановлення інтегральних показників підготовки.

Однак дотепер ця проблема не має остаточного вирішення у кікбоксингу, що й обумовило актуальність обраного напрямку досліджень.

Мета дослідження: удосконалення моніторингу стану спортсменів кікбоксингу на початковому етапі підготовки за допомогою методів оцінки фізичного розвитку.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 30 атлетів кікбоксингу, поділених на дві групи. 1 група – 15 осіб, середній вік ($13,20 \pm 0,60$) років, стаж тренувань ($0,71 \pm 0,13$) років. 2 група – 15 осіб, середній вік ($15,20 \pm 1,14$) років, стаж тренувань ($6,80 \pm 1,16$) років. Відмінності за віком та стажем тренувань достовірні ($p < 0,05$). Для розробки методики відбору було залучено 16 елітних атлетів (кандидати у майстри та майстри спорту), які були поділені на групи. Перша група – 7 борців (дзюдо, самбо, греко-римська та вільна боротьба), вік ($18,43 \pm 0,43$) року. Друга група – 9 атлетів кікбоксингу, вік ($18,22 \pm 0,52$) року.

Дизайн дослідження передбачав визначення 18 антропометричних показників. Вимірювання проводили згідно з вимогами міжнародної уніфікованої методики антропометричних досліджень (Marfell-Jones, et al., 2012). На підставі визначених антропометричних показників розраховували батарею з 21 індексу, які було використано для порівняльного аналізу. Розрахунок основних біомеханічних параметрів здійснено основних показників геометрії мас, із використанням рівнянь регресії. Визначали масу окремих сегментів кінцівок, положення центрів мас на повздовжній осі сегментів та головні центральні моменти інерції (ГЦМІ) відносно основних осей тіла людини (сагітальної, фронтальної та повздовжньої).

Враховуючи величину вибірки та особливості розподілу даних, для статистичного аналізу було розраховано медіану (Me) та величини першого (25 %) та третього (75 %) квантилів. Наявність відмінностей між групами визначали за допомогою непараметричного критерію Розенбаума (Q), відмінності вважали вірогідними при $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений порівняльний аналіз фізичного розвитку кікбоксерів, які характеризувалися різним стажем тренувань, ствердив близькість основних антропометричних показників, відсутність значущих відмінностей між основними критеріями. Це доводить подібність фізичного розвитку учасників, відбиває вікові особливості розвитку.

Водночас, були встановлені певні закономірності та тенденції, пов'язані саме із впливом регулярних фізичних навантажень. Більш досвідчені спортсмени мали тенденцію до збільшення ширини плечей, довжини стегна та гомілки, зменшення питомої ваги жирової тканини та збільшення питомої ваги м'язової тканини. У всіх спортсменів стверджено достатньо велику питому вагу м'язової тканини, середній вміст жиру та відсутність вісцерального жиру. Це дозволяє вважати соматотип учасників таким, що відповідає анатомо-фізіологічним особливостям дітей і підлітків цих вікових груп.

Обидві групи учасників характеризувалися переважанням осіб із середнім рівнем фізичного розвитку, їх питома вага склала у 1 групі 41,67 %, у 2 – 73,33 %. Значущих відмінностей розподілу за рівнем фізичного розвитку між групами не встановлено. Це дає підстави оцінювати фізичний розвиток учасників як близький, а переважання осіб із середнім та вище середнього рівнем фізичного розвитку дозволяє вважати його сприятливим. На наш погляд,

це свідчить про вплив регулярних фізичних навантажень на організм учасників. Гармонійність також не мала суттєвих відмінностей при порівнянні груп дослідження. в обох групах переважали особи із дисгармонійним фізичним розвитком, їх питома вага склала 75 % у 1 групі та 60 % у 2 групі. Однак мале місце відмінності у причинах визнання фізичного розвитку дисгармонійним. У 1 групі переважали особи із дефіцитом маси тіла та окружності грудної клітини, а у 2 групі - із надлишковим рівнем окружності грудної клітини. Тобто, це ще раз доводить вплив регулярних фізичних навантажень під час занять спортом на розвиток м'язів торсу.

Порівняльний аналіз фізичного розвитку спортсменів кікбоксингу з різним стажем тренувань за допомогою методу індексів підтвердив певні відмінності (Rodrigo, et al., 2023). Більше треновані кікбоксері мали кращі показники плечового індексу, що відображає поставу атлетів. Індекс Ерісмана ілюстрував збільшення м'язів торсу під впливом тренувальних навантажень. Співвідношення довжини другого та четвертого пальців руки є перспективним скринінг-тестом та інструментом відбору спортсменів до єдиноборств. Збільшення площі поверхні тіла та відносною поверхні тіла відбиває більший адаптаційний потенціал більш тренованих кікбоксерів. Велика відносна довжина рук і ніг, індекси співвідношення сегментів кінцівок, індекси масивності та умовні моменти сили сегментів відображають кращі технічні можливості тренованих спортсменів, здатність завдати ударів на більшій дистанції і з більшою силою.

Показано адекватність використання методу індексів як більш інформативних у порівнянні з антропометричними показниками. Запропоновано використовувати зазначені індекси у моніторингу стану спортсменів кікбоксингу. З'ясовані особливості можуть бути пов'язані із специфікою кікбоксингу, як виду спорту, відбивають техніко-тактичні аспекти цього виду спорту.

Встановлено наявність відмінностей біомеханічних показників у спортсменів кікбоксингу із різним терміном тренувань. Більш досвідчені спортсмени характеризувалися меншими значеннями всіх визначених показників. Менша величина маси сегментів відбиває більшу швидкість за рахунок зменшення інертності. Зростання головних центральних моментів інерції по всіх осях у менш досвідчених спортсменів доводить більшу інерцію, що повинно бути оцінено як свідчення меншої технічної підготовленості.

Використання біомеханічних закономірностей при аналізі техніки кікбоксингу дозволяє виділити головні і провідні ланки, які забезпечують високий результат, а оцінка якості виконання рухів дозволяє удосконалити спортивну техніку. Розраховані біомеханічні критерії можуть використовуватися у якості інструменту оцінки технічної підготовленості спортсменів кікбоксингу. Їх практичне застосування дає змогу оптимізувати підготовку, удосконалити моніторинг функціонального стану кікбоксерів.

Застосування послідовного аналізу за Вальдом дозволили розробити методіку відбору у різні види єдиноборств (боротьбу та кікбоксинг) (Podrigalo, Ke, Podrihalo, Olkhovyi, et al., 2022). Методика базується на застосуванні 10 індексів фізичного розвитку. Підтверджено специфічність індексів масивності та умовних моментів сили сегментів кінцівок для відбору в кікбоксинг. Силкові індекси рук є специфічними для відбору боротьби. Зазначені індекси ілюструють основні чинники, важливі для успішності цих видів спорту.

Висновки. Отримані результати дозволили удосконалити методіку моніторингу у кікбоксингу на початковому етапі підготовки. найбільш інформативними інструментами на цьому етапі є індекси фізичного розвитку та біомеханічні показники, що ілюструють геометрію мас. Доведено відмінність цих критеріїв залежно від терміну тренувань. Запропонована методіка відбору є простим, інформативним та об'єктивним інструментом відбору для занять боротьбою чи кікбоксингом.

Перспективи подальших досліджень будуть застосовані при відборі для занять боротьбою чи кікбоксингом.

Література:

- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Lindsay Carter, L.E. (2012). *ISAK manual, International standards for Anthropometric Assessment. In International Society for the Advancement of Kinanthropometry*; Published by The international society for the advancement of kinanthropometry, The University of South Australia Holbrooks Rd, Underdale, SA: Australia, 2012.
- Plush, M.G., Guppy, S.N., Barley, O.R., et al. (2022). Exploring the Physical and Physiological Characteristics Relevant to Mixed Martial Arts. *Strength And Conditioning Journal*, 44(2), 52-60. DOI:10.1519/SSC.0000000000000649
- Podrigalo, L., Ke, S., Cynarski, W.J., Perevoznyk, V., Paievskyi, V., Volodchenko, O., & Kanunova, L. (2023). Comparative analysis of physical development and body composition of kickboxing athletes with different training experience. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(3), 145–152. DOI:10.15391/snsv.2023-3.005
- Podrigalo, L., Ke, S., Podrihalo, O., Olkhovyi, O., Paievskyi, V., & Kraynik, Ya. (2022). Justification of the Selection Techniques in Martial Arts using Wald's Sequential Analysis. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 576-582. DOI:10.17309/tmfv.2022.4.17
- Podrigalo, L.V., Shi, K., Podrihalo, O.O., Volodchenko, O.A., & Halashko, O.I. (2022). Main research areas in kickboxing investigations: an analysis of the scientific articles of the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 244–259. DOI:10.15561/26649837.2022.0404
- Slimani, M., Chaabene, H., Cheour, F., et al. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 34(2), 185-196. DOI:10.5114/biol sport.2017.65338

Відомості про авторів:

Подрігало Леонід Володимирович –

доктор медичних наук, професор

<http://orcid.org/0000-0002-7893-524X>

E-mail: leonid.podrigalo@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Ши Ке –

аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

викладач

Інститут Неусофт, провінція Гуандун, Китай

<http://orcid.org/0000-0003-3092-0548>

E-mail: shike668855@gmail.com

Подрігало Ольга Олександрівна –

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

<http://orcid.org/0000-0003-1519-5632>

E-mail: rovnyayaolga77@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.12.2023 р.

Результати виступів українських спортсменів-єдиноборців на Олімпійських іграх 2021 року

Тропін Ю.М.¹, Латишев М.В.², Айварс Каупужс³

¹ Харківська державна академія фізичної культури

² Київський університет імені Бориса Грінченка

³ Резекненська технологічна академія, Латвія

Анотація. В статті представлено результати виступів українських спортсменів-єдиноборців на Олімпійських іграх 2021 року. Встановлено, що на Олімпійських іграх 2021 року виступали представники у 7 видах єдиноборств. Всього учасниками Олімпіади 2021 року стали 31 український спортсмен-єдиноборець. Єдиноборцями було завойовано 9 медалей, це становить 47 % від всіх медалей, які отримали українські спортсмени.

Ключові слова: Олімпійські ігри; єдиноборства; спортсмени; збірна України; медалі.

Вступ. Олімпійські ігри, найвищий підйом спортивного мистецтва, завжди привертала увагу світової громадськості своєю величчю, напруженими змаганнями та розмаїттям талантів з усього світу (Латишев, та ін., 2020; Романенко, та ін., 2021; Franchini, & Takito, 2016; Sekitani, & Zhao, 2021). 2021 рік не став винятком, і виступи спортсменів на Олімпійських іграх цього періоду викликали особливий інтерес та залишили невивітковий слід в історії спорту (Бойченко, 2022; Lozano, & Villa, 2023; Ramchandani, 2021).

Кожен цикл Олімпійських ігор є унікальним за своєю природою, адже він відображає динаміку сучасного світу та трансформації самого спорту. Рік 2021 став випробуванням для спортсменів, оскільки вони зіткнулися з низкою викликів, пов'язаних з пандемією та змінами в графіку та умовах підготовки. У цьому контексті, дослідження результатів виступів на Олімпійських іграх 2021 року викликає особливий інтерес, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як спортсмени впоралися з цими викликами та як це вплинуло на їхні досягнення (Бойченко, & Шандригось, 2023; Голоха, та ін., 2022; Curby, and et. al., 2023).

Єдиноборства в олімпійській програмі займають особливе місце, привертаючи увагу глядачів своєю емоційністю, технічністю та витонченістю виступів (Бойченко, та ін., 2020; Bagińska, and et. al., 2022; Lystad, and et. al., 2021). Стратегії тренувань, підходи до психологічної підготовки та взаємодія із соціокультурними аспектами у спортивному середовищі стали ключовими складовими успіху чи невдачі на Олімпійських іграх. Дослідження цих аспектів може сприяти розкриттю секретів виняткових досягнень деяких атлетів та розумінню причин різниці в їхніх виступах (Бойченко, & Белянінов, 2017;

Романенко, та ін., 2020; Латышев, та ін., 2020; Pashkov, and et. al., 2021).

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: визначити результати виступів українських спортсменів-єдиноборців на Олімпійських іграх 2021 року.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувався аналіз протоколів і відеозаписів змагань українських спортсменів в різних видах єдиноборств (греко-римська боротьба, вільна боротьба, жіноча боротьба, дзюдо, бокс, карате, фехтування) на Олімпійських іграх 2021 року в Токіо (Японія).

Результати дослідження та їх обговорення. На Олімпійських іграх 2021 року в Токіо (Японія) взяли участь 157 українських олімпійців у 26 видах спорту, із них 31 (20 % від всіх спортсменів) представник в 7 видах єдиноборств. Українські тхеквондисти на цих іграх не виступали (табл. 1).

Таблиця 1

**Кількість спортсменів-єдиноборців, які взяли участь на
Олімпійських іграх 2021 року**

№	Вид спорту	Чоловіки	Жінки	Загалом
1	Фехтування	4	2	6
2	Бокс	4	1	5
3	Вільна боротьба	2	-	2
4	Жіноча боротьба	-	5	5
5	Греко-римська боротьба	3	-	3
6	Дзюдо	4	3	7
7	Карате	1	2	3
Всього:		18	13	31

У медальному заліку Україна посіла 44-е місце. Всього українськими спортсменами було завойовано 19 медалей (1 золота, 6 срібних, 12 бронзових). Представники єдиноборств принесли Україні 9 медалей (1 золота, 3 срібла, 5 бронзових), це становить 47 % від всіх медалей (табл. 2)

Спортсмени греко-римської боротьби в скарбничку збірної України принесли золоту та срібну медалі. Чемпіоном став Жан Беленюк та призером Парвіз Насібов. В жіночій боротьбі Алла Черкасова та Ірина Коляденко заробили бронзові медалі. Каратистами Анжелікою Терлюгою та Станіславом Горуною було завойовано срібну та бронзові медалі відповідно, треба звернути увагу, на те, що карате входило вперше в програму Олімпійських ігор. Боксер Олександр Хижняк приніс Україні срібло, а представники дзюдо Дар'я Білодід та фехтування Ігор Рейзлін виграли бронзові медалі.

**Кількість завойованих медалей спортсменами-єдиноборцями на
Олімпійських іграх 2021 року**

№	Вид спорту	Медалі			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
1	Греко-римська боротьба	1	1	0	2
2	Жіноча боротьба	0	0	2	2
3	Карате	0	1	1	2
4	Дзюдо	0	0	1	1
5	Бокс	0	1	0	1
6	Фехтування	0	0	1	1
Всього:		1	3	5	9

Висновки.

В статті представлені результати виступів українських спортсменів-єдиноборців на Олімпійських іграх 2021 року. Встановлено, що на Олімпійських іграх 2021 року виступали представники у 7 видах єдиноборств: греко-римська боротьба, вільна боротьба, жіноча боротьба, дзюдо, бокс, карате, фехтування. Українські тхеквондисти на цих іграх не виступали. Всього учасниками Олімпіади 2021 року стали 31 український спортсмен-єдиноборець. Єдиноборцями було завойовано 9 медалей (1 золота, 3 срібла, 5 бронзових), це становить 47 % від всіх медалей, які отримали українські спортсмени.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження динаміки результатів виступу українських єдиноборців на Олімпійських іграх.

Література:

- Бойченко, Н.В., & Белянінов, Р.І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*, 1, 23-26.
- Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., & Алексєєв, А.Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 4-12.
- Бойченко, Н.В. (2022). Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 5-8.
- Бойченко, Н.В., & Шандригось, В.І. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. *Єдиноборства*, 2(28), 15-25. DOI: 10.15391/ed.2023-2.02
- Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4-16. DOI:10.15391/ed.2022-2.01
- Латишев, Н.В., Шандригось, В.І., Тропін, Ю.Н., Квасниці, О.М., & Головач, І.І. (2020). Женская борьба: анализ результатов выступления сборной команды Украины. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 9(28), 237-244.
- Латышев, Н.В., Поляничко, Е.Н., Юшина, Е.В., Еретик, А.А., & Барабаш, О.В. (2020). Анализ результатов выступления сборной команды Украины по вольной борьбе в преддверии Олимпийских игр 2020. *Єдиноборства*, 2(16), 35-43.
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексєєв, А.Ф., & Коваленко, Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності єдиноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (80), 65-72..

- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59.
- Bagińska, J., Piępiora, P., Piępiora, Z., & Witkowski, K. (2022). The geography of Olympic combat sports—part one: judo, karate, taekwondo. *Arch Budo*, 18, 183-192.
- Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 487–493.
- Franchini, E., & Takito, M.Y. (2016). Home advantage in combat sports during the Olympic Games. *Sport sciences for health*, 12, 287-290.
- Lozano, S., & Villa, G. (2023). Multiobjective centralized DEA approach to Tokyo 2020 olympic games. *Annals of Operations Research*, 322(2), 879-919.
- Lystad, R. P., Alevras, A., Rudy, I., Soligard, T., & Engebretsen, L. (2021). Injury incidence, severity and profile in Olympic combat sports: a comparative analysis of 7712 athlete exposures from three consecutive Olympic Games. *British journal of sports medicine*, 55(19), 1077-1083.
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Analysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39.
- Ramchandani, G. (2021). Home advantage in the Summer Olympic Games: evidence from Tokyo 2020 and prospects for Paris 2024. *The Centre for Comparative Politics and Media Research, Bournemouth University*, 94-95.
- Sekitani, K., & Zhao, Y. (2021). Performance benchmarking of achievements in the Olympics: An application of data envelopment analysis with restricted multipliers. *European Journal of Operational Research*, 294, 1202–1212.

Відомості про авторів:

Тропін Юрій Миколайович:

доцент, к.фіз.вих., завідувач кафедри одноборств

<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

E-mail: tyn.82@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Латишев Микола Вікторович –

к.фіз.вих., доцент

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

E-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

Київський університет імені Бориса Грінченка

Айварс Каупужс –

PhD

<https://orcid.org/0000-0002-1460-8864>

E-mail: aivars.kaupuzs@rta.lv

Резекненська технологічна академія, Латвія

Надійшла до редакції 11.01.2024 р.

Вивчення та аналіз ролі єдиноборств у підготовці правоохоронців

Чоботько М.А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. Стаття розглядає необхідність постійного удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки правоохоронців, зокрема в екстремальних ситуаціях. Проаналізовано причини, які часто призводять до нездатності протистояти правопорушникам та пропонують розв'язання, зокрема вивчення впливу єдиноборств на різні аспекти фізичної готовності правоохоронців. Акцентовано увагу на використанні елементів високих спортивних технологій та методології підготовки спортсменів у навчанні правоохоронців, забезпечуючи їхню готовність до різноманітних ситуацій. Важливий акцент робиться на ролі єдиноборств як основного компонента професійної фізичної підготовки, адаптованого до сучасних вимог та індивідуальних особливостей правоохоронців.

Ключові слова: фізична підготовка; правоохоронці; екстремальні ситуації; єдиноборства.

Вступ. Правоохоронцям, які виконують свої службові обов'язки в екстремальних ситуаціях, треба постійно удосконалювати свою загально-фізичну та спеціально-фізичну підготовку, тому професійна підготовка правоохоронців потребує постійного аналізу та вдосконалення з урахуванням сьогодення. Аналізуючи головну причину нездатності протистояти правопорушникам, що призводить до трагічних наслідків бачимо що найчастіше є недостатня фізична, психологічна та технічна готовність правоохоронців до виконання доцільних рухових дій, прийомів єдиноборств, інших засобів фізичного впливу. Вирішення цієї проблеми стає можливим завдяки вивченню впливу різних видів єдиноборств на зростання загальної та спеціальної фізичної підготовки правоохоронців, використанню у навчанні правоохоронців єдиноборствам, елементів високих спортивних технологій, які ґрунтуються на сучасних досягненнях теорії спорту, біомеханіки спортивних рухів, методології підготовки спортсменів та спортивної педагогіки.

Основним компонентом професійної фізичної підготовки правоохоронців становлять єдиноборства, які адаптовані до сучасних умов і відповідають їх індивідуальній моториці (Чоботько, & Чоботько, 2021). На фоні загального розвитку процесу навчання правоохоронців єдиноборствам та самозахисту потрібно провести порівняльний системний аналіз впливу різних видів єдиноборствам на діяльність правоохоронців.

Серед засобів фізичної підготовки перевага віддається ударним і ситуаційним, координаційно-складним та високошвидкісним вправам, які використовуються для підготовки спортсменів. На перших етапах відбувається

загальна фізична підготовка. Спеціалізація пов'язана переважно із засвоєнням спортивної техніки єдиноборств, яка далі націлюється на розвиток рухових якостей в обраному арсеналі прийомів (Чоботько, 2019).

Мета дослідження: аналіз та удосконалення професійної підготовки правоохоронців, зокрема за допомогою вивчення впливу єдиноборств на розвиток їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, мережи Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі навчання правоохоронців потрібно навчати єдиноборствам саме як спорту, тому що специфічною метою спорту є фізичне вдосконалення людини, яке здійснюється в умовах змагальної діяльності, без якої він не може існувати (Чоботько, 2023). В таблиці 1 систематизовано основні функції спорту які корисні для підготовки правоохоронців.

Таблиця 1

Основні функції спорту необхідні для підготовки правоохоронців

№	Функції спорту	Вплив на людину	Для правоохоронців
1	Змагально-еталонна	Об'єктивна оцінка можливостей людини під час змагань	Розширення своїх можливостей
2	Евристично-досліджувальна	Пізнання своїх можливостей, реалізації та збільшення їх, самовиховання	Пізнання своїх можливостей
3	Оздоровчо-рекреаційна	Вплив спорту на загальний стан та функціональні можливості людського організму	Оздоровлення свого організму
4	Емоційно-видовищна	Гармонія фізичних і духовних якостей людини	Гармонізація своїх фізичних якостей
5	Комунікативна	Взаєморозуміння і культурна співпраця між людьми	Комунікація між людьми

З таблиці 1 видно, що саме заняття спортом на початковому етапі підготовки правоохоронців відіграє основну роль у їхньому професіоналізмі. В подальшому треба розвивати спеціальну фізичну підготовку, яка спрямована на формування:

- навичок, вмінь, знань для застосування фізичного впливу прийомів єдиноборств у реальному часі оперативних дій;

- навичок для долаття штучних і природніх перешкод, а також пересування в різних умовах оперативної діяльності;

- професійних важливих фізичних характеристик (силова та швидкісна витривалість, швидкість реагування, спритність та інші) а також вдосконалення їх (Чоботько, & Чоботько, 2020);

- психічних якостей таких як психічна стійкість, концентрація, переключення своєї уваги, швидкість оперативного мислення, точність прогнозування тощо (Марков, 2023);

- забезпечення працездатності та надійності організму, через досягнення високого рівня функціонування органів та важливих систем у процесі службових дій, які отримують найбільше навантаження;

- підвищення рівня витривалості організму правоохоронця до дій у несприятливих обставинах та часі (в умовах зміни оптимальної для організму температури, тривалого перебування у закритих приміщеннях, при нічній службі, при перебуванні у небезпечному середовищі, у том числі і серед порушників (Анісімов, & Антипова, 2022);

- професійні якості та риси характеру такі як стійкість, сміливість, витривалість, рішучість, впевненість у силах та сильному духу (Чоботько, 2021).

Використання різних видів єдиноборств в яких використовуються удари кінцівками, застосування технік бойових мистецтв, які синтезують захисні дії із захопленнями, больовими, задушливими або кидковими прийомами, сприяє розвитку індивідуальної моторики та індивідуальної техніки правоохоронців (Чоботько, та ін., 2019; Чоботько, Чертов, та ін., 2019). Правоохоронці часто навчаються різним видам єдиноборств, які допомагають їм забезпечувати власну безпеку та контролювати ситуації. На прикладі карате, тхеквондо, дзюдо, крав-мага, греплінгу, боксу, кікбоксінгу розглянемо як саме ті чи інші види єдиноборств впливають на професійний розвиток правоохоронця (табл. 2).

Таблиця 2

Вплив різних видів єдиноборств на професійний розвиток правоохоронців

№	Єдиноборство	Прийоми, що застосовуються правоохоронцями	Сприяє розвитку
1	Дзюдо	Кидки: техніки кидків в дзюдо дозволяють здійснювати швидкі та ефективні кидки проти супротивників, забезпечуючи контроль над ситуацією (Алексєєв, та ін., 2014) Захоплення та фіксації: прийоми для захоплення та фіксації противника на землі, що дозволяє контролювати його рухи та дії. Удари: хоча дзюдо більше відоме своїми техніками кидків і захоплень, у ньому також є елементи ударів руками та ногами, які можуть бути використані в самозахисті.	Самозахист: техніки самозахисту включають блокування ударів, відведення атак, уникнення контакту та швидке реагування на напад. Контроль і управління ситуацією: дзюдо навчає ефективно контролювати ситуацію та використовувати мінімальну силу для досягнення потрібного контролю. (Алексєєв, та ін., 2014).
2	Бокс	Удари: бокс використовує широкий спектр ударів руками, таких як джеби, апєркати, хуки та апєркати, які можуть бути застосовані для самозахисту та контролю ситуації.	Самозахист: навички боксу допомагають правоохоронцям у вивченні різних технік ударів, захисту та уникненні ударів, що може бути корисним у ситуаціях, коли потрібно захистити себе від нападу.

		<p>Рух та ноги: техніки переміщення, обертання та руху ніг у боксі допомагають уникати ударів та збільшують маневреність в ситуаціях, коли потрібно зберегти відстань або здійснювати швидкі маневри.</p> <p>Блокування: елементи боксу включають різноманітні способи блокування ударів, що може бути корисним у захисті від нападу.</p> <p>Фізична витривалість: бокс сприяє розвитку фізичної витривалості, сили та швидкості, що може бути корисним для правоохоронців під час реальних ситуацій. (Чоботько, Счастливцев, & Ластовкін, 2019).</p>	<p>Фізична підготовка: бокс активно використовується для підтримки фізичної форми та збільшення витривалості правоохоронців. Добра фізична підготовка може бути ключовою у веденні переслідувань, виконанні обов'язків у складних умовах та забезпеченні безпеки.</p> <p>Управління стресом: тренування боксу може допомогти правоохоронцям у керуванні стресом та підвищенні відповідальності за свої дії у ситуаціях високого напруження.</p> <p>Управління конфліктами: навички боксу можуть навчити правоохоронців контролювати свої емоції та діяти стримано та розсудливо під час конфліктних ситуацій.</p>
3	Тхеквондо	<p>Удари ногами: тхеквондо відоме своїми потужними та швидкими ударами ногами, такими як фронтальні удари, бічні удари, вертухи та кругові удари, які можуть бути ефективними в самозахисті та контролі ситуації.</p> <p>Удари руками: тхеквондо більше спеціалізується на ударах ногами, деякі техніки ударів руками (якік-со, мяк-со) також можуть бути застосовані в самозахисті.</p> <p>Блокування: тхеквондо включає в себе різноманітні техніки блокування ударів, що може бути корисним для захисту від атак опонента. (Чоботько, Счастливцев, & Ластовкін, 2019).</p>	<p>Самозахист: техніки тхеквондо включають різні удари ногами, руками, блокування та уникнення ударів, що може бути корисним у ситуаціях самозахисту та контролю над особою.</p> <p>Гнучкість та координація: тренування тхеквондо сприяє розвитку гнучкості, координації та збільшенню рефлексів, що може бути корисним при оперативних діях та реагуванні на стресові ситуації.</p> <p>Фізична підготовка: тренування тхеквондо сприяє підвищенню фізичної сили, витривалості та загальної фізичної форми правоохоронців.</p> <p>Управління емоціями та стресом: бойові мистецтва вчать поліцейських контролювати емоції, зберігати спокій та діяти розсудливо навіть у стресових ситуаціях.</p> <p>Ефективне використання сили: техніки навчають раціонального та ефективного використання сили, що може бути важливим у ситуаціях, коли потрібно вжити мінімальний контроль.</p>

4	Крав-Мага	<p>Захист від ударів: Крав-Мага включає в себе техніки захисту від ударів руками та ногами, такі як блокування, відхилення атаки, що дозволяє ефективно відреагувати на напад.</p> <p>Ближній бій: Крав-Мага навчає технік ближнього бою, які дозволяють контролювати ситуацію та використовувати різні техніки захоплення, ударів та фіксації противника.</p> <p>Використання об'єктів навколишнього середовища: включає в себе використання будь-яких доступних об'єктів для самозахисту, таких як меблі, предмети побуту тощо.</p> <p>Тактика уникнення та втечі: Крав-Мага навчає не лише боротьбі, а й уникненню конфлікту та швидкому виходу з нього без зайвого насильства.</p> <p>Захист від зброї: Включає техніки захисту від різних видів зброї, що можуть стати важливими для правоохоронців. (Чоботько, Счастливец, & Ластовкін, 2019).</p>	<p>Ефективний самозахист: Крав-Мага навчає методам самозахисту в різних сценаріях, включаючи роботу в обмежених просторах, роботу з зброєю, контроль над супротивом тощо. Ці навички допомагають правоохоронцям у вирішенні критичних ситуацій та забезпечують їхню безпеку.</p> <p>Ефективне управління ситуаціями: Крав-Мага вчить правоохоронців швидко реагувати на загрози та ефективно контролювати ситуації, забезпечуючи безпеку для себе та інших.</p> <p>Фізична та психологічна готовність: тренування в рамках Крав-Мага також підвищує фізичну підготовку та збільшує стійкість до стресу у правоохоронців, що є важливим у виконанні їхніх обов'язків у вимогливих умовах.</p> <p>Ефективне використання сили: навички Крав-Мага дозволяють правоохоронцям використовувати мінімальну силу для досягнення контролю над ситуацією та виконання своїх завдань.</p>
5	Карате	<p>Удари: карате використовує різноманітні удари руками, ногами та ліктями, які можуть бути ефективними в самозахисті.</p> <p>Блокування: техніки блокування ударів дозволяють захищатися від нападів опонента (Бойченко, 2007; Бойченко, 2008).</p> <p>Стійкість та баланс: тренування карате розвиває стійкість та баланс, що може бути корисним у виконанні обов'язків у ситуаціях, коли потрібно зберегти стабільність під час взаємодії з агресивними особами.</p> <p>Контроль над ситуацією: карате навчає тактики самозахисту, контролю ситуації та використання мінімальної сили для досягнення потрібного контролю (Ровный, та ін., 2016).</p>	<p>Самозахист: карате навчає різноманітним технікам ударів руками та ногами, блокуванню та уникненню ударів. Ці навички можуть бути корисними у ситуаціях, коли правоохоронцю потрібно захистити себе від нападу.</p> <p>Фізична підготовка: тренування карате сприяє розвитку фізичної сили, гнучкості та координації, що може підвищити загальну фізичну готовність правоохоронців.</p> <p>Управління стресом та емоціями: карате вчить поліцейських контролювати свої емоції та реагувати розсудливо навіть у стресових ситуаціях. Це може бути корисним при взаємодії з громадянами або в небезпечних ситуаціях.</p>

		<p>Самодисципліна: правильна підготовка в карате також розвиває самодисципліну та уміння контролювати емоції, що може бути важливим у ситуаціях високого стресу. (Чоботько, Счастливцев, & Ластовкін, 2019).</p>	<p>Ефективне використання сили: карате навчає раціональному використанню сили. Це допомагає поліцейським застосовувати мінімальну силу для досягнення контролю в ситуаціях, коли це необхідно.</p>
6	Греплінг	<p>Захоплення та контроль: греплінг навчає різноманітним технікам захоплення та контролю опонента на землі, що може бути важливим для правоохоронців при затриманні особи.</p> <p>Захист від захоплення: техніки греплінгу також включають в себе способи виходу з захоплення та уникнення фіксації противника.</p> <p>Удушення та здавлювання: греплінг навчає технікам удушення та здавлювання, що можуть бути використані для контролю ситуації в різних конфліктних ситуаціях.</p> <p>Застосування сили: техніки греплінгу надають можливість контролювати опонента з мінімальним застосуванням фізичної сили.</p> <p>Робота на землі: греплінг навчає різноманітним технікам та стратегіям у лежачому бою, що може бути корисним у випадках, коли ситуація переходить у ближній бій.</p>	<p>Контроль ситуації: греплінг вчить технікам контролю на землі, захопленням та фіксації противника. Ці навички можуть бути корисними для правоохоронців у випадках затримання особи, коли потрібно швидко та ефективно встановити контроль.</p> <p>Тактика контролю: греплінг допомагає в розвитку тактичного мислення у сфері ближнього бою та управління ситуацією, коли фізичний контакт є неминучим.</p> <p>Ефективне використання сили: навички греплінгу дозволяють ефективно використовувати силу та контролювати ситуацію з мінімальною травматичністю для всіх сторін.</p> <p>Фізична підготовка: греплінг сприяє розвитку гнучкості, міцності та загальної фізичної підготовки, що може підвищити продуктивність та безпеку правоохоронців у виконанні їхніх обов'язків (Чоботько, Счастливцев, & Ластовкін, 2019).</p>
7	Кікбоксінг	<p>Удари руками та ногами: кікбоксінг навчає різноманітним ударам руками та ногами - джеби, хуки, кругові удари, стрибки, аперкати тощо, що можуть бути корисними в ближньому бою або для відстані.</p> <p>Фізична витривалість та сила: сприяє розвитку фізичної сили та витривалості, що може бути корисним для правоохоронців.</p> <p>Блокування: техніки блокування ударів, які вивчаються в кікбоксінгу, можуть бути корисними для захисту від нападу.</p>	<p>Тактика та стратегія: кікбоксінг навчає тактики, планування атак та оборони, що може бути важливим у керуванні ситуаціями правоохоронців. (Чоботько, Счастливцев, & Ластовкін, 2019).</p>

		<p>Рух та ноги: тренування кікбоксінгу включає в себе рух та роботу ніг, що дозволяє зберігати відстань від опонента або змінювати положення в ситуаціях напруження.</p>	
--	--	---	--

Прийоми силового затримання правопорушників, а також порядок дії правоохоронців в непередбаченій ситуації яка ставить правоохоронця у не вигідну для нього позицію, використовуючи прийоми самооборони на нижньому рівні. Вміння правоохоронця використовувати прийоми контролю і самозахисту, як правило, може врятувати йому життя. Тому дуже важливо, щоб правоохоронці регулярно відпрацьовували прийоми натискування на больові точки, удари і блоки, повалення і самооборони на нижньому рівні (на землі). Прийоми контролювання голих рук і самозахисту легко вивчити, а рівень майстерності і здатність їх застосовувати напряму залежать від частоти і тривалості практичного їх відпрацювання.

Метою силового затримання поліцейським правопорушника є затримання останнього для подальших дій: супровід, попередній поверхневий огляд, надягання кайданків та вільно орієнтуватись в критичних ситуаціях. Тому після того як будуть розвинуті фізичні якості та набуті певні навички з єдиноборств треба відпрацьовувати ситуативні вправи які відрізняються від спорту, а саме:

- при затриманні не враховуються вагові категорії;
- при затриманні немає правил, яких треба дотримуватись;
- при затриманні немає суддів, які слідкують за безпекою спортсменів;
- правоохоронець та правопорушник можуть використовувати одночасно прийоми з різних видів єдиноборств, а також користуватись різними видами зброї;
- при затриманні правоохоронці чергують біг по пересічній місцевості та застосування прийомів;
- комунікація, яка переходить в застосування прийомів;
- правоохоронцю треба вміти долати крайній ступінь втоми та інші негативні відчуття;
- вміти користуватись прийомами єдиноборств в умовах обмежень та ускладнень (обмеження в атакуючих діях, захисті, маневруванні, несподіваний напад);
- непередбачуваність ситуації.

Література:

- Алексєєв, А.Ф., Ананченко, К.В., & Бойченко, Н.В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Анісімов, Д., & Антипова, А. (2022). Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*, (7 (107)), 5-8. DOI:10.32839/2304-5809/2022-7-107-2

- Бойченко, Н.В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н.В. (2008). Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 19-21.
- Марков, Р.А. (2023). Щодо вдосконалення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності. *Modern problems of science, education and society*, 399-404.
- Ровный, А.С., Галимский, В.А., & Бойченко, Н.В. (2016). *Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография*. ХНАДУ, Харьков.
- Чоботько М.А., Счастливец В.І., Ластовкін В.А (2019). Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів. *Методичні рекомендації. – Дніпро: ДДУВС*, 158. <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/3713>
- Чоботько, М.А. (2019). Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 1, 58-60.
- Чоботько, М.А. (2021). Проблеми тактичної підготовки працівників поліції. *Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги*, 44-46.
- Чоботько, М.А. (2023). Сучасні шляхи підвищення фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 266-268.
- Чоботько, М.А., & Чоботько, І.І. (2020). Динаміка розвитку спритності дзюдоїстів на оздоровчо-спортивному етапі під впливом ігор з фітболами. *Єдиноборства*, 3(17), 106-113. DOI:10.15391/ed.2020-3.10
- Чоботько, М.А., & Чоботько, І.І. (2021). Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*, 413-416.
- Чоботько, М.А., Чертов, .І.І., Бойченко, Н.В., Зантарая, Г.М., & Чоботько, І.І. (2019). Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Єдиноборства*, 4(14), 127-137. DOI:10.15391/ed.2019-4.13

Відомості про автора:

Чоботько Маргарита Анатоліївна -

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки

<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>

E-mail: 28rita66@gmail.com

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Надійшла до редакції 04.01.2024 р.

Використання «болгарського мішка» у фізичній підготовці борців

Шандригось В.І.¹, Шандригось Г.А.²

¹ Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

² Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28

Анотація. В статті проаналізовано «болгарський мішок», в якості тренажеру для фізичної підготовки борців. Описується історія створення, конструкція, особливості і переваги використання для тренування. Зазначається, що «болгарський мішок» використовується як високоефективний та інноваційний тренувальний інструмент не лише для спортивної боротьби, але і для інших видів рухової активності. Окреслено перспективи подальших наукових досліджень.

Ключові слова: «болгарський мішок»; обтяження; спортивна боротьба; фізична підготовка; тренування.

Вступ. На сучасному етапі розвитку вільної боротьби чітко простежується зростання рівня професіоналізму, що підвищує видовищність змагальних поєдинків. Одним із перспективних напрямів популяризації цього виду спорту є підвищення рівня привабливості змагань за рахунок збільшення кількості виконання надскладних елементів, захоплень, переكاتів, кидків із високою амплітудою, які в спортивній боротьбі є провідними структурними елементами техніко-тактичних дій (Тропін, Панов, & Белобаба, 2017; Bayraktar, & Кос, 2017; Latyshev, and et. al., 2020; Tobibi Makі., 2021).

На сьогоднішній час у підготовці висококваліфікованих спортсменів часто прослідковується тенденція до використання нетрадиційних засобів і методів у спортивному тренуванні. Спортивні фахівці, тренери та спортсмени постійно перебувають у пошуку нових і ефективних спортивних технічних засобів, тренажерів, спортивного інвентарю (Бойченко, 2010; Шандригось, та ін., 2019; Antony, and et al., 2015; Hany Abdel-Aziz El-Deeb, 2017; Kyle Brown 2009). В ідеалі обладнання має бути універсальним, функціональним, ефективним і міцним. Усім цим критеріям відповідає «болгарський мішок».

Мета дослідження: проаналізувати «болгарський мішок», як тренажер для фізичної підготовки борців.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних та інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. «Болгарський мішок» (болг. Българска торба/Български чувал), також відомий як болгарський тренувальний мішок (болг: Българска тренировъчна торба) – це тренажер у формі півмісяця, що використовується в силових тренуваннях, пліометричних вагових тренуваннях, серцево-судинних тренуваннях і загальній фізичній підготовці.

Мішки виготовляються зі шкіри або полотна і наповнюються піском; вони важать від 11 фунтів (5,0 кг) до 50 фунтів (23 кг) і мають гнучкі ручки, що дозволяє тренувати як верхню, так і нижню частину тіла, а також розвивати силу хвату (https://en.wikipedia.org/wiki/Bulgarian_bag).

«Болгарський мішок» являє собою мішок форми півмісяця, наповнювачем якого зазвичай служить пісок. Вважають, що вправи з «болгарським мішком» більш фізіологічні, ніж вправи з іншими обтяженнями, оскільки структура піску нестабільна, тому тренування з «болгарським мішком» задіяють більше м'язових і зв'язкових груп, вимагають більших зусиль, більших витрат енергії, що є перевагою порівняно зі звичними спортивними приладами такої ж ваги (<https://suples.com/>).

«Болгарський мішок» був винайдений колишнім болгарським спортсменом-олімпійцем Іваном Івановим (Connie, 2009). І. Іванов, зарекомендувавши себе як високоповажного спортсмена світового класу і олімпійського призера 1996 року в греко-римській боротьбі для своєї рідної країни Болгарії, через десять років, у 2005 році, представив перший в світі «болгарський мішок» (<https://suples.com/>).

І. Іванов був запрошений організацією USA Wrestling з Болгарії до Олімпійського тренувального центру США в Колорадо-Спрінгс, штат Колорадо, щоб допомогти тренувати та розвивати Національну програму США з греко-римської боротьби. Працював тренером з олімпійської боротьби в олімпійському тренувальному центрі в Маркетті, штат Мічиган, і шукав тренувальний інструмент, який дозволив би його борцям вдосконалити вибухові дії (<https://www.weightcrafters.com/weight-training-terms/>) та динамічні рухи, пов'язані зі штовханням, скручуванням, розмахуванням, тягненням, згинанням, обертанням, присіданням, випадками та кидками (<https://suples.com/>).

Усвідомлюючи свою велику пристрасть до тренерської роботи, він незабаром наважився на низовий рівень боротьби, розробляючи молодіжні борцівські програми та формуючи своїх молодих спортсменів з нуля, щоб вони стали провідними спортсменами на національних рівнях.

Інновації спортивно-специфічного тренування. Розробляючи свої програми, тренер Іванов зрозумів, що наявне тренувальне обладнання не відповідає вимогам підготовки спортсменів до національних та міжнародних змагань з боротьби високого рівня – навіть в олімпійських тренувальних центрах.

Працюючи у США, тренер швидко зосередився на своєму баченні мати не просто манекени для тренувань, а все необхідне тренувальне обладнання, доступне в борцівському залі, яке можна безпечно використовувати всередині приміщення і на матах, не завдаючи шкоди ні спортсменам, ні самому приміщенню. Це спонукало тренера Іванова проявити творчий підхід і розробити не лише нові методи тренувань, а й відповідний тип тренувального обладнання для боротьби, який би підходив для найвищих рівнів силових і загальнофізичних тренувань (https://en.wikipedia.org/wiki/Bulgarian_bag).

Так був створений «болгарський мішок» (bulgarian bag) з однією метою: забезпечити високі спортивні результати. Спираючись на власний досвід елітного спортсмена, а потім тренера золотого рівня в олімпійських тренувальних центрах США, тренер Іванов зрозумів, що обладнання з металевими обтяженнями, яке зазвичай використовується в традиційних тренувальних центрах, не є ні практичним, ні функціональним в якості повноцінного тренувального інструменту для побудови типу сили обертання ядра, необхідної для боротьби та інших бойових видів спорту, і це призвело до першої великої інновації в тренуванні (<https://suples.com/>).

Історія створення «болгарського мішка». Іванова надихнула традиція пастухів, які виконували силові вправи з вівцями та козами на вуличних ярмарках на його батьківщині, в Болгарії. Пастухи часто були змушені носити ягнят і слабких овець на плечах, коли вони мандрували зі своїми стадами, фактично проходили тренування. Також з гордістю демонстрували свою силу і спритність на ярмарках і фестивалях (https://en.wikipedia.org/wiki/Bulgarian_bag).

Під час традиційних болгарських фестивалів народної боротьби переможцям вручають призи у вигляді домашніх тварин. Після фінального поєдинку переможець отримує свій приз (ягня, вівцю, барана або навіть маленьке теля), а потім – за традицією він повинен «розгойдати» тварину над головою, щоб закинути її на плечі і гордо пройти крізь глядачів. Якщо тварина занадто велика або важка, переможцю допомагають вболівальники (рис. 1).



Рис. 1. Нагородження переможця призом на традиційному болгарському фестивалі народної боротьби

Цей перший «чемпіонський замах», щоб закинути ягня на плечі переможця, став основою для бачення, дизайну, виробництва та унікальної методики тренувань першого «болгарського мішка», створеного тренером Іваном Івановим. Іванов за основу дизайну свого інструменту взяв тіло вівці у вигляді коміра на плечах, і розглядав його використання як сучасну

інтерпретацію старої традиції. Звідси і походить стара народна мудрість: спочатку ти повинен розгойдати ягня – і тоді ти станеш левом» (<https://suples.com/>).

Хоча «болгарський мішок» спочатку був розроблений для борців олімпійського класу, його почали використовувати фітнес-тренери та професійні спортсмени завдяки його здатності підвищувати м'язову витривалість і робити силові тренування більш універсальними (Kyle Brown, 2009). Одним з перших прихильників «болгарського мішка» за межами олімпійської боротьби був фахівець з фітнесу і морський котик у відставці Стівен Нейв (Stephen Nave). Разом з Іваном Івановим вони створили Міжнародну конфедерацію «болгарського мішка», щоб навчати громадськість та пропонувати передові інструкції для індивідуальних споживачів, персональних тренерів та фітнес-закладів.



Рис. 2. Зовнішній вигляд «болгарського мішка»

Конструкція. Зовні «болгарські мішки» виготовляють зі шкіри або міцного полотна. Шкіряні сумки виготовляються вручну в Болгарії і здебільшого виготовляються з козячої шкіри. Оскільки козяча шкіра тонша за товщиною, а фолікули в ній розташовані неглибоко, міцність шкіри є менш компромісною порівняно з іншими видами шкіри. Внутрішня частина заповнюється індивідуально загорнутими і зваженими пакетами піску і набивається вовною, щоб сформувати гладкий округлий контур. Після заповнення основний шов закривається за допомогою м'якого нейлону великої товщини (рис. 2).

Зовнішня частина мішка складається з трьох видів ручок і ременів, що дозволяють виконувати різні види вправ з різними хватами:

- основні ручки – це дві точки утримання, які звужуються до кінця мішка і використовуються для махів та обертань;

- зовнішні ручки – це три трубоподібні виступи, обтягнуті козячою шкірою, які розташовані на зовнішній верхній частині мішка; центральна ручка встановлюється між двома зовнішніми ручками. Зовнішні ручки в основному використовуються для розвитку сили хвата і вправ на верхню частину тіла;
- треті елементи називаються «лямки» і являють собою два нейлонові ремені з петлями, пришиті безпосередньо до зовнішньої сторони мішка. Вони мають довжину приблизно 12 дюймів і використовуються для стабілізації мішка на плечах під час тренувань нижньої частини тіла, а також як ручки для вправ на руки.

Також пропонуються моделі високоякісного вінілу або полотна. Унікальна конструкція проста, безпечна, довговічна і повністю портативна.

Різні моделі пропонують різноманітні варіанти хвата і ручок, що відповідають різним, специфічним цілям тренувань і рівням комфорту. Різні моделі пропонуються в широкому діапазоні ваг і розмірів для будь-якого рівня підготовки – від спортсменів світового класу до ентузіастів фітнесу, а також для дітей і молоді.

Також саморобні болгарські мішки можна сконструювати з автомобільних камер або дитячих надувних іграшок (https://en.wikipedia.org/wiki/Bulgarian_bag).

Особливості. Вся лінійка моделей мішків bulgarian bag була точно налаштована тренером Івановим, щоб задовольнити всі тренувальні вимоги при використанні разом з його тренувальними системами світового класу Suples bulgarian bag.

Розроблений для безпечного використання в будь-якому тренувальному залі для боротьби та/або бойових видів спорту з можливістю одночасного тренування цілої команди до 30 борців або більше, з більш продуктивним результатом виконання щоденних тренувальних вправ до досконалості. Тим самим підвищивши моторну щільність тренування, збільшити коефіцієнт корисної дії. Іншими словами, до стаціонарних тренажерів «підходи» спортсменів відбуваються по черзі, а з «болгарським мішком» одночасно може тренуватися вся група, що дає змогу тренеру внести окремі корективи в техніку виконання конкретних борців, необхідні для досягнення бажаних результатів.

Варіації. Залежно від розміру та рівня фізичної підготовки людини, болгарські мішки виготовляються в різних розмірах та вазі: (<https://suples.com/>).

Таблиця 1

Варіанти виготовлення «болгарських мішків»

Вага	Колір ремінця	Рекомендація
5,0 кг (11 фунтів)	Жовтий	Спортсмени до 50 кг (110 фунтів)
7,7 кг (17 фунтів)	Зелений	Спортсмени від 50 до 68 кг (від 110 до 150 фунтів)
12 кг (26 фунтів)	Червона	Спортсмени від 68 до 86 кг (від 150 до 190 фунтів)
17 кг (37 фунтів)	Срібні	Спортсмени 95-113 кг (209-249 фунтів)
23 кг (50 фунтів)	Коричневі	Спортсмени високого рівня

Використання. Комплекс вправ і тренувань з «болгарським мішком» включає в себе велику кількість різних елементів. Мішок можна використовувати як вільну вагу в різних простих і динамічних рухах, таких як: штовхання, кидки, жими, махи та обертання, а також додавати до ваги власного тіла для виконання бігу, стрибків, присідань, віджимань, підтягувань і інших силових вправ. Багато зразків тренувань розміщено в Інтернеті (Antony, and et al., 2015; Hany Abdel-Aziz El-Deeb, 2017; <https://suples.com/>).

Переваги тренувань. «Болгарський мішок» – це чудовий інструмент для отримання переваг від тренувань з обтяженнями, але безпечним, практичним та продуктивним способом, якщо використовувати його разом зі спортивним дизайном тренувальних програм Suples. Якщо ви сильні у тренажерному залі, це не означає, що ви можете впоратися з цим (<https://suples.com/>). Перевагою у використанні «болгарського мішка» є кращий спосіб розвитку:

- функціональної сили м'язів (на відміну від простого підняття ваги);
- швидкості, потужності та прискорення;
- м'язової витривалості;
- гнучкості.

«Болгарський мішок» використовується як високоефективний та інноваційний тренувальний інструмент для:

- фітнесу;
- розминки перед тренуванням;
- вправ, спрямованих на розвиток м'язів;
- активації м'язів;
- реабілітації.

Переваги для фітнесу. Болгарський мішок зміцнює і збільшує м'язову витривалість кисті, зап'ястя, рук, плечей, спини, ніг і обертальних м'язів. Він також допомагає розвивати основну мускулатуру, координацію і покращує загальну рухливість плечей і суглобів. Завдяки своїй формі, матеріалу та конструкції, болгарський мішок можна використовувати для розвитку швидкості та спритності так, як не можна використовувати масивні залізні гирі та колові тренажери.

Змінний кутувий опір. Болгарський мішок руйнує традицію статичних пристроїв опору, таких як вільні ваги, які прикріплені до єдиної площини руху (тобто створюють опір, відштовхуючи або притягаючи вагу від тіла або до нього), використовуючи рухи прискорення та уповільнення, щоб розгойдувати та обертати мішок під різними кутами до тіла атлета. Це призводить до того, що болгарський мішок збільшує загальну силу та спритність тіла.

Багатокутовий підхід до гравітації, імпульсу та інерції у фізичних вправах отримав назву тренування зі змінним кутувим опором.

Аеробний ефект. Після серцево-судинних вправ або силових тренувань організм продовжує потребувати кисню з більшою швидкістю, ніж до початку вправ. Високоінтенсивні тренування з болгарським мішком підвищують швидкість метаболізму вище, ніж традиційні силові та серцево-судинні вправи,

оскільки вправи включають в себе як силові навантаження, так і швидкі динамічні рухи.

Цей аеробний ефект після тренування, який спочатку називали кисневим боргом, був вперше описаний А.В. Хіллом і Х. Люптоном у 1922 р. (Hill, Long & Lupton, 1924). Вони припустили, що організм потребує поповнення кисню, який використовується працюючими м'язами під час тренувань від помірних до інтенсивних навантажень. Пізніше дослідники використовували термін «надлишкове споживання кисню після тренування» для опису різних подій, які відбуваються, коли організм повертається до гомеостазу, або відпочинку. Швидкість метаболізму в організмі буде підвищеною протягом більш тривалого періоду після тренувань високої інтенсивності. Залежно від рівня стресу та інтенсивності вправ, прискорення метаболізму може спостерігатися протягом 18-24 годин.

Заходи безпеки. Вправи з болгарськими мішками, як і будь-які інші пліометричні ударні вправи, пов'язані з підвищеним ризиком травм через великі сили, які генеруються під час прискорення, і повинні виконуватися тільки добре підготовленими людьми або під наглядом.

Оскільки ручки болгарського мішка гнучкі і не закріплені жорстко на корпусі приладу, атлету важче перенести вагу приладу на м'язи передпліччя і руки, ніж у випадку з традиційними залізними гирями, і більше навантаження припадає на зап'ястя атлета. Тому для людей зі слабкими зап'ястями може бути доцільним використання кистьових бинтів для забезпечення додаткової підтримки.

Найпоширеніші моделі:

- болгарський мішок Suples Original доступний з високоякісної натуральної шкіри, вінілу та полотна вагою від 6 фунтів / 3 кг до 84 кг / 38 кг;
- болгарський мішок Suples Strong, інша конструкція зі зміною бічних ручок допоможе вам відпрацьовувати рухи, які важко виконувати на оригінальній моделі;
- болгарський мішок Suples Fit має модифіковані бічні ручки, які дозволяють здійснювати повний хват через ручку. Це може бути менш інтенсивним варіантом тренування хвату, особливо для любителів фітнесу, які не особливо зосереджені на зміцненні хвату;
- болгарський мішок Suples Limited Edition пропонує безліч різних унікальних варіантів захоплення. Він виготовлений з високоякісної шкіри і є вишукано унікальною за своїм кольором та дизайном у чорному або білому кольорі. Крім того, до нього додається безкоштовна сумка для перенесення.

Під час вибору болгарського мішка варто звернути увагу на моделі від Live Up і SPURT. У процесі їх виготовлення застосовуються тільки високоякісні матеріали, вони практичні та надійні.

Є ще дуже компактні моделі, які випускаються у вигляді порожньої сумки, чохла. Вони зручні тим, що їх легко можна наповнити і спустошити. Набивати такі мішки-сумки можна піском, рисом, щебнем та іншими сипучими матеріалами.

Висновки.

Будучи тренером американської збірної з греко-римської боротьби, болгарському борцю Івану Іванову вдалося розробити нестандартний обважнювач для тренування борців, який він назвав «болгарський мішок». «Болгарський мішок» має унікальну конструкцію, яка дає можливість використовувати його в понад 300 різних вправах і зручно розміщувати на плечах. Тренування з ним сприяють зміцненню зап'ясть, кистей, плечей, спини та ніг. Головна перевага такого приладу-мішка – це максимальна природність і функціональність навантажень з імітацією реальних рухів спортсменів під час занять боротьбою.

Вважають, що вправи з «болгарським мішком» більш фізіологічні, ніж вправи з іншими обтяженнями, оскільки структура піску нестабільна, тому тренування з «болгарським мішком» задіяють більше м'язових і зв'язкових груп, вимагають більших зусиль, більших витрат енергії, що є перевагою порівняно зі звичними спортивними приладами такої ж ваги.

Незважаючи на те, що «болгарський мішок» спочатку був розроблений для борців олімпійського класу, його почали використовувати фітнес-тренери та професійні спортсмени завдяки його здатності підвищувати м'язову витривалість і робити силові тренування більш універсальними.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу комплексу високоінтенсивних інтервальних вправ з «болгарським мішком» на функціональний стан серцево-судинної системи борців вільного стилю.

Література:

- Бойченко, Н.В. (2010). Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств. *Физическое воспитание студентов*, 1, 7-10.
- Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Белобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 3, 82-84.
- Шандригось, В.І., Яременко, В.В., Латишев, М.В., Первачук, Р.В., & Чікало, В.Ю. (2019). *Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. АСБУ, Київ.
- Antony, V., Maheswari, M. U., Maheswari, U., & Palanisamy, A. (2015). Impact of battle rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variables among school level athletes. *International Journal of Applied Research*, 1(8), 403-406.
- Bayraktar, I., & Koc, H. (2017). a Study of Profile and Comparison for Turkish Greco-Roman and Freestyle Wrestlers Who Prepared for Rio 2016. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17(2), 190-199.
- Bulgarian_bag – [Електронний ресурс]. – Режим доступу https://en.wikipedia.org/wiki/Bulgarian_bag (дата звернення: 15.09.2023).
- Connie Cook. (2009). *The «Bag Boy of Fitness» Challenges You With Bulgarian Training*. San Diego Downtown.
- Hany Abdel-Aziz El-Deeb (2017). Effect of bulgarian bag exercises on certain physical variables and performance level of pivot players in basketball. *Science, Movement and Health*, XVII, ISSUE 2 Supplement, 17 (2, Supplement), 311-316.

- Hill, A.V., Long, C.N.H. & Lupton, H. (1924). Muscular exercise, lactic acid, and the supply and utilization of oxygen I–III. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B*, Vol 96, 438-75. <https://doi.org/10.1098/rspb.1924.0037>
- Kyle Brown (2009). The Bulgarian Bag: Extreme Training for the Next Fitness Generation. *NSCA's Performance Training Journal*, Issue 8.3, 11-12.
- Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 400-410. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>
- Suples Training Systems – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://suples.com/> (дата звернення: 13.09.2023).
- Tobibi Maki, M., et al. (2021). Increasing Upper Body Strength of Wrestling Athletes through Bulgarian Bag Exercise. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, (10(2)), 71-76.

Відомості про авторів:

Шандригось Віктор Іванович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання

<http://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

E-mail: shandrygos.v@gmail.com

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Шандригось Галина Анатоліївна –

магістр фізичної культури і спорту, вчитель фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>

E-mail: shandrygos.g@gmail.com

Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28

Надійшла до редакції 14.12.2023 р.

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Вплив занять з футзалу на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років

Вонс О. З., Дмитрів Р. В., Іванишин Ю. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті визначено ефективність занять футзалом на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років та здійснено порівняння отриманих результатів. Студентська молодь захоплюється спортивними іграми та новими видами фізичної активності. Футзал, як різновид футболу, входить в число тих видів спорту, який подобається студентам, мотивує їх займатися ним. Адже систематичні заняття з футзалу дозволяють поліпшити здоров'я, набути хорошого самопочуття, мають позитивний вплив на юнаків 15-16-річного віку.

Ключові слова: футзал; фізична підготовленість; юнаки 15-16 років, фізичне виховання.

Вступ. Одним із основних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Футзал – це вид спорту, який з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі також особливості інших ігрових видів спорту. Саме тому він є унікальним. В останні роки футзал стає все більш видовищним, він стрімко розвивається та набуває популярності. Різні аспекти розвитку футзалу та міні-футболу представлено в методичній літературі і сучасних наукових статтях. Дослідженням футзалу в закладах освіти присвячені праці таких авторів, як Войтенко С. М., Іваніцький Р. Б., Костенко М. П., Костюкевич В. М., Краснов В. П., Отрошко О. В. (Войтенко, et al., 2022; Іваніцький, et al., 2023; Костенко, et al., 2019). До слова, міні-футбол серед студентства вивчали такі автори як Присяжнюк С. І., Хотенцева О. В. та ін. (Присяжнюк, et al., 2009; Хотенцева, & Костенко, 2016).

Аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури дозволив вивчити рухову активність і фізичну підготовленість студентів 15-16-річного віку, їх вікові та індивідуальні особливості. Нами встановлено, що в даний час є ряд досліджень, які присвячені особливостям проведення занять з футзалу і загалом підвищенню ефективності занять фізичною культурою у закладах вищої освіти.

Незважаючи на здійснені наукові дослідження, які були націлені на рівень фізичної підготовленості юнаків у позакласній роботі з фізичного виховання, все ж деякі аспекти даної проблеми обґрунтовані недостатньо.

Мета дослідження: вивчити динаміку рівня фізичної підготовленості юнаків 15-16 років під впливом занять з футзалу в позакласній роботі з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався поставленими метою і завданнями дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел, педагогічні методи, педагогічний експеримент, соціологічні методи, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Метод тестування використовували для визначення фізичної підготовленості досліджуваних і контролю її змін під час занять з футболу. Нами застосовано наступні тести: згинання/розгинання рук в упорі лежачи (за 1 хвилину), підтягування на перекладині, планка, човниковий біг 7 по 50 м, тест Купера. Також були використані: обведення фішок із ударом м'яча (будь-яким видом) по воротах, удари по м'ячу в ціль по порожніх воротах (для універсалів) та кидання м'яча рукою в ціль (для воротарів), жонгливання за 1 хвилину.

Експериментальне дослідження, до якого були залучені студенти 15-16-річного віку ($n = 12$) зі складу команди НФК «Ураган» (U-17), проводилося на базі Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (м. Івано-Франківськ).

Протягом майже року юнаки 15-16 років брали участь у секційних заняттях з футболу. Тренування відбувалися тричі на тиждень. Ми включали спеціальні вправи, спрямовані насамперед на розвиток технічної і тактичної підготовленості, щоб гравці навчилися «читати» гру, вчасно помічали маневри суперників та наміри партнерів по команді.

Результати дослідження. На початку експерименту було враховано інтерес і можливість студентів, що дозволило нам створити такі навчально-тренувальні заняття в освітньому процесі, які студент зможе подолати, при цьому виходячи зі своїх можливостей.

Динаміку показників рівня фізичної підготовленості юнаків 15-16-річного віку до та після завершення експерименту подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості юних футболістів 15-16-річного віку ($n=12$)

Етапи досліджень	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв, разів		Підтягування на перекладині, разів		Човниковий біг 7 x 50 м, с		Планка, с		Тест Купера, м	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Початок експерименту	44,75	11,25	10,08	6,92	66,25	2,25	86,75	52,75	2 529	501
Кінець експерименту	51,33	9,33	13,50	6,50	63,7	3,70	140	97,00	2 819	331
ПРИРІСТ	6,58		3,42		2,55		53,25		290	

У тесті згинання/розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину середній показник склав $51,33 \pm 9,33$ рази із максимальним і мінімальним результатами 60 і 42 рази відповідно. Приріст у даному тесті становить 6,58 разів. У тесті підтягування на перекладині середній показник склав $13,5 \pm 6,50$ разів із максимальним і мінімальним результатами 20 і 10 разів, відповідно. Приріст становить 3,42. Рази. У тесті човниковий біг 7x50 м, середній показник склав $63,7 \pm 3,7$ с із максимальним і мінімальним результатами 60 с і 67 с, відповідно. Студенти покращили результат на 2,55 секунд.

Приріст спостерігаємо і в інших тестах: в планці та тесті Купера. Майже 60 % юнаків 15-16-річного віку у планці показали результат понад 120 секунд і тільки двоє з них (16,66 %) не змогли вкластися в 60 секунд. Приріст у планці склав 53,25 секунд. Зауважимо, що в тесті Купера всі юнаки 15-16-річного віку вкластися в 2 500 м, а 25 % з них – подолали дистанцію в 3 000 м і більше. Приріст у тесті Купера склав майже 300 метрів.

Аналізуючи та порівнюючи результати рівня фізичної підготовленості після проведення експерименту, в ході педагогічного спостереження було встановлено, що студенти з великим інтересом і підвищеною мотивацією брали участь у навчально-тренувальному процесі.

Щоб отримати позитивну оцінку з фізичної підготовленості студенти повинні оволодіти технікою виконання вправ, підвищити як загальну, так і спеціальну фізичну підготовленість.

Водночас ми систематично проводили розучування і закріплення технічних прийомів. Звертали увагу на те, щоб кожен із гравців, які відвідували секційні заняття з футболу, чітко вмів володіти прийомами відбору м'яча в суперника, «хльостким» і влучним ударом по воротах, різноманітними фінтами. За необхідності, вмів притримати м'яч і був здатен обіграти декількох гравців команди суперника, створивши гострий момент біля їх воріт. Отримані результати подано в таблиці 2.

Таблиця 2

**Динаміка показників технічної підготовленості
юних футболістів 15-16-річного віку (n=12)**

Етапи досліджень	Обведення фішок із ударом м'яча по воротах, с		Удари на точність по порожніх воротах (для універсалів), разів		Кидання м'яча на точність у ворота (для воротарів), разів		Жонглювання м'ячем за 1 хвилину, разів	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Початок експерименту	8,2	1,1	2,1	1,9	2,5	0,5	72	42
Кінець експерименту	7,7	0,5	3,3	1,3	3,5	0,5	125	78
ПРИРІСТ	0,5		1,2		1,0		53	

У тесті обведення фішок із ударом м'яча (будь-яким видом) по воротах студенти показали наступні результати: до експерименту 8,2 с та після

експерименту – 7,7 с. Приріст склав 0,5 с. Зазначимо, що після секційних занять з футболу, всі студенти змогли показати результат швидше за 8 секунд. У тесті удари на точність по порожнім воротам (для універсалів) та кидання м'яча на точність ворота (для воротарів) при повторному тестуванні студенти також показали кращий результат. Середній показник становив 3,3 точних ударів по порожніх воротах в універсалів (до експерименту – 2,1) та 3,5 (до експерименту – 2,5) точних вкидань у спеціальну зону воріт воротарями. Приріст склав 1,2 та 1,0 раз, відповідно.

Значний приріст спостерігаємо у тесті жонгливання м'ячем за 1 хвилину. До експерименту юнаки 15-16-річного віку показали середній результат близько 72 разів за 1 хвилину, при цьому тільки у трьох юнаків показник становив понад 100 разів (25 %). В кінці експерименту середній показник був вищим і склав близько 125 разів за 1 хвилину. Динаміка приросту становить 53 рази за 1 хвилину. При цьому максимальними значеннями були 156 разів і 148 разів, відповідно.

Позитивним, на нашу думку, також є те, що юнакам дуже імпонують заняття з техніко-тактичної підготовки. У сучасному футболі, кожен гравець, незважаючи на своє амплуа, зобов'язаний вміло виконувати всі технічні прийоми та грамотно діяти як в атаці, так і в обороні залежно від ігрової ситуації.

Висновки. Таким чином, вивчивши динаміку показників фізичної підготовленості юнаків 15-16-річного віку від впливом занять футболом та порівнюючи отримані результати, можемо зробити наступні висновки, що добре продумані прийоми індивідуалізації та диференціації дають змогу краще вплинути на розвиток фізичної підготовленості кожного студента.

Література:

- Войтенко, С. М., Костюкевич, В. М., & Стасюк, І. І. (2022). *Теорія і методика викладання футболу* : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ.
- Грибан, Г. П. (2009). *Життєдіяльність та рухова активність студентів*. Житомир : Вид-во Рута.
- Іваніцький, Р. Б., Бичук, І. О., Бичук, О. І., Швай, О. Д., & Герасимюк, П. П. (2023). *Основи навчання гри у футбол* : метод. рекомен. Луцьк.
- Костенко, М. П., Краснов, В. П., & Отрошко, О. В. (2019). *Футзал в закладі вищої освіти*: Навчально-методичний посібник. К. : НУБіП України.
- Присяжнюк, С. І., Красно, В. П., & Слободянюк, М. М. (2009). *Міні-футбол для студентів-початківців аграрних вищих навчальних закладів*. Методичний посібник. К. : НУБіП України.
- Сергієнко, Л. П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ : Олімпійська література.
- Хотенцева, О. В., & Костенко М. П. (2016). *Фізичне виховання: метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання*. Вінниця : ТОВ «Фірма Планер».

Відомості про авторів:

Вонс Олександр Зіновійович –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму Національного університету фізичного виховання і спорту України

E-mail: basty198799@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Дмитрів Роман Васильович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики
фізичного виховання

<http://orcid.org/0000-0002-2759-9362>

E-mail: dmyt_ro_va@ukr.net

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Іванишин Юрій Ігорович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і
методики фізичного виховання

<http://orcid.org/0000-0003-4560-4820>

E-mail: urcha10810@gmail.com

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю

Груцяк Н. Б., Колій С. М., Коник Г. О.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Проведено огляд можливостей застосування волейболу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Вказано на важливість забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Зазначено необхідність широкого впровадження та застосування інформаційно-комунікаційних технологій як для інформування і залучення студентів до тренувань, так і проведення дистанційних занять. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Вказано на важливість змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри.

Ключові слова: волейбол; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; інформаційно-комунікаційні технології; дистанційне навчання.

Вступ. Під час застосування дистанційної факультативної форми навчання в освітньому процесі головним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти неспортивного профілю є забезпечення постійного інтересу студентської молоді до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я. Однією із основних вимог, яка ставиться перед сучасним фахівцем є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише загальні, а й спеціальні фахові компетентності. Сучасний фахівець має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, підвищенні власної фізкультурно-оздоровчої компетентності, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудових колективах, ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання, бути прикладом і організатором фізкультурно-оздоровчих заходів та готовим нести відповідальність за їх результати.

Мета дослідження – проаналізувати новітні підходи до змісту освітнього процесу студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю на заняттях з фізичного виховання.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Пріоритетною метою фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах є комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Актуальним завданням сьогодення для викладачів фізичного виховання є формування у здобувачів вищої освіти ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту (Попрошаєв, & Білик, 2021).

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності здобувачів вищої освіти на всіх етапах навчання з урахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;
- створення освітнього середовища, яке стимулює рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;
- інтенсивне включення в освітній процес закладів вищої освіти можливостей для додаткових форм фізичного виховання;
- створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;
- формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки;
- підтримка та оптимізація здорового способу життя (Olkhovy, et al., 2015).

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти на сучасному етапі потребує нових підходів до змісту освітнього процесу. В умовах дистанційного навчання при організації навчально-тренувального процесу та комплектації навчальних груп необхідне впровадження та активне застосування інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють не тільки визначати зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять певним видом спорту (рухової активності), а й безпосередньо залучати їх до навчально-тренувального процесу (Петренко, et al., 2017).

При організації дистанційних занять з фізичного виховання для реалізації креативних задумів широке застосування отримали сучасні онлайн-ресурси: Google Classroom, Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook, Skype, Zoom та Google meet. Завдяки цим інструментам можна проводити тести, ділитися враженнями від уроку, організовувати зворотний зв'язок, проводити дистанційні заняття з фізичного виховання у реальному часі. Месенджери актуальні для зручного спілкування в освітньому процесі, дозволяють втілити індивідуальний та груповий підхід. Якщо у студентів виникають запитання щодо виконання будь-якої вправи, вони можуть поставити їх у зручному месенджері та отримати відповідь. Зручними платформами для розміщення відеоуроків та інших матеріалів є YouTube та Google Drive. Фахівці зазначають, що для якісної організації дистанційної

форми навчального процесу вкрай необхідним є активне використання широкого спектру інформаційних технологій для комунікації зі здобувачами вищої освіти, що передбачає достатній рівень комп'ютерної грамотності науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти (Зеніна, et al., 2021).

При спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів доцільно використовувати ігрові види спорту, які забезпечать достатній обсяг рухової активності. Фізкультурно-спортивні уподобання студентів наразі різноманітні, але спортивні ігри постійно користуються високою популярністю.

Різнманітність видів спорту для спортивно орієнтованого фізичного виховання визначається наявністю спортивної інфраструктури, зацікавленістю здобувачів вищої освіти до занять тим чи іншим видом спорту, а також наявністю кваліфікованих спеціалістів, спроможних кваліфіковано проводити фізкультурну діяльність у обраному напрямі. Актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки студентів є очевидною.

Волейбол – це вид спорту, де у найбільшій мірі йде сприяння всебічному розвитку людини, пред'являються високі вимоги організму людини. Волейбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди. Зазначимо, що волейбол, який органічно поєднує в собі біг, стрибки і метання, є прекрасним засобом фізичної підготовки. Необхідно намагатися будувати заняття так, щоб вивчення техніки і тактики гри поєднувалося з фізичною підготовкою (Глущенко, 2016).

Головними завданнями, які вирішуються на заняттях з волейболу при спортивно орієнтованому фізичному вихованні у вишах є забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів волейболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Оздоровча спрямованість практичних занять є важливим завданням при проведенні освітнього процесу фізичного виховання у вишах, яка багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю студентів. Підвищення оздоровчого потенціалу студентів відбувається завдяки використанню на заняттях вправ з різних видів спорту, як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я студентів. Одним із видів спорту, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей та в якому поєднуються різні види рухової активності студентів і належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я, саме і є волейбол.

Фахівці фізичного виховання зазначають, що правильно підібране фізичне навантаження сприятливо впливає на підвищення рівня загальної активності студента, на його фізичну і розумову працездатність. А це можливо лише в тому випадку, коли заняття спрямовані на переважний розвиток витривалості, сили, кмітливості і духу колективізму (Антіпова, et al., 2020).

Практика дистанційного спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів показала проблеми цього процесу. Далеко не всі здобувачі вищої освіти мають можливість виконувати вправи для вивчення технічних елементів гри. В той же час розвиток основних фізичних якостей можна проводити якісно і повноцінно. Тому, при наявності можливості, бажано застосовувати змішану форму навчання студентів: загальна фізична підготовка може проводитися дистанційно, а спеціальна (технічна, інтегральна підготовка, тренувальні ігри тощо) – безпосередньо на волейбольних майданчиках.

Волейбол в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна є одним з самих популярних видів спорту. Навіть в умовах карантинних обмежень волейболом займалося понад 240 осіб. З початком військової агресії у 2022–2023 навчальному році кількість здобувачів вищої освіти, які обрали волейбол для дистанційних факультативних занять зменшилась до 149 осіб, що склало 18 % від загальної кількості студентів, які займались спортивно орієнтованим фізичним вихованням. У першому семестрі 2023–2024 навчального року кількість студентів, які зареєструвалися на заняття волейболом становить 125 осіб. Оскільки здобувачі вищої освіти мають можливість приєднуватися до занять протягом усього навчального року можна прогнозувати кінцевий показник на рівні минулорічного.

Висновки. Вирішення завдань зміцнення здоров'я у закладах вищої освіти важлива з огляду не тільки необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя. Виховання фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у виші.

Література:

- Антіпова, Ж.І., Барсукова, Т.О. & Завезаєв, В.В. (2020). Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів навчальних закладів вищої освіти. *Do desenvolvimento mundial como resultado de realizações em ciência e investigação científica*. 3(16), 48-51. DOI: 10.36074/09.10.2020.v3.16
- Глущенко, О.Д. (2016). Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. *Професійно-прикладні дидактики*, 2, 25-29.
- Зеніна, І.В., Гаврилова, Н.М. & Кузьменко, Н.В. (2021). Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 6 (137), 19-22.
- Петренко, Ю.М., Петренко, Ю.І., Дудник, Ю.М. & Чернишов, В.О. (2017). Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 1, 78-81.
- Попрошаєв, О.В. & Білик, О.А. (2021). Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 5к (134), 111-116.
- Тимошенко О.В. & Марущак, М.О. (2018). Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3К(97), 544-548.

Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students*, 3, 29-37.

Відомості про авторів:

Груцяк Наталія Борисівна –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

<https://orcid.org/0000-0002-8665-0754>

E-mail: nataly.grutsyak@gmail.com

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Коник Геннадій Олександрович –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

<https://orcid.org/0009-0006-0671-9886>

E-mail: gennadii.konik@gmail.com

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Колій Сергій Миколайович –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

<https://orcid.org/0009-0001-4527-2902>

E-mail: sergeykoliy77@gmail.com

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Надійшла до редакції 11.01.2024 р.

Розвиток фізичних якостей футболістів різного амплуа засобами фітнесу

Гуйван М. В., Дмитрів Р. В., Матвієнко І. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті виділено низку фітнес-компонентів, які сприяють розвитку фізичних якостей та успішним навичкам у футболі. Підготовка футболістів засобами фітнесу є одним із важливих факторів, від яких залежить ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій.

Ключові слова: підготовка футболістів, фізичні якості, фітнес.

Актуальність дослідження. Фітнес – це багатовимірне поняття, що включає широкий спектр ознак, окрім рівня фізичної підготовленості. Він об'єднує в собі не лише безліч видів фізичної активності, але й здорове збалансоване харчування, профілактику захворювань, психоемоційну регуляцію, в тому числі боротьбу зі стресами та інші фактори здорового способу життя (Воловик, 2012). На сьогодні, групові заняття фітнесом є доволі популярними в цілому світі. Регулярні заняття фітнесом дозволяють зберегти та зміцнити здоров'я, є профілактикою захворювань і засобом підтримання необхідного рівня підготовленості.

Проведений аналіз науково-методичної літератури (Дубенчук, 2010; Кокарева, et al., 2021; Соломонко, et al., 2005; Овчаренко, et al., 2017; Шалар, et al., 2019), свідчить про застосування різноманітних підходів щодо вдосконалення змісту та структури програм з фізичної підготовки футболістів, зокрема, завдяки використанню засобів стретчингу, кросфіту, аеробіки, степ-аеробіки, йоги тощо.

Фітнес – це відповідь людини на зростання темпів життя, бажання бути у формі, ефективна система тренувань, що увібрала в себе всі доступні прийоми «виховання тіла». Динамічний розвиток сфери фітнесу вимагає від фітнес-клубів і фітнес-тренерів постійно слідкувати за новинками та впроваджувати їх у свою діяльність, щоб залишатися конкурентоспроможними (Воробйова, 2019). Фітнес-технології можуть використовуватися в якості розминки, загальної і спеціальної фізичної підготовки, а грамотне і цілеспрямоване їх впровадження в систему спортивного тренування, сприяють розвитку і вихованню спортсменів (Мішин, 2021).

Основну частину навантаження футболіста складає робота швидко-силового характеру. А так як м'язова робота у грі виконується з великою кількістю повторень протягом тривалого часу і загальна потужність роботи під час матчу є великою, футбол певною мірою вимагає прояву загальної та спеціальної витривалості. Це зумовлює вдосконалення у спортсменів усіх основних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості, які

можливо розвивати засобами фітнесу.

Мета дослідження – з'ясувати ставлення футболістів до занять фітнесом та обґрунтувати доцільність впровадження елементів фітнесу у підготовку футболістів.

Матеріал та методи дослідження. Були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, тестування, спостереження, які проводилося на базі фітнес-клубу «Альянс», тренувальних баз аматорських обласних команд.

У нашому дослідженні брали участь 27 футболістів основного та резервного складів.

Замість традиційної методики колового тренування, для футболістів були запропоновані функціональні класи на основі використання: степ-платформ, як перешкоди, яку потрібно обходити або перестрибувати; Кросфіт та Bosu у сполученні з міні-tramp; стретчинг; вправи МФР з ролами різної конфігурації.

Результати дослідження. Нами було проведено тестування, результати якого подано в табл. 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості футболістів
різного ігрового амплуа ($x \pm m$), $n=27$**

Тести	Захисники ($n=7$)	Півзахисники ($n=8$)	Нападники ($n=6$)	Воротарі ($n=6$)
Біг 15 м зі старту, с	2,40±0,004	2,38±0,003	2,36±0,003	2,41±0,006
Біг 15 м з ходу, с	2,10±0,021	2,09±0,023	1,94±0,003	2,07±0,007
Біг 30 м зі старту, с	4,38±0,003	4,37±0,004	4,26±0,004	4,39±0,008
Тест Купера, м	3246,7±11,75	3300,1±30,67	3170,9±19,65	3108,7±23,15
Стрибок у довжину, м; см	2,34±0,007	2,37±0,007	2,42±0,003	2,49±0,017
Потрійний стрибок, м/см	7,27±0,006	7,35±0,017	7,38±0,008	7,48±0,036
Стрибок у висоту без замаху рук, см	24,70±0,476	26,42±0,467	29,20±0,249	26,83±0,703
Стрибок у висоту з замахом рук, см	34,45±0,320	34,83±0,40	35,68±0,325	39,00±0,21
Біг 30 з оббіганням стійок, с	8,40±0,003	8,35±0,009	8,27±0,004	8,34±0,017

Аналізуючи отримані результати за рівнем розвитку швидкості (за тестами: біг на 15 і 30 м з високого старту, на 15 і 30 м з ходу), встановлено, що ця фізична якість краще розвинута у нападників. Рівень розвитку спритності також вищий у нападників. Тестування складових, що входять у загальну фізичну підготовленість футболіста і є вагомим підґрунтям його технічної майстерності, зокрема швидкісно-силової здатності м'язів показали, що воротарі є лідерами у цих вправах. Зокрема, вистипування вгору без замаху рук та з замахом, вони виконують на вищу відстань у порівнянні з польовими гравцями.

Як свідчать результати опитування, заняття силовими вправами є найбільш типовими для респондентів. На це вказала третина футболістів (9 із 27-ми відповідей; 33,33 %). Популярними залишаються функціональні класи та робота на кардіотренажерах. Декілька респондентів у вільний час відвідують басейн, займаються швидкісно-силовими вправами та розвивають гнучкість. Третя частина респондентів (33 %) вкрай рідко відвідує заняття з фітнесу за межами тренувального процесу. Інша частина опитаних, а це 30 % відповіли, що займаються фітнесом епізодично, а п'ята частина – ніколи. Тільки 15 % респондентів відвідує фітнес-клуби регулярно.

При оцінці рівня фізичної підготовленості необхідно проводити об'єктивний аналіз усіх компонентів тренувального процесу, серед яких необхідно відзначити наступне: вибір засобів та методів визначається вимогами, які лежать в основі підготовки гравців різних амплуа.

Наприклад, в ході гри, нападники в цілому виконують велику кількість прискорень на коротку відстань у зоні максимальної потужності. Натомість, у півзахисників кількість коротких ривків менша, однак вони виконують значну кількість більш тривалих прискорень і великий обсяг переміщень під час ігрової діяльності в зонах помірної і великої потужності, що вимагає від них високого рівня прояву загальної і спеціальної витривалості. Серед вимог, що висуваються до фізичної підготовленості захисників, слід відзначити виконання великих обсягів швидкісно-силової роботи (стрибки, прискорення) та різних силових елементів (єдиноборств). Воротарі повинні мати високий рівень координаційних можливостей і швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, гнучкості.

Висновки. Отже, нами з'ясовано ставлення футболістів до занять фітнесом та обґрунтовано доцільність впровадження елементів фітнесу у підготовку футболістів. За даними опитування та літературних джерел, було виділено важливі компоненти, що сприяють успіху у футболі.

Результати тестування показали вищий рівень фізичної підготовленості у нападників у порівнянні з іншими ігровими амплуа у прояві швидкості та спритності. Натомість, перевагу в показниках загальної та спеціальної витривалості зафіксовано у півзахисників. Воротарі показали найвищі результати у тестах, які оцінюють вибухову силу, швидкісно-силові якості. Відзначено приріст усіх показників фізичної підготовленості у гравців, особливо у тесті Купера – приріст склав 8,7 % та в бігу на 30 м – 6,2 %.

Література:

- Дубенчук, А. І. (2010). *Футбол: Навчальний посібник*. Харків: Ранок.
- Воловик, Н. (2012). *Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник*. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.
- Воробйова, А. (2019). Світові та національні фітнес-тренди. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(1), 10-17.
- Кокарева, С.М, Дорошенко, Е.Ю, Кокарев, Б.В, & Данильченко, С.І. (2021). Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. *Sciences of Europe*, Vol. 3, 65, 19–23. Доступно: <https://doi.org/10.24412/3162-2364-2021-65-3-19-23>.

- Соломонко, В. В., Лісенчук, Г. А., & Соломонко, О. В. (2005). *Футбол*. К.: Олімпійська література.
- Мішин, М., Окунь, Д., & Нескородь, Н. (2021). Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. *Scientific collection «Interconf»*, 81, 298–305. DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.10.2021.036>
- Овчаренко, С. В., Матяш, В. В., Соловей, Д. О., & Яковенко, А. В. (2017). *Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання*. Дніпро: Вид. «Інновація».
- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення [Текст]: зб. статей І Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.)*. Херсон: ХДУ, 200-205.

Відомості про авторів:

Гуйван Микола Вікторович –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму

E-mail: kolyaguivan@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Дмитрів Роман Васильович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0000-0002-2759-9362>

E-mail: dmyt_ro_va@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Матвієнко Ірина Сергіївна –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0000-0002-0606-0544>

E-mail: irina.matvienko8@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Річний макроцикл підготовки у регбі-15Квасниця О. М.¹, Тищенко В. О.²¹*Хмельницький національний університет*²*Запорізький національний університет*

Анотація. Обґрунтувати теоретико-методичні основи та концепцію побудови тренувального процесу регбістів у річному макроциклі підготовки. Встановлено, що двохциклова система побудови тренувального процесу у регбі-15 є найбільш раціональною. Визначено, що перший підготовчий період складався із 76 тренувальних днів, перший змагальний період – 88 ігрових днів та перший перехідний період тривав – 17 днів. Другий цикл підготовки складався зі другого підготовчого періоду (51 день), другого змагального (65 днів) та другого перехідного (69 днів, що узгоджується з відомостями притаманними для різновидів регбі, зокрема і в регбі-15.

Ключові слова: регбі-15; річний макроцикл; тренувальний процес.

Вступ. Протягом декількох років звертає на себе увагу високоспеціалізована та мультидисциплінарна проблематика підготовки професійних спортсменів у галузі регбі-15 (Eggers, et al., 2022; Квасниця, 2018). Центральною ідеєю є необхідність глибокого аналітичного підходу до розробки й оптимізації річного макроциклу тренувань, заснованого на детальній теорії періодизації, що передбачає використання інтегрованого методологічного підходу, який об'єднує різноманітні аспекти тренувального процесу – від детального контролю за фізичною підготовленістю спортсменів до розробки спеціалізованих тренувальних і змагальних стратегій на різних етапах макроциклу. Ключовими елементами є планування і програмування мікро- та мезоциклів, які повинні гармонійно вписуватися в загальну структуру річного тренувального плану, що вимагає від науковців та тренерів не лише володіння актуальними даними з фізіології, біомеханіки та спортивної психології, але й уміння гнучко застосовувати ці знання для адаптації тренувальних програм під індивідуальні потреби спортсменів. Безумовно, це, в свою чергу, сприяє підвищенню ефективності тренувань, оптимізації процесу підготовки та покращенню змагальних результатів.

Вимагає глибокого аналізу науково-методичні джерела для ідентифікування найбільш ефективних методик підготовки регбістів, зокрема у сферах контролю фізичної підготовленості, тренувальних програм, змагальної діяльності, а також у розробці конкретних засобів і методів, які б враховували особливості кожного етапу підготовки. Звичайно, це комплексне завдання, яке вимагає поєднання теоретичних знань та практичного досвіду в сфері спорту. Нагальною потребою є пошук шляхів оптимізації побудови тренувального

процесу командних ігрових видів спорту, а зокрема і в регбі-15.

Мета дослідження. Метою статті є обґрунтування теоретико-методичних основ і концепції побудови тренувального процесу у регбі-15 в річному макроциклі підготовки.

Результати дослідження. Вивчення документальних матеріалів підготовки команд у регбі-15 дало підставити стверджувати, що фахівцями-практиками застосовувалась двохциклова система побудови річного навчально-тренувального процесу на основі двох макроциклів, а саме, з першим підготовчим періодом (76 тренувальних днів), першим змагальним періодом (88 ігрових днів) та першим перехідним періодом тривалістю у 17 днів (спрямований на формування фундаментальних навичок, фізичної підготовленості та тактичного розуміння гри). Другий цикл підготовки складався з другого підготовчого (51 день), другого змагального (65 днів) та другого перехідного періодів (69 днів) (зосереджений на підтримці та поліпшенні досягнутих результатів, а також на адаптації до змінних змагальних умов). Застосування такої деталізованої та структурованої підготовки демонструє глибоке розуміння фізіологічних, психологічних і техніко-тактичних аспектів регбі, відображає важливість періодизації у спортивній підготовці, де кожен період має свої специфічні цілі та завдання, сприяє підвищенню загальної ефективності тренувального процесу (Латишев, et al., 2019; Eggers, 2022., Valeria, T., et al., 2017).

Перший підготовчий період розпочинався з 15 січня і тривав по 1 квітня (фокусується на підвищенні фізичної витривалості, розвитку сили та покращенні базових навичок. Фізіологічно, це час, коли організм спортсмена адаптується до підвищених навантажень, стимулюючи розвиток м'язів, поліпшення кардіореспіраторної функції та енергетичного метаболізму), після підготовчого періоду розпочався перший змагальний період, який тривав з 2 квітня по 28 червня (фокус зсувається на застосування розвинутих навичок і витривалості у реальних ігрових умовах. Акцент робиться на оптимізацію використання енергії та швидкості реакції, а також на підтримку високого рівня фізичної форми). По закінченні першого змагального періоду у регбістів розпочався перший перехідний період (короткий відновлювальний період дозволяє тілу регенеруватися після змагального навантаження. Відновлення фізіологічних функцій та зменшення ризику травм є ключовими його завданнями). Починаючи з 15 липня до 3 вересня, розпочався другий підготовчий період (включає корекцію та вдосконалення техніки, підвищення спеціалізованої витривалості та психологічну підготовку, подальше покращення конкретних навичок і функцій, необхідних для регбі). По закінченні другого підготовчого періоду тривав другий змагальний (подібно до першого змагального періоду, використовується для демонстрації навичок і витривалості в змаганнях. Важливо підтримувати оптимальний баланс між високою інтенсивністю змагань і відновленням). Далі ігровий сезон у команди завершився і регбісти перейшли до другого перехідного періоду (заклучний

етап, який дає спортсменам можливість відпочити та відновитися перед наступним сезоном, забезпечує відновлення та зменшення м'язової втоми).

Особливості структури та змісту підготовчого періоду макроциклу підготовки команд в регбі-15 полягали у наступному: традиційно кожен новий тренувальний цикл розпочинався саме з підготовчого періоду, що узгоджується із загальноприйнятими підходами, які також обґрунтовані В.М. Платоновим. Він зокрема відзначає, що в підготовчому періоді закладається функціональна і техніко-тактична основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Завершення цілісного підготовчого періоду відбувається до початку офіційних календарних ігор відповідно до положення про змагання Чемпіонату України серед чоловічих команд з регбі-15 (Eggers, et al., 2022; Квасниця, 2018).

Основними завданнями, що вирішувалися у підготовчих періодах аналізованого відрізка часу були підведення спортсменів до змагань на оптимальному рівні майстерності та сприяння формуванню стану спортивної форми, досягнення тактичної узгодженості між гравцями та техніко-тактичне вдосконалення регбістів.

Узагальнена мета підготовчого періоду передбачала формування необхідного рівня підготовленості окремих гравців і команди загалом, що дає змогу успішно виступати в змаганнях першого кола чемпіонату України з регбі-15 та проводити в міжігрових циклах змагального періоду об'ємні й інтенсивні тренування. Підготовчий період мав за мету забезпечити фазу нарощування спортивної форми та поділявся на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Згідно з календарями, внутрішня структура першого змагального періоду була стандартизованою. При стандартизованій – більшість тижневих циклів схожі між собою, коли між календарними іграми рівномірні інтервали. Відбувається один матч на тиждень, що забезпечує органічне поєднання напруженого тренування з раціонально запланованою змагальною діяльністю. Перший день після гри присвячений відновним процедурам. Наступні три дні напруженого характеру із різнобічною координаційною, швидкісною спрямованістю, спеціальною фізичною і техніко-тактичною підготовкою. За один день до гри відбувається істотне зниження навантаження. Тренування присвячені відпрацюванню тактичних комбінацій і орієнтовані на оптимальну модель змагальної діяльності з майбутнім суперником (Valeria, T., et al., 2017).

У змагальному періоді важливо здійснювати правильне дозування специфічних і неспецифічних навантажень, повинна відбуватися індивідуальна корекція і підтримка на високому рівні основних компонентів спеціальної підготовленості, вдосконалення тактичних схем гри у нападі і захисті, формування і підтримання психологічної стійкості в офіційних іграх. Це може бути забезпечено формулюванням відповідних керівних положень для системи контролю в підготовці команд в регбі-15. На змагальний період в макроциклі підготовки команд з регбі-15 припадає приблизно 150-170 днів.

Календар змагань чемпіонату України з регбі-15 зумовлював проведення перехідних етапів у перших двох циклах річної підготовки лише одним відновлювальним мезоциклом. Упродовж цього мезоциклу було проведено 4 відновлювально-підтримуючих мікроцикли, в процесі яких використовувалися переважно аеробні навантаження через застосування загально-підготовчих вправ, а також вправ з інших видів спорту. Інтенсивність тренувальних навантажень суттєво зменшується. Протягом цього мікроциклу передбачалося, що між тренувальними заняттями проводилися реабілітаційні заходи з урахуванням стану кожного регбіста.

Перший перехідний період тривав усього 17 днів і включав в себе один відновлювальний мезоцикл, який в свою чергу складався з чотирьох відновлювально-підтримуючих мікроциклів. Після першого перехідного періоду розпочався другий підготовчий, який у свою чергу складався з двох етапів (загально-підготовчого та спеціально-підготовчого). До загально-підготовчого етапу увійшли два мезоцикли: утягувальний і базово-розвивальний. Спеціально-підготовчий етап складався з базового контрольно-підготовчого та передзмагального мезоциклу. Утягувальний мезоцикл включав у себе чотири мікроцикли (два утягувальних і два відновлювальних), а базово-розвивальний (два ударних і два відновлювальних). Базовий контрольно-підготовчий також включав в себе чотири мікроцикли (два ударних і два відновлювальних), а передзмагальний – (два підвідних і один відновлювальний).

Другий перехідний період був більш тривалим і склав 69 днів. Це залежить від календаря змагань, адже закінчується другий змагальний період на початку листопада у зв'язку з погодними умовами та неможливістю проводити змагання у дощову та прохолодну погоду. Перші дні перехідного періоду можна повністю присвятити активному відпочинку, виключити тренувальні заняття, максимально урізноманітнити спосіб життя з метою повноцінного фізичного, а особливо психічного відновлення. Після цього слід поєднати активний відпочинок з тренувальною роботою та не дозволити прояву реакції деадаптації. Тренування в перехідному періоді характеризується невеликим сумарним об'ємом і незначним навантаженням. При доборі засобів тренувань в перехідному періоді слід широко використовувати вправи, які спрямовані на підтримку рівня розвитку рухових якостей і можливостей аеробної системи енергозабезпечення.

Висновки. Схема підготовки регбістів протягом року за здвоєним циклом є деталізованою та систематичною, демонструє глибоке розуміння періодизації тренувань, що є ключовим для оптимізації спортивної підготовки та досягнення найкращих результатів. Перший та другий цикли структурують весь річний план тренувань, кожен з яких включає підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Такий підхід дозволяє балансувати між інтенсивними тренуваннями, змаганнями та необхідним відновленням. Загально-підготовчий, спеціально-підготовчий, змагальний, перехідний період спрямований на різні аспекти підготовки – від загальної фізичної підготовки до спеціалізованих навичок,

змагань та відновлення після них. Мезоцикли включають різні типи тренувальних блоків, як-от утягуючі, базові розвиваючі, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні. Кожен мезоцикл має свою специфічну мету і тривалість, що дозволяє спортсменам поступово підвищувати свої фізичні та технічні навички. Мікроцикли – це найменші одиниці тренувального процесу, які включають утягуючі, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні тренування. Вони деталізують щоденні та тижневі тренувальні задачі, забезпечуючи врахування кожного аспекту підготовки. Означена структурована підготовка дозволяє регбістам максимально ефективно використовувати свій час та енергію, забезпечуючи оптимальне навантаження та відновлення, що є особливо важливим у контактних ігрових видах спорту, де високий рівень фізичної підготовленості та технічних навичок є критичним для успіху, забезпечує цілісне управління фізіологічними процесами спортсменів, враховуючи їхню потребу в тренуванні, відновленні та підготовці до високих змагальних навантажень.

Література:

- Квасниця, О. (2018). *Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості*. (Дис. к. фіз. вих.). Львів.
- Латишев, М., Квасниця, О., Спесивих, О., & Квасниця, І. (2019). Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 39-47.
- Eggers, T., Cross, R., Norris, D., Wilmot, L., & Lovell, R. (2022). Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17, 5. 755–760. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0307>
- Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), Art 196, 1977-1984. DOI:10.7752/jpes.2017.03196

Відомості про авторів:

Квасниця Олег Михайлович –

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

<https://orcid.org/0000-0003-2478-915X>

E-mail: oleg.kvasnitsa@ukr.net

Хмельницький національний університет

Тищенко Валерія Олексіївна –

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

<https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

E-mail: valeri-znu@ukr.net

Запорізький національний університет

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Атакуючі дії в арсеналі провідних діагональних гравців у волейболі

Ляхова Т.П, Мерзлікін М. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Традиційний волейбол, якому більше ста двадцяти років, в останні роки отримав назву класичного волейболу. Це зв'язано з тим, що в процесі розвитку волейболу виділився пляжний волейбол, який також став олімпійським видом спорту. В класичному волейболі за останні роки сталися значні зміни, які пов'язані як з природнім процесом його розвитку, так і з суттєвими змінами в правилах змагань. Все це привело к необхідності внесення корективів в зміст змагальної і тренувальної діяльності як найсильніших волейболістів світу так і вітчизняних спортсменів.

Ключові слова: волейбол; діагональний; змагальна діяльність; нападаючий удар; техніко-тактичні дії.

Вступ. На даному етапі становлення гри основна тенденція розвитку волейболу є використання силової подачі у стрибку і збільшення кількості нападаючих ударів, які виконуються з задньої лінії волейбольного майданчика, що значно збільшує ефективність змагальної діяльності.

Для змагальної діяльності волейболістів характерна постійна зміна ситуації у зв'язку з безперервним бажанням суперника руйнувати плани один одного та нав'язувати свою гру. В таких умовах стає актуальною проблема інтегрування змісту змагальної та тренувальної діяльності у волейболі. Побудова ефективної системи підготовки висококваліфікованих волейболістів можлива тільки на основі поглибленого аналізу змагальної діяльності, вияву основних тенденцій в розвитку класичного волейболу (Демчишин, & Пилипчук, 2001; Дорошенко, & Мельничук, 2014).

Мета дослідження – проаналізувати арсенал атакуючих дії провідних діагональних гравців у волейболі.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури, статті провідних тренерів команд, найкращих команд світу, численні дослідження по цьому питанню, дозволяє стверджувати, що зміни, які відбулися в правилах гри вплинули на зміст змагальної діяльності волейболістів. Всі ці зміни які відбулися в структурі і змісті змагальної діяльності волейболістів треба враховувати при організації і проведенні тренувального процесу не тільки висококваліфікованих гравців, а також при підготовці спортивного резерву. Як що така робота не буде проводитися, то спрямованість і зміст підготовки волейболіста не буде відповідати специфіки

змагальної діяльності, що значно вплине на результат змагань (Дорошенко, & Мельничук, 2014).

У роботах провідних вчених та волейбольних спеціалістів, відмічається що характер ігрового амплуа нападників визначається цільовими функціями при реалізації основної змагальної вправи і вказується розподіл нападників по ігровим амплуа: діагональний, догравальник та центральний блокуючий. На сучасному етапі розвитку волейболу лідируючі позиції зберігаються за атакуючими діями. Серед інших ігрових дій участь в них різних нападників суттєво відрізняється. Центральний блокуючий є основним гравцем в грі на блоці, діагональний спеціалізується переважно в грі в нападі, частіше з задньої лінії, а догравальник, це універсальний гравець, який має широкий арсенал техніко-тактичних засобів для виконання роботи в нападі та захисті (Лісянський, et al., 2007; Мельник, 2019).

Що стосується діагонального – то це бомбардир, універсальний нападник, він розташований по діагоналі з зв'язуючи гравцем. На позицію діагонального гравця припадає дуже велике навантаження, головна функція – забивати, в зону діагонального віддаються як прості, так і складні для нападу м'ячі. Діагональний гравець у волейболі – та людина, яка покликана максимально ускладнювати життя супернику. Цей гравець на майданчику не бере участь в прийомі і завдяки схемі розташування виконує атакуючі дії і з задньої і з передньої лінії. Тобто у кожному розіграші не зважаючи в якій він знаходиться зоні, він має можливість виконувати атакуючі дії постійно і це у пріоритеті перед іншими. Це вносить суттєві корективи у процес підготовки нападників різної ігрової кваліфікації. Виявлення основних техніко-тактичних дій в змагальній діяльності діагонального, дає можливість змоделювати зміст і цілеспрямовано впливати на спеціальну підготовку у тренувальному процесі. Тому увага до відбору нападників по амплуа та цілеспрямована техніко-тактична підготовка гравців атаки волейбольних команд набуває великої значущості (Ермаков, 2000; Мельник, 2019).

Волейбол – гра нестандартних ситуацій: коли передача не зовсім зручна, коли блок суперника гарний і не має вад, іншими словами без помилок не обходиться. Тому одна з основних якостей, яку має мати хороший діагональний – холонокровність. Більше передач – більше ймовірності помилитися, але результат потрібен, і про помилки не можна переживати. Іноді тренери забороняють діагональним гравцям робити обманні скидки або у складних ситуаціях віддавати м'яч супернику просто для того, щоб не програти його, а наполягають на рішучих діях. Максимальний ризик – і будь що буде! Це, звичайно, не є заклик до того, щоб зовсім не думати. Навпаки, у кожній атаці, навіть прогашній, мета діагонального – принести команді максимально можливий результат, тобто, виграти (Дорошенко, & Мельничук, 2014).

Основними техніко-тактичними діями нападників незалежно від їх ігрового амплуа, безперечно є атакуючий удар, який стає вирішальним технічним елементом у сучасному волейболі. Із усіх характеристик гри, нападаючі удари оцінюються як самий важливий, техніка його виконання

зберігає тенденцію до збільшення силових показників, і більше 50% виграних командою очок приносять успішні дії у нападі. Розподіл серед нападників по кількості виконання даного технічного прийому неоднаковий: так найбільшу долю навантаження в атакуючих діях випадає на діагонального гравця, при цьому результативність також на боці діагонального. Зазвичай близько 50% всіх других передач адресується їм і саме вони зазвичай набирають найбільшу кількість очок у команді (Ермаков, 2000; Лісянський, et al., 2007). Слід зазначити, що згідно статистичним даним, більшість цих ударів виконується гравцем з задньої лінії майданчика. В науково-методичній літературі відмічалось, що раніше нападаючі удари з задньої лінії волейбольного майданчика були достатньо рідкими, об'єм використання яких складав приблизно 10%, удари виконувались переважно з зон 1 і 6. У сучасному волейболі з появою діагонального гравця, нападаючі дії, які виконуються переважно з глибини майданчика, частіше із зон 1, збільшилось, середньостатистичні показники висококваліфікованих діагональних гравці за гру з трьох партій на минулому Євро 23 у фіналі, склали майже 50%, з них 30% були атаки з задньої лінії волейбольного майданчика.

Виконання подачі діагональним гравцем, це наступний показник по значимості, який з технічного елементу простого введення м'яча в гру, перетворився в ефективний атакуючий засіб. З появою у провідних команд світу яскравих зв'язуючи гравців, які прагнуть різноманітити і ускладнити гру, ускладнюється й удосконалюється техніка виконання подачі, при цьому зберігається висока ступень її стабільності. Згідно статистичних даних Євро-23 доля результативних подач та загальна кількість за гру вище у діагональних гравців. Частіше ці подачі носять силовий характер і виконуються у стрибку. Середня швидкість подачі волейбольного м'яча на минулому Євро-23 згідно статистичних даних становила в середньому 100 км/год. у чоловіків. У жінок у поєдинку із командою Швеції діагональна збірної Туреччини відправила м'яч у гру зі швидкістю 112 км/год, побивши при цьому рекорд іншої діагональної зі збірної Сербії Тіяни Бошкович, який був зафіксований на чемпіонаті світу 111,4 км/год. Дуже часто діагональні гравці визнаються найціннішими гравцями (MVP). На чемпіонаті світу серед жіночих команд діагональна збірної Сербії Тіяна Бошкович була визнана найціннішим гравцем, серед чоловічих команд найціннішим гравцем (MVP) визначався діагональний гравець Польщі Бартош Курек.

Тому діагональний – одна з ключових фігур в атакуючих побудовах команди. Головний акцент цього гравця атака і лише атака. Діагональні найчастіше знаходяться в центрі уваги, найчастіше саме вони є головними бомбардирами і від їх атак часто залежить доля матчу (Мельник, 2019). Через них «знімаються», їм довіряють ключові м'ячі і їм доводиться віддуватись за партнерів у разі невдалого прийому. Природно, головним критерієм оцінки гри гравця в цьому амплуа є відсоток успішно завершених атак і він, як свідчать статистичні дані, у гравців цього амплуа найвищий. Гравці даної позиції найбільш затребувані у професійних командах, і оплачуються вище усіх.

Однак і тут зайвий раз треба підкреслити – фундаментом для успішної гри діагонального є командні дії.

Література

- Ермаков, С.С. (2000). *Техника ударов лучших волейболистов*: уч. пособие. Харьков.
- Демчишин, А.А., & Пилипчук, Б.С. (2001). *Підготовка волейболістів*. Київ. Здоров'я.
- Дорошенко, Е.Ю., & Мельничук, Ю.В. (2014). Параметри ефективності техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВСУ*, 2, 116-118.
- Лісянський, В., Стрельникова, Є., & Ляхова, Т. (2007). Розрахунок модельних параметрів волейболістів різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 11, 109-113.
- Мельник, А.Ю. (2019). Аналіз ефективності атакуючих дій гравців амплуа другого темпу в змаганнях жіночих студентських команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, Серія 15, Вип. 8, (116) 19, 47-51.

Відомості про авторів:

Ляхова Тамара Петрівна –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

<https://orcid.org/0000-0003-4853-0513>

E-mail: tamaraliahova29@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Мерзлікін Максим В'ячиславович –

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

<https://orcid.org/0000-0002-8798-1002>

E-mail: maxmerzlikin80@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Психологічні особливості гравців амплуа зв'язувальний та ліберо у волейболі

Мельник А. Ю.¹, Alragad Raid²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Прикладний університет Аль-Балка, Йорданія

Анотація. Розглянуто психологічні особливості гравців амплуа зв'язувальний та ліберо, так як при виборі ігрового амплуа у волейболі надзвичайно важливо враховувати темперамент гравців. Вивчено характеристику відповідних амплуа за темпераментами.

Ключові слова: зв'язувальний; ліберо; амплуа; холерик; сангвінік; флегматик.

Вступ. Аналіз літературних джерел показав, що у сучасному волейболі особливу увагу треба приділяти визначенню ігрових амплуа гравців, що повинно базуватися на наукових дослідженнях з урахуванням функціональних, антропометричних, психофізіологічних та психічних особливостей волейболістів. При розподіленні волейболістів відповідно до ігрових амплуа необхідною умовою є правильне визначення темпераменту та психологічних особливостей характеру спортсмена, що позитивно впливає на техніко-тактичну підготовку волейболістів відповідного ігрового амплуа (Мельник, 2023; Мельник, & Ляхова, 2023).

Мета дослідження – Психологічні особливості гравців амплуа зв'язувальний та ліберо у волейболі.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Темперамент – це природно-обумовлена схильність людини до певного стилю поведінки, тобто сукупність індивідуальних психічних та фізіологічних особливостей індивіда. У ньому проявляються чутливість людини зовнішнім впливам, емоційність її поведінки, імпульсивність чи стриманість, товариськість чи замкнутість, легкість чи утрудненість соціальної адаптації та спілкування. Залежно від типу вищої нервової діяльності виділяють чотири основні типи темпераменту: флегматик, сангвінік, холерик та меланхолік (Воронова, 2007).

У кожному типі темпераменту спортсменів необхідно враховувати, як позитивні, так і негативні якості. Знання особливостей темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу та вибору виду спорту, а також амплуа (Омельченко, et al., 2021).

Вимоги до волейболістів амплуа зв'язувальний:

– Керівництво грою всієї команди на майданчику, організація взаємодій гравців, перш за все, у нападі.

- Доцільні та якісні передачі за місцем та часом без помилок. – Управління психологічним кліматом команди та внутрішнім станом гравців.
- Вміння грати на блоці проти найсильніших нападників суперника.
- Вміння грати у страховці.
- Вміння подавати ефективні подачі (Ляхова, 2021; Мельник, 2023).

Зв'язувальний гравець повинен мати іноді взаємовиключні особистісні якості. Бути чітким, акуратним, з одного боку, та творчим – з іншого. Мати стійку психіку – і бути чутливим. Мати холодний розрахунок – і вміння емоційно «завести» команду. Бути першим помічником тренера – і душею команди. Бути творцем – і консерватором (Міщук & Анікеєнко, 2014).

Гравець із стійкою нервовою системою, з рухомою психікою та водночас чутливий. Добре діє у складних та психологічно напружених ігрових ситуаціях. Має розвинену інтуїцію. Тонко відчуває гру і досить точно передбачає перебіг подій на майданчику. Добре відчуває внутрішній стан гравців, вміє його оцінити та відрегулювати. Чітко вловлює, кому з нападників можна довірити завершальний удар у кожний момент гри (Ляхова, 2021; Мельник, 2023).

Розглянемо темперамент зв'язувального гравця – флегматика. Не поганий і не хороший варіант. Насамперед тому, що флегматик – інтроверт. Це заважає виконувати з високою ефективністю функції зв'язувального гравця – забезпечувати ігрові та емоційні зв'язки. Грає рівно, але одноманітно, надійно, але без фантазії. Працездатний, у відповідальних ситуаціях діє з високою чіткістю та самовіддачею. Добре діє у стресових ситуаціях, завадостійкий через невисоку чутливість. Часто не відчуває емоційного стану нападників і не звертає на це уваги. Виявляє мало ініціативи, неемоційний, інертний (Гаврилюк & Саранча, 2016).

Має високий рівень самовладання і витримку, добре заспокійливо діє на тривожних гравців. Команда зі зв'язувальним гравцем – флегматиком грає зазвичай рівно без спадів і зльотів.

Зв'язувальний гравець – холерик є небажаним варіантом. Холерик підвищує тривожність нападників. Нетерплячий, буває нестримним. У відносинах нерівний, запальний, часто конфліктує. Як сам, так і команда в цілому грає нерівно, зі «злетами» та спадами – гра в нього то «йде», то «не йде». Адже холерик грає з наснагою, енергійно, витрачає багато емоційних сил під час ігор і йому потрібний деякий час на їхнє відновлення.

У грі йому не вистачає обачності та холоднокривності. У напружених ситуаціях помиляється тим частіше, чим слабкіша нервова система холерика. Погано виконуючи регулюючу функцію взаємовідносин та стану гравців, найчастіше він сам потребує психологічної допомоги з боку та саморегуляції. Команди зі зв'язувальними - холериками показують нерівну гру (Гаврилюк & Саранча, 2016).

Зв'язувальний гравець – сангвінік більше інших підходить на цю роль, проте теж не ідеальний варіант. Сангвініки завадостійкі, рухливі, добре переключаються з одних дій на інші відповідно до ситуації. Сангвініки надійні, точні, можуть творчо розвивати ігрову ситуацію. У їхніх командах завжди

більше порядку й організованості, незважаючи на складну гру. Стабільністю та своїми чіткими діями добре впливають на всю команду, особливо на тривожних гравців, передаючи їм свою впевненість (Гаврилук, & Саранча 2016).

Сангвініки добре справляються зі складною та швидкою грою. Швидко та чітко приймають вірні рішення і без помилок їх реалізують у різних ігрових ситуаціях. Дисципліновані, акуратні, можуть чітко виконувати план на гру та вносити доцільні зміни. У сангвініків зазвичай надійна подача, гарна гра у страховці та у захисті. Однак ідеальними зв'язувальним сангвінікам заважає стати така риса, як поверхневі відносини з партнерами по команді. Це ускладнює можливість розуміти партнерів, забезпечувати регулювання їхнього внутрішнього стану та психологічного клімату команди.

У роботі зі зв'язувальними - сангвініками тренеру треба допомогти їм набути високого соціального статусу в команді, навчити бачити внутрішній світ і поточний стан партнерів. Виховувати серйозність, холонокровність, глибину і зрілість почуттів та стосунків, наполегливість та розважливність.

Таким чином, впливає, що для ідеального зв'язувального більше підійде суміш потрібних характеристик темпераментів, властивостей особистості та характеру гравця.

Вимоги до гравців амплуа ліберо:

- Посилення гри команди на задній лінії – надійного прийому подач та ефективної гри у захисті.
- Вміння стабільно грати у режимі поточної заміни.
- Вміння позитивно впливати на психологічний клімат шістки, що грає, налагоджувати ігрові зв'язки, піднімати бойовий дух команди.
- Вміння виконувати прості передачі на удар способом знизу (коли ліберо обробляє м'яч у зоні нападу) та зверху (коли другим торканням ліберо пасує, перебуваючи у зоні захисту).

Зазвичай у ролі ліберо опиняються волейболісти з дуже гарною грою на задній лінії. Мають сильну, рухливу і збалансовану нервову систему. Надійно діють у психологічно напружених ситуаціях. Своєю самовідданістю та успішними діями у захисті покращують загальну гру команди та надихають інших гравців. Мало помиляються, мають гарну інтуїцію, що дає їм можливість передбачати напрямок польоту м'яча та розвиток ігрової ситуації. Зазвичай спокійні, але вміють швидко рухатися (Міщук, & Анікеєнко, 2014).

Ліберо – флегматик, відрізняється рівною, надійною грою, що забезпечується його сильною нервовою системою та врівноваженістю. Має стабільний прийом подач із гарним доведенням. Добре приймає м'ячі в захисті. Грає зазвичай тим краще, чим вищий ранг матчу. Може помилятися у нестандартних ситуаціях, коли треба швидко мислити та приймати рішення. Найкраще грає у захисті при атаках суперника другим темпом, ніж першим, коли часто виникають нестандартні ситуації.

Зазвичай на майданчику ліберо-флегматик непомітний, він допомагає команді інструментально, а не емоційно, хоча своєю незворушністю та

врівноваженістю вселяє у тривожних гравців впевненість у своїх силах. Своїм спокоєм може допомогти команді відновити ігровий тонус, набуті стабільності.

Ліберо – холерик. Грає, як правило, нерівно, чергуючи блискучі виходи на майданчик із посередніми, або навіть провальними. Провали обумовлені, насамперед, через помилки прийому подачі. Вміння холериків «зібратися» та високий рівень розвитку сили волі дозволяють знижувати кількість спадів у грі холерика. Він має гарну загальну гру, він добре діє в нестандартних ситуаціях. Своєю традиційно високою самовіддачею, самовідданістю та натхненням холерик може розворушити команду, «запалити» гравців (Гаврилюк & Саранча, 2016).

Ліберо – сангвінік. Гарний варіант. Сангвініки здатні забезпечити ігрову стабільність, у тому числі й у нестандартних ситуаціях. Грають зазвичай рівно та результативно. Розважливі, холоднокровні. Адекватні, добре діють у сумбурі та ігровій метушні, що швидко змінюється. У емоційному плані позитивно впливають психологічний клімат команди.

Враховуючи те, що в «чистому вигляді» типи темпераментів гравців зустрічаються не так часто, важливо побачити і оцінити рівень розвитку складових темпераменту гравців для того, щоб не помилитися у виборі амплуа. Зрештою гравець досягне великих успіхів, якщо вибір його амплуа здійснено правильно. Якщо вибір неправильний, доводиться сподіватися на можливість формування компенсаторних механізмів та інших складових майстерності, або згодом вирішити змінити амплуа гравця.

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури показав, що при виборі амплуа для гравців насамперед необхідно брати до уваги та враховувати їх психологічні особистісні характеристики, і лише потім – фізичні дані та ступінь володіння технікою ігрових прийомів. Розглянуто особливості різних темпераментів гравців амплуа зв'язувальний та ліберо. Найкращий темперамент для ліберо та зв'язувального – сангвінік, але для ідеального зв'язувального більше підійде суміш потрібних характеристик темпераментів, властивостей особистості та характеру гравця.

Література:

- Гаврилюк, В.М., & Саранча, М.П. (2016). Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження*, 219–221.
- Воронова, В.І. (2007). Психологія спорту: Навчальний посібник. Київ.
- Ляхова, Т.П. (2021). Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 51–54.
- Міщук, Д.М. & Анікеєнко, Л.В. (2014). Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 118(4), 118–121.
- Мельник, А. Ю. (2023). Особливості гравців різних амплуа у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 1, 84–86.
- Мельник, Аліна & Ляхова, Тамара (2023). Психологічні особливості нападаючих гравців у волейболі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 151–156.

Омельченко, Т.Г., Корж, Є.М., & Розпутній, О.П. (2021). Дослідження типів темпераменту студентів, які займаються ігровими видами спорту. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*, 160–162.

Відомості про автора:

Мельник Аліна Юріївна –

к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор

<http://orcid.org/0000-0001-5612-0333>

E-mail: alina.melnik1987@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Raid M. Al-Ragad –

projector, Department of Fundamental Sciences,

<https://orcid.org/0000-0002-6614-853X>

Balkan University of Applied Sciences, Іорданія

Надійшла до редакції 05.01.2024 р.

Історичні аспекти розвитку регбі на візках та сучасні його різновиди

Мішин М.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто історичні аспекти становлення регбі на візках як одного з найвидовищних командних паралімпійських видів спорту та його сучасні різновиди.

Ключові слова: регбі на візках, паралімпійський спорт, історія

Вступ. Регбі на візках – інтенсивний контактний командний вид спорту для спортсменів з інвалідністю, що входить до програми літніх Паралімпійських ігор. В нього грають дві команди, переважно по дванадцять спортсменів, але тільки чотири параатлети від кожної команди можуть бути на майданчику в будь-який час. Мета гри полягає в тому, щоб контролюючи м'яч перенести його через лінію воріт команди суперника (<https://www.iwrc2023.org/en>). Це змішаний вид спорту, в якому чоловіки та жінки грають в одній команді (<https://worldwheelchair.rugby/>).

Змагання з парарегбі проводяться в закритому приміщенні на корті з твердих порід дерева, такого же розміру, що й баскетбольний майданчик – 28 м завдовжки і 15 м завширшки. Гра відбувається на спеціальних спортивних візках, фізичний контакт між якими є невід'ємною частиною виду спорту. Окрім цього правила включають елементи з баскетболу на візках, хокею, гандболу та регбі (Lindemann, & Cherney, 2008).

Мета дослідження – проаналізувати історичні аспекти становлення регбі на візках та визначити основні сучасні його різновиди.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Регбі на візках було створено в 1976 році у Вінніпезі, Манітоба (Канада) (Fletcher, (2022)). Засновниками нового виду спорту були п'ять канадських спортсмена на візках – Джеррі Тервін, Дункан Кемпбелл, Ренді Дук, Пол Лежен і Кріс Сарджент (<https://wheelchairrugby.ca>). Атлети шукали альтернативу баскетболу на візках, фізичні вимоги якого до гравців, стосовно ведення та кидку м'яча у кошик, відводили спортсменів з функціональними порушеннями плечового поясу та верхніх кінцівок до ролі другого плану. Вони хотіли мати вид спорту, що дозволяв рівноправно брати участь у грі спортсменам з тетраплегією та обмеженими функціями рук і кистей (<http://canadasports150.ca/en>).

Незабаром після появи гри, через свій захоплюючий, агресивний та повноконтактний характер, наявність сильних ударів та зіткнень, швидкості та фізичної рішучості, вид спорту отримав прізвисько «Murderball» або «м'яч-

убивця».

У 1979 році було проведено перший національний чемпіонат Канади з регбі на візках. Цього ж року вид спорту було вперше представлено за межами Канади. Демонстрація регбі на візках відбулась у Сполучених Штатах Америки в Південно-Західному державному університеті в Міннесоті. Новий вид спорту швидко набув популярності та поширився на території США, де вже в 1981 році було сформовано національну збірну команду. Це започаткувало зріст міжнародного авторитету регбі на візках.

У 1982 році було проведено перший міжнародний турнір з регбі на візках, який об'єднав команди з Канади та США.

Протягом 1980-х років регбі на візках починає поширюватися в різних країнах, де проводяться національні та інші місцеві турніри.

В середині 1980-х років вид спорту набув реального інтересу у Великій Британії, де фізіотерапевт у «Sheffield Spinal Injuries Unit» Елісон Стірлінг керував його розробкою та пропонував під час реабілітації порушень більшості відділів хребта. Незабаром регбі на візках став частиною спорту в Англії.

У 1989 році стався справжній прорив у розвитку міжнародної конкуренції та співробітництва. Відбулося це завдяки проведенню в Торонто (Канада), першого міжнародного турніру за участю Канади, США та команди із-за меж Північної Америки, Великобританії (<https://www.parasportnb.ca/Rugby>).

У 1990 році регбі на візках, як показовий вид спорту, було представлено на Міжнародних Сток-Мандевільських іграх (Великобританія), які проводились під керівництвом International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation (ISMWSF). Це сприяло швидкому зростанню та популярності цього виду спорту на міжнародному рівні.

У 1993 році регбі на візках було визнано офіційним видом спорту для спортсменів з інвалідністю. Це відбулося завдяки створенню спортивної секції Міжнародної Сток-Мандевільської федерації спорту на візках під назвою Міжнародна федерація регбі на візках (IWRF), яка об'єднала 15 країн, 7 з яких, у цьому ж році прийняли участь у Міжнародних Сток-Мандевільських іграх.

У 1994 році Міжнародним паралімпійським комітетом (IPC) регбі на візках було офіційно визнано паралімпійським видом спорту.

У 1995 році в Нотвілі (Швейцарія), відбувся перший чемпіонат світу з регбі на візках, в якому прийняло участь 8 команд (США, Канада, Нова Зеландія, Велика Британія, Австралія, Швеція, Нідерланди, Швейцарія) (<https://en.wikipedia.org/>).

Наступного року, у 1996 році в Атланті регбі на візках вперше було проведено на Паралімпійських іграх як демонстраційний вид спорту, в яких прийняло участь 6 країн.

У 1998 року в Торонто, Канада, відбувся другий чемпіонат світу IWRF з регбі на візках, у якому взяли участь 12 країн. Чемпіонати світу та призери наведено в табл.1.

Призери чемпіонатів світу з регбі на візках

№	Рік	Місто проведення	Кількість країн	Золото	Срібло	Бронза
1	1995	Нотвіл, Швейцарія	8	США	Канада	Нова Зеландія
2	1998	Торонто, Канада	12	США	Нова Зеландія	Канада
3	2002	Гетеборг, Швеція	12	Канада	США	Австралія
4	2006	Крайстчерч, Нова Зеландія	12	США	Нова Зеландія	Канада
5	2010	Ванкувер, Канада	12	США	Австралія	Японія
6	2014	Оденсе, Данія	12	Австралія	Канада	США
7	2018	Сідней, Австралія	12	Японія	Австралія	США
8	2022	Вайле, Данія	12	Австралія	США	Японія

На Паралімпійських іграх у Сідней 2000 року регбі на візках став офіційним видом спорту, в якому чемпіони та призери нагороджуються медалями. З цих ігор регбі на візках стає одним із найцікавіших і найпопулярніших паралімпійських видів спорту в світі (<https://www.paralympic.org.au/>). Призери Паралімпійських ігор наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Чемпіони та призери Паралімпійських ігор з регбі на візках

№	Рік і місто проведення	Кількість країн	Кількість учасників	Золото	Срібло	Бронза
0	1996, Атланта	6	47	США	Канада	Нова Зеландія
1	2000, Сідней	8	93	США	Австралія	Нова Зеландія
2	2004, Афіни	8	88 (87-1)	Нова Зеландія	Канада	США
3	2008, Пекін	8	88 (85-3)	США	Австралія	Канада
4	2012, Лондон	8	90 (88-2)	Австралія	Канада	США
5	2016, Ріо-де-Жанейро	8	96 (94-2)	Австралія	США	Японія
6	2020 (2021), Токіо	8	92 (88-4)	Великобританія	США	Японія

Нині керівним органом, відповідальним за регбі на візках є організація World Wheelchair Rugby (WWR), яка включає три зони з активними країнами: Америка – 7; Європа – 15; Азія/Океанія – 8 (табл. 3).

Водночас, станом на 2023 рік понад 40 країн беруть активну участь у регбі на візках через різні змагання, програми розвитку в своїх країнах або для соціального відпочинку (<https://www.wheelchairrugby.com.au/>).

Сьогодні регбі на візках є чудовим способом для осіб з інвалідністю залишатися активними для покращення здоров'я, серцево-судинної системи, м'язової сили та координації. Регбі на візках також може допомогти зміцнити

психічне здоров'я та впевненість, оскільки дає можливість для соціальної взаємодії та участі в змаганнях.

Таблиця 3

Країни з активним розвитком регбі на візках

Номер зони		Країна			
1	Америка	Аргентина	Канада	Колумбія	США
		Бразилія	Чилі	Парагвай	-
2	Європа	Австрія	Франція	Ізраїль	Іспанія
		Швейцарія	Німеччина	Італія	Велика Британія
		Данія	Швеція	Нідерланди	Чеська Республіка
		Фінляндія	Ірландія	Польща	-
3	Азія/Океанія	Австралія	Японія	Малайзія	Південна Африка
		Індія	Корея	Таїланд	Нова Зеландія

Популярність регбі на візках у світі підтверджується породженням та розвитком основних його різновидів (<https://worldwheelchair.rugby/>; <https://www.newcastlewheelchairrugby.co.uk>) (табл. 4).

Таблиця 4

Сучасні версії регбі на візках

Основні відмінності	Paralympic Wheelchair Rugby (WRFours)	Low Point Wheelchair Rugby	Wheelchair Rugby 5s (WR5s)	Wheelchair Rugby 3x3 (3v3WR)	Wheelchair Rugby League (WRL)	Wheelchair Rugby Invictus Games
Кількість гравців	4	4	5	3	5	4
Класифікація	0.5-3.5	0.5-1.5	0.5-4.0	0.5-1.5	не більше 2 здорових	1, 2, 3
Максимальний бал на майданчику	8	3.5	10	3.5	-	10
Розмір майданчика	28x15 м	28x15 м	28x15 м	14x15 м	46x20 м	28x15 м
Тривалість гри	4x8 хв	4x8 хв	2x12 хв	1x8 хв	2x40 хв	4x8 хв
Рік створення	1976	2022	2017	2022	2004	2014

Висновки. Регбі на візках за свій короткий історичний шлях, починаючи з 1976 року, зробив великий крок у своєму становленні як найцікавіший і найпопулярніший командний паролімпійський вид спорту, про що свідчать його різновиди: Paralympic Wheelchair Rugby (WRFours), Low Point Wheelchair Rugby, Wheelchair Rugby 5s (WR5s), Wheelchair Rugby 3x3 (3v3WR), Wheelchair Rugby League (WRL), Wheelchair Rugby Invictus Games.

Література:

Fletcher, R. (2022). Pass the Pig's Bladder. *Mercer books*.

Lindemann, K. & Cherney, L.J. (2008). Communicating In and Through «Murderball»: Masculinity and Disability in Wheelchair Rugby. *Western Journal of Communication*, 72(2), 107–125. doi: 10.1080/10570310802038382.

<http://canadasports150.ca/en/five-sports-invented-in-canada/wheelchair-rugby/150>

https://en.wikipedia.org/wiki/World_Wheelchair_Rugby_Championships

<https://wheelchairrugby.ca/the-sport/>

<https://worldwheelchair.rugby/about-the-sport/>

<https://www.newcastlewheelchairrugby.co.uk/what-is-wheelchair-rugby>

<https://www.iwrc2023.org/en/origin-and-rules/>

<https://www.paralympic.org.au/sports/wheelchair-rugby/>

<https://www.parasportnb.ca/Rugby/History/>

<https://www.wheelchairrugby.com.au/what-is-wheelchair-rugby>

Відомості про автора:

Мішин Максим Володимирович –

к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту

<https://orcid.org/0000-0002-8908-6861>

E-mail: mishyn.m@khdafk.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Контроль як основа управління процесом підготовки спортсменів в командних спортивних іграх

Ольховікова І. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Управління тренувальним процесом це складна система, в якій тренеру необхідно мати великий обсяг інформації про хід і результати виконання тренувальних і змагальних навантажень, стан спортсменів, навколишні умови та чинники, які впливають на процес підготовки. Але слід зауважити, що для прийняття правильного управлінського рішення вся інформація повинна бути упорядкованою та систематизованою.

Ключові слова: контроль; тренувальний процес; спортивне тренування; система контролю; ігрові види спорту; спортивна підготовка.

Вступ. Як зазначає В. М. Платонов (Платонов, 2020), управління тренувальним процесом передбачає комплексне використання як можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, положень, засобів і методів та ін.), так і позатренувальних та позазмагальних факторів системи спортивної підготовки (спеціального інвентарю, обладнання та тренажерів, засобів відновлення, кліматичних факторів, організаційних моментів та ін.). З одного боку, це визначає надзвичайну складність управління у спортивному тренуванні, а з іншого – його більшу ефективність у разі обґрунтованості реалізованих рішень.

Метою управління процесом підготовки є оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток тренуваності та підготовленості, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів.

Об'єктом управління у спортивному тренуванні є поведінка спортсмена та його стан – оперативне, поточне, етапне, що є наслідком застосовуваних тренувальних та змагальних навантажень, всього комплексу впливів у системі спортивної підготовки.

Мета дослідження: проаналізувати аспекти управління процесом підготовки спортсменів в командних спортивних іграх.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з груп операцій управління процесом тренування, що здійснюється тренером за активної участі спортсмена, є збір інформації про стан спортсмена, включаючи показники фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, реакції різних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження, параметри змагальної діяльності тощо. Ця група операцій здійснюється за допомогою

контролю (Мітова, & Сушко, 2021).

Так, О. А. Шинкарук звертає увагу на те, що використання засобів і методів контролю дозволяє оптимізувати процес підготовки спортсменів шляхом індивідуалізації норм навантажень, раціонального вибору та застосування засобів тренування у відповідності з особливостями конкретного спортсмена, вибіркового підходу до технічної, тактичної та інших видів підготовки (Шинкарук, 2013).

Контроль – система способів одержання такої інформації про зміни, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренувань, що може бути використана для управління.

Мета контролю – оптимізація процесу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей систем організму.

Предметом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості, спроможності функціональних систем, працездатність спортсменів тощо.

Завдання контролю: оцінка стану спортсменів; оцінка рівня підготовленості спортсменів; оцінка виконання планів підготовки; оцінка ефективності змагальної діяльності тощо [10].

Під час проведення контролю в командних спортивних іграх враховують ігрове амплуа, вікові та гендерні відмінності. Також необхідно оцінювати:

- рівень фізичної (загальної та спеціальної), технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовленості;
- обсяг та інтенсивність тренувального та змагального навантажень;
- показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності;
- рухову діяльність протягом гри (кількість переміщень, стрибків, прискорень тощо);
- морфофункціональні характеристики;
- психологічні та психофізіологічні особливості;
- рівень взаємовідносин та соціального статусу гравців у команді.

Водночас, як підкреслює О. Мітова (2019), уявлення про систему контролю постійно змінювалося залежно від тенденцій розвитку спорту та безпосередньо ігрових видів спорту, які характеризуються:

- інтенсифікацією динаміки гри та тренувальних навантажень, обумовлених необхідністю збільшення кількості ігрових дій за одиницю часу, а в зв'язку з цим, і відповідного формування спеціальної підготовленості;
- інтелектуалізацією, тобто значним підвищенням ролі розумових здібностей, швидкості й точності оперативного мислення, здатності гравців розуміти хід гри та передбачати (прогнозувати) її подальший розвиток;
- невпинним зростанням виконавської майстерності, що проявляється у підвищенні ефективності змагальної діяльності;

- універсализацією – поєднанням підвищення специфічної ігрової майстерності з розширенням діапазону ігрової діяльності;
- скачкоподібністю розвитку, який визначається таким законом діалектики, як єдність і боротьба протилежностей, та законом переходу від кількості до якості;
- чинниками, що впливають на рівень розвитку ігор, є рівень спортивної підготовленості й техніко-тактичної майстерності, зміни у правилах ігор, динамічне протистояння нападу та захисту як основних складових гри;
- відсутністю гендерних відмінностей у правилах ігор, не зважаючи на наявність специфічних рис, притаманних жіночому спорту;
- спираючись на ідеологію професійних ліг (НБА, НХЛ та ін.);
- зростанням популярності спортивних ігор на Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських іграх та Всесвітніх іграх ветеранів;
- ранньою спеціалізацією – зниженням віку початку занять спортивними іграми у групах початкової підготовки з 9-11 до 6-7 років та у дошкільних навчальних закладах (наприклад, мікробаскетбол, мінібаскетбол тощо) (Шеремет, 2016).

Варто зазначити, що актуальною проблемою спортивної підготовки в спортивних іграх загалом, та в баскетболі зокрема, є й тенденція до раннього початку систематичних занять і збільшення тривалості виступів у спорті вищих досягнень досвідчених спортсменів (Грибан, 2017; Шинкарук, & Мітова, 2021).

Згідно даних М. Безмилова та О. Шинкарук (2018) у провідних баскетбольних країнах світу залучення дітей до баскетболу починають з 5-6 років. Подібна зарубіжна практика не має нічого спільного з вузькоспеціалізованою спортивною підготовкою та форсуванням багаторічної підготовки. Заняття проводяться за правилами міні-баскетболу, на менших майданчиках з використанням адекватного для дітей обладнання та інвентарю.

Автори зазначають, що у цей період часу формується важлива рухова база спортсмена, розвиваються координаційні здібності, формується мотивація до занять баскетболом. Заняття мають переважно оздоровчу, навчальну та виховну спрямованість. Створюються важливі передумови для подальшої технічної підготовленості гравців. Селекційна діяльність у цьому віці виключена. В деяких країнах світу (Словенія, Хорватія та ін.) спеціалізований відбір розпочинають з 10 років. В Україні, згідно нормативних документів, набір у групи з баскетболу розпочинають з 8-9 років.

У процесі формування системи контролю в спортивних іграх спостерігається також зміщення періодів переходу від одного етапу багаторічної підготовки до іншого. Аналіз методичних і нормативних документів свідчить про невідповідність чинних навчальних програм теоретико-методичним основам багаторічної підготовки, сучасним тенденціям розвитку командних спортивних ігор, управління тренувальним процесом й, зокрема контролю. Науковці акцентують увагу на наявності таких

невідповідностей у дисертаційних дослідженнях останнього десятиріччя (Шинкарук, 2011).

Важливим є проведення поглиблених медико-біологічних досліджень, спрямованих на визначення резервних функціональних можливостей молодого організму (рівень прояву аеробних та анаеробних можливостей, стану нервово-м'язового апарату, стану серцево-судинної та дихальної систем, особливостей прояву психічних властивостей і якостей особистості та ін.).

Переважає більшість тренерів погоджуються із думкою, що визначення потенційних можливостей гравців повинно здійснюватися на підставі системного використання широкого комплексу показників з урахуванням їх пріоритетної значущості для кожного конкретного етапу багаторічної підготовки та специфічних вимог відповідного ігрового амплуа (Безмилов, 2018).

Висновки. Управління тренувальним процесом це складна система, в якій тренеру необхідно мати великий обсяг інформації про хід і результати виконання тренувальних і змагальних навантажень, стан спортсменів, навколишні умови та чинники, які впливають на процес підготовки. Але слід зауважити, що для прийняття правильного управлінського рішення вся інформація повинна бути упорядкованою та систематизованою.

Література:

- Безмилов, М.М. (2018). Особливості організації та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», 10-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. 112–113.
- Безмилов, М., & Шинкарук О. (2020). Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 9(28), 112–131.
- Грибан, Г.П., Кафтанова, Т.В., & Костюк, Ю.С. (2017). *Фізична підготовка баскетболістів. Методичні рекомендації*. Житомир: Вид-во «Рута».
- Мітова, О. (2019). Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*, 2, 16–28.
- Мітова, О.О. & Сушко, Р.О. (2021). *Методи наукових досліджень у баскетболі* Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант».
- Платонов, В. М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. К.: Перша друкарня.
- Шеремет, Л.А. (2016). Гуманізація спорту як чинник оптимізації людини мірності. *Гілея: науковий вісник*. Збірник наукових праць. Випуск 100, 198–203.
- Шинкарук, Оксана, & Мітова, Олена (2021). Об'єкт контролю підготовленості баскетболістів в процесі багаторічної підготовки. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань), 10 грудня, 2021 р. К.: ун-т імені Бориса Грінченка, 277–280.
- Шинкарук, О.А. (2011). *Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта)*. Монография. К.: Олимпийская литература.
- Шинкарук, О.А. (2013). *Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті*. Навчальний посібник. К.

Відомості про автора:

Ольховікова Ірина Віталіївна –

Старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

<https://orcid.org/0000-0002-9241-1506>

E-mail: irina.shiryaeva90@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Сучасні амплуа у баскетболі

Пащенко Н.О.¹, Коваль М.В.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Баскетбольний клуб DJK/MJC Trier, Німеччина

Анотація. В статті розглянуто сучасний розподіл баскетболістів за функціями (ігровими амплуа). Наводяться приклади видатних баскетболістів різного ігрового амплуа.

Ключові слова: баскетбол; ігрові амплуа; ігрові функції; гравці.

Вступ. Спеціалізація гравців за ігровими функціями (амплуа) сьогодні визначена теорією і практикою баскетболу. Організація дій команди передбачає розподіл функцій (ігрових амплуа) між її гравцями. У баскетболі сформувався такий розподіл гравців за функціями: захисники, нападаючі, центрові (Безмылов, 2014).

У сучасному баскетболі спостерігається диференціація і в середині цих функцій. Так, серед захисників виділяють атакуючих захисників, які активно беруть участь в атаках кошика, у боротьбі за володіння м'ячем біля щита суперника і задніх захисників (плеймейкери або диспетчери), які беруть участь в організації позиційного нападу, розіграші м'яча, страхуванні тилу команди; серед центрових – основні центрові, котрі діють переважно біля щита суперника і легкі центрові, що вільно маневрують навколо штрафного майданчика і часто беруть участь у проведенні стрімких атак і у боротьбі за оволодіння м'ячем під щитом (Комоцька, et al., 2021).

На відміну від, припустимо, футболу, в баскетболі в кожній комбінації команди беруть участь одразу всі п'ять гравців, що дає тренерам величезний простір для імпровізації. В процесі розвитку гри, склалося, що в складі кожної команди є п'ять унікальних ігрових амплуа, кожне з котрих має свій набір функцій та задач. Переважно, при нападі і захисті гравець однієї позиції діє проти свого візаві, котрий має те ж саме амплуа – так центровий найчастіше входить в силовий контакт з центровим, захисник – із захисником тощо (Безмилов, & Шинкарук, 2008).

Мета дослідження: проаналізувати існуючий в баскетболі розподіл гравців за ігровими функціями (амплуа).

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Амплуа гравців розподіляються таким чином:

- розігравач (плеймейкер, професійною термінологією – «перший номер»);
- атакувальний захисник («другий номер»);

- легкий форвард («третій номер»);
- важкий форвард («четвертий номер»);
- центровий («п'ятий номер») (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

Плеймейкер, або розігрувач, – гравець, що починає майже всі атаквальні комбінації своєї команди. Основне функціональне навантаження розігрувача (або «першого номера») є вивід своїх партнерів на вигідну позицію, роздача результативних пасів, або ж «бомбардування» кільця суперника з дальньої дистанції – з «периметра». Розігруючий мусить мати відмінне бачення майданчика, моментально орієнтуватись в зміні тактики команди. В захисних діях розігруючий повинен бути орієнтований на перехоплення м'яча в суперника. Вважається, що оптимальним зростом для «першого номера» є 185–195 см. В той же час в європейському баскетболі останніх років трапляються диспетчери зі зростом біля двох метрів (як приклад – відомі грецькі баскетболісти Дімітріс Діамантідіс і Теодорос Папалукас). Серед видатних гравців цієї позиції вирізняється американець Джон Стоктон (<http://spotr2000.blogspot.com>).

Атаквальний захисник – другий гравець «задньої лінії». Функції атаквального захисника зосереджуються на допомозі розігруючому і «бомбардуванню» кільця здала. Повинен мати відмінний кидок і з середньої дистанції. Як правило, атаквальний захисник орієнтований на стрімкий прохід до щита суперника, скидування м'яча на периметр. Більшу частину контратак команди – так званих, «швидких відривів» – завершує саме «другий номер». Відповідно, атаквальний захисник повинен мати серйозні швидкісні дані. Саме на цій позиції діяв і найвидатніший гравець в історії баскетболу американець Майкл Джордан. Зріст «другого номера» коливається в діапазоні 190–200 см (<https://www.wikidata.uk-ua.nina.az>).

Легкий форвард – гравець передньої лінії, зв'язкова ланка між розігруючими та «великими» гравцями. Основна функція – набирання очок. Надважливою рисою легкого форварда є добрий дриблінг і точний середній кидок. Він має бути й достатньо швидким для того, щоб встигати на підбирання м'яча. Зріст «третього номера», як правило, 195–205 см. Найвідоміші легкі форварди – Джуліус Ірвінг, Домінік Вілкінс, Ларрі Берд, ЛеБрон Джеймс, Кармело Ентоні (<https://malievetsknvo.ucoz.com/>).

Основна функція важкого форварда – захисні дії, підбирання м'яча після відскоку від свого чи чужого кільця, блокування кидків гравців суперника. Важкий форвард повинен бути досить кремезним, щоб в жорсткому контакті боротися за м'яч, і в той же час мати високий стрибок для набору очок з-під кільця. Обов'язковим є вміння стабільно закидати з середньої дистанції. Зріст «четвертого номера» – 200–215 см. Відомі гравці сучасності, що діють на цій позиції – американець Тім Данкан, німець Дірк Новіцкі, серед українських баскетболістів – Олександр Волков (<https://malievetsknvo.ucoz.com/>).

Центровий. Найкремезніший гравець будь-якої команди, при своїх габаритах (як правило, не менше 105 кг) повинен володіти достатньою швидкістю, щоб за найкоротший час переміщуватись від свого щита до чужого

й навпаки. Функціонал центрального – завершення атак з-під кільця, підбирання м'яча та блокування кидків суперника, постановка «заслонів». На центрального випадає найбільше фізичне навантаження – саме йому доводиться йти в найжорсткіший контакт з суперником, боронячи м'яч від зазіхань візаві. В багатьох командах гра будується саме через центрального – він є головною ударною силою, що набирає очки. Зріст центрального – 210–225 см. Серед відомих центрових – Шакіл О'Ніл, По Газоль, легенди минулого Вілт Чемберлейн, Карім Абдул-Джаббар, Дікембе Мутombo, Арвідас Сабоніс (<https://malievetsknvo.ucoz.com/>).

Слід відзначити, що у сучасному баскетболі рамки між позиціями більш розмиті. Наразі у тренерів є більшою зацікавленість в «універсалах». Гравець, який може зіграти на декількох позиціях надзвичайно цінний. Так, наприклад Комбогард — баскетбольний гравець, який поєднує якості атакуючого захисника і розігруючого захисника, але необов'язково відповідає стандартам кожної з позицій. Зріст таких гравців, в основному, коливається в межах 188–193 см. Ця позиція стала помітною в 1990-х, коли такі гравці як Аллен Айверсон і Анферні Хардудей змінювали позицію розігруючого на атакуючого захисника і навпаки, в залежності від ситуації в захисті і нападі. Комбогарди використовують вміння поводитися з м'ячем, для пересування його по майданчику і встановлення партнерів по команді на відповідні позиції, при цьому маючи можливість для кидка. Найкращі комбогарди використовують свій зріст і атлетизм як перевагу: невеликі розігруючі захисники використовують швидкість і прудкість для проходження великих гравців, в той час як високі атакуючі захисники будуть кидати в стрибку повз невеликих гравців (Лизогуб, 2016).

Історично так склалося, що пристосування комбогардів в схемах нападу є важким завданням для тренерів; однак, з плином часу комбогарди стали важливою частиною сучасного баскетболу, особливо в НБА. Двейн Вейд є атакуючим захисником, який виконуючи деякі обов'язки плеймейкера, привів команду Маямі Гіт до їх першого титулу Чемпіонства НБА, при цьому завоювавши нагороду Найціннішого гравця Фіналу НБА. Комбогарди вирізняються на фоні «справжніх» (або «чистих») розігруючих захисників, таких як: Реджон Рондо, Дерон Вільямс, Стів Неш, Кріс Пол, Джейсон Кідд. Ці гравці ставлять на перший план вміння віддавати передачу, цінуючи паси і перехоплення більше за очки, ставлячи роль плеймейкера вище за роль здобуваючого очки. Вони притримуються ідеології, що розігруючий захисник керує нападом, передачами м'яча, створенням можливостей для набирання очок і самі виконують кидки лише тоді, коли знаходяться в вигідній позиції або коли їх партнери по команді не в змозі отримати пас. Деякі гравці, як, наприклад, Кріс Ван Дер Мір, Тайрік Еванс, Джеймс Харден, Кобі Браянт, Родні Стакі, мають необхідний зріст для позиції атакуючого захисника, але враховуючи їх вищі за середні вміння пасу і навички плеймейкера, їх часто використовують як комбогардів. В Євролізі можна виділити такого комбогарда як Бо Маккалеба. В

Україні можна відзначити таких гравців як Олесандр Мішула, Юрій Кондратов (<https://malievetsknvo.ucoz.com/>).

Свінгмен — баскетбольний гравець, який поєднує якості атакуючого захисника і легкого форварда, а також може «перемикатися» з однієї позиції на іншу. Зріст таких гравців, в основному, коливається в межах 194–203 см. Джон Хавлічек, який виступав за Бостон Селтікс в 1960-х і 70-х, є зразком свінгмена. Однак, він грав в ті часи коли даний термін ще не вживався.

Вперше термін «свінгмен» почав вживатися наприкінці 1970-х та початку 1980-х, коли зіркові гравці, такі як, наприклад, Джордж Ірвінг, кинули виклик традиційній схемі позицій з атакуючим захисником і легким форвардом. Найкращі свінгмени використовували свій нестандартний для обох позицій зріст та атлетизм на свою користь, використовуючи невідповідності в захисті суперника: вони використовували швидкість і прудкість, щоби обіграти більших за них гравців, а також за допомогою сили і зросту під кошиком обігравати менших гравців, або просто кидати повз них в стрибку.

Деякі свінгмени відомі в рівній мірі ефективним виступом як на позиції атакуючого захисника, так і на позиції легкого форварда, маючи достатню силу та зріст для третьої позиції, а також хороший кидок в стрибку і швидкість для виступу другим номером. Такі гравці довели, що можуть вирішувати проблеми в кінцівці матчу і їх важко було обороняти, зважаючи на притаманну свінгменам універсальність (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

Серед сучасних гравців в НБА, які грають на позиції атакуючого захисника та легкого форварда, можна виділити таких: Кобі Браянт, Леброн Джеймс, Кармело Ентоні, Двейн Вейд, Пол Пірс, Трейсі МакГреді, Кайл Корвер, Джейсон Рідчардсон, Вінс Картер, Джон Салмонс, Андре Ігуодала, Дані Грейнджер, Карон Батлер, Майкл Джордан. Ці гравці багато виступали на обох позиціях. Серед гравців Євроліги можна виділити таких свінгменів: Рамунас Шишкаускас, Ромаін Сато, Емір Прелджис, Фернандо Сан Еметеріо. В Україні можна виділити Олександра Липового, Богдана Близнюка (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

Пойнтфорвард – баскетбольний гравець, який поєднує якості розігруючого захисника та форварда. Пойнтфорвард, в основному, визначають як форварда (легкого або важкого форварда, який має навички володіння м'ячем і баченням майданчика, для створення можливостей в нападі команди. Наявність м'яча в руках форварда підвищує мобільність нападу, дозволяючи пересуватися без м'яча захисникам в вигідні позиції для гри. Пойнтфорварди повинні вміти володіти м'ячем і віддавати передачі. Гравці такої позиції вкрай необхідні команді, в складі якої є атакуючий захисник і комбогард з розвинутими атаквальними навичками (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

Одним з перших прикладів пойнтфорварда в НБА є Джон Джонсон, який виступав в Сієтл Суперсонікс протягом 1970-х, разом з двома захисниками Гасом Вільямсом та Деннісом Джонсоном, які були більш орієнтовані на здобуття очок. Серед інших, як приклад, також можна виділити таких гравців: Маркіз Джонсон і Пол Прізі, обидва виступали на цій позиції під керівництвом

тодішнього головного тренера Мілуокі Бакс Дона Нельсона в 1980-х. Скоріш за все, найбільш примітним пойнтфорвардом є Ларрі Берд, який виступав на позиції легкого чи важкого форварда і часто був плеймейкером в нападі видатної в 1980-х команди Бостон Селтікс. Меджик Джонсон, який керував нападом Лос-Анджелес Лейкерс в 1980-х з позиції розігруючого захисника, перемістився на позицію пойнтфорварда після того як набрав 12 кг ваги, в результаті ВІЛ захворювання. Скотті Піппен, який виступав за команди Чикаго Буллз, Портланд Трейл-Блейзерс, Х'юстон Рокетс, також керував нападом в своїх командах. Прикладом пойнтфорварда в Євролізі є грецький гравець Теодорос Папалукас (<https://www.wikidata.uk-ua.nina.az/%>).

Крім того, розігруючий захисники, який виконує і обов'язки форварда, також може називатися пойнтфорвардом, хоча таке сполучення зустрічається не часто. Захисники, які грають як форварди, здобуваючи підбирання, очки, передачі і можуть обігравати захисників під кошиком, а також захищатися проти більших за себе гравців. Оскар Робертсон (який в свою епоху мав розміри відповідні до позиції легкого форварда) є прикладом такого гравця, який в середньому за кар'єру майже мав тріпл-дабл, включаючи показники по підбиранням і передачам. Прикладами таких гравців в Євролізі є Димітріс Діамантідис та Чак Ейдсон. Серед сучасник гравців, які відомі як пойнтфорварди можна виділити Леброна Джеймса з команди Маямі Гіт.

Комбофорвард – баскетбольний гравець, який поєднує якості важкого форварда та легкого форварда. «Комбофорвард» інколи взаємозамінюється з терміном «форвард», але в основному відноситься до гравців які можуть виступати на обох позиціях форварда. Як правило, такі гравці підходять під дві категорії. До першої категорії відносяться ті легкі форварди, які мають високий зріст та/або достатню силу для гри проти важких форвардів. До другої категорії відноситься важкі форварди, які володіють достатньою швидкістю і вмінням для оборони легких форвардів. Цей тип комбофорварда також володіє хорошим кидком в стрибку і часто трьох-очковим кидком. Прикладом таких комбофорвардів є Рашард Льюїс, Деррік Вільямс, Ламар Одом. Деякі універсальні комбогарди можуть виступати на трьох позиціях. Деякі з легких форвардів мають достатньо навичок для гри на позиції атакуючого захисника (в такому випадку гравець одночасно свінгмен і комбогард) – прикладом такого гравця є Леброн Джеймс. Тим часом як інші комбогарди мають навички для гри на позиції центрального – такі частіше за все мають високий зріст (210 см і більше), такі як Кевін Гарнетт. Або гравці, як Гедо Тюркоглу, які можуть виступати в ролі плеймейкера, маючи навички володіння м'ячем і віддавання передач (особливо, беручи до уваги їх зріст), а отже можуть додати до списку четверту позицію – розігруючого захисника. Такі форварди також відомі як Пойнтфорварди, хоча не всі пойнтфорварди є водночас і комбофорвардами.

Комбофорвард як позиція є дуже важливою в іграх національних баскетбольних збірних, коли трьох-очкові кидки і простір на майданчику важливіші в поєднанні з зоною захисту, що використовується багатьма збірними, оскільки лінія трьох-очкових кидків ближча до кошика в порівнянні з

НБА. В останні роки чоловічі баскетбольні команди США визнають важливість в міжнародних матчах комбофорвардів, заграючи на цій позиції таких зірок як Леброн Джеймс і Кармело Ентоні, щоб повністю використати як перевагу їх розміри та ігрові якості. В українському чемпіонаті яскравим прикладом є гравець Володимир Конєв. Одним з найвидатніших комбофорвардів у історії баскетболу є Елджин Бейлор^[1] і Джеймс Ворті, ці гравці чи не найкраще відповідають умовам цієї позиції. Леброн Джеймс, Кевін Дюрант, Джош Сміт, Шон Меріон, Рашард Льюїс, Ел Харрінгтон, Ламар Одом, Кармело Ентоні одні з найкращих теперешніх гравців на цій позиції. Хорошим прикладом комбофорварда в Євролізі є Георгіос Прінтезіс та Віктор Хряпа. В жіночому баскетболі серед комбогардів можна виділити Кендейс Паркер; коли вона грала в коледжі, то у складі команди одночасно значилася на позиціях центрального, форварда та захисника (<https://uk.wikipedia.org/wiki/%>).

Центрфорвард – баскетбольний гравець, який поєднує якості важкого форварда та центрального. Поняття «центрфорвард» почало вживатися в баскетбольній термінології, коли баскетбол розвивався і ставав більш спеціалізованим в 1960-х. Насправді, в той час п'ять позицій в баскетболі заміщалися лише захисниками, форвардами та центровими, але зараз визначені всі п'ять головних позицій: розігруючий захисник, атакувальний захисник, легкий форвард, важкий форвард та центровий.

Центрфорвард – це талановитий важкий форвард, який може грати на позиції центрального, коли цього потребує команда. Або центровий, зростом вище ніж 213 см на рівні НБА, чий вміння дозволяють йому грати на позиції важкого форварда, особливо коли в команді є найкращий центровий. Прикладом такого гравця є Маркус Кембі з команди Нью-Йорк Нікс. Зі зростом 211 см, він в основному грає на позиції центрального, але коли він виступав за Нью-Йорк Нікс в більш ранні роки своєї кар'єри, то в основному грав на позиції важкого форварда, оскільки на той час його команда мала в складі одно з найкращих «чистих» центрових в лізі – Патріка Юінга. Юінга самого використовували як центрфорварда в його ранні роки кар'єри, щоб він зі своїми навичками в нападі доповнював тодішнього найкращого центрального Нікс – Біла Картрайта. Ральф Семпсон є ще одним прикладом видатного центрфорварда. В 1984 році він зі зростом 224 см, перемістився на позицію важкого форварда, в той час як Хакім Оладжьювон зі зростом 213 см, був задрафтований в команд (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив визначити значущі психофізіологічні і морфологічні показники, які оказують вплив на досягнення результату у баскетболі. Фахівцями доведено, що особливості тілобудови баскетболістів, пов'язані з їх ігровим амплуа, і що серед морфофункціональних показників першочергове значення мають показники зросту.

Література:

Безмилов, Микола & Шинкарук, Оксана (2008). Обґрунтування значущості показників, що характеризують морфологічні та психофізичні особливості баскетболістів під час відбору у команду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 3-6.

- Безмылов, Н. (2014). Современная классификация баскетболистов по игровым амплуа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4), 104-108.
- Комоцька, Оксана, Сушко, Руслана, & Співак, Марина (2021). Сучасні тренерські підходи до організації навчального процесу юних баскетболістів різних амплуа. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2(6), 121-131. DOI:10.28925/2664-2069.2021.211
- Лизогуб, В., Супрунович, В., Пустовалов, В., & Гречуха, С. (2016). Нейродинамічні функції баскетболістів різних ігрових амплуа. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 81-84.
<https://malievetsknvo.ucoz.com/blog/basketbol/2012-03-29-9>
<https://www.wikidata.uk-ua.nina.az>
<https://uk.wikipedia.org/wiki/>
http://spotr2000.blogspot.com/p/blog-page_89.html
<http://socrates.vsau.org/b04213/html/cards/getfile.php/4470.pdf>

Відомості про авторів:

Пашенко Наталія Олександрівна –
старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор
<https://orcid.org/0000-0002-8890-6338>
E-mail: paschenko130@ukr.net
Харківська державна академія фізичної культури

Коваль Марина Валентинівна –
тренер з баскетболу
E-mail: hesli@ukr.net
Баскетбольний клуб DJK/MJC Trier, Німеччина

Надійшла до редакції 10.01.2024 р

Використання спортивних ігор в Новій українській школі

Помещикова І.П.¹, Цветкова Л.Ю.²,

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Комунальний заклад «Харківська гімназія №67 Харківської міської ради»

Анотація. В статті розглянуто можливості використання спортивних ігор на уроках фізичної культури Нової української школи. Встановлено, що спортивні ігри є засобом інтегрованої підготовки, що обумовлено поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості. Спортивні ігри дають змогу підвищити ефективність розвитку рухових якостей, здобути навички ігор, вміння колективно взаємодіяти для вирішення поставлених завдань. Спортивні ігри широко включаються до уроків фізичної культури НУШ, а їх вибір залежить від наявності матеріально-технічного обладнання.

Ключові слова: НУШ; Нова українська школа; фізична культура; спортивні ігри.

Вступ. Нова українська школа (НУШ) – це ключова реформа Міністерства освіти і науки України. Головна мета цієї реформи – створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті (<https://mon.gov.ua/>).

Список компетентностей, яких набуватимуть учні, уже закріплено законом «Про освіту». Він створювався з урахуванням «Рекомендації Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя».

Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. розглядаючи ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи Нової української школи вказують, що кожен ключову компетентність освітньої реформи можна і необхідно впровадити в практику фізичного виховання школярів як в урочній, так і позаурочній формах. Автори вважають, що шкільна дисципліна – фізична культура може стати дієвим засобом різнобічного розвитку особистості учня, формування в дитини ключових компетентностей, а освітній процес з фізичного виховання повинен бути побудований таким чином, щоб дитина опинялася у ситуаціях, які сприяють їх формуванню. Усі компетентності є однаково важливими, вони переплітаються і поєднуються, можуть використовуватися у багатьох контекстах і різних комбінаціях у процесі фізичного виховання (Москаленко, et al., 2019).

Мета дослідження: проаналізувати можливості використання спортивних ігор на уроках фізичної культури Нової української школи.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У науково-освітньому просторі спортивні та рухливі ігри розглядаються як універсальний чинник

всебічного й гармонійного розвитку особистості, а їх цінність визначається можливістю активного та одночасного впливу на психофізіологічну і моторну сфери людини. Педагогічні можливості ігор пов'язуються з духовно-моральним та фізичним удосконаленням особистості, формуванням у неї гуманістичних настанов і ціннісних орієнтирів (Наумчук, 2021).

Лукашук Д. відзначає, що ігрові види спорту всебічно розвивають людину. Головною передумовою застосування ігрових видів спорту на думку автора, є доцільність їх використання. Тому, їх необхідно ретельно підбирати враховуючи мету та завдання уроку. Так як, гра належить до інтегрованої підготовки, яка обумовлена поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості. Спортивні ігри і дають змогу підвищити ефективність вивчення та розвитку рухових якостей та подолати суперечності між теоретичними характеристиками предмету навчання та реальним виконанням певної рухової діяльності у поєднанні з колективним характером засвоєння знань, їх відтворення у практичній діяльності гра належить до інтегрованої підготовки, яка обумовлена поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості. Спортивні ігри і дають змогу підвищити ефективність вивчення та розвитку рухових якостей та подолати суперечності між теоретичними характеристиками предмету навчання та реальним виконанням певної рухової діяльності у поєднанні з колективним характером засвоєння знань, їх відтворення у практичній діяльності (Лукашук, 2021).

Як визначає Моїсеєв важливою складовою Нової української школи є нова фізична культура. Чергова освітня реформа висуває підвищені вимоги до професійної майстерності вчителів фізичної культури. Сучасний учитель, у доволі непростих матеріально-технічних умовах, має допомогти поколінню Z знайти себе у чарівному світі фізичної культури та подарувати школярам радість і задоволення від систематичних занять успішною фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Нова фізична культура у Новій українській школі має поєднувати класичні й інноваційні технології фізичного виховання, а також ефективно балансувати між програмними вимогами та інтересами дітей (Моїсеєв, 2017; Моїсеєв, et al., 2021).

Значна частка від загальної кількості варіативних модулів сучасної програми з фізичної культури у НУШ займають спортивні ігри. До традиційних бадмінтону, баскетболу, бейсболу, волейболу, гандболу, настільного тенісу, пляжного волейболу, футзалу, хокею на траві, додалися: вудбол, доджбол, баскетбол 3х3, корфбол, лакрос, падел, піклбол, пляжний бадмінтон, пляжний бейсбол, регбі-5, шорт-гольф, рінго, фістбол, панна, сквош, флорбол. Застосування варіативних модулів зі спортивних ігор у НУШ не є панацеєю вирішення усіх проблем фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітній школі. Але, однозначно, у спортивній ігровій діяльності об'єктивно поєднуються два дуже важливі фактори: з одного боку, діти отримують

естетичне та моральне задоволення від цієї змагальної діяльності, розширюють запас знань про навколишнє середовище, з іншого боку, включаються в практичну діяльність, звикають самостійно діяти, розвиваються фізично. Усе це, у результаті, сприяє формуванню особистості.

Доволі значна кількість і широке представництво ігор є позитивним. Необхідно відзначити й різноманітність ігрових засобів, що певним чином сприяє вирішенню завдань фізкультурної освітньої галузі і дозволяє зробити гнучкішим навчально-виховний процес. Разом з тим, на думку В. І. Наумчук (2021) зміст запропонованих ігрових варіативних модулів свідчить про недосконалість їх переліку, що може негативно позначатися на ефективності вирішення завдань освітньої галузі. Зокрема, на думку автора, більшість нових ігор не відображає пріоритети вітчизняної шкільної освіти і не враховує досвід та надбання попередніх поколінь, оскільки вони запозичені із зовні без урахування національних особливостей і не адаптовані до них. Не достатньо розробленим є термінологічний апарат окремих різновидів ігор, що унеможлиблює належну постановку навчальних (освітніх) завдань занять спортивними і рухливими іграми. Це означає, що, насамперед, в урочних формах занять дидактична складова значною мірою нівелюватиметься. Адже за допомогою загальноовітнаних й усталених термінів та понять забезпечуються чіткість, конкретність, лаконічність, реальність педагогічних завдань, які стають зрозумілими кожному суб'єкту навчально-виховного процесу (Наумчук, 2021).

В. І. Наумчук(2021) дійшов висновку, що серед причин, що знижують ефективність використання спортивних та рухливих ігор у загальноосвітніх школах України найвагомішими є такі, як:

- недосконалість інструктивно-методичних матеріалів та навчальної документації, що регламентують діяльність учителів фізичної культури;
- недостатнє фінансування загальноосвітніх навчальних закладів та матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання школярів;
- неготовність певної частини учителів фізичної культури до комплексної реалізації педагогічних можливостей ігор;
- обмеженість практичного використання потенціалу спортивних та рухливих ігор при розумінні їх ролі і значення для всебічного й гармонійного розвитку особистості.

Аналіз анкетування проведений А. Р. Ястребом серед вчителів фізичної культури Київської і Херсонської областей засвідчив, що на уроках фізичної культури широко застосовуються модулі зі спортивних ігор, а серед критеріїв вибору варіативних модулів переважає наявність матеріально-технічної бази. Однак, в основному це традиційні види спорту: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, настільний теніс, бадмінтон (Ястреб, 2023).

Висновки. Таким чином встановлено, що спортивні ігри є засобом інтегрованої підготовки, що обумовлено поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості. Спортивні ігри дають змогу підвищити ефективність розвитку рухових якостей, здобути навички ігор, вміння

колективно взаємодіяти для вирішення поставлених завдань. Спортивні ігри широко включаються до уроків фізичної культури НУШ, а їх вибір залежить від наявності матеріально-технічного обладнання.

Література:

- Концепція Нової української школи [Електронний ресурс] / Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainskashkola>
- Лукашук, Д. (2021). Використання рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб навчання школярів. *Магістерський науковий вісник*, 37, 11–13.
- Моїсєєв, С.О. (2017). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*, (34), 62-71.
- Моїсєєв, С.О., Гузар, В.М., & Свирида, В.С. (2021). Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 91-94.
- Москаленко, Н.В., Сороколін, Н.С., & Турчик, І.Х. (2019). Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи Нова українська школа”. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5К), 223-228.
- Наумчук, В.І. (2021). Використання спортивних та рухливих ігор у новій українській школі: реалії і перспективи. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді//Матеріали*, 133.
- Онищук, С.О. (2019). Впровадження концепції Нової української школи на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 72(2), 83–87. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.18>
- Урбанська, О., & Киселиця, О. (2022). Особливості реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів на уроках фізичної культури в нуш. *Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича*, 126.
- Ястреб, А.Р. (2023). Особливості процесу вибору варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури НУШ. *Магістерські студії*. Альманах: Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 651–655.
- Sobko, S.H., & Babenko, A.L. (2022). Variative modules of sport games in the new ukrainian school. *Publishing House "Baltija Publishing": International scientific conference*. 110-112.

Відомості про авторів:

Помещикова Ірина Петрівна –

К.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри спортивних та рухливих ігор

<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>

E-mail: pomeshikovip@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Цветкова Лілія Юріївна –

вчитель

Комунальний заклад «Харківська гімназія №67 Харківської міської ради»

Надійшла до редакції 05.01.2024 р

Теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Темченко В.О., Акінін Л.А., Коник Г.О., Коленченко А.М., Чупир К.І.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна

Анотація. Проведено огляд можливостей застосування тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Вказано на важливість змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри.

Ключові слова: теніс; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; спортивний клуб.

Вступ. Фізична культура і спорт є невід’ємною складовою роботи закладів вищої освіти. Аналіз досліджень та публікацій показав, що наразі реорганізації вимагає не лише освітній процес з фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а й структура роботи з розвитку фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти (Попрошаєв, & Білик, 2021). Останнім часом при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, при якому студент сам обирає вид спорту (рухової активності) для власного фізичного розвитку (Ярмоленко, & Малахова, 2019). Дослідження показали, що понад 40% студентської молоді зацікавлені займатися саме ігровими видами спорту під час навчання (Olkhovy, Petrenko, Temchenko, & Timchenko, 2015).

Мета дослідження: проаналізувати можливість застосування тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Ігрові види спорту, як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді, мають такі функції: інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань; розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості; компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самоствердженні, саморозвитку,

самопізнанні, самовдосконаленні В позанавчальний час заняття ігровими видами спорту можна розглядати як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів та їх взаємодії з педагогами, батьками тощо. Відомо, що в процесі гри відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на їхній функціональний стан організму.

У якості засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти використовуються як командні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, футзал), так і індивідуальні ігрові види спорту: бадмінтон, настільний теніс та теніс (Петрук, et al., 2019).

Завдяки автономії вишів, яка передбачає самостійність, незалежність і відповідальність у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів, розвитку ігрових видів спорту у студентському середовищі сприяє також створення окрім освітніх підрозділів, якими є кафедри фізичного виховання та спорту, нових структурних підрозділів – фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів тощо (Темченко, et al., 2023).

Теніс, як засіб рухової активності, гармонійно впливає на всі системи організму, перш за все, даючи необхідне навантаження серцево-судинній системі, а також розвитку координації, спритності, сили та швидкості реакції. Регулярні заняття тенісом позитивно впливають на всі функції організму, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприяють покращенню аеробної витривалості та інших фізичних якостей. З огляду на помірне тренувальне навантаження у рамках годин навчальної програми, відведених для занять, можна говорити про відсутність травм і негативних наслідків, які притаманні професійному тенісу. А позитивний вплив – беззаперечний.

Крім того, специфіка гри сприяє розвитку психологічної стійкості, вміння швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення щодо використання доречних в конкретних ігрових ситуаціях технічних і тактичних прийомів. Це розвиває ініціативність і дисциплінованість, адже на корті відповідальність за результат індивідуальна (Бурлака, & Лукачина, 2022).

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна теніс має давні традиції розвитку. У 1959 році було збудовано перші 2 ґрунтові корти. Наразі тенісний комплекс складається з 12 кортів на відкритому повітрі з сучасним покриттям «тенісит», а у Палаці тенісу є 2 повногабаритні корти з покриттям «soft hard», 4 тренувальні корти з покриттям «hard», тренувальна зала для початківців, тренажерна зала. Тенісна інфраструктура надає можливість проведення навчально-тренувального процесу протягом усього року.

Студенти завжди проявляли інтерес до занять тенісом, тому цей вид спорту було включено як один з найбільш доступних до освітнього процесу при переході до спортивно орієнтованого фізичного виховання. Навчання основам

тенісу передбачає забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів тенісу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Студенти також знайомляться з тенісним інвентарем та обладнанням, спортивними спорудами для гри, основами організації та проведення змагань, правилами гри та основами суддівства. Підвищенню ефективності навчального процесу сприяє спільне проведення навчально-тренувальних занять викладачами кафедри фізичного виховання та спорту разом з тренерами університетського тенісного клубу «Унікорт».

Реформування навчального процесу та перехід від традиційного до спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти надав можливість цілеспрямованого розвитку багатьох видів спорту в Каразінському університеті. Теніс, як вид спорту, широко використовується у навчальному процесі фізичного виховання студентів. Причому тут відбувається співпраця двох університетських структур фізкультурно-спортивного спрямування - кафедри фізичного виховання та спорту та спортивного тенісного клубу «Унікорт». Основними завданнями такої роботи є:

- сприяння оздоровленню здобувачів вищої освіти та працівників університету;
- організація фізкультурно-спортивної роботи, підготовка і проведення спортивно-масових заходів, спрямованих на популяризацію фізичної культури, спорту та здорового способу життя;
- надання на спортивних спорудах платних фізкультурно-оздоровчих послуг в час, вільний від проведення навчальних занять з фізичного виховання, спортивних змагань та спортивно-масових заходів.
- організація та проведення спортивних змагань;
- раціональне використання наявної спортивної інфраструктури, сприяння її реконструкції та ремонту;
- залучення талановитих спортсменів з числа абітурієнтів для вступу до вишу.

Практика дистанційного навчання здобувачів вищої освіти тенісу показала проблеми цього процесу. Далеко не всі студенти мають можливість виконувати вправи для вивчення технічних елементів гри. В той же час розвиток основних фізичних якостей можна проводити якісно і повноцінно. Тому, при наявності можливості, бажано застосовувати змішану форму навчання студентів тенісу: загальна фізична підготовка може проводитися дистанційно, а спеціальна (технічна, інтегральна підготовка, тренувальні ігри тощо) – безпосередньо на тенісних кортах.

При організації дистанційного освітнього процесу зі спортивно орієнтованого фізичного виховання зі студентами Каразінського університету у 2022-2023 навчальному році кафедра фізичного виховання та спорту не змогла організувати заняття з цього виду спорту. Причинами стали різке скорочення

штату кафедри, виїзд фахівців з багатьох видів спорту з Харкова, а також руйнування тенісної спортивної інфраструктури внаслідок ворожих обстрілів у березні 2022 року. Однак уже в 2023-2024 навчальному році теніс знову з'явився у переліку видів спорту, які студенти можуть обрати для занять. Для проведення навчального процесу використовується змішана форма занять, про яку згадувалося вище. За два перші місяці до навчального процесу долучилися понад 40 здобувачів вищої освіти, що вказує на стійкий інтерес студентів до фізичної активності, зокрема до тенісу, навіть під час військового стану.

Висновки. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Вказано на важливість змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри.

Література:

- Бурлака, І.В. & Лукачина А.В. (2022). *Фізичне виховання: Теніс*. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського.
- Петрук, Л.А., Сініцина, О.В., Сотник, О.В. & Бірук, І.Д. (2019) Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 3(111), 127–132.
- Попрошаєв, О.В. & Білик, О.А. (2021). Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 5к (134), 111-116.
- Темченко, В.О., Акінін, Л.А. & Коник, Г.О. (2023). Спортивні клуби в структурі закладів вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*, Харків : НТУ ХПІ, 480–483.
- Ярмоленко, О.В. & Малахова Я.В. (2019). Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 11, 38–44.
- Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students*, 3, 29-37. <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0304>

Відомості про авторів:

Темченко Володимир Олександрович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,

E-mail: temchenko1961@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0171-4614>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Акінін Леонід Анатолійович –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

E-mail: akinincoach@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5589-2884>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Коник Геннадій Олександрович –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

E-mail: gennadii.konik@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-0671-9886>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Коленченко Анастасія Миколаївна –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

E-mail: kolenchenkonasti@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1853-775X>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Чупир Катерина Іванівна –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

E-mail: karnavaldekor@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7883-314X>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Надійшла до редакції 02.01.2024 р.

Настільний теніс як засіб фізичної професійно-прикладної підготовки здобувачів освіти

Христенко Д. О.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Анотація. В статті розглядається можливість використання настільного тенісу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти
Ключові слова: настільний теніс; професійно-прикладна фізична підготовка; підготовка здобувачів освіти; засоби навчання.

Вступ. Дослідження О. Півня та О. Гордієнка вказують на ефективність застосування в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток різних форми занять фізичними вправами професійно-прикладного характеру (Півень, & Гордієнка, 2010). Великого значення для професійно-прикладної фізичної підготовки студента набуває масове фізичне вдосконалення засобами спорту (Griban, et al., 2020).

Прості правила гри та доступний інвентар роблять настільний теніс одним з найпопулярніших та найбільш доступних для занять видів спорту у всьому світі. Ця гра активно використовується для вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки. Теніс настільний належить до числа найбільш популярних спортивних ігор. Заняття настільним тенісом розвивають не тільки координацію рухів, спритність, гнучкість, швидкість, швидкість реакції, а й увагу, мислення, емоційну стійкість.

Мета. Розглянути можливість використання настільного тенісу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти.

Виклад матеріалу дослідження. Ігри, як історично сформоване явище виникли в далекій давнині, і є самостійний вид діяльності, властивий людині. Значною мірою своїм становленням людина зобов'язана грі. З історії спорту, особливо ігрових видів, відомо, наскільки багатолікий і цікавий світ ігор. Наприклад, тільки в нашій країні за неповними підрахунками існує понад сто народних ігор з м'ячем.

Історики спорту висловлюють думку про те, що м'яч для різних ігор був створений древніми людьми за образом і подобою сонця, якому вони поклонялися. У цьому закладено глибокий сенс і свого роду символіка – адже спорт, в тому числі, і ігри, зігрівали життя людей і приносили їм ні з чим не зрівнянні радості. З найдавніших часів люди придумували для себе найрізноманітніші ігри. Зазвичай ці ігри були наслідують праці, яка годувала людей, взувала їх і одягала. На ранній стадії розвитку суспільства в іграх відтворювалися елементи полювання, бою.

Як показує історія людства, виникнення і застосування ігор у процесі життєдіяльності належить вже до початкового етапу становлення людини. Історія свідчить, що вже в Давньому Єгипті і Давній Греції ігри були перетворені в один із найактивніших засобів виховання. І тоді ж почали проявлятися інтереси панівних класів у використанні ігор. З плином часу вони перетворилися на засіб залучення юного покоління до панівної класової ідеології.

Гра в настільний теніс вирізняється високою активністю, потребує прояву фізичних, моральних та вольових якостей та рухових дій (Христенко, 2020). Ці особливості роблять теніс настільний одним з найефективніших оздоровчих та виховних засобів. Згідно зі спостереженнями фахівців, теніс настільний активізує розумову діяльність. Під час гри в настільний теніс гравець має швидко оцінювати обстановку та наперед продумувати кроки суперника, швидко рухатися та змінювати траєкторію переміщень під час гри. При цьому розвиваються швидкі та спритні рухи. При грі в теніс в роботу задіяні всі види м'язів тіла, що дозволяє підтримувати хорошу фізичну форму людини.

Цей вид спорту також надзвичайно ефективний при боротьбі із зайвою вагою. В основі популярності настільного тенісу, як одного із засобів професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти, лежить простота та економічність спорядження та устаткування, висока емоційність учасників гри, розвиток та вдосконалення фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність).

Досить часто лікарі рекомендують грати в настільний теніс людям, що мають проблеми з вестибулярним апаратом. Крім того, заняття даним видом спорту можна застосовувати у якості гімнастики для зору. Дуже часто після операцій на органах зору цей вид спорту використовується як один із засобів реабілітації пацієнтів.

Висновки. За багато років стало відомо, що саме систематичні заняття настільним тенісом чудово та позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів, покращують фізичні якості, будучи дієвим засобом професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти.

Література:

- Півень, О., & Гордієнко, О. (2010). Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (10), 70–73.
- Христенко, Д. О. (2020). Виховна компетентність здобувачів вищої освіти під час карантину. *Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф.* (21 квітня 2020 р., м. Харків.), 33-35.
- Griban, G., Yahupov, V., Svystun, V., Dovgan, N., Yeromenko, E., Udych, Z., Zhuravlov, I., Kushniriuk, S., Semeniv, B., Konovalska, L., Skoruy, O., Grokhova, G., Hres, M., Khrystenko, D., & Bloshchynskiy, I. (2020). Dynamics of the students' physical fitness while studying at higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 147-156.

Відомості про авторів:

Христенко Дмитро Олександрович –

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

<https://orcid.org/0000-0002-2858-2116>

E-mail: Dimakhristenko1996@gmail.com

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Надійшла до редакції 02.01.2024 р.

Використання імітаційних вправ з навчання кидкам у кошик у баскетболі

Чуча Н.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Поєднання різних рухів з подальшим виконанням імітації кидкової дії може додати у руховий арсенал початківця нові зв'язки, які стануть у пригоді вже при виконанні цих дій на майданчику з м'ячем.

Ключові слова: імітаційні вправи; техніка гри; баскетбол; кидки у кошик; дистанційне навчання.

Вступ. В умовах дистанційних занять проведення навчання техніці баскетболу можливе лише на етапах ознайомлення та вивчення прийому в спрощених умовах. Тому ці етапи повинні бути максимально насичені інформаційно, щодо прийомів техніки гри та їх застосування на майданчику, та практично різноманітними вправами, які можливо виконувати наодинці і навіть без основного інвентарю (м'яча) (Чуча, & Пащенко, 2023).

Мета дослідження: проаналізувати застосування імітаційних вправ з навчання кидкам у кошик у баскетболі.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Кидок у кошик є найрезультативнішою технічною дією під час гри, тому його бездоганне виконання буде відображено у зміні рахунку на користь команди. Та нажаль відсоток влучань у дитячих змаганнях дуже низький, що обумовлено не тільки відсутністю ігрового досвіду, але і поєднанням кінцевої кидкової дії з попередніми рухами гравця (звільнення від захисника, додаткові обманні рухи, ловіння незручної передачі або припинення ведення та ін.) (Пащенко, et al., 2020).

Поєднання різних рухів з подальшим виконанням імітації кидкової дії може додати у руховий арсенал початківця нові зв'язки, які стануть у пригоді вже при виконанні цих дій на майданчику з м'ячем (Пасічник, 2015).

Для підготовки до виконання імітаційних вправ з навчання кидкам у кошик потрібно визначити уявну ціль, яка буде заміною кільця. Ця ціль повинна знаходитись приблизно на висоті 3 м, якщо дозволяє рівень стелі. Бажано позначити її будь-яким чином – прикріпити малярну стрічку, іграшку, наліпку або іншу позначку. Це допоможе тримати погляд на уявній цілі та навчати правильному прицілюванню при виконанні кидкового руху. Навколо цього місця треба звільнити простір на підлозі, щоб не було зайвих предметів чи меблів (Цюпак, et al., 2021).

Приклад імітаційних вправ для навчання кидку в кошик однією рукою:

1). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1-2 виносимо праву руку до голови долонею доверху, лікоть зігнуто та направлено вперед, у напрямку цілі; ліва рука притримує уявний м'яч зліва-збоку; очима тримаємо ціль (кільце);

3-4 праву руку розгинаємо у лікті вгору-вперед, у променево-зап'ястковому суглобі виконуємо згинання кисті, якби супроводжуючи м'яч до цілі; ліва рука повільно опускається донизу;

5-6 права рука знов біля голови, «утримує м'яч»; ліва – збоку притримує м'яч, погляд на «кільце»;

7-8 теж саме, що у 3-4.

2). Така ж сама вправа, але «кидкова» рука – ліва, всі дії дзеркально з іншого боку.

3). Повторюємо вправу №1) з додаванням рухів ніг

1-2 разом з виносом м'яча згинаємо ноги у колінах (не глибоко)

3-4 одночасно з розгинанням ліктя кидкової руки, випрямляємо ноги в колінах, тягнемось за рукою

5-8 теж саме

4). Повторюємо вправу №2) з роботою ніг одночасно з руками.

5). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1- крок правою ногою назад з розворотом корпусу вправо;

2-3 рух двома руками вперед з показом обманного руху на передачу;

4- повернення з кроком у в.п. обличчям до цілі;

5-8 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

6). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1- крок лівою ногою назад з розворотом корпусу вліво;

2-3 рух двома руками вперед з показом обманного руху на передачу;

4- повернення з кроком у в.п. обличчям до цілі;

5-8 виконання імітації кидків лівою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №4).

7). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1-3 обертання на 360° з викрокуванням на лівій осьовій нозі;

4 – в.п.

5-8 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

8). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1-3 обертання на 360° з викрокуванням на правій осьовій нозі;

4 – в.п.

5-8 виконання імітації кидків лівою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №4).

9). В.п. - стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1- крок вперед лівою – імітація удару правою рукою;

2 – повернутись у в.п., імітація удару правою рукою;

3-4 – теж саме, але права нога, ліва рука;

5-8 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

10). Така ж сама вправа, але «кидкова» рука – ліва.

11). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу

1-8 Біг на місці з імітацією ведення м'яча правою рукою;

9-12 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

12). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо зліва-збоку біля поясу

1-8 Біг на місці з імітацією ведення м'яча лівою рукою;

9-12 виконання імітації кидків лівою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

Ці вправи можливо виконувати і при навчанні кидку у стрибку з місця. Додається відштовхування одночасно з виносом м'яча у в.п. для кидка правою або лівою рукою та фаза польоту під час кидкового руху. Доцільно звертати увагу у цих вправах на техніку приземлення на опору з обов'язковим згинанням ніг у колінних суглобах.

З переміщенням у спортивну залу та отриманням м'яча всі ці вправи можна закріпити вже з м'ячем у руках біля стіни, гімнастичної драбини, бічного кільця, виконуючи спочатку кидок безпосередньо над собою, додаючи зворотнє обертання м'яча у польоті та на основні кільця, якщо це обладнання є в наявності.

Висновки. Поєднання різних рухів з подальшим виконанням імітації кидкової дії може додати у руховий арсенал початківця нові зв'язки, які стануть у пригоді вже при виконанні цих дій на майданчику з м'ячем

Література:

- Пасічник, В. (2015) *Теорія і методика викладання баскетболу* : навч. посіб. Львів: ЛДУФК.
- Пашенко, Н.О., Помещикова, І.П., Чуча, Ю.І., Чуча, Н.І., & Ширяєва, І.В. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол*. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК.
- Цюпак, Ю.Ю., Швай, О.Д., & Іваніцький, Р.Б. (2021). *Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.
- Чуча, Н.І., & Пашенко, Н.О. (2023). *Вправи з імітації технічних дій баскетболу як засіб дистанційного навчання. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної ХІХ наукової конференції 03 лютого 2023 р.*, Харків, 122-124.

Відомості про авторів:

Чуча Наталія Іванівна –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 06.01.2024 р

Використання ігрового стретчингу в заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу

Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Анотація. В роботі висвітлено застосування ігрового стретчингу з метою розвитку гнучкості у студентів, що займаються волейболом в групах спортивно-педагогічного вдосконалення. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив розроблених вправ на показники гнучкості хребтового стовпа та рухливості в плечових суглобах.

Ключові слова: здобувачі освіти; гнучкість; ігровий стретчинг.

Вступ. Воєнний стан в Україні вплинув на організацію навчального процесу в закладах освіти. В більшості закладів освіти заняття проводяться онлайн на різноманітних платформах. Це стосується не тільки теоретичних дисциплін, а й занять фізичними вправами (Шестерова, & Пятницька, 2021; Шестерова, et al., 2022). Все вище викладене вплинуло і на зміст занять, в тому числі і спортивно-педагогічного вдосконалення (Шестерова, et al., 2023).

Останнім часом за кордоном і в нашій країні широке розповсюдження отримав стретчинг – система статичних вправ, що розвивають гнучкість та сприяють підвищенню еластичності м'язів.

В процесі виконання вправ на розтягування в статичному режимі той, хто займається приймає відповідну позу та утримує її від 15 до 60 с, при цьому він може напружувати розтягнуті м'язи.

Фізіологічна сутність стретчингу полягає в тому, що під час розтягування м'язів та утримання відповідної пози в них активізуються процеси кровообігу та обміну речовин (Платонов, 2004).

В практиці фізичного виховання і спорту вправи зі стретчингу можуть використовуватися: в підготовчій частині занять (розминці) після вправ на розігрів як засіб підготовки м'язів, сухожилків та зв'язок до виконання об'ємної або високо інтенсивної тренувальної роботи; в основній частині заняття як засіб розвитку гнучкості та рухливості в суглобах; в заключній частині як засіб відновлення після великих навантажень та в якості засобу для профілактики травм опорно-рухового апарату і запобігання судом (Платонов, 2004).

В доступній нам літературі ігровий стретчинг розглядається як спеціально підібрані вправи для розвитку гнучкості, що проводяться в ігровій формі. Ігровий стретчинг проводиться у вигляді різноманітних ігрових ситуацій, завдань, вправ, підібраних таким чином, щоб сприяти рішенню

розвиваючих та оздоровчих завдань на заняттях. Вправи носять імітаційний характер, допомагаючи спортсменам засвоїти техніку різноманітних рухів. Ефективність таких вправ полягає в тому, що через різноманітні образи можна здійснювати часту зміну рухової діяльності з різних вихідних положень, з великим різноманіттям видів вправ. Це дозволяє в одному занятті виконувати вправи для різних м'язових груп з великим навантаженням. Слід зазначити, що це не несе емоційної втоми, як при виконанні стандартних вправ на гнучкість.

Мета дослідження. Дослідити вплив вправ ігрового стретчингу на показники гнучкості у здобувачів освіти, які займаються волейболом.

Завдання дослідження. В цьому дослідженні вирішувалися наступні завдання:

1. Сприяти вихованню гнучкості та рухливості в різних суглобах, що дозволить в подальшому засвоювати різні рухові дії.
2. Створити умови для позитивного психоемоційного стану здобувачів освіти.

Матеріал та методи дослідження. В дослідженні взяли участь здобувачі освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, які відвідували заняття з волейболу в рамках дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Задля рішення вище зазначених завдань були розроблені комплекси ігрового стретчингу, котрі застосовувалися на кожному занятті в будь-якій його частині (підготовчої, основної, заключної) в залежності від завдань, що вирішувалися. При підборі вправ враховувалося:

а) спрямованість впливу вправ на групи м'язів та суглоби, що їх виконують, сприятливі передумови, що створюються для інших ланок тіла;

б) дозування вправи передбачало врахування вихідного положення для цієї вправи, положення окремих ланок тіла, напрям та амплітуду руху цих ланок, їх кількісне вираження – в градусах та сантиметрах;

в) самоконтроль спортсменів – формування ясного розуміння техніки руху, укріплення правильного уявлення про дію, що виконується.

Ігровий стретчинг застосовувався у вигляді комплексів загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття (гра «Раз, два, три – замри») на місці (три комплекси), біля опори (один комплекс). Деякі вправи, що використовувалися, представлені в табл. 1.

Після показу та розповіді вправи спортсмени (на раз, два, три) приймали положення, котре слід утримувати 5-6 с. Кожна вправа повторювалася 4-6 разів. Особливе значення відводилося самоконтролю за виконанням вправи. Спортсмен, котрий раніше визначеного часу починав рухатися отримував штрафне очко; той, хто набрав більшу кількість штрафних очок – програвав

в грі. Комплекси чергувалися в тижневих циклах занять, що дозволяло підтримувати інтерес до вправ на гнучкість.

Таблиця 1

**Фізичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості спортсменів
в підготовчій частині тренування**

№ з/п	Види фізичних вправ	Метод. рекомендації	Дозування
1	гібридна вправа: в.п. – о.с. 1 – прогин назад (руки назад–вгору); 2 – нахил (руками торкнутися поверхні); 3 – присід (руки вперед); 4 – в .п..	Виконувати без різких рухів	6–8 разів
2	нахили тулуба вперед із захопленням ніг руками: в.п. – широка стійка ноги нарізно: 1-2 – нахил тулуба вперед з утриманням статичного положення; 3 - нахил тулуба праворуч; 4 – в.п. Потім теж, але нахил ліворуч	Прикладати максимум зусиль	Утримання 6–8 с
3	розгинання ніг з упору присівши в упор стоячи зігнувшись: в.п. – присід, ноги на ширині плечей, руки на поверхні долонями вниз перед однойменними стопами на відстані 15–20 см. 1-3 – випрямити ноги в колінних суглобах та утримувати статичне положення; 4 – в.п.	За необхідністю можна збільшити відстань	Утримання протягом 30 с
4	колові оберти тулубом в прогини: в.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахил вперед. 1-3 – колові рухи тулубом, з акцентом на прогин в спині; 4 – в.п.	Виконувати без різких рухів	4–6 разів
5	розтягування литкових м'язів з упору, стоячи зігнувшись: в.п. – стійка ноги нарізно, руки в упорі зігнувшись. 1-3 – рухами рук поступово скорочувати відстань до стоп; 4 – в.п.	ноги в колінах не згинати й п'яти не відривати від поверхні	Утримання протягом 60 с з перервами (2–3 рази до 10 с)

Крім цього було розроблено комплекси ігрового стретчингу в парах «Згинаємо, але не ламаємо», котрі застосовувалися як підготовчі вправи для навчання та вдосконалення техніки подачі та нападаючого удару, а також для навчання та вдосконалення техніки переміщень.

Кожний комплекс складався з 5 вправ. Після показу та розповіді вправи спортсмени виконували її в парах: приймали В.п., утримували його 5-6 с. Кожна вправа виконувалася 4-6 разів, потім партнери мінялися місцями. Особлива увага приділялася контролю з боку партнера і самоконтролю спортсмена. В цих завданнях визначалися кращі за взаємодією партнери, які

отримували бонус. Пара, яка набирала більшу кількість бонусів, ставала переможцем в цьому завданні.

Крім того, були розроблені комплекси ігрового стретчинга «День – ніч» (три комплекси), що склалися з 4 вправ. Гра проводилася в заключній частині заняття. «День» – всі оживають, рухаються, виконуючи певні завдання, «ніч» – всі замирають, приймаючи задане положення, і не рухаються. Той, хто водить спостерігає за учасниками гри та обирає тих, хто починає рухатися. Той, хто програв становиться ведучим. Цю гру можна також проводити в основній частині заняття в якості активного відпочинку між підходами під час колового тренування. Крім того ці комплекси можна комбінувати, в залежності від завдань заняття.

Результати дослідження. Фахівці вважають, що поєднання динамічних і статичних вправ найбільш відповідає природі опорно-рухового апарату людини та є одним з кращих засобів розвитку гнучкості.

В ході формуючого педагогічного експерименту було виявлено, що використання ігрового стретчингу в навчально-тренувальних заняттях підвищило результативність розвитку гнучкості у спортсменів:

Так, в нахилі вперед результати спортсменів підвищилися до $9,8 \pm 1,2$ см у юнаків та до $11,9 \pm 0,6$ см у дівчат. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження свідчить про статистично достовірні розбіжності між ними ($p \leq 0,05$).

У викрутці рук результати спортсменів підвищилися до $105 \pm 5,3$ см у юнаків та до $116 \pm 5,8$ см у дівчат. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження свідчить про достовірні їх зміни ($p \leq 0,05$).

Опитування студентів з метою виявлення ступеня задоволеності від використання ігрового стретчингу на заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення довело позитивний їх вплив на психоемоційний стан та бажання виконувати такі вправи.

Висновки. Розроблена програма ігрового стретчингу позитивно вплинула на показники гнучкості хребтового стовпа та рухливість в плечових суглобах. Результати дослідження свідчать про те, що результати дівчат в обох тестах вищі, ніж у хлопців. Результати опитування свідчать про позитивний вплив вправ ігрового стретчингу на психоемоційний стан студентів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в застосуванні ігрового стретчингу в підготовці спортсменів з різних видів спорту.

Література:

Платонов, В.Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение*. К. : Олимпийская литература, 2004.

Шестерова, Л.С., Грищенко, Л.К., & Пятницька, Д.В. (2023). Вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : мат-ли XIX Міжнар. наук. конф. (Харків, 03 лютого 2023 р.) Харків : ХДАФК, 128-131

Шестерова, Л.С., Соколюк, О.В., & Аксьонов, В.В. (2022) Організація фізичного виховання студентів під час воєнного стану. *Підвищення якості національної освіти у контексті*

викликів сьогодення : мат-ли регіон. наук.-практ. конф. (м. Харків, 26 травня 2022 року). Харків : ФОП Петров В. В., 319-322.

Шестерова, Л. & Пятницька, Д. (2021) Використання платформ ZOOM та GOOGLE classroom для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 172-177

Відомості про авторів:

Шестерова Людмила Єгорівна –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

E-mail: lydmula121056@gmail.com

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Грищенко Людмила Кузьмівна –

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

<https://orcid.org/0000-0003-4942-6355>

E-mail: mardariy7@gmail.com

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Надійшла до редакції 08.01.2024 р

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Ефективність методики проведення занять оздоровчою аеробікою з жінками 25-35 років

Вейбер О. І., Пасічняк Л. В., Паньків Х. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті обґрунтовано методику планування й організації тренувального навантаження оздоровчих занять аеробікою для жінок 25-35 років. Встановлено взаємозв'язок різних критеріїв оптимізації фізичного навантаження під час занять різними видами оздоровчої аеробіки. Отримані результати розширюють можливість використання засобів оздоровчої аеробіки не тільки на тренувальних заняттях, але й впровадження деяких елементів на секційних і навчальних заняттях з фізичної культури, а також можуть бути використані в практиці роботи різних оздоровчих клубів, які застосовують як один з основних засобів фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, аеробіка, оздоровчий фітнес.

Вступ. Проблеми збереження і зміцнення здоров'я завжди були й залишаються в центрі уваги науки і практики фізичної культури та спорту. В даному аспекті особливу увагу заслуговують заходи, що спрямовані на збереження та покращення здоров'я жінок репродуктивного віку, бо це, певною мірою, визначає фізичний стан майбутніх поколінь в нашій країні.

За даними фізіологів і фахівців спортивної медицини, інтегральним показником, що відображає стан основних фізіологічних систем людини та здатен слугувати кількісним критерієм рівня здоров'я й індикатором ступеня старіння, є величина максимального поглинання кисню і рівень фізичної працездатності (Апанасенко, et al., 2000; Сущенко, 1998). Найбільші середні величини МПК досягаються до 20-25 років, потім, починаючи з 30-35 років, функціональні можливості організму знижуються (Апанасенко, et al., 2000; Дутчак, 2015; Ерл Роджер, & Бехл Томас, 2011; Сущенко, 1998). Кількість жінок, які займаються фізичними вправами хоча б 30 хв на тиждень, різко зменшується. Саме тому віковий період жінок 25-35 років для теорії та методики фізичного виховання й оздоровчої фізичної культури – важливий, тому що є певним переломним не тільки у віковому та репродуктивному аспектах.

Вивченням питання проведення занять з аеробіки займалися такі автори як Ю. Беляк, О. Мороз, С. Синиця та ін. (Беляк, 2005; Мороз, & Чернокоза, 2004; Синиця, & Шестерова, 2010). Ефективні заняття оздоровчою фізичною культурою, в тому числі й аеробікою, дозволяють не тільки поліпшити чи зберегти тривалий час функціональні можливості жінок на високому рівні, а

також створюють надійні передумови для формування у жінок стійких мотивів й потреби у руховій активності впродовж наступних років життя.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику організації тренувального навантаження оздоровчих занять аеробікою для жінок 25-35 років.

Методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався метою дослідження. були використані аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, антропометричні, фізіологічні та методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилося у місті Івано-Франківськ на базі спортивного клубу «Animal Gym». З метою розробки і наукового обґрунтування методики проведення занять оздоровчою аеробікою з жінками нами було проведено педагогічний експеримент, в якому брали участь 20 жінок 25-35 років міста Івано-Франківська, які відвідували оздоровчі заняття з аеробіки. Оскільки, за результатами опитування, більшість жінок надали перевагу класичній, степ- та тай-бо аеробіці і науково обґрунтована оздоровча спрямованість й всебічний вплив даних занять на організм молодих жінок, саме тому, ми включили в комплексну методику занять саме ці види аеробіки.

Результати дослідження. Перед початком педагогічного експерименту у дослідній групі жінок, які займалися оздоровчою аеробікою, було проведено комплексне дослідження, яке включало визначення показників фізичного розвитку (довжина та маса тіла) та функціональних можливостей організму (ЧСС та АТ у спокої, PWC170, МПК).

Дослідження морфологічних показників жінок 25-35 років передбачало оцінку показників довжини і маси тіла, а також показників, що характеризують кістковий, м'язовий і жирові компоненти тілобудови. Результати антропометричних вимірювань представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Соматичні показники жінок 25-35 років, n=20

Показник	\bar{x}	m
Маса тіла, кг	68,4	5,24
Довжина тіла, см	166,2	4,15
ІМТ, $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$	24,8	2,37
ЖК, кг	20,6	3,54
ЖК, %	30,1	2,28
МК, кг	35,4	3,62
МК, %	51,7	5,43

Середній показник зросту дослідженої групи жінок склав $166,2\pm 4,15$ см. Дослідження показників маси тіла жінок виявили, їх значну варіативність. Індивідуальні значення цього показника коливалися в межах 51-76 кг, середньогрупове значення склало $68,4\pm 5,24$ кг. Для оцінки показника маси тіла важливим показником є індекс маси тіла – ІМТ, в якому вплив довжини тіла на загальну масу тіла нівелюється. Його середньогрупове значення у досліджуваній групі жінок дорівнює $24,8\pm 2,37$ $\text{кг}/\text{м}^2$, індивідуальні величини ІМТ коливаються

в діапазоні від 20,2 до 28,5 кг/м². Оцінка індивідуальних показників ІМТ вказує на те, що в 55 % осіб він відповідає нормальному рівню, в 15 % осіб – оцінюється як дефіцит маси тіла, в 30 % – відповідає підвищеному рівню. У досліджуваній групі жінок виявлено 20% осіб, які свідчать про наявність у них надмірної маси тіла. Велике значення при оцінці морфологічного статусу жінок має співвідношення компонентів маси тіла. Цей факт свідчить про відповідність тілобудови більшості жінок досліджуваної групи визнаним стандартам гармонійного фізичного розвитку.

Використовуючи ваги-монітор складу тіла OMRON BF511, нами було виявлено, що співвідношення жирового (ЖК) і м'язового (МК) компоненту загалом відповідають нормі для жінок 25-35 річного віку. Так, величина ЖК в середньому дорівнює 30,1 %. Абсолютне значення вмісту ЖК відповідає 20,6±3,54 кг. Серед індивідуальних оцінок вмісту ЖК у жінок виявлено 55% таких, що відповідають нормальному рівню, 15 % – свідчать про дефіцит ЖК, 20 % – значень оцінюються як підвищений рівень, 10 % – відповідають початковому рівню ожиріння. У більшості випадків це обумовлюється недостатнім розвитком м'язової тканини. Середній показник рівня розвитку МК у групі склав 51,7 %, його абсолютне значення дорівнює 35,4±3,62 кг.

Для визначення функціонального стану жінок 25-35 років було проведено аналіз ряду показників, які характеризують реакцію та пристосування ССС до фізичних навантажень. Значення цих показників представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники функціонального стану жінок 25-35 років, n=20

Показники	$\bar{x} \pm m$
ЧСС в спокої, уд/хв	80,4 ±5,5
Систолічний артервальний тиск, мм.рт.ст.	121,4 ±8,2
Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	88,6±8,1
PWC 170, кгм/хв	646,8±54,3
PWC 170, кгм/хв/кг	8,5±1,2
МПК, мл/хв	2373,6±185,1
МПК, мл/хв/кг	30,3±2,2

Показник ЧСС у стані спокою в середньому по досліджуваній групі жінок склав 80,4±5,5 уд/хв, що наближено до верхньої межі норми. Слід зауважити, що індивідуальні показники коливались у різних оцінних діапазонах. Нормальне значення ЧСС 60-90 уд/хв було виявлено у 70 % досліджуваних жінок, а наднормове збільшення ЧСС у стані спокою виявлено у 30 % осіб, що свідчить про їх схильність до тахікардії і оцінюється як напруження роботи ССС. АТ у стані спокою коливався в межах від 86-140 мм рт. ст. для систолічного та від 68-89 мм.рт.ст, для діастолічного тиску, що відповідає межам нормальних величин, при цьому середні значення для досліджуваної групи дорівнювали САТ – 121,4 ±8,2 мм.рт.ст, ДАТ – 88,6±8,1 мм.рт.ст., що збігається зі значеннями цього показника для здорових людей. Нормальний тонус судин був притаманний 60 %

досліджуваних жінок, з ознаками гіпертонії виявлено 25 % осіб, а з гіпотонічними ознаками – 15 % осіб.

Для оцінки фізичної працездатності (PWC170), що характеризує здатність людини до прояву максимального фізичного зусилля і тісно пов'язана з аеробними можливостями організму людини, нами використовувався степ-тест PWC170. Середній показник фізичної працездатності у досліджуваній групі жінок становив $646,8 \pm 54,3$ кгм/хв, що відповідало середньому рівню. При цьому, мінімальне значення становило 455 кгм/хв і оцінювалось як низький рівень фізичної працездатності. Максимальне значення дорівнювало 1280 кгм/хв, що відповідає високому рівню. Низький рівень був характерний для 30 % жінок, нижче середнього – для 20 % досліджуваних, середній – для 35 % осіб, вище середнього для 10 % осіб, високий – для 5 % жінок.

Визначення аеробної продуктивності організму жінок дає можливість проаналізувати і реакцію їх ССС на фізичні навантаження, для якої також були притаманні варіації. Під час виконання навантажень степ-тесту, на першій сходинці діапазон ЧСС відповідав 94-165 уд/хв, на другій сходинці – 125-182 уд/хв. Зауважимо, що досягнення субмаксимальних величин ЧСС відбулось у 55 % жінок, що може свідчити про напружену діяльність їх ССС під час фізичних навантажень, у 30 % осіб відзначено напруження діяльності серцево-судинної системи у стані спокою, що виявлялося наявністю ознак тахікардії.

Велика варіативність фізичної працездатності виявила і відповідні розбіжності в індивідуальних значеннях МПК, так його величина коливались у діапазоні 28,2-34,6 мл/хв/кг. Середній, показник МПК у досліджуваній групі жінок склав $30,3 \pm 2,2$ мл/хв/кг. Оцінка індивідуальних значень МПК виявила 40 % жінок із середнім його рівнем, вище середнього – 30 % осіб, з високим рівнем – 5 % жінок. Осіб із низьким і нижче середнього рівнем МПК виявлено 25 % (10 % і 15 % відповідно).

Вважаємо, що тренувальна програма з аеробіки повинна передбачати оцінку фізичного стану тих, хто займається. До того ж тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки часу, тому що це сприяє підтримці інтересу учасників занять до програми.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури й практичного досвіду дозволив визначити основні фактори, що сприяють ефективній реалізації оздоровчих програм з аеробіки в сучасних умовах. Складаючи програму занять, слід виходити з конкретних потреб і цілей учасників занять: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання та ін. Тренувальні програми повинні регулярно поновлюватися, слід підтримувати здорову конкуренцію, запобігаючи проявів змагальності й пов'язаних з цим великих і значних навантажень.

Найбільший оздоровчий ефект спостерігається від трьох разових занять на тиждень (понеділок-середа-п'ятниця або вівторок-четвер-субота). В одному тренувальному мезоциклі повинно бути не менше трьох подвоєних мікроциклів, впродовж яких виконуються одні і ті ж комплекси вправ різних видів оздоровчої аеробіки з постійним музичним супроводом. Тобто поступове збільшення

тренувального навантаження в мезоциклах досягається за рахунок послідовного включення більш «навантажувальних» видів аеробіки. При організації та плануванні річного циклу оздоровчих занять з аеробіки в залежності від її різновидів, слід включати в нього не менше як 4 мезоцикли, в яких комплекси фізичних вправ виконуються з темпом музичного супроводу, що поступово підвищується з ускладненням рухових завдань.

Література:

- Апанасенко, Г. Л., Волгіна, Л. Н., & Бушуєв, Ю. В. (2000). *Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків* : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика. Київ.
- Беляк, Ю. І. (2005). *Технологія проведення занять з аеробіки* : метод. посіб. Івано-Франківськ : Імста.
- Дутчак, М. (2015). Парадигма оздоровчої рухової активності : теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 44-52.
- Єрл Роджер, В., & Бехл Томас, Р. (2011). *Основи персональних тренувань. Книга для фітнес-тренера*. К. : Олімпійська література.
- Мороз, О. О., & Чернокоза, Л. В. (2004). *Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки*. Чернівці: Рута.
- Синиця, С. В., & Шестерова, Л. Є. (2010). *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення* : навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ.
- Сущенко, Л. П. (1998). *Сучасні оздоровчі системи та програми* : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів, учителів фіз. виховання та валеології. Запоріжжя : ЗДУ.

Відомості про автора:

Вейбер Олеся Іванівна –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму

E-mail olesavejbir@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Пасічняк Любомир Васильович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0000-0001-7296-8510>

E-mail: fizkol@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Паньків Христина Василівна –

магістр зі спеціальності «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фітнес та рекреація»), викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0009-0008-4767-5757>

E-mail: kvp200797@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Теоретико-методичні аспекти розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку

Гуцуляк Н. В., Дмитрів Р. В., Соверда І. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано і досліджено особливості розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що на розвиток координаційних здібностей дітей учнів початкових класів впливає низка чинників, а саме: рівень розвитку інших фізичних якостей, складність рухового завдання, специфіка діяльності аналізаторів (особливо рухового), загальний рівень фізичної підготовленості і вік, прояви волі, а саме – сміливість і рішучість, як особистісні характеристики. Перелічені чинники необхідно аналізувати і на їх основі моделювати систему фізкультурної освіти дітей молодшого шкільного віку для максимально ефективного розвитку координаційних здібностей.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні здібності, молодший шкільний вік.

Вступ. У змісті фізичного виховання в дошкільній і початковій освіті розвиток рухових навичок, уміння керувати власним тілом і рухами є одним із пріоритетних напрямів. Саме здатність координувати рухи допомагає дитині узгоджувати й упорядковувати свою фізичну активність відповідно до поставлених завдань, успішно засвоювати різноманітні фізичні вправи і тим самим збагачувати руховий досвід для подальшого удосконалення.

У процесі розвитку координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку використовуються різні види вправ. Основні вимоги до таких вправ встановлено у навчально-методичній літературі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і дослідити особливості розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку має спиратися на загальні закономірності фізичного розвитку у цьому віковому періоді, враховувати взаємозв'язок усіх фізичних якостей дітей. На думку науковців, «розвиток рухових якостей школярів вимагає особливої уваги; аналіз фізіологічних особливостей дитячого організму, моторного та психічного стану зумовлює потребу в забезпеченні контролю за станом здоров'я, розвитком рухових якостей та у використанні різноманітних засобів для їх рухової підготовки» (Носко, et al., 2020).

Класифікація і сутність координаційних якостей докладно представлена в дослідженнях науковців, які пропонують визначати загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності:

– загальні координаційні здібності (результат розвитку спеціальних і специфічних координаційних здібностей) – це потенційні й реалізовані можливості індивіда, які визначають її готовність до оптимального керування та регуляції схожими за походженням і змістом руховими діями

– спеціальні координаційні здібності – це можливості людини, які представляють її готовність до оптимального керування й регуляції подібними за походженням і змістом руховими діями. Відносяться до цілісних цілеспрямованих гомогенних груп рухових дій, впорядкованих за зростаючою складністю;

– специфічні координаційні якості – це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального керування й регулювання окремими специфічними завданнями на координацію, горизонтальна систематизація (як результат нерівномірного розвитку окремих рівнів побудови рухів і психофізіологічних функцій, які забезпечують процес координації рухів).

До них відносяться здібності до точності диференціювання просторових, силових і часових параметрів рухів; здатності до рівноваги, ритму, швидкому реагуванню, орієнтуванню у просторі, здібності до швидкості перебудови рухової діяльності та зв'язку (Ніколаєв, 2011; Онопрієнко, 2008).

Як зазначають науковці, індивідуалізація на уроках фізичної культури передбачає «використання різноманітних нетрадиційних засобів та методів фізичного виховання для кожної дитини, урахуваючи передусім її психофізіологічний стан, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості». Дітям молодшого шкільного віку необхідно пропонувати саме такі вправи, що розвивають координацію рухів, м'язову чутливість (розрізнення темпу і амплітуди рухів, ступеня напруження і розслаблення, відчуття часу і простору) (Носко, et al., 2020; Белікова, et al., 2015).

О. Онопрієнко та інші дослідники зазначають, вимогами до рухових дій під час розвитку координаційних якостей дітей є такі: передбачають подолання координаційних труднощів; вимагають, щоб рухові дії були правильними, швидкими, раціональними; є новими і незвичайними для молодших дошкільників; є традиційними, але виконуються в нових умовах, або передбачають зміну рухів і рухових дій (Онопрієнко, 2008).

У науковій літературі також запропоновано низку методичних прийомів, спрямованих саме на розвиток координації та удосконалення спритності дітей молодшого шкільного віку, а саме: виконання вправ з різних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями; виконання вправ в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправ; виконання додаткових рухів; щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими (Боляк, et al., 2021). З дітьми молодшого шкільного віку під час виконання рухових дій та різних вправ, фахівці (Альошина, & Бичук, 2015; Нестерчук, et al., 2022; Скалій, 2006) рекомендують використовувати ігрову діяльність і музичний супровід.

- проходження чи пробігання певної відстані із заплющеними очима;

- пробігання чи пропливання (за наявності басейну) різних дистанцій за встановленим часом;
- у баскетболі – кидки м'яча у кошик із заплющеними очима, у волейболі – перебивання м'яча через сітку; у футболі чи флорболі – удари по порожніх воротах із заплющеними очима тощо;
- виконання різних вправ із обмеженим або повним виключенням зору чи слуху або наприклад, при штучно створеному шумі;
- виконання вправ силового характеру з варіативними обтяженнями і т. п.
- різні стрибки (у т. ч. з поворотами).

Отже, на розвиток координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку впливає низка чинників, які необхідно враховувати в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вважаємо, що ефективними будуть різні вправи для досягнення установлених параметрів рухової діяльності:

Висновки. Дослідники проблеми фізичного розвитку і виховання дітей молодшого шкільного віку докладно аналізують проблему розвитку координаційних здібностей і зазначають, що їх розвиток залежить від генотипу особистості, а також змінюється залежно від навчально-виховних чинників і раціональної організації фізичного виховання дітей в умовах школи і сім'ї загалом.

Основними засобами розвитку координаційних здібностей, вважаємо є фізичні вправи, ігри з м'ячем. Вони повинні бути різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату, виконуватися в ускладнених умовах. Визначаючи зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності, плануючи уроки фізкультури, добираючи конкретні вправи, педагоги повинні оптимально моделювати освітній процес для розвитку координації молодших школярів і загалом фізичних якостей.

Література:

- Альошина, А., & Бичук, О. (2015). Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному*, 3(31), 88–91.
- Нестерчук, Н. Є, Сидорук, І. О, Зарічнюк, І. Р, & Чоповський, Д. П (2022). Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*, (13), 121–125. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.16>.
- Ніколаєв, Ю. (2011). Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(16), 43–47.
- Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. & Боляк Н. Л. (2021). *Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти* : навч.-метод. посіб. К. : Видавничий дім «Освіта» с.
- Носко, М. О, Носко, Ю. М, Лазаренко, М. Г, Могильний, Ф. В, Жула, В. П, & Філоненко, О. А. (2020). *Руховий розвиток школярів різних вікових груп*. Чернівці.
- Онопрієнко, О. В. (2008). *Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів*. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ ім. Богдана Хмельницького.
- Белікова, Н. О., Войнаровська, Н. С., Войтович, І. М., Гац, Г. О., Захожий, В. В., Козіброцький, С. П., ... & Цьось, А. В. (2015). Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Луцьк : Вежа-Друк

Скалій, Т. В. (2006). Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*, 6, 22–26.

Відомості про авторів:

Гуцуляк Наталія Вадимівна –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму

E-mail: nausnataly@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Дмитрів Роман Васильович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

<https://orcid.org/0000-0002-2759-9362>

E-mail: dmyt_ro_va@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Соверда Ірина Юрївна –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

<https://orcid.org/0009-0004-7799-4397>

E-mail: iysoverda@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 11.01.2024 р.

Створення активного і сприятливого середовища через запровадження фітнес-перерв

Матвієнко І. С., Хороб А. Р., Паньків Х. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті визначено засоби, які використовують школярі в якості ігор під час рухливих перерв. Виділені локації, де найкраще, з позиції шкільних вчителів проводити активні перерви для учнів. Описані причини, які перешкоджають та обмежують у руховій активності учнів під час перебування у шкільному просторі. Для підвищення фізичної активності дітей та підлітків в умовах школи, потрібно враховувати побажання самих учнів щодо місць, яким вони віддають перевагу та створити безпечний та сприятливий простір для активних перерв.

Ключові слова: рухова активність, школа, фітнес-перерви, фітнес.

Вступ. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, щодня, діти та підлітки повинні отримувати принаймні 60 хв. фізичної активності, від помірної до високої (MVPA). Однак, лише 19% дітей і підлітків (15% дівчат і 24% хлопчиків) досягають рекомендованого рівня фізичної активності, а 22,9% учнів початкової школи мають ожиріння або надмірну вагу (<http://www.who.int>).

Проблему недостатньої рухової активності зауважують фахівці у всьому світі (OECD, 2019). Оскільки рівень сидячого часу серед дітей молодшого шкільного віку та пов'язані з цим проблеми зі здоров'ям зростають, стратегії підвищення фізичної активності дітей потребують термінової уваги (<https://www.heart.org/>).

Більше шостої частини навчального дня діти проводять на обідній перерві та на коротких перервах. Шкільний обідній час забезпечує найбільш тривалий період для дітей, щоб бути активними протягом навчального дня, і, отже, надає найкращу можливість спостерігати та вимірювати рівень активності на ігровому майданчику (Rauner, et al., 2015).

Хоча шкільні території вже давно визнано ефективним середовищем для рухової активності дітей, дизайн сучасних шкільних територій не завжди відповідає уподобанням дітей щодо рухливих ігор та активності.

1. Проблематика застосування та впровадження рухливих, фітнес-перерв у щоденний побут школярів висвітлено у наукових працях фахівців О. Ващенко, Н. Москаленко, В. Приходька, О. Томенко та інших (Ващенко, 2016; Круцевич, & Соловей, 2015; Кузь, 2003; Москаленко, & Решетилова, 2018; <http://klasnaocinka.com.ua>; Томенко, 2013).

Мета дослідження – дослідити шляхи збільшення рухової активності дітей та підлітків в умовах шкільних перерв.

Матеріал та методи дослідження. В дослідженні взяли участь учні 4-9 класів та їх батьки; педагогічний колектив Початкової школи № 26 та Ліцею імені Романа Шухевича Івано-Франківської міської ради. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування.

Результати дослідження. Як виявили дані науково-методичної літератури та результати опитування вчителів, уроки фізкультури не забезпечують сповна необхідну дозу руху, фізичної активності школярам, то ж, важливо, виконувати вправи у вільний час за межами школи та протягом шкільних перерв.

Учні знаходяться в приміщенні школи впродовж п'яти днів протягом 6-7 годин, а то й більше, враховуючи групи продовженого дня.

Щоб збільшити фізичну активність дітей у школах, потрібно більш глибоке розуміння мотивації дітей до прояву активності у школі.

Дані педагогічного спостереження виявили, що під час шкільних перерв, учні молодших класів здебільшого використовують ігри, що включають ходьбу, стрибки, лазіння, хованки, біг та лови (квач). Гойдалки та сюжетні ігри також популярні серед дітей шкільного віку (рис. 1).

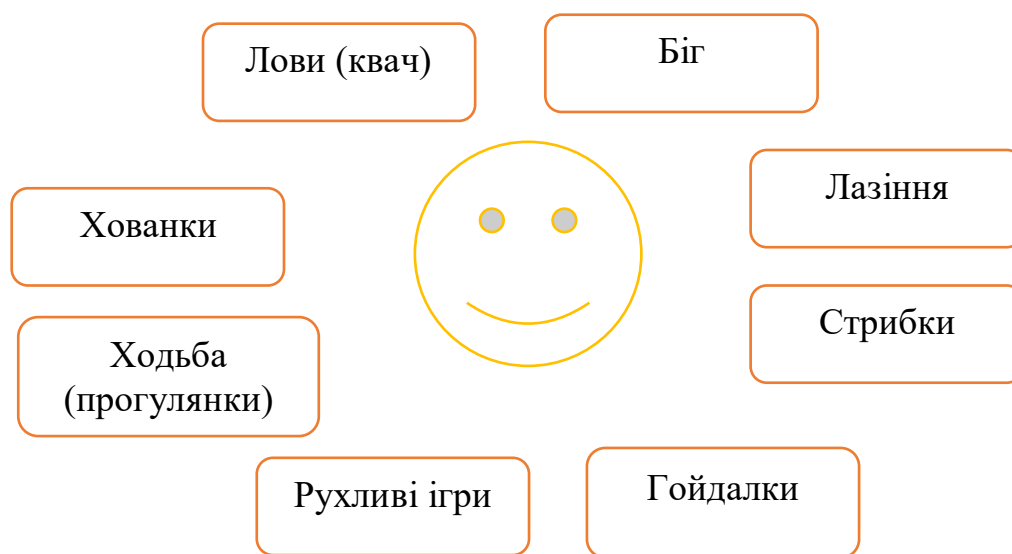


Рис. 1. Засоби, які використовують школярі в якості ігор під час рухливих перерв, за даними опитування.

Окрім того, ми визначили, локації, де люблять бавитись, проводити час молодші школярі під час перерв в умовах школи, це:

- Громадський простір школи, призначений для рухової активності.
- Спортивні зали.
- Спортивні майданчики.
- Шкільні коридори.

- Шкільна територія біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки біля школи).

Окрім того, ми визначили, локації, де люблять бавитись, проводити час молодші школярі під час перерв в умовах школи, це:

- Громадський простір школи, призначений для рухової активності.
- Спортивні зали.
- Спортивні майданчики.
- Шкільні коридори.
- Шкільна територія біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки біля школи).

Для спонтанної рухової активності дітей, важливо також мати випадкові простори для власних ігор та активності під час перебування у школі.

Так, 29 % респондентів-експертів (вчителі фізичної культури) найпридатнішим місцем для рухової активності учнів визначили рекреаційну зону біля школи (зелені насадження, галявина), спортивні майданчики (22 %) та шкільне подвір'я (16 %). Натомість, інші вчителі шкіл визначили три локації, які б рекомендували учням для рухової активності: спортивна зала (19 %), коридор школи (17 %) та шкільне подвір'я (17 %), (рис. 2).

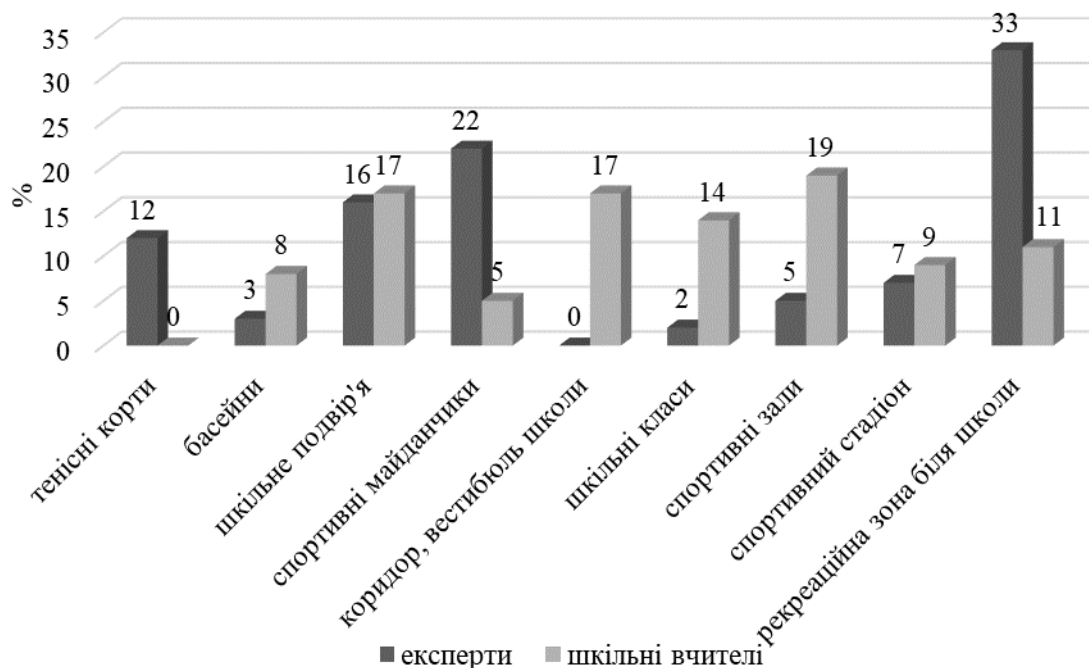


Рис. 2. Відповідь респондентів на питання анкети: «Де найкраще проводити активні перерви для школярів?»

Якщо порівнювати відповіді експертів (вчителів фізкультури) та загальну кількість вчителів-предметників, які брали участь в опитуванні, в умовах школи, доступні та рекомендовані не усі місця для занять фізичними вправами.

Окрім призначених, запрограмованих шкільних просторів для рухової активності, повинні бути місця, де діти можуть проводити час, будучи активними. Разом з тим, слід виділити причини, які перешкоджають та

обмежують у руховій активності під час перебування учнів у шкільному просторі:

1. Надто обмежений час між уроками.
2. Непристосованість, відсутність безпеки шкільних територій до проведення спонтанної рухової активності.
3. Заборона учнями вільного пересування шкільною територією за межами класу.
4. Відсутність підтримки сприяння руховій активності учнів з боку адміністрації школи.

Для збільшення активності учнів під час перерв, варто дотримуватись таких підходів:

- Легкий доступ до вільного обладнання (наприклад, м'ячів) для дитячих ігор.
- Високий рівень контролю вчителів.
- Стратегії вирішення гендерних відмінностей у залученні та інтересі до активної гри.
- Різні ігрові поверхні з розміткою на майданчику, наприклад, розмітка воріт та ігрового поля.
- Стаціонарне ігрове обладнання та маркування (зокрема кольорове) сприймаються дітьми як зони, що запрошують до активної гри.

Висновки. Таким чином, як показали результати дослідження, уроки фізичної культури не забезпечують сповна необхідну дозу руху, фізичної активності школярам, то ж, важливо, виконувати вправи у вільний час за межами школи та протягом шкільних перерв. Учні знаходяться в приміщенні школи впродовж п'яти днів протягом 6-7 годин, а то й більше, враховуючи групи продовженого дня. Учні полюбляють місця, де можна бавитись, проводити час з однокласниками під час перерв в умовах школи і обирають для цього: шкільну територію біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки), громадський простір школи, призначений для рухової активності, спортивні зали та спортивні майданчики, шкільні коридори. Школярам для власних ігор та спонтанної рухової активності, важливо мати випадкові простори під час перебування у школі.

Література:

- Ващенко, О. (2016). Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, (8), 1-6.
- Круцевич, Т., & Соловей, Д. (2015). Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12), 75–78.
- Кузь, В. Г. (2003). *Українські народні дитячі ігри*: посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. Київ: Науковий світ.
- Москаленко, Н., & Решетилова, В. (2018). Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 203-8. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_36.
- Офіційний сайт ВООЗ [Електронний ресурс]. URL: <http://www.who.int>
- Офіційний сайт АНА [Електронний ресурс]. URL: <https://www.heart.org/>

- Приходько, В.М. Роль фізкультхвилинок на уроці в початковій школі Освітній портал “Класна оцінка”. URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/rolfizkultkhvilinok-na-urotsi-v-rochatkovii-shkol.html>.
- Томенко, О.А. (2013). Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 9–23.
- Rauner, A., Jekauc, D., Mess, F., & Schmidt, S. Woll (2015). Tracking physical activity in different settings from late childhood to early adulthood in Germany: the MoMo longitudinal study. *BMC Public Health*, 15 (1), 1–11. doi: 10.1186/s12889-015-1731-4.

Відомості про авторів:

Матвієнко Ірина Сергіївна –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров’я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0000-0002-0606-0544>

E-mail: irina.matvienko8@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Хороб Анна Русланівна –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров’я фізичного виховання та туризму

E-mail: annakhorob9@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Паньків Христина Василівна –

магістр зі спеціальності «Фізична культура і спорт», викладач кафедри здоров’я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0009-0008-4767-5757>

E-mail: kvp200797@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 14.01.2024 р.

Використання сенсорних технологій з метою спостереження за фізичними показниками лижників-гонщиків

Носік Є. Р., Кравченко О. С.

*Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця*

Анотація. Визначили важливість та доречність використання технології ближньої інфрачервоної спектроскопії (далі – NIRS). Дослідження показало, що застосування технології NIRS для аналізу метаболічних процесів дозволяє отримати детальні дані про реакцію різних м'язових груп на фізичне навантаження. Отримана інформація може бути використана для розробки індивідуальних тренувальних програм, спрямованих на максимізацію потенціалу атлетів у лижних гонках.

Ключові слова: сенсорні технології; інфрачервона спектроскопія; фізичний стан; лижники-гонщики; м'язові групи; метаболічні процеси; датчики; компактні та бездротові пристрої.

Вступ. Зростання важливості технологій у всіх сферах сучасного життя є прогресуючою тенденцією, що визначає різноманітні аспекти сучасної соціально-економічної та культурної дійсності. Сьогодні технології широко застосовуються у всіх фізично-активних сферах, зокрема це стосується лижного спорту. Останнім часом дуже зросла тенденція використання спеціальних кардіопристроїв, що дозволяють спортсменам та їх тренерам ефективно відстежувати функціональний стан атлета. Дані пристрої надають змогу отримувати чіткі дані про показники пульсу, кисневого рівня та інших, що є важливими для контролю над фізичним станом атлетів та аналізу фізичної підготовки (простота й доступність технічних засобів реалізації діагностики) (Микитюк, et al., 2021).

Мета дослідження – вивчити аспекти використання сенсорних технологій з метою спостереження за фізичними показниками лижників-гонщиків

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток новітніх сенсорних технологій у напрямку створення компактних та бездротових пристроїв для NIRS може виявитися перспективним рішенням для використання під час тренувань та реальних гонок. Вимірювання оксигенації м'язів за допомогою NIRS найбільш точно відображення поглинання кисню та надає змогу тренерам та атлетам швидко реагувати на зміни інтенсивності фізичного навантаження, порівняно з вимірюванням частоти серцевих

скорочень. Так як виявлення оксигенації та деоксигенації м'язів можна використовувати для визначення та окреслення метаболічних порогів інтенсивності під час звичайних лабораторних процедур, таких як етапні тести, NIRS може слугувати ефективним інструментом для моніторингу індивідуальних зон інтенсивності під час активних тренувань і змагань (Охрімчук, 2023).

Сьогодні NIRS може стати важливим інструментом для отримання детальної інформації при порівнянні інтенсивності роботи та метаболічних потреб між різними групами м'язів. Про це свідчить, що за допомогою ближньої інфрачервоної спектроскопії можна ретельно вивчити, які саме відмінності мають м'язові групи та як вони реагують на всі ступені фізичного навантаження. Завдяки цій технології можна визначити, які м'язи вимагають більше кисню та енергії під час виконання конкретних функцій, або в умовах певного виду активності. Використання даної технології може бути корисним при розробці тренерами індивідуальних програм фізичної нагрузки для атлетів, спрямованих на покращення ефективності роботи конкретних м'язових груп або оптимізацію метаболічних процесів відповідно до конкретних потреб спортсменів. Такий підхід дозволяє персоналізувати тренувальні програми та максимально ефективно використовувати ресурси для досягнення специфічних спортивних цілей.

Моху Monitor – невеликий датчик, який використовує інфрачервоне світло для постійного моніторингу рівнів насичення киснем (SmO_2) у м'язах спортсменів та постійне випромінювання світла з хвильовою довжиною 680, 720, 760 і 800 нм, при цьому середні значення по довжинах хвиль оновлюються кожні 0,5 секунди (2 Гц). Відстань між випромінювачем та двома детекторами становить 12,5 і 25 мм. Таким чином, розсіювання та поглиблення світла основані на комбінованому розрахунку взаємодії зі шкірою, жировою та м'язовою тканиною. Вихідні дані записуються внутрішньою пам'яттю кожного пристрою та передаються за допомогою технології бездротового зв'язку для подальшого аналізу професіоналів (Олех, 2022).

Вивчення оксигенації м'язів представляє значний інтерес для розгляду механізмів втоми під час лижних перегонів на більш докладному рівні, ніж це можливо за допомогою даних щодо серцевого ритму (HR) або глобальної навігаційної супутникової системи (GNSS). Використання датчиків NIRS для різних груп м'язів може служити інструментом для вивчення сильних та слабких сторін, а також потенціалу лижників-гонщиків, надаючи інформацію для розробки індивідуальних тренувальних програм. Таким чином, технологія NIRS може стати ефективним методом контролю за інтенсивністю тренувань (Мицкан, et al., 2017).

Пропонуємо розглянути аспекти та тенденції розвитку новітніх сенсорних технологій у напрямку створення компактних та бездротових пристроїв, компактних та бездротових пристроїв для ближньої інфрачервоної спектроскопії (табл. 1).

**Розвиток технологій ближньої інфрачервоної спектроскопії (NIRS) у
спортивній підготовці**

Аспект	Тенденція розвитку
Мікроскопічний аналіз м'язів	Зростання зацікавленості у вивченні метаболічних процесів на більш детальному рівні для оптимізації тренувальних програм.
Підвищення продуктивності	Збільшення можливостей вимірювання оксигенації м'язів дозволяє точніше налаштовувати тренувальні режими та максимізувати ефективність.
Бездротові пристрої	Загальна тенденція до розвитку бездротових технологій для полегшення використання та забезпечення зручності під час тренувань і змагань.
Зменшення розмірів пристроїв	Зацікавленість у виготовленні більш компактних пристроїв для зручності використання та носіння під час фізичної активності.
Індивідуалізація тренувальних програм	Розвиток технологій NIRS сприяє можливості створювати індивідуальні тренувальні програми, що враховують унікальні потреби та характеристики кожного атлета.
Розширення досліджень у галузі спорту	Збільшення можливостей для науковців та тренерів у вивченні метаболічних відповідей організму під час фізичних зусиль в різних видах спорту.

Дана таблиця ілюструє важливі аспекти та тенденції розвитку сучасних сенсорних технологій, спрямованих на створення компактних та бездротових пристроїв для ближньої інфрачервоної спектроскопії у контексті спортивної підготовки. Вона визначає ключові фактори важливості та подальші тенденції в цьому напрямку, зокрема мікроскопічний аналіз м'язів, підвищення продуктивності, бездротові технології, зменшення розмірів пристроїв, індивідуалізацію тренувальних програм та розширення досліджень у галузі спорту (Дорожинський, et al., 2016).

Висновки. За результатами даного дослідження ми можемо зробити висновки, що застосування технології NIRS для аналізу метаболічних процесів дозволяє отримати детальні дані про реакцію різних м'язових груп на фізичне навантаження. Отримана інформація може бути використана для розробки індивідуальних тренувальних програм, спрямованих на максимізацію потенціалу атлетів у лижних гонках. Врахування оксигенації м'язів може стати ключовим елементом в оптимізації стратегій тренувань та досягненні високих результатів у цьому виді спорту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження в даному напрямку можуть включати більш глибокий аналіз впливу оксигенації м'язів на продуктивність та втому під час лижних перегонів. Розгляд можливості використання технології NIRS для здобуття детальної інформації про різні м'язові групи та їхню взаємодію під час фізичного навантаження може допомогти визначити оптимальні стратегії тренувань та вдосконалити індивідуальні програми підготовки для лижників-гонщиків.

Література

- Дорожинський, Г.В., Маслов, В.П., & Ушенін, Ю.В. (2016). *Сенсорні прилади на основі поверхневого плазмонного резонансу*. Монографія. Київ: НТУУ «КПІ».
- Микитюк, З., Барило Г., Блавт, О., Кремер, І., & Кочурак, Ю. (2021). Функціональна діагностика стану серцево-судинної ситеми в контексті сучасних інформаційних систем. *Information and communication technologies, electronic engineering*, Т. 1, 1, 120–127.
- Мицкан, Б.М., Попель, С.Л., & Випасняк, І.П. (2017). Морфофункціональні зміни в киснево-транспортній системі студентів при тестуванні кардіореспіраторної витривалості. *Health, sport, rehabilitation*, Т. 3, 4, 41–47.
- Олех, В. (2022). Сенсорні технології в спортивній підготовці лижників-гонщиків. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції : Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 114.
- Охрімчук, О. Б. (2023). Оптоелектронні сенсори. *Перспективні технології та прилади*, 22, 107–113.

Відомості про авторів:

Носік Єлизавета Романівна –

здобувачка вищої освіти 2 курсу факультету менеджменту та маркетингу;

E-mail: elizawetanosik@gmail.com

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Кравченко Олена Станіславівна –

старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: olena.kravchenko@hneu.net

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Аналіз якостей та рис характеру притаманних лідерів

Останкова О. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті аналізуються риси характеру, якості особистості притаманні лідеру. Бути лідером – значить мати терпінням, додати дисципліни, бути проактивним, брати на себе відповідальність, слухати і приймати критику, не боятися нового, думати про інших, будучи цілеспрямованою, не забувати допомагати й іншим щодня знаходити рішення проблем, виконувати всі свої обіцянки, показувати приклад у всьому, бути по-справжньому зацікавленим в своїх послідовників.

Ключові слова: лідер; якості; риси характеру; якості особистості; стосунки лідера.

Вступ. Не кожній людині дано бути лідером в самому кращому сенсі цього слова. Багато хто впевнені, що бути попереду всіх – це дуже престижно, але насправді погано усвідомлюють, яким же повинен бути справжній лідер, якими якостями він повинен володіти, щоб люди прагнули за ним йти і хотіли б на нього рівнятися.

З роками, у міру еволюції людей, змінювався і тип суспільства, в якому ми живемо. Спочатку людина була самотньою істотою. Потім з'явилося життя невеликими групами, перша ознака чогось на зразок спільноти. У міру того як громади зростали, виникла потреба в тому, щоб хтось був відповідальним, підтримував мир, ухвалював рішення та забезпечував задоволення потреб кожного. І таким чином виникло те, що ми зараз називаємо «лідером».

Існує багато досліджень про те, що якості лідера не завжди мають бути вродженими. Людина може навчитися розвинути лідерські якості через спостереження та експерименти. Тож дійсно людина народжується з лідерськими задатками, а розвинути такі вміння та навички може будь-яка людина, але це питання, яке залишається відкритим для обговорення (<https://ahaslides.com>).

Мета дослідження: проаналізувати риси характеру, якості особистості притаманні лідеру.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Потрібно розуміти, що лідерами не стають відразу. Навіть народжені з лідерськими задатками повинні працювати над собою, щоб підвищити свої шанси досягти високих результатів в якості людини, яка веде за собою команду. Професіонали в громадських організаціях працюють у складних обставинах, часто у атмосфері викликів.

Світ щодня змінюється, приходять нові питання і проблеми, які потребують рішення.

Робота в цьому секторі вимагає бути динамічними особистостями, володіти лідерськими якостями та працездатністю. Набуті якості можуть перетворити на ефективного керівника. Лідером може стати той, чий інтереси набагато ширші, ніж просто свої власні, тому що він мислить надзвичайно широко – і його цікавить особистісний ріст, розвиток і самореалізація інших людей.

Можна перелічити багато рис характеру, які, безсумнівно, є важливими якостями лідера, але звернемо увагу на ті, які необхідно розвивати в собі в першу чергу, адже справжнього лідера відрізняють від інших основні психологічні та особистісні якості, які і роблять його такими – це незаперечний факт. І без деяких індивідуальних якостей справжнім лідером, за яким добровільно потягнуться люди, стати складно.

Існує певний перелік якостей особистості лідера, які варто відзначити і які роблять його таким. Тож основні якості лідера можна загалом поділити на деякі конкретні особистісні якості. Сюди входять:

1. Впевненість або самовпевненість у собі, а значить – володіння собою. Лідер завжди впевнений у собі та у своїх вчинках, він знає, що чинить правильно. Віра в себе – одна з найважливіших лідерських якостей, без якої стати лідером буде непросто. Він повинен чітко і ясно уявляти, до чого він іде і навіщо, тобто уміти ставити перед собою правильні цілі. Справжнього сучасного лідера практично неможливо переконати і збити з наміченого шляху: він рухатиметься до своєї мети, незважаючи ні на що. Це віра лідера в себе та свою команду, щоб разом досягти своїх цілей (<https://ahaslides.com/uk>). Тому вирішальною частиною ефективного лідерства є впевненість, але важливо не здаватися впевненим, а бути таким. Оскільки надихнути свою команду і зарядити на успішний проект можуть тільки ті люди, які самі впевнені в тому, що роблять. Адекватна самовпевненість значно розширює межі можливостей лідера, в результаті чого він може придбати новий позитивний життєвий досвід.

2. Наступна найважливіша особиста якість лідера – активна життєва позиція. Лідер завжди перебуває в центрі подій, багато спілкується, дізнається про важливі новини одним із перших, а тому реагує на них раніше за інших, а значить – завжди опиняється на крок попереду. Це в результаті приводить його до успіху. Саме це допомагає лідеру вірно й адекватно орієнтуватися в будь-якій ситуації. Завдяки їй він завжди знаходиться практично в гущі будь-яких подій, вміє все дізнаватися безпосередньо з перших вуст, а в результаті цього він добре поінформований про все, що відбувається і має абсолютно чітке власну думку з кожного приводу.

3. До особистісних якостей лідера варто зарахувати моральну готовність до розумного ризику, прийняття ризику та заохочування інших ризикувати та бути сміливими, адже для досягнення мети лідер змушений ризикувати і ризикує досить часто, тому що будь-який рух уперед, зміни на краще завжди пов'язані з ризиком. Але навіть якщо ризиковий крок призводить до негативних

наслідків, лідер ніколи не зупиняється, він аналізує свої помилки, сприймають це як урок і рухається далі (<https://sbm.pnu.edu.ua>). Лідери не бояться прийняти складне і непопулярне рішення, тому що вони впевнені в собі і в своїх силах. Вони знають, що нерішучість вбиває ресурси і можливості.

4. Такі якості як адаптованість або стресостійкість обов'язково мають бути присутніми в якостях лідера, адже на керівників постійно обрушується величезна кількість інформації, вимог та постійні зміни.

5. Ще одна особистісна якість лідера – проявлять адекватну ініціативність. У будь-якому колективі ініціатива завжди належить лідерові, а це значить, що лідер не боїться вийти із зони комфорту і піти на якісь зміни в житті: він не чекає, доки вони спіткають його самі, він першим виявляє ініціативу і йде назустріч змінам.

6. Говорячи про лідерські якості лідера, не можна не згадати про мотиваційну активність (самотивацію). Лідером завжди щось рухає, він знає, заради чого він робить якісь дії, до чого він іде, що він від цього отримає. Він розуміє і усвідомлює, що вся відповідальність за переконання себе зробити що-небудь лежить виключно на ньому. Тому спочатку він намагається навчитися правильно мотивувати себе (<https://virtalent.com>), а пізніше робить самотивацію потрібною і абсолютно регулярною практикою для інших, тому лідер повинен вміти грамотно мотивувати не лише себе, а й команду, де він працює (<https://sbm.pnu.edu.ua>).

7. Особисті якості лідера обов'язково повинні включати і найпростіше: чесність, порядність і надійність. Лідер є в деякому сенсі носієм певних загальноморальних норм певного об'єднання людей, тому його власний світогляд та дії повинні відповідати звичним для нас загальнолюдських і моральними нормами – справедливості, чесності, надійності, визначеною відповідальності та чіткої послідовності у вчинках і діях (<https://ahaslides.com/uk/blog/>).

8. Ще одна важлива особистісна якість лідера – послідовність у своїх діях. Він не просто йде до своєї мети, а завжди має намічений план послідовних дій та керується цим планом. Його дії завжди мають продуманий і послідовний характер, що й допомагає йому досягати успіху.

9. Важливо мати вміння прислухатися до своєї інтуїції. Знати себе, вміти розібратися, що відбувається всередині себе, вміти зрозуміти і в потрібний момент прислухатися до власних емоцій, відчуттів, інтуїції – дійсно важлива якість справжнього лідера. Інтуїція лідерів також змушує їх визначити можливості та способи їх найкращого використання.

10. Лідер повинен мати адекватну самооцінку і бути спокійним, тверезомислячим, впевненим у собі і в своїх силах. Ці важливі якості допомагають йому правильно вести себе в тих чи інших критичних випадках.

11. Бути лідером означає мати справу з людьми і їх почуттями та емоціями (<https://ahaslides.com/uk/blog/>). А це значить, що потрібно володіти емоційним інтелектом, який включає в себе самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та соціальні навички. Таким чином, хороші лідери повинні

вміти визначати, керувати, оцінювати та розуміти свої почуття та почуття тих, хто їх оточує.

12. І, звичайно, особисті якості лідера будуть неповними, якщо не додати до них відповідальності. Лідер повинен вміти брати на себе відповідальність за ухвалені рішення, у жодному разі не повинен перекладати її на інших.

Сучасний лідер групи – людина, на якій багато відповідальності і щоб раніше емоційно не вигоріти, важливо мати ще інший набір якостей, що дозволить ефективно вести групу до мети. І ці якості вже характеризують, перш за все, стосунки лідера з колективом та іншими людьми:

1. Лідер завжди усвідомлює і бачить чітку картину кінцевої мети, а значить і перспективи і тому він завжди знає, куди йти (<https://sbm.pnu.edu.ua>). Вони тримають своє бачення мети і перспективи завжди в фокусі. Це здатність бачити перспективу у незвіданій справі, можливість зміни стратегії, вміння “заразити” своїм баченням усіх учасників колективу. Людина, яка веде за собою команду, обов’язково повинен знати напромак, куди він іде, він абсолютно ясно і чітко бачить конкретну мету, до якої він прагне.

2. Серед якостей сучасного лідера визначення та досягнення цілей, мабуть, у трійці першочергових. Цілепокладання – якість, яка корисна всім, не лише лідерам. Це мистецтво маленьких кроків, коли людина визначає необхідний обсяг роботи на кожен день, щоб досягти великої мети.

3. Фундаментальне організаційне якість справжнього лідера - вміння організувати і мотивувати команду на швидке вирішення поставлених завдань та цілей . Воно полягає в умінні грамотно й адекватно розподіляти обов’язки між учасниками команди, а також в здатності правильно мотивувати і в потрібний момент надихати людей на виконання конкретних поставлених завдань і координувати роботу в разі дійсної необхідності. Мотивація інших , правильне розуміння мотивації, надихають та розкривають можливості колективу. Лідери можуть викласти своє бачення цілі та засобів її досягнення, переконуючи інших в цінності своїх ідей. Вони вміють надихати людей працювати для досягнення загальних цілей і устремлінь до таких висот, про які ці люди навіть не думали, що здатні їх досягти. Під впливом лідера члени команди прагнуть підвищити свої професійні та особистісні якості.

4. Лідери завжди проявляють інноваційність і генерувати нові ідеї, які приносять зміни. Без свіжих стратегій, поглядів і нових рішень ви не прийдете до іншого результату. Їхня інноваційність – генерує ідеї й дає можливість кожному члену команди реалізувати свої (<https://blog.yakaboo.ua>). Тому лідери завжди іноватори.

5. Лідер має постійне прагнення до самовдосконалення, чим спонукає колектив до постійного розвитку і дії, щоб пробувати нові підходи і систематизації в роботі .

6. Така якість як вміння зібрати людей і створити команду є найважливішою здатністю, яка згодом визначає його в успішному становленні як лідера. Сильна особистість, як правило, постійно притягує до себе людей своїми думками або ідеями, певними ідеалами, а також силою своєї здатності

переконувати, так і збирається певна група однодумців, яка стає згуртованою командою. Лідери створюють продуктивно діючі групи, які складаються з кращих людей (<https://sbm.pnu.edu.ua>). У команді успішно розвивається дух співробітництва, члени групи легко приходять до консенсусу і вирішення конфліктів (<https://biznesua.com.ua>).

7. В сучасних реаліях потрібно вміти ефективно управляти конфліктною ситуацією. Конфлікти, які не вирішуються, блокують співпрацю та узгодження навколо спільних цілей. Наростають напруга, негативні емоції та поляризація.

8. Вміння швидко орієнтуватися в будь-якій ситуації, навички прийняття рішень і вирішення проблем. Насправді лідер – головний учасник складного процесу, він буквально знаходиться в центрі подій, де взаємодіють і протиборствують різні сили, які дуже часто з об'єктивних причин самотійно контролювати не може. Тому справжній лідер повинен відчувати потенційний розвиток подій, буквально «відчувати ситуацію» і при цьому вміти миттєво орієнтуватися в ній, щоб ухвалене ним рішення було виключно вірним.

Лідери рішучі та прозорі у своїх думках. Вони усвідомлюють наслідки своїх рішень і гарантують, що вони приймаються обережно. Рішуче лідерство також включає в себе навички вирішення проблем і гострий погляд для аналізу різних ситуацій. Вони точно визначають і визначають проблеми. Тоді вони також можуть запропонувати відповідні рішення.

9. Ефективне спілкування, комунікація – якості лідера, адже він ефективний комунікатор і розуміє, що доводиться мати справу з різними людьми і тому має здатність змінювати стиль спілкування відповідно до аудиторії. Тому комунікабельність – одна з найкращих якостей лідера. Ефективне спілкування веде до ефективного лідерства, адже якість і ефективність комунікації мають величезний вплив на продуктивність команди і, як наслідок, успіх (<https://biznesua.com.ua>). І хороші лідерські комунікативні навички є важливими і включають вербальне та невербальне спілкування. Це може бути активне слухання, мова тіла та публічні виступи тощо. Активне слухання дозволяє лідерам будувати довіру та стосунки в довгостроковій перспективі (<https://sbm.pnu.edu.ua>).

Мистецтво спілкування може полягати також в тому, як керівники роблять компліменти, винагороджують або карають підлеглих за виконання завдань.

10. Лідер повинен мати таку якість як уміння делегувати повноваження, які супроводжуються вмінням розпізнавати навички та досвід членів вашої команди та усвідомлено делегувати завдання. Хороший лідер розуміє важливість делегування та ефективно ним користується (<https://ahaslides.com/uk/blog/>). Бути відповідальним лідером не означає, що ви повинні самотійно виконувати кожне завдання. Це сприяє максимізації продуктивності та продуктивності команди.

11. Крім цього великого списку лідерських якостей справжній лідер повинен вміти дякувати і вчасно заохочувати своїх послідовників. Це допоможе йому набагато більше успішно виконувати конкретні функції з організації

процесу управління. Тому однією з найважливіших рис лідера є вдячність. Багато людей визначають вдячність як слабкість, яка заперечує силу; навпаки, це найвпливовіший фактор (<https://ahaslides.com/uk>). Оскільки вони задоволені роботою та менш схильні до того, щоб тривога та виснаження вплинули на їхнє психічне здоров'я, вони намагаються зробити так, щоб це вийшло і для їхніх співробітників. Коли ви працюєте з вдячним керівником, ви працюватимете в приємному та продуктивному робочому місці або в здоровому конкурентному робочому середовищі.

Висновки. Аналізуючи якості притаманні лідерів, можна зробити певні висновки, що кожна людина має той чи інший набір лідерських якостей і якщо поставити собі за мету бути справжнім лідером, то пора починати розвиватися в цьому напрямку. спостерігати, вчитися та зосереджуватися на розвитку своїх навичок.

Справжні лідерські риси можна спробувати у собі виховати, адже не дарма поширена думка, що лідерами стають, а не народжуються. Навичкам лідерства можна вчитися і розвивати через тренінги, курси, наставництво та самостійну роботу над собою.

Бути лідером – значить мати терпінням, додати дисципліни, бути проактивним, брати на себе відповідальність, слухати і приймати критику, не боятися нового, думати про інших, будучи цілеспрямованою, не забувати допомагати й іншим щодня знаходити рішення проблем, виконувати всі свої обіцянки, показувати приклад у всьому, бути по-справжньому зацікавленим в своїх послідовників.

Література:

<https://sbm.pnu.edu.ua/2017/11/27/zagolovok-statti-sertyfikatna-programa-mini-mba/>

<https://ahaslides.com/uk/blog/qualities-of-a-good-leader/>

<https://virtalent.com/blog/staying-motivated/>

<https://blog.yakaboo.ua/10-yakostey-spravzhnogo-lidera-ta-knizhki-yaki-dopomozhut-yih-vihovati-v-sobi/>

<https://biznesua.com.ua/yak-stati-liderom-10-yakostey-lidera/>

<https://zap.dcz.gov.ua/publikaciya/yak-staty-liderom-yak-rozvynuty-v-sobi-liderski-yakosti>

Відомості про автора:

Останкова Олена Іванівна –

викладач кафедри педагогіки та психології

<https://orcid.org/0009-0009-0090-8055>

E-mail: olena.ostankova@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Розвиток фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах

Пестерніков В.В., Левків В.І.

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Іванна Боберського*

Анотація. Ця робота досліджує методики та підходи до організації фізичної підготовки дівчат юнацького віку в професійних училищах. Аналізується вплив різних видів фізичних активностей на здоров'я та розвиток юних дівчат, а також розглядається роль освітніх установ у формуванні здорових життєвих навичок. Автори пропонують стратегії інтеграції фізичної культури у навчальний процес, враховуючи індивідуальні потреби та вікові особливості.

Ключові слова: фізична підготовка; професійні училища; дівчата юнацького віку; здоровий спосіб життя; фізична активність; освітній процес.

Вступ. У сучасному світі велика увага приділяється здоровому способу життя та фізичній активності, особливо серед молоді. Фізична культура є ключовим елементом у розвитку не лише фізичного, а й психологічного та соціального здоров'я людини. Це особливо важливо для юних дівчат, які навчаються у професійних училищах, де навантаження часто зосереджені на спеціалізованій освіті, і фізична культура може залишатися на периферії уваги (Саливон, 2021).

Розвиток фізичної культури в таких установах має велике значення не тільки для підтримки фізичного здоров'я студенток, але й для формування навичок саморегуляції, зміцнення самооцінки та розвитку командних навичок. В цьому контексті важливо розглянути різні підходи та стратегії, які можуть бути використані у професійних училищах для ефективного включення фізичної культури в життя юних дівчат, враховуючи їхні індивідуальні потреби та інтереси.

Мета дослідження – проаналізувати напрямки розвитку фізичної культури у професійних училищах.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. У професійних училищах, де основний акцент робиться на фахову підготовку, фізична культура часто не отримує належної уваги, особливо серед юних дівчат. Важливо розуміти, що фізична активність є ключовим елементом не лише для фізичного, але й для психічного та емоційного здоров'я студенток.

Відповідно, необхідно зосередитися на розробці та впровадженні ефективних програм фізичної культури, які б враховували специфічні потреби та інтереси юних дівчат (Мудрий, et al., 2012).

Початковим етапом є аналіз поточної ситуації у професійних училищах. Це передбачає оцінку існуючих програм фізичної культури, визначення їхньої доступності, цікавості та відповідності потребам дівчат. Важливо також зрозуміти психологічні аспекти, які впливають на участь дівчат у фізичних вправах. Це включає в себе боротьбу зі стереотипами, підвищення самооцінки та створення позитивного і мотивуючого середовища.

Далі важливо розглянути розробку та адаптацію програм фізичної культури. Програми мають бути гнучкими, забезпечувати вибір різноманітних видів спорту та фізичних активностей, відповідати фізичному розвитку та інтересам дівчат. Включення таких активностей, як йога, танці, командні ігри та легка атлетика, може сприяти більшій участі та залученню.

Ще одним ключовим аспектом є освітня складова. Важливо інформувати дівчат про переваги фізичної активності, правильне харчування та підтримку здорового способу життя. Освітні сесії, семінари та робота з кваліфікованими інструкторами можуть відігравати важливу роль у цьому процесі.

Врешті-решт, ключовим елементом є залучення та підтримка від батьків, викладачів та громади. Створення партнерств і співпраця з місцевими спортивними клубами, організація шкільних та міжшкільних спортивних змагань може підвищити інтерес та участь у фізичних активностях серед дівчат.

Розвиток фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах є важливим аспектом освіти і здоров'я.

Основні напрямки такого розвитку, на думку деяких авторів (Кравченко, 2011; Суббота, 2007) включають:

1. Інтеграція фізичної культури в навчальний план: Професійні училища можуть інтегрувати фізичну культуру як обов'язкову частину навчального плану, щоб забезпечити регулярні заняття фізичними вправами.
2. Різноманітність видів спорту: Забезпечення доступу до різних видів спорту та фізичних активностей допомагає залучити дівчат, які можуть мати різні інтереси та рівні фізичної підготовки.
3. Здоров'я та фітнес-освіта: Програми повинні включати освітні компоненти про здоров'я, харчування та фізичну активність, щоб навчити дівчат основам здорового способу життя.
4. Психологічна підтримка: Важливо створити позитивне і підтримуюче середовище для фізичної активності, особливо для тих, хто може відчувати невпевненість у своїх фізичних здібностях.
5. Участь у змаганнях та спортивних заходах: Організація спортивних заходів та змагань може стимулювати інтерес та залученість у фізичну культуру.
6. Залучення батьків та громади: Співпраця з батьками і громадою може підвищити свідомість про важливість фізичної активності та забезпечити додаткову підтримку та ресурси.

7. Адаптація до індивідуальних потреб: Програми фізичної культури повинні бути гнучкими, щоб враховувати індивідуальні фізичні можливості та інтереси дівчат.

Розвиток фізичної культури у професійних училищах не лише сприяє фізичному здоров'ю дівчат, але й підтримує їхнє психологічне благополуччя, соціальні навички та загальний освітній розвиток. Також важливим є створення мотивуючого середовища, яке включає в себе психологічну підтримку, боротьбу зі стереотипами та підвищення самооцінки учениць. Це сприяє не тільки підвищенню їхньої активної участі в заняттях фізичної культури, але й розвитку важливих життєвих навичок та цінностей.

Важливу роль відіграє залучення батьків, викладачів та ширшої громади у процес підтримки та розвитку фізичної культури. Спільні зусилля всіх зацікавлених сторін можуть створити більш ефективні та стійкі програми, які забезпечуватимуть довготривалі позитивні результати для здоров'я та благополуччя юних дівчат.

Висновок. Розглядаючи розвиток фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах, можна зробити важливі висновки. По-перше, інтеграція фізичної культури в освітній процес є ключовою для підтримки не лише фізичного, але й психологічного та соціального здоров'я студенток. По-друге, ефективність програм фізичної культури значно зростає, коли вони адаптовані до індивідуальних потреб, інтересів та рівнів фізичної підготовки дівчат.

У підсумку, розвиток фізичної культури у професійних училищах має важливе значення і вимагає комплексного підходу, що включає в себе освітні, фізичні, психологічні та соціальні компоненти. Це не тільки сприяє фізичному розвитку, але й формує здорові життєві звички та підтримує загальне благополуччя юних дівчат.

Цей висновок підсумовує важливість та ефективність зосередження на розвитку фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах, вказуючи на значення цього напрямку для їхнього всебічного розвитку.

Література:

- Саливон, О. (2021). Особливості фізичного розвитку та рухових порушень у школярів з порушенням зору. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації* : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15-16 квітня 2021 р.). Полтава : Сімон, 129–132.
- Кравченко, А.І. (2011). Рухова активність як основа життєдіяльності сучасної людини. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю: у 2 т.* Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, Т.2., 60–65.
- Мудрий, І., Мартиненко, В., & Окопний, А. (2012). *Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу* : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 64 с.
- Суббота, Ю.В. (2007). *Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: навчальний посібник.* К.: Кондор.

Відомості про автора:

Пестерніков Владислав Валентинович –

аспірант, кафедра спортивних та рекреаційних ігор

<https://orcid.org/0000-0002-1463-6099>

E-mail: pesternikov3754@gmail.com

Львівський державний університет фізичної культури імені Іванна Боберського

Левків Володимир Іванович –

кандидат наук.фіз.вих. та спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор

<https://orcid.org/0000-0002-5745-5749>

E-mail: vlevkiv@ukr.net

Львівський державний університет фізичної культури імені Іванна Боберського

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Інноваційні технології у спортивній діяльності

Циганок Ю. С., Кравченко О. С.

*Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця*

Анотація. Розглянули вплив інноваційних технологій у спортивній діяльності з метою дослідження можливостей використання технологій для підвищення рівня фізичної активності та покращення загального здоров'я.

Ключові слова: інноваційні технології; фізична активність; фізичне виховання; гаджети рухової активності; технології віртуальної реальності.

Вступ. У сучасному світі інновації неминуче проникають в усі сфери нашого життя, і спорт не є винятком. Інноваційні технології стали невід'ємною частиною спортивної діяльності, створюючи нові можливості для спортсменів, тренерів та вболівальників. Завдяки стрімкому розвитку сучасних технологій у таких сферах, як фізичне виховання, моніторинг здоров'я, аналізи та вдосконалення тренувальних методик, спортсмени мають унікальну можливість досягти своїх найкращих результатів. Тому ця стаття має на меті дослідити та прояснити роль інноваційних технологій у сучасній спортивній діяльності, висвітливши їхній вплив, переваги та потенціал для подальшого розвитку.

Стрімкий технологічний прогрес останніх десятиліть приніс значні зміни у спортивній галузі. Від сенсорів і віртуальної реальності до аналітики даних та штучного інтелекту – нові технології не лише революціонізують спосіб тренувань і змагань, але й надають можливість детально вивчати фізичні та технічні показники для досягнення оптимальних результатів (Кравчук, 2018). Отже, в умовах сучасності та розвитку технологічних систем, можна дійти висновку, щодо актуальності розглянутої теми, з метою висвітлення аспекту існуючих можливостей та вивченню цього матеріалу, зацікавленими людьми цією сферою.

Мета дослідження. Розглянути вплив інноваційних технологій у спортивній діяльності на підвищення рівня фізичної активності та покращення загального здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У 21 столітті ми вступаємо в епоху високотехнологічного інформаційного суспільства, де людський потенціал, освіта та якість культури відіграють ключову роль в економічному та соціальному прогресі країни. Інтеграція та глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів у світі, а також перспективи розвитку

України в наступному десятилітті вимагають переосмислення та оновлення системи, що безпосередньо стосується застосуванню необхідних заходів у галузі спортивної діяльності (Качан, 2017).

Впровадження інформаційних технологій в освітній процес не тільки підвищує ефективність навчання, а й сприяє формуванню фізичної культури. Це проявляється у посиленні мотивації до рухової активності, що веде до впровадження здорового способу життя та сприяє фізичному розвитку і самовдосконаленню (Качан, 2017), хоча ця ідея була висунута у науковій роботі Колокотова Л. Ф. та Чубарова М. М. відносно підходу фізичного виховання молодого покоління шкільного періоду, на нашу думку, така позиція також більше, ніж доречна стосовно спортсменів різних вікових категорій населення та всіх видів спорту.

Технології розвиваються надзвичайними темпами і пропонують нові рішення для покращення якості життя. Спочатку з'явилися спеціальні програми на комп'ютерах для підрахунку калорій, потім смартфони з додатками для моніторингу сну та фізичної активності. Цілісний підхід вимагає, щоб усі важливі сфери життя вирішувалися об'єднано. Саме тут на допомогу приходять фітнес-браслети та трекери. Без сумніву, професійне спортивне обладнання (Рис. 1) існує вже давно. Однак вони не завжди відкриті та доступні, і, як наслідок, не набули широкого розповсюдження. З фітнес-браслетами будь-хто може почати вести здоровий спосіб життя і досягти бажаних результатів (Качан, 2017).



Рис. 1. Декілька прикладів гаджетів рухової активності та сну (Качан, 2017).

Можливості використання інноваційних технологій у спортивній сфері слід розглянути і з медичної точки зору. На основі аналізу великої кількості літературних джерел було визначено основні напрямки використання ІТ у сфері фізичної реабілітації: діагностичні системи, автоматизовані тренувальні системи та екзоскелети. Важливою функцією ІТ у сфері фізичної реабілітації є швидке прийняття ефективних рішень, щодо діагнозу, обсягу фізичного навантаження, контролю рухових рухів та рекомендацій з рухової реабілітації.

Системи, які дозволяють записувати, обробляти, зберігати, передавати та надавати інформацію дослідникам, є структурною основою для забезпечення ефективної реабілітації (Юхно, 2018).

Також, розглядаючи обрану тему доречно охопити такий актуальний на сьогоднішній день вид технологічного прогресу як технології віртуальної реальності. Використання передових технологій і комп'ютерної графіки відображають сучасні системи віртуальної реальності, які створюють реалістичні віртуальні світи, засновані на руховому досвіді. Ця складна система базується на відстеженні рухів людини та використанні спеціальних алгоритмів у комп'ютерних програмах. Віртуальна реальність широко використовується як тренувальний інструмент для різних видів спорту, включаючи гольф, легку атлетику, лижний спорт, їзду на велосипеді та веслування (Школа, et al., 2023).

Наукові дослідження надають докази того, що використання віртуальної реальності може значно покращити фізичну та психічну підготовку спортсменів. За останнє десятиліття технології досягли значних успіхів у сфері спорту, створивши інноваційні можливості для навчання та тренувань. Віртуальну реальність можна використовувати для створення захоплюючих середовищ, де спортсмени можуть розвивати свої навички та тренуватися в реалістичних ситуаціях (табл. 1).

Таблиця 1

Переваги та недоліки використання технології віртуальної реальності в спорті (Ярмоленко, et al., 2022).

Переваги:	Недоліки:
<p>Наочність (використовуючи 3D-графіку в навчально-тренувальному процесі, можна детально показати в уповільненому темпі технічні елементи виконання рухів.</p> <p>Відповідно, віртуальна реальність не тільки надає інформацію про сам рух, а ще й дозволяє демонструвати його з будь-яким ступенем деталізації та заданому темпі в режимі 360 градусів).</p>	<p>Програмне забезпечення (будь-який вид спорту є досить об'ємним для вивчення і вимагає великих ресурсів для створення змісту по кожній темі тренувального заняття. Сьогодні віртуальна реальність у спорті існує у вигляді повного курсу зі спортивної дисципліни, або десятків, і навіть сотень невеликих додатків. Компанії, які створюють дані матеріали, змушені розробляти їх протягом тривалого часу без можливості окупити свою працю, до моменту виходу повного курсу).</p>
<p>Безпека (виконання або імітація надскладних технічних елементів в режимі віртуальної реальності дозволяє краще контролювати тренувальний процес без ризику для життя спортсменів чи отримання травми).</p>	<p>Ціна (у випадку використання цієї технології для тренувального процесу, спортсмен має придбати пристрій віртуальної реальності самостійно, або зазначена технологія може бути придбана за кошти спортивного клубу, спонсорів тощо. Також їм необхідно придбати комплекти обладнання для аудиторій, в яких будуть проходити заняття, а це вимагає значних інвестицій).</p>
<p>Залученість (використання технологій віртуальної реальності дозволяє змінювати сценарії на власний розсуд, впливати на хід тренувального процесу або вирішувати вивчення складних техніко-тактичних елементів.</p>	<p>Функціональність (віртуальна реальність, як і будь-яка інша технологія, вимагає використання власних, конкретних алгоритмів. Важливо знайти правильні шляхи для розробки матеріалів тренувального процесу, щоб зробити зміст максимально візуальним та захоплюючим. Нажаль, більшість спроб реалізації тренувальних програм не досягли успіху. Так як вони не використовують всі можливості технології віртуальної реальності і, як наслідок, не виконують своєї функції).</p>
<p>Фокусування (віртуальна реальність, яка залучає спортсмена з усіх сторін в режимі 360 градусів, дозволить йому повністю зосередитися на тренувальному процесі та не відволікатися від зовнішніх факторів і подразників.</p>	<p>—</p>

Технологія може відтворювати різні спортивні сценарії, створювати стресові ситуації та вирішувати проблеми, допомагаючи покращити техніку, координацію та прийняття рішень у спорті. Окрім переваг існує перелік недоліків використання даної методики (табл. 1) (Ярмоленко, et al., 2022).

Висновки. Інноваційні технології у спорті відкривають нові можливості для підвищення ефективності тренувань, аналізу даних та підготовки спортсменів. Використання передових технологій, таких як віртуальна реальність та інші інновації, не лише покращує фізичну форму, але й революціонує методи та стратегії тренувань у спорті, встановлюючи нові стандарти успіху та результативності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження інноваційних технологій у спортивній діяльності можуть сприяти подальшому використанню потенціалу цих технологій для оптимізації тренувань, підвищення продуктивності та розробки нових підходів до досягнення високих спортивних результатів.

Література:

- Кравчук, В. (2018). Актуальність використання інноваційних інформаційних технологій у підготовці спортсменів у важкій атлетиці. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: Матеріали I Всеукр. електр. наук.-практ. конференції з міжнар. участю (Київ, 19 квітня 2018 р.). К.: НУФВСУ, 7.
- Качан, О.А. (2017). *Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти*: навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Витоки.
- Южно, Ю. (2018). Вишневецька В., Сергієнко К. Сучасні інформаційні технології у практиці фізичної реабілітації та спортивної медицині. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: Матеріали I Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 19 квітня 2018 р.). К.: НУФВСУ, 100–102.
- Школа, О., Сорочинська М., & Фоменко О. (2023). Використання спеціальних комплексів віртуальної реальності при підготовці фахівців з фітнесу. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, Вип. 7, 156–162.
- Ярмоленко, М.А., Шинкарук, О. А., & Максименко, В. В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Вип. 2 (146), 143–147.

Відомості про авторів:

Циганок Юлія Сергіївна –

здобувач вищої освіти 2 курсу факультету менеджменту та маркетингу

E-mail: yuliia.tsyhanok@hneu.netm

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Кравченко Олена Станіславівна –

старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: olena.kravchenko@hneu.net

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Акробатика в спеціальній фізичній підготовці правоохоронців

Чоботько І.І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. Дослідження розглядає використання акробатичних вправ у підготовці правоохоронців з метою поліпшення їхньої фізичної готовності, координації та швидкості реакції, набуття навичок самооборони та дій в екстремальних ситуаціях. Вправи, спрямовані на балансування, прискорення та переміщення через перешкоди, можуть значно покращити здатність правоохоронців ефективно реагувати на небезпечні ситуації. Проте важливо враховувати обережність, адаптацію до фізичної підготовки та уникати ризику травм. Дослідження підкреслює, що акробатика може бути корисним елементом у розвитку фізичних здібностей правоохоронців, сприяючи їхній готовності до викликів у професійній сфері. При цьому, важливо враховувати специфічні потреби та ситуації, з якими стикаються правоохоронці, для оптимального використання акробатичних вправ у контексті їхньої професійної діяльності.

Ключові слова: акробатичні вправи; фізична готовність; координація; швидкість реакції; правоохоронці; безпека; тренування; специфічні потреби.

Вступ. Акробатика – один з різновидів гімнастики, яка включає в себе вправи на спритність, гнучкість, силу, стрибучість і баланс. Саме тому вона необхідна для підготовки правоохоронців, як підготовка до виконання спеціальних вправ з різних видів єдиноборств (Чоботько, & Чоботько, 2021). Акробатичні вправи в залежності від завдань, що стоять перед конкретним заняттям, застосовуються: у підготовчій частині (для розминки); в основній (з метою вдосконалення фізичних якостей); в заключній (як засіб підвищення емоційного тону і відновлення працездатності) (Ананченко, та ін., 2017; Бойченко, 2019).

У сучасному світі робота правоохоронців вимагає не лише вміння працювати з законом але й фізичної готовності, спритності та швидкості реакції, набуття навичок самооборони та дій в екстремальних ситуаціях. Один із незвичайних, але ефективних способів підвищення цих навичок серед спортсменів-єдиноборців та правоохоронців є використання акробатичних вправ у їхньому навчанні (Бойченко, & Оганов, 2023).

Засобами тренування правоохоронців можуть бути різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення фізичної підготовки та розвитку спритності, а також набуття тих навичок, які знадобляться в їх професійній діяльності (Чоботько, 2019).

Склад засобів фізичної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спеціальної фізичної підготовки для правоохоронців.

Акробатика може бути корисним додатковим елементом у їхній підготовці для розвитку фізичних здібностей, гнучкості, координації рухів та вправності, сили тощо (Чоботько, 2023).

Наприклад, тренування із застосуванням акробатичних вправ дозволяє правоохоронцям покращити свою реакцію на стресові ситуації, підвищити спритність та розвинути точність рухів.

Мета дослідження: обґрунтування та вивчення ефективності використання акробатичних вправ у підготовці правоохоронців з метою підвищення їх фізичної готовності, спритності та швидкості реакції у професійній діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Вправи, які спрямовані на балансування, прискорення та переміщення через перешкоди, допомагають поліпшити вміння швидко та ефективно реагувати на небезпечні ситуації. Однак, використання акробатики у навчанні правоохоронців потребує обережності та адаптації. Важливо враховувати фізичну підготовку учасників, уникати ризику травм та забезпечити безпечне виконання вправ під наглядом кваліфікованих інструкторів. Усі переваги акробатики як засобу підвищення фізичної готовності правоохоронців варто розглядати у контексті специфічних вимог та ситуацій, з якими вони зіштовхуються у своїй професійній діяльності (Чоботько, 2021; Чоботько, Ластовкін, & Счастливец, 2022).

Акробатичні вправи можуть бути використані для розвитку фізичної підготовки правоохоронців: акробатика сприяє розвитку координації, гнучкості та сили, що може бути корисним для правоохоронців у виконанні різних завдань та вправності в різних ситуаціях. Техніки акробатики допоможуть правоохоронцям у рухах, необхідних для перешкоджання, захисту від нападу чи виконання рятувальних операцій (Tropin, Romanenko, Korobeunikova, Boychenko, & Podrihalo, 2023).

Тренування з використанням акробатичних вправ може підвищити рівень самоконтролю та здатність діяти швидко та рішуче під час стресових ситуацій. Важливо враховувати, що це лише один з аспектів тренування для правоохоронців (Чоботько, 2023).

Робота правоохоронців вимагає не лише фізичної, але й психологічної підготовки, навичок спілкування та стресостійкості. Акробатичні вправи слід використовувати як частину комплексу тренувань спортсменів-єдиноборців (Бойченко, 2008), але у правоохоронців необхідно їх адаптувати до специфічних потреб та ситуацій, з якими зіштовхуються вони у своїй роботі.

Акробатичні вправи є одними з найбільш ефективних в координаційної підготовки (Бойченко, 2014). Для розвитку координації та покращення реакції

та готовність правоохоронців до різних фізичних ситуацій можна використовувати наступні акробатичні вправи (табл. 1) (Чоботько, Счастливец, & Ластовкін, 2019; Чоботько, та ін., 2019).

Таблиця 1

Змістовність тренувань для розвитку координаційної підготовки правоохоронців

Вправи	Опис
Балансування на балансборді або дисках	Правоохоронці намагаються зберігати рівновагу на нестійкій поверхні, покращуючи стабільність та координацію.
Повзання та пересування під перешкодами	Створення трас з перешкодами, які вимагають правоохоронцям різноманітних рухів, таких як повзання, клацання, перестрибування, розвиваючи навички акробатики.
Техніки паркуру	Включає рухи, такі як стрибки, вправи з прискоренням, біг через перешкоди, сприяючи розвитку швидкості, координації та гнучкості.
Робота з різними рівнями висоти	Тренування на різних висотах для розвитку координації та спритності при руханні вздовж або через високі чи низькі перешкоди.
Комплексні рухи та розвиток силових навичок	Вправи, які комбінують баланс, гнучкість та силу, такі як розтяжки, планки або вправи на розтяжці, для покращення загальної фізичної підготовки та координації.

Спеціальна фізична підготовка для правоохоронців полягає у створенні оптимальних умов для розвитку фізичних якостей та навичок, які є ключовими для їхньої професійної діяльності. Основні цілі та зміст цієї підготовки розкрито в таблиці 2.

Таблиця 2

Зміст спеціальної фізичної підготовки правоохоронців

Зміст підготовки	Опис
Підвищення фізичної витривалості та сили	Достатня фізична сила та витривалість для подолання різних ситуацій та забезпечення безпеки громадян.
Розвиток швидкості та реакції	Швидкість реакції у критичних ситуаціях та здатність швидко реагувати на загрози.
Техніки самозахисту	Оволодіння техніками самозахисту, включаючи елементи різних видів єдиноборств, для ефективного контролю ситуацій та захисту від небезпеки.
Покращення гнучкості та координації	Гнучкість та координація для здатності керувати тілом в різних ситуаціях та виконувати різноманітні фізичні завдання.
Збереження загального фізичного здоров'я	Підтримка та покращення загального фізичного стану та здоров'я для забезпечення продуктивності правоохоронців.

Ці вправи слід виконувати з обережністю та під наглядом тренера чи інструктора з акробатики, особливо якщо учасники не мають попереднього досвіду з цим видом фізичної активності (Анісімов, & Антипова, 2022).

Спритність розглядається як складний психофізіологічний комплекс, який включає здатність виконувати найточніші, співмірні і доцільні руху в

складних ситуаціях, вміння погоджувати руху різними частинами тіла, плавно виконувати руху, напружуючи і розслабляючи в необхідний момент певні групи м'язів (Марков, 2023). Багатозначність такого визначення призвела до включення в теорію і практику терміну «координаційні здібності». Спритність при цьому розглядається як інтегральний прояв координаційних здібностей.

Спритність грає важливу роль у роботі правоохоронців тому вправи з акробатики можуть допомогти їм покращити ці навички. В таблиці 3 представлено вправи, які сприяють розвитку спритності правоохоронців.

Таблиця 3

Основні вправи для розвитку спритності правоохоронців

Вправи	Опис
Стрибки та перескоки	Вправи зі стрибків через перешкоди, перескоків через платформи або різні предмети для розвитку точності та швидкості реакції.
Паркур в середовищі міста	Навчання паркуру в міському середовищі, використовуючи будівлі, перила, сходи для виконання трюків і рухів, розвиває спритність та пристосовує до різних умов.
Балансування та координація	Вправи на балансборді, гімнастичному диску або інші, що вимагають утримання рівноваги на різних поверхнях, розвивають спритність та координацію.
Техніки «вільного бігу»	Вправи для швидкого та ефективного переміщення через перешкоди, розвиваючи швидкість та спритність.
Техніки уникнення	Вправи для уникнення прямих ударів, стрибків у бік, ухилення та переміщення швидко під час руху, сприяють розвитку спритності та вмінню швидко реагувати на небезпеку.
Пересування через перешкоди	Розміщення перешкод різної висоти та форми та тренування в переміщенні через них, включаючи стрибки, прискорення та перескоки, розвиває спритність та точність рухів.
Підкорення сходів	Тренування на сходах, виконання стрибків на кожному сходинку чи стрибків через сходи для розвитку координації та швидкості реакції.
Стрибки та стрибки зі стіни	Вправи, які включають стрибки вгору, вперед або в бік, для розвитку спритності та точності рухів.
Балансування та робота з висотою	Вправи, які вимагають утримання рівноваги на висоті, розвивають спритність та координацію.
Паркур на низькій висоті	Вправи з паркуру, виконані на низькій висоті, допомагають правоохоронцям вивчити техніки руху, що зберігають швидкість та точність при переміщенні через перешкоди.

Ці вправи допомагають правоохоронцям розвивати спритність та підвищувати їх здатність реагувати на різні ситуації у своїй роботі, але їх слід виконувати під наглядом тренера або інструктора, особливо якщо особа не має великого досвіду у цьому напрямку. Крім того, важливо враховувати безпеку та уникати ризику травм під час виконання цих вправ. Тому слід адаптувати вправи до специфічних потреб та ситуацій, з якими можуть стикатися правоохоронці у роботі. Перед використанням акробатичних вправ у навчанні правоохоронців важливо провести оцінку ризиків, надати належний нагляд та інструктаж і забезпечити безпеку учасників. Треба виділяти додатковий

тренувальний час для тренувань, що може бути важким у зв'язку з графіком та обов'язками правоохоронців (Чоботько, Счастливець, & Ластовкін, 2019).

Висновки. Акробатика є важливою складовою у підготовці правоохоронців. Вона допомагає розвивати різні якості, які допомагають їм правильно та чітко виконувати свої службові обов'язки, тренувати м'язи, покращувати координацію, спритність тощо.

Використання вправ акробатики у підготовці правоохоронців набуває все більш широкого розмаху. Це пояснюється тим, що до правоохоронців пред'являють підвищені вимоги до їх спритності, сміливості і рішучості, орієнтуванні в просторі, вестибулярної стійкості і навичкам самостраховки.

Акробатичні вправи характеризуються високою координацією, сміливістю, красою рухів; діапазон складності і різноманітності акробатичних вправ надзвичайно великий: найпростіші з них доступні особам різного віку та підготовленості людини. Новизна і різноманітність вправ гарантують високу зацікавленість правоохоронців до них; навички, набуті на заняттях акробатикою, відрізняються великою пластичністю і можуть бути використані в самих несподіваних життєвих ситуаціях, розмаїтість видів (стрибкова, парна, групова) дозволяє займатися правоохоронцям з різними фізичними даними.

Література:

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, (3), 4-11.
- Анісімов, Д., & Антипова, А. (2022). Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*, (7 (107)), 5-8. DOI:10.32839/2304-5809/2022-7-107-2
- Бойченко, Н., & Оганов, К. (2023). Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 8-14. DOI:10.31891/pcs.2023.2.1
- Бойченко, Н.В. (2008). Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 19-21.
- Бойченко, Н.В. (2014). Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (6), 15-18.
- Бойченко, Н.В. (2019). Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 1, 12-16.
- Марков, Р.А. (2023). Щодо вдосконалення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності. *Modern problems of science, education and society*, 399-404.
- Чоботько, І.І., Ластовкін, В.А., & Счастливець, В.І. (2022). Використання елементів кікбоксингу в спеціальній підготовці правоохоронця. *Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 262. «Правоохоронна діяльність»*. Журфонд, Дніпро.
- Чоботько, І.І. (2023). Удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 268-271.
- Чоботько, М.А. (2019). Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 1, 58-60.
- Чоботько, М.А. (2021). Проблеми тактичної підготовки працівників поліції. *Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги*, 44-46.

- Чоботько, М.А. (2023). Сучасні шляхи підвищення фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 266-268.
- Чоботько, М.А., & Чоботько, І.І. (2021). Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*, 413-416.
- Чоботько, М.А., Счастливец, В.І., & Ластовкін, В.А (2019). *Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів. Методичні рекомендації*. ДДУВС, Дніпро.
- Чоботько, М.А., Чертов, І.І., Бойченко, Н.В., Зантарая, Г.М., & Чоботько, І.І. (2019). Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Єдиноборства*, 4(14), 127-137. DOI:10.15391/ed.2019-4.13
- Tropin, Y., Romanenko, V., Korobeynikova, L., Boychenko, N., & Podrihalo, O. (2023). Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(2), 56–63. DOI:10.15391/snsv.2023-2.001

Відомості про автора:

Чоботько Ігор Ігорович -

старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки

<https://orcid.org/0000-0003-4655-5696>

E-mail: efilonov79@gmail.com

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Надійшла до редакції 04.01.2024 р.

Особливості організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників в період дії воєнного стану

Шип Н. Є.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Стаття присвячена проблемам організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників в дистанційному форматі, ускладненого перебуванням спортсменів та тренерів в умовах воєнного стану. Проаналізовано результати виступів членів збірної команди України студентського віку у відповідальних міжнародних стартах. Зроблено висновки про використання способів і методів дистанційної підготовки спортсменів.
Ключові слова: спортивне орієнтування; дистанційне тренування; технічна підготовка.

Вступ. В останні роки спортивне орієнтування, як і весь світовий спорт, зазнало багато труднощів в організації тренувального процесу і підготовці спортсменів до відповідальних змагань. За умов карантину, викликаного пандемією COVID-19 було введено обмеження на пересування та проведення спортивних заходів. Особливо це торкнулося спортсменів, діяльність яких пов'язана із залученням до тренувань бігових трас та лісових масивів. В зв'язку з цим тренери та спортсмени були змушені пристосуватись до нових умов, не полишаючи процесу підготовки до відповідальних змагань (Качан, & Пристінський, 2018). Після зняття карантинних обмежень було проведено змагання світового рівня. Результати цих змагань свідчать про те, що спортсмени та тренери змогли пристосуватись до ускладнених умов та гідно провести етапи підготовки (Чухланцева, 2016).

Але на долю нашої країни випали тяжкі випробування, спричинені воєнною агресією. Для повноцінних тренувань залишились території західних областей, частина спортсменів була вимушена переїхати в інші регіони, за кордон. У багатьох був втрачений безпосередній зв'язок з тренерами. Не дивлячись на це, спортсмени-орієнтувальники, які входили до складу збірних команд України та їх тренери намагались знайти можливості для підготовки до відповідальних змагань (Маясов, et al., 2007).

Мета дослідження: використовуючи існуючий досвід, розробити заходи по підготовці спортсменів-орієнтувальників до відповідальних змагань в умовах дистанційного тренування та оцінити ефективність цієї підготовки, аналізуючи результати виступів на світових та європейських чемпіонатах.

Матеріал і методи дослідження. Займаючись підготовкою спортсменів студентського віку (17-20 років), ми вивчили досвід організації тренувального процесу в дистанційному форматі тренерами з інших видів спорту

(Масленников, et al., 2023), спираючись на власний досвід, застосували методи тренувань, які можливо використовувати в ускладнених умовах (Тремполець, & Руденко, 2017). Арсенал методів, що були напрацьовані під час пандемії доповнили та видозмінили. Перевіркою ефективності підготовки став аналіз участі спортсменів у змаганнях світового та європейського рівнів. Результати виступів спортсменів відслідковували впродовж змагань Чемпіонатів світу серед юніорів (вік – до 20 років), Всесвітніх Універсіад – змагань серед студентів та Чемпіонатів Європи серед студентів (<https://eventor.orienteing.org>).

Для підготовки спортсменів в умовах обмеженого пересування під час карантину нами були застосовані такі засоби: біг сходами, біг на біговій доріжці, вправи на велотренажері, загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями, статичні вправи, вправи на стабілізацію, комплекси йоги, ідеомоторне, психом'язове тренування (Москаленко та ін., 2023). Особливу увагу приділяли вправам з техніки і тактики спортивного орієнтування. Використовувались інтерактивні комп'ютерні ігри з відтворенням дій спортсмена на дистанції, ігри на розвиток уваги та просторового мислення. Для спортсменів при підготовці до конкретного старту було запропоновано вивчення районів майбутніх змагань, складання планів місцевості, особливо складних ділянок. Окремо займались психологічною підготовкою і з метою підготовки до змагальної діяльності, і з метою підтримання ментального здоров'я. Дуже активно використовувались колективні заняття в режимі відеоконференцій (Чухланцева, 2016). Справа в тому, що учасники збірних команд опинились в дуже різних умовах. Спортсмени, що потрапили за кордон та в західні регіони мали сталий інтернет-зв'язок з тренерами, мали змогу повноцінно тренуватись. Але частина спортсменів знаходилась в умовах обмеженого пересування, не кажучи вже про тренування на місцевості. Тому важливо було регулярно збиратись колективно, аналізувати минулі старты, виконувати вправи, ділитись враженнями, досвідом, спілкуватись. Навіть за відсутності тренувань на місцевості спортсмени отримували завдання з руху за азимутом, вимірювання відстані та висоти. У деяких спортсменів була можливість створювати та коректувати карти, всі отримували завдання з планування дистанцій для змагань різного рівня (Маясов, et al., 2007).

Приблизний план тренувального тижня мав такий вигляд:

Понеділок. Біг у повільному темпі з вимірюванням азимутів на карті. ЗРВ. Аналіз дистанцій минулих змагань.

Вівторок. Біг у лісі, відрізки 100-200 м за азимутом, біг по лінії. Інтерактивна гра.

Середа. Біг на дистанції міського спринту, біг сходами, по лабіринту.

Четвер. Повільний біг з читанням карти, ЗРВ. Планування дистанцій.

П'ятниця. Біг в гору або сходами. Планування дистанцій.

Субота. Планування та встановлення дистанції, суддівство змагань.

Неділя. Аналіз дистанції змагань, складання звіту.

Для того, щоб оцінити ефективність проведеної підготовки, ми проаналізували такий показник як швидкість, яку продемонстрували спортсмени на дистанціях відповідальних змагань (eventor.orienteering). В спортивному орієнтуванні швидкість долання дистанції є показником, який характеризує не тільки фізичний стан, але й рівень технічної, тактичної і психологічної підготовки. Для аналізу ми використали порівняння швидкостей наших спортсменів з середньою швидкістю 10-ти кращих учасників на цій дистанції.

Результати дослідження та їх обговорення. У відносно благополучному 2018 році показник швидкості, яку продемонстрували спортсмени на дистанціях був найліпшим: відсоток відставання від кращих у наших спортсменів склав 7,62%. У 2019 році він погіршився і склав 20,88%. Після перерви, коли у 2020 році змагання світового рівня не проводились зовсім, наші спортсмени змогли підготуватись до змагань 2021 року і продемонстрували непогані результати, навіть кращі, ніж у змаганнях 2019 р. Їх швидкість була на 16,2% гірша, ніж у найсильніших. У 2022 році спортсмени збірної України брали участь у змаганнях, коли вже була розпочата повномасштабна агресія проти нашої країни. Багато хто з них зміг поновити безперервний тренувальний процес і повноцінно підготуватися. Відсоток відставання склав 19,91%. Ситуація змінилась у 2023 році. Якщо у попередні роки склад збірної був приблизно однорідним, то у 2023 чітко прослідковується розшарування. Частина спортсменів тренувались самостійно, з тренерами спілкувались епізодично. Друга група тренувалась дистанційно. Третя група тренувалась в безпосередньому контакті з тренерами. В цілому результати збірної погіршилися: відсоток відставання – 24,45%. Але перша група мала відставання 66,96%, друга – 39,28%, а третя – 19,02%. Загальне погіршення результатів збірної порівняно з 2022 роком можна пояснити не тільки відсутністю регулярного контакту з тренерами у спортсменів першої групи, а й відсутністю систематичної технічної та тактичної підготовки навіть при виконанні планів з фізичної підготовки. Це ще раз доводить, що у спортивному орієнтуванні перемагає не спортсмен, який має видатні фізичні або інтелектуальні здібності, а має оптимальну підготовку з усіх розділів.

Висновки. Підводячи підсумок проведеної роботи, можна зробити висновок, що при наявності воєнного стану і пов'язаних з цим обмежень виникає потреба перебудовувати підхід до тренувального процесу. Спортсмени і тренери повинні бути готовими до використання комп'ютерних технологій для дотримання безперервності тренувального процесу та якісної підготовки до відповідальних змагань. Головним завданням тренувального процесу в таких умовах є вмотивування спортсменів на долання тимчасових труднощів, підтримання сталого рівня психологічного стану, приділення уваги всім компонентам підготовки спортсмена-орієнтувальника.

Література:

Качан, О. А., & Пристинський, В. М. (2018) Тривимірні інформаційні технології як чинник оптимізації фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю. *Науково-*

методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, Випуск 2. С. 53-55.

Масленніков, С., Вострокнутов, Л., Цимбалюк, Ж., Шип, Н., Кирпенко, В., & Яровий, М. (2023). Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Випуск 28. №2

Маясов, К., Маясов, Л., & Сапужак, І. (2007). Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України. Актуальні проблеми підготовки спортсменів*. Т.ІІІ с. 239-244.

Москаленко, Н., Афанасьєв, С., Микитчик, О., Долбишева, Н., & Чекмарьова, Н. (2023) До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. №2(160), 133-136.

Тремполец, С., & Руденко, О. (2017) Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. *Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, Т. 1, Частина ІІ. С. 180-185.*

Чухланцева, Н. (2016) Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. №3(73). С. 21-25.

<https://eventor.orienteering.org/events?startDate=2018-02-01&endDate=2024->

Відомості про автора:

Шип Надія Євгенівна -

старший викладач кафедри ТМПФВ

<https://orcid.org/0000-0001-9591-9148>

E-mail: nadiya.ship@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди.

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.